

O‘RTA SINIF O‘QUVCHILARINING SPORT TO‘GARAKLARIDAGI MASHG‘ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xasanov Dilmurod Xolmurod o‘g‘li

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), katta o‘qituvchi,

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

Chirchiq, O‘zbekiston.

e-mail: dxasanov65@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19488620>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘rta sinf o‘quvchilarining sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlarini takomillashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Unda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonidagi muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘rta sinf o‘quvchilari, sport to‘garaklari, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, takomillashtirish.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования подготовки учащихся средних школ в спортивных клубах. Анализируются особенности физического развития учащихся, проблемы в тренировочном процессе и пути их преодоления. Также разработаны рекомендации по эффективной организации тренировок на основе современных педагогических подходов.

Ключевые слова: учащиеся старших классов, спортивные клубы, физическая подготовка, функциональная тренировка, физическое развитие, совершенствование.

Annotation. This article examines the issues of improving the training of secondary school students in sports clubs. It analyzes the characteristics of students' physical development, problems in the training process and ways to overcome them. Also, recommendations are developed for the effective organization of training based on modern pedagogical approaches.

Key words: high school students, sports clubs, physical training, functional training, physical development, improvement.

Dolzarbli. Hozirgi kunda jamiyat taraqqiyoti va yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘rta sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish va ularni takomillashtirish dolzarb masala sifatida qaraladi.

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida o‘quvchilarning harakat faolligi sezilarli darajada kamayib bormoqda. Bu esa ularning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shuning uchun sport to‘garaklarida olib boriladigan mashg‘ulotlarning mazmunini boyitish, ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish zarurati ortib bormoqda. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi.

Jumladan, jamoada ishlash, liderlik, mas'uliyat va intizom kabi muhim fazilatlar shakllanadi. Shu sababli sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarni takomillashtirish orqali o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin. Shuningdek, sport to'garaklari iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni professional sportga yo'naltirishda muhim o'rin tutadi.

Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish esa kelajakda yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni tayyorlashga zamin yaratadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, o'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini takomillashtirish yo'llarini ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: o'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va ularni takomillashtirish yo'llarini ilmiy asosda o'rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1.O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mavjud mashg'ulot jarayonini tahlil qilish;

2.Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish yo'llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari.

Mazkur mavzuni o'rganishda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

Kuzatish (sport mashg'ulotlari jarayonini o'rganish);

So'rovnoma o'tkazish metodlari.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlari ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. 11-15 yoshli o'quvchilarining organizmi tez o'sayotgan, harakat faolligi yuqori bo'lgan bosqich hisoblanadi. Shu sababli sport to'garaklari orqali ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Avvalo, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulotlar odatda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus sport mashqlari hamda harakatli o'yinlar asosida tashkil etiladi. Bu esa o'quvchilarning organizmini har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, sport to'garaklari o'quvchilarda intizom, mas'uliyat, jamoada ishlash ko'nikmalari va irodaviy sifatlarini shakllantiradi. Mashg'ulot jarayonida ular o'z oldiga maqsad qo'yish, unga erishish uchun harakat qilish, qiyinchiliklarni yengib o'tishni o'rganadilar. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari o'quvchilarning ijtimoiylashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'liq holatini hisobga olish zarur. Bu yoshdagi bolalarda ortiqcha yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, shuning uchun mashqlar asta-sekin murakkablashtirib borilishi kerak. Shu bilan birga, mashg'ulotlar qiziqarli va motivatsion tarzda olib borilishi muhimdir. Bu o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Yana bir muhim jihat mashg'ulotlarning muntazamligi va tizimliliigi. Haftasiga kamida 2-3 marotaba o'tkaziladigan mashg'ulotlar yaxshi natija beradi. Har bir mashg'ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo'lishi kerak.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun biz tomonimizdan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturini ishlab chiqish.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun, avvalo, ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Bunday dastur o'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari hamda psixologik holatini inobatga olgan holda tuzilishi lozim.

Mashg'ulot dasturini ishlab chiqishda quyidagi jihatlarga alohida e'tibor qaratiladi:

Maqsad va vazifalarni aniq belgilash: mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik) bosqichma-bosqich rejalashtiriladi.

Yuklama me'yorini belgilash: o'quvchilarning yoshiga mos ravishda jismoniy yuklamaning hajmi va intensivligi tartibga solinadi. Ortiqcha yuklama organizmga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi kerak.

2. Bosqichma-bosqich tayyorlov tizimini joriy etish.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda bosqichma-bosqich tayyorlov tizimini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tizim o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, ortiqcha yuklamaning oldini olish hamda sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi.

3. Texnikani mukammallashtirish.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Texnikaning to'g'ri va mukammal o'zlashtirilishi o'quvchilarning sport faoliyatidagi samaradorligini oshiradi, harakatlarni iqtisodiy bajarishga yordam beradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

4. Zamonaviy mashg'ulot vositalaridan foydalanish.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarini takomillashtirishda zamonaviy mashg'ulot vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy vositalar mashg'ulot jarayonini yanada qiziqarli, samarali va interaktiv shaklda tashkil etish imkonini beradi, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

5. Psixologik tayyorgarlik.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Ushbu jarayon o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish hamda sport faoliyatiga ongli va faol munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

6. Ovqatlanish va tiklanish jarayonini tashkil etish.

O'rta sinf o'quvchilarining sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda to'g'ri ovqatlanish va tiklanish jarayonini tashkil etish muhim omillardan biri hisoblanadi. Mazkur jarayon o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, energiya sarfini qoplash hamda mashg'ulotlardan keyingi tiklanishni tezