O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

аҳоли саломатлигини яхшилашга хизмат қилади. Шунингдек, дунё мамлакатлари тажрибаси асосида оммавий спортни ривожлантириш бўйича энг самарали инновацион ёндашувларни ўрганиш ва уларни маҳаллий шароитларга мослаштириш инсон капиталини самарали бошқаришга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 6-мартдаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-йил 8-октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш консепсиясини тасдиқлаш тўғрисида” ПФ-5847-сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-414-сон қарори.

4. Ярашев К.Д.,Зиядуллаев К.Ш.,Бабажанов Р.Ю Жисмоний тарбия ва спорт менежменти. // Дарслик. Ўзкитобсавдонашриёти Тошкент. 2020

5. Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш тизими механизмларини такомиллаштириш/ Педагогика фанлари доктори (Ds).дисс. автореф.: 2023.

6. Жуковская И.Ф. «Человеческий капитал – Главный фактор развития современной экономики» // Экономика образования. – 2015.

Г.А. ВАИСОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье разработан и внедрен в практику комплекс спортивных упражнений по волейболу для эффективной организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, увеличения двигательной активности и развития уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: *дошкольное образование, физическое развитие, спортивный комплекс по волейболу, физическая подготовка, физическая активность, образование.*

Annotation

Мазкур мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил қилиш, фаол ҳаракатдаги вақтларини узайтириш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражаларини ривожлантиришда волейбол машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган ва амалиётга тадбиқ қилинган.

Калит сўзлар: *мактабгача таълим, жисмоний ривожланиш, волейбол спорт машқлар мажмуаси, жисмоний тайёргарлик, жисмоний фаоллик, таълим.*

In this article, a set of sports exercises for volleyball has been developed and implemented in practice to effectively organize the physical education process of preschool children, increase their active movement time, and develop their physical fitness level.

Key words: *preschool education, physical development, volleyball sports complex, physical training, physical activity, education.*

Долзарблиги: Ҳозири кунда мактабгача таълим ташкилотларида болаларнинг кам ҳаракатлиги кузатилмоқда, яъни улар томонидан кун давомида амалга ошириладиган ҳаракатлар сони ёш меъёридан паст. Ҳеч кимга сир эмаски, болалар боғчасида ва уйда вақтнинг кўп қисмини статик ҳолатда ўтказадилар (стол атрофида, телевизор олдида, телефон ва гаджетлар ҳамда стол атрофида сокин ўйинлар ўйнаш). Бу эса маълум мушак гуруҳларига статик юкламани оширади ва уларни чарчатади. Скелет мушакларининг кучи ва иш қобилияти пасаяди, бу қоматнинг бузилишига, ясси оёқликка, ёшга боғлиқ ривожланишнинг кечикишига, тезлик, чаққонлик, ҳаракат координацияси, чидамлилик, эгилувчанлик ва кучнинг ортда қолишига олиб келади. Жисмоний жиҳатдан заифлашган болалар тез чарчайдилар, уларда эмоционал тонус ва кайфият пасаяди, бу эса ўз навбатида уларнинг ақлий иш қобилияти характерига салбий таъсир кўрсатади.

Ҳозирда Республикамизда жадал суратларда ҳар бир соҳани ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали болаларни мактаб таълимига сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этишга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада кучайтирилди. 2023 йилнинг якуний статистик таҳлилларига кўра, Республикамизда жами 9115 та МТТ фаолият олиб бориётган бўлиб, уларда 2 169 500 нафар ўғил ва қиз болалар тарбия олмоқдалар. Мазкур маълумотларни инобатга олган ҳолда мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларини ҳар томонлама ҳаётий ва соғлиғини муҳофаза қилиш, ҳамда таълим-тарбия соғломлаштириш жараёнининг самарали ташкил этилиши муҳимлигини таъкидлаш жойиздир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-3305-

сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024 йил 30 сентябрдаги “Мактабгача таълим сифати ва самарадорлигини янада ошириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПФ-152-сон фармони, Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари 1-МН-сон буйруғи ва бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқот муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг объекти: сифатида мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш олинган.

Тадқиқотнинг мақсади: мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга қаратилган волейбол машқлар ва ўйинлар мажмуасини аниқлаш, танлаш ва амалга оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

психологик-педагогик ва методик адабиётларда мактабгача ёшдаги болалар ҳаракат фаолиятини ривожлантиришнинг назарий асослари, уни белгиловчи омиллар ва волейбол спорт машқларини ўргатиш жараёнида ривожлантириш йўлларини ўрганиш;

волейбол спорт машқларини ўргатиш жараёнида мактабгача катта ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга қаратилган ўйинлар мажмуасини танлаш ва уларнинг самарадорлигини асослаш.

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти волейбол элементлари билан машқларни ўргатиш жараёнида болаларнинг ҳаракат фаолияти тушунчаси, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш омиллари ва йўлларини кўриб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга қаратилган волейбол элементлари иштирокидаги ўйин ва машқлар мажмуасини танлаш ва синовдан ўтказишдан иборат.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолияти ҳақида.

Боланинг индивидуал ривожланиш назарияси ҳаракат фаолиятининг энергетик қоидасига асосланади. Бу назарияга мувофиқ, яхлит организм ва унинг ҳужайра элементлари даражасидаги энергетиканинг хусусиятлари турли ёш даврларида скелет мускуллари функциясининг характерига бевосита боғлиқ бўлади. Ҳаракат фаоллиги тарбиявий жараёнларнинг фунционал индукцияси омили ҳисобланади (анаболизм - ҳужайралар генерацияси ва оқсиллар ҳамда гормонлар синтези, улар туфайли мушак толаларининг ўсиши содир бўлади. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаёт учун зарур бўлган дастлабки асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда ривожлантириш масалалари бўйича Т.С.Усманходжаев, А.Н.Ливитский, Р.С.Саломов, К.М.Махкамжонов; мактабгача ёшдаги болаларни соғломлаштириш ва жисмоний машқларни бажаришга мослашиш назарияси бўйича Ф.Х.Ходжаев, Г.Қ.Жалолова, Ф.А. Раимбекова олимлар ва мутахассислар томонидан олиб борилган илмий изланишларида МТТнинг катта гуруҳ болаларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқиш бугунги кунда жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

1-жадвал

Худудлар кесимида мактабгача таълим ташкилотлар сони

Худудлар	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Республикаси бўйича	5126	5138	5186	6381	6968	7753	7868	8412	9115
Қорақалпоғистон Республикаси	320	317	317	403	466	501	523	546	590
Андижон вилояти	461	456	456	548	657	703	718	765	779
Бухоро	344	341	343	414	482	515	566	593	621
Жиззах	171	173	176	186	217	265	282	307	331
Қашқадарё	332	329	329	434	482	509	524	557	651
Навоий вилояти	129	129	131	175	245	278	285	305	308
Наманган	468	472	474	586	643	669	653	689	742
Самарқанд	565	568	566	880	743	848	874	921	969
Сурхондарё	293	294	286	328	412	546	520	594	642
Сирдарё	151	152	152	179	186	217	218	236	247
Тошкент в	440	440	452	517	569	688	607	668	748
Фарғона	678	670	665	804	874	959	990	1065	1089
Хоразм	251	251	253	323	360	402	433	451	471
Тошкент ш	523	546	586	604	632	653	675	715	927

2-жадвал

Худудлар кесимида мактабгача таълим ташкилотларида қамраб олинган болалар сони

Худудлар	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Республикаси бўйича	634052	690975	732852	874385	1115437	1196421	1321358	1455790	2169500
Қорақалпоғистон Республикаси	39677	40909	50507	57710	82737	91284	92827	93258	117573
Андижон	53099	58396	58446	78721	111478	124813	131323	146288	230733
Бухоро	31902	34824	40105	56255	67260	75570	80934	85563	127245
Жиззах	23668	24237	20367	32389	45110	52100	59696	66728	96824
Қашқадарё	30339	50464	58388	50204	66035	75924	82824	91834	180672
Навоий вилояти	21104	22374	24732	26938	34777	36982	45588	49954	70026
Наманган	48650	53375	57444	76006	104569	122445	122069	121019	192445
Самарқанд	61167	71954	65550	81474	126285	140130	141063	155835	251130
Сурхондарё	26912	28996	29021	36890	53712	55631	69829	92680	160417
Сирдарё	15775	18245	19131	25265	30359	28739	33128	35683	57295
Тошкент в	62714	64049	67494	72335	81045	77138	91930	106478	152159
Фарғона	75767	78648	85092	111368	130269	140897	165113	180793	254783
Хоразм	22009	22814	33502	45394	55250	58128	75390	85457	124990
Тошкент ш	121269	121690	123073	123436	126551	116640	129644	144220	153208

Ривожланаётган организмнинг навбатдаги фаолияти билан боғлиқ бўлган дастлабки ҳолатнинг оддийгина тикланишида эмас, балки мажбурий ортиқча тикланишида, яъни ирсий жиҳатдан олдиндан белгиланган энергия фондини доимий равишда бойитиб бориш зарурлигидадир. Ҳаракат фаоллиги туфайли бола ўзининг физиологик жиҳатдан тўлақонли индивидуал ривожланишини таъминлайди (Л.П. Матвеева).

Ҳаракат фаоллиги - бу генетик омил ва сенсор маълумотларнинг таъсири билан бирга организм ва асаб тизимининг ривожланишини кўп жиҳатдан белгилайдиган кинетик омил. Тўлақонли жисмоний ривожланиш, тўғри қадди-қомат, ҳаракат сифатлари, ривожлантирувчи ҳаракат орқали оптимал ҳаракат стереотипининг шаклланиши асаб тизими, унинг сезувчи ва ҳаракат марказлари, анализаторларининг изчил ташкил этилиши билан узвий боғлиқдир (Бернштейн Н.А.).

Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳозирги вақтда болаларнинг ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси паст даражада бўлиб, мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбияга қўйиладиган замонавий талабларни қондира олмайди. Шу муносабат билан, бугунги кунда ҳаракат фаоллигини ривожлантириш муаммоси долзарблигича қолмоқда.

Бу муаммонинг тўғри ечими нафақат жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда, балки ҳаракатли ўйинлардан, спорт машқларидан фаол фойдаланишда, ҳаракатли ўйинлар билан жисмоний машқлар машғулотларига кам вақт ажратилмоқда.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасида Э. Й. Адашкявичен, Е. Н. Вавилова, В. Г. Гришиа, Л. Н. Волошина, Т. И. Дмитренко, Л. В. Карманова, Т. И. Осокина каби муаллифларнинг асарларида мактабгача ёшдаги болаларга спорт ўйинлари элементларини ўргатишнинг мазмуни, педагогик шарт-шароитлари етарлича чуқур очиб берилган. Спорт элементлари бўлган ҳаракатли ўйинлар мактабгача ёшдаги болага хилма-хил, етарлича мураккаб ҳаракат турларини эгаллаш, мустақиллик, фаоллик, ижодкорликни намоён қилиш имконини бериши исботланган.

Бироқ, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун волейбол машқлар мажмуасидан етарлича фойдаланмаслик камчилик эканлигини аниқладик.

Тажриба Тошкент шаҳар Юнусобод туманидаги Хумо номли мактабгача таълим ташкилоти (4 та гуруҳ) тарбияланувчиларида олиб борилди. (ноябрь ва декабрь ойларида ўтказилган тажриба натижалари)

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида болалар боғчада 8 соат бўлган болаларда ҳаракат фаолиятига вақтнинг атиги 27,5 фоизи тўғри келади, тинч ҳолат эса 72,5 фоиз давом этади ёки шунга мос равишда 2 соат 15 дақиқа ва 5 соат 45 дақиқа.

Демак, ҳаракат инсон организмининг табиий эҳтиёжи экан. У одам организмининг тузилиши ва функцияларини шакллантиради, организмда моддалар ва энергия алмашинувини рағбатлантиради, юрак ва нафас олиш фаолиятини, шунингдек, одамнинг доимо ўзгариб турадиган ташқи муҳит шароитларига мослашишида муҳим рол ўйнайдиган бошқа баъзи органлар фаолиятини яхшилайди. Болалар ва ўсмирларнинг катта ҳаракатчанлиги уларнинг бош миясига ижобий таъсир кўрсатиб, ақлий фаолиятнинг ривожланишига ёрдам беради. Ҳаракат фаоллиги, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш соғлом турмуш тарзининг зарурий шартидир. Шунинг учун ҳам бу мавзу бугунги кунда ҳам долзарб ҳисобланади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини белгиловчи омиллар.

Ҳозирги вақтда инсон кундалик ва меҳнат фаолиятида ўзининг ҳаракат имкониятлари ва қобилиятларидан тобора камроқ фойдаланмоқда. Инсониятнинг энергия балансида мушак кучининг улуши юз йил ичида 94 дан ҳозирги кунда 1% гача камайди.

Шахсий ва жамоат гигиенаси талабларини бажариш болаларда ижобий ҳис-туйғуларни уйғотади ва жисмоний машқларни ўзлаштириш учун энг қулай шароитларни яратади.

Экологик-табиий омилларга инсоннинг яшаш муҳити (қуёш, ҳаво, ер ва сув) унинг саломатлиги, жисмоний ва ҳаракат ривожланиши манбаи сифатида киради, улар жисмоний машқларнинг организмга ижобий таъсирини кучайтиради, аъзолар ва тизимларнинг ишлаш қобилиятини оширади

- кўпроқ вақтни табиий муҳитда, яъни очиқ ҳавода ўтказиш;

- табиат билан тез-тез мулоқотда бўлиш - яланг оёқ билан ерга қадам қўйиш, танани иссиқ қуёш нурлари ва тоза шамолга тутиб туриш, сувда сайр қилишнинг ҳар қандай имкониятидан фойдаланиш;

- кўриш, эшитиш, ҳид билиш ва сезиш қобилиятларини ривожлантирувчи махсус машқларни билиш ва бажариш;

- табиий муҳитда ҳаракатларнинг барча хилма-хиллигидан фойдаланиб, кўпроқ ҳаракат қилиш.

Бироқ, экологияни ҳам унутмаслик керак. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирини ташкил этишдан олдин экология нуқтайи назаридан ҳаммаси жойида эканлигига ишонч ҳосил қилиш керак.

Волейбол машқлар мажмуасини ўргатиш жараёнида болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш йўллари.

Илк қадам дастурида асосан ҳаракатли ўйинлар кўрсатиб ўтилган. Мактабга тайёрлов гуруҳида турли топшириқлар билан тўпни турли усулларда ирғитиш, узоқга ва нишонга улоқтиришдан ташқари, тўпни илиб олиш, уриб қайтариш, шеригига узатиш кўникмаларини шакллантириш кўзда тутилган.

Тўпни улоқтириш, думалатиш машқлари кўз билан чамалаш, координация, чаққонлик, ритмиклик, ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантиришга ёрдам беради. Улар буюмни ушлаб олиш, ушлаб туриш, улоқтириш кўникмаларини шакллантиради, улоқтириш йўналишини ҳисоблашга, кучларни масофа билан мувофиқлаштиришга ўргатади, ҳаракатнинг ифодалилигини, фазовий мўлжал олишни ривожлантиради. Тўп билан ўйналадиган ўйинларда боланинг жисмоний сифатлари: тезкорлик, сакровчанлик, куч ривожлантирилади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда аниқ ҳаракат қилиш қобилияти ҳали яхши ривожланмаган, шунинг учун тўп билан қилинадиган ҳар қандай ҳаракат бу сифатнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Тўп билан бажариладиган машқлар ва ўйинларни тегишлича ташкил этиш боланинг жисмоний ривожланиши ва иш қобилиятига ижобий таъсир кўрсатади. Турли оғирлик ва ҳажмдаги тўплар билан бажариладиган машқлар нафақат иккала қўлнинг йирик, балки майда мушакларини ҳам ривожлантиради, бармоқлар ва панжа бўғимларининг ҳаракатчанлигини оширади, бу айниқса мактабда ўқишга тайёрланаётган олти ёшли бола учун муҳимдир. Тўпни илиб олиш ва отишда бола иккала қўли билан ҳаракат қилади. Бу марказий нерв системаси ва бутун организмнинг гармоник ривожланишига ёрдам беради. Волейбол элементлари билан машқларни ўргатишда тўп билан турли хил ҳаракатлар қўлланилади, бу боланинг барча мушак гуруҳларига зарур жисмоний юкламани таъминлайди, айниқса тўғри қоматни шакллантиришда умуртқа поғонасини ушлаб турувчи мушаклар муҳим аҳамиятга эга.

Ўқитиш методикасининг хусусиятлари.

Тўпни илиб олиш, ташлаш, узатишни ўрганишда яқинлаштирувчи машқлар муҳим рол ўйнайди. Улар асосий ўрганилаётган ҳаракат билан сезиларли даражада ўхшашликка эга, аммо болалар учун оддийроқ ва осонроқдир. Яқинлаштирувчи машқлар ўрганилаётган ҳаракатнинг асосий бўғинини ажратиб олишга имкон беради, бу эса ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришни осонлаштиради.

Тўпни бошқариш кўникмаларини шакллантиришнинг дастлабки босқичида боланинг эътибори ушбу ҳаракат ёрдамида маълум бир натижага эришишга эмас, балки ҳаракатни бажариш сифатига қаратилиши керак. Агар болалар янги ҳаракатни ҳали тўлиқ ўзлаштириб олмаган, кўникма ҳали шаклланмаган бўлса, ҳаракатни бажариш тезлиги бўйича мусобақалар уларнинг тўғри мустаҳкамланишига ёрдам бермайди.

Волейбол элементлари билан бажариладиган машқларни ўргатишда уларни онгли равишда ўзлаштиришни таъминлаш айниқса муҳимдир. Болаларнинг ҳаракатлар маъносини тушунишлари ҳаракат кўникмаларини шакллантириш жараёнини тезлаштиради, шунингдек, энг муҳими, кейинги ўйинларда самарали ҳаракатларни мустақил танлаш ва уларни мақсадга мувофиқ қўллаш қобилиятига ёрдам беради.

Ўқув жараёнини ўтказиш шарт-шароитлари.

Тўп билан ўйинлар баҳорда, ёзда, кузда сайр вақтида ўтказилади. Уларнинг давомийлиги 15-20 дақиқа. Сайрдаги ўйинларни жисмоний тарбия машғулотлари билан қўшиб олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Агар машғулотлар эрталабдан ўтказиладиган бўлса, тўп билан ўйинларни кундузги уйқудан кейин сайр вақтида ва аксинча уюштирган маъқул.

Хулосалар

Ҳозирги вақтда педагоглар, психологлар, физиологларнинг эътибори мактабгача ёшга қаратилган, чунки амалий тажриба ва кўплаб илмий тадқиқотлар инсон онтогенезининг ушбу даврида бола ривожланишининг катта, кўпинча фойдаланилмайдиган психофизиологик заҳиралари мавжудлигини кўрсатади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун турли хил воситалардан фойдаланилади, жисмоний тарбия воситалари ва уларнинг хусусиятларини билиш педагогга кўйилган педагогик вазифаларга мувофиқ барча турдаги воситалардан фойдаланиш, энг самарали жисмоний машқларни танлаш, янги мажмуаларни ишлаб чиқиш имконини беради. Замонавий жисмоний тарбия тизими учун воситаларни қўллашда комплекслик хосдир. Асосий восита жисмоний машқлар, ёрдамчи воситалар табиатнинг табиий кучлари ва гигиеник омиллар.

Мактабгача тарбия ёшида умумий жисмоний ривожланиш фонида ҳаракатчанлик, мувозанат, асаб жараёнларининг барқарорлиги яхшиланади, саломатлик захираси тўпланади, касалликлар частотаси пасаяди, улар нисбатан енгил, кўпинча асоратларсиз кечади. Ҳар бир ёш даврида ҳаракат фаолиятининг тебраниш амплитудаси кўплаб ижтимоий, табиий, иқлимий-метеорологик ва биологик омиллар билан белгиланади. Бундан ташқари, болаларнинг ҳаракатчанлиги индивидуал равишда фарқ қилади.

Мактабгача катта ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга қаратилган волейбол элементлари бўлган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуасини танлаш

Волейбол - бу контаксиз, комбинацияланган спорт тури бўлиб, унда ҳар бир ўйинчи майдонда қатъий ихтисослашувга эга. Волейболчилар учун тўр устидан баланд кўтарила олиш учун сакровчанлик, реакция, координация, ҳужум зарбаларини самарали амалга ошириш учун жисмоний куч муҳим сифатлар ҳисобланади. Волейбол ўйини дунёдаги энг машҳур ўйинлардан бири ҳисобланади. Волейбол билан турли ёшдаги кишилар шуғулланадилар, болаларга волейбол элементларини болаликдан ўргата бошлайдилар. Волейбол ўйнашда асосий ҳаракатларнинг кўпчилиги такомиллаштирилади.

Волейбол ўйнашни ўрганишни аста-секин, ҳаракатли ўйинлар ва тўп билан ва тўпсиз элементар яқинлаштирувчи машқлар билан бошлаш керак.

Дастлабки машғулотларда болалар улоқтиришни машқ қиладилар, кўз билан чамалашни, чаққон ҳаракат қилишни ривожлантирадилар. Шу мақсадда тўпни отиш, қабул қилиш, узатиш машқлари киритилади. Боланинг жисмоний сифатлари ривожланади, бу эса кейинчалик унга волейболнинг энг муҳим элементларини ўзлаштиришга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Д. Х. Умаров, Л. З. Холмуродов, М. А. Тожиев, А. Э. Бобомуродов. Жисмоний машқлар ёрдамида мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis issue) 2/20220 363-372
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1998.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активност. М.: Наука, 1990.
4. Рунова М. Формирование оптималной двигателной активности // Дошколное воспитание, 2000.
5. Снигур М.Е. Формирование модели двигателной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностю. // Ҳозирги замон табиатшунослиги ютуқлари, 2009.
6. Умаров. Д.Х. (2018). Technique of development of special endurance. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 6(5).
7. Холмуродов. Л. (2021). Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Фан-Спортга, (1), 46-49.
8. Бобомуродов. А.(2021). The specific features of agility in preschool children. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(06), 101 111.
9. Мурадов. Ф. (2021). Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 92-97.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD) профессор в.б
Ш.С. ТУРСУНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН ТАНЛАБ ОЛИНГАН УСУЛЛАРНИ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной исследовательской работе на примерах освещены несколько способов и уровней использования классификаций борцов в развитии технико-тактической подготовки и в педагогических процессах.

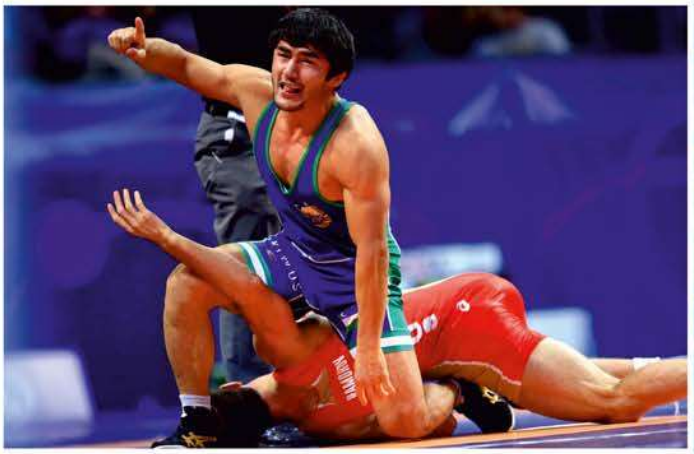
Annotation

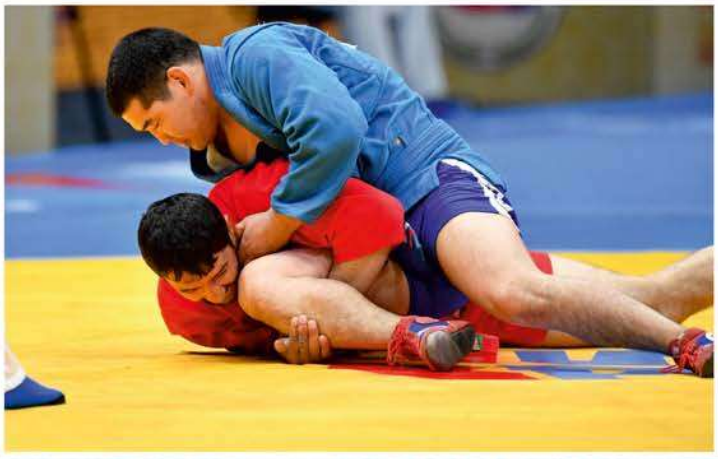
Мазкур тадқиқот ишида курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликни ривожлантиришда ҳамда таснифларидан педагогик жараёнларда фойдаланишнинг бир қанча усуллари ва даражалари мисоллар орқали ёритилган.

Калит сўзлар. *Юнон-рим, техник ҳаракатлар, техник ҳолатлар, тактик ҳаракатлар, даражалар, мураббий*


IBA
2








UZB
ARM

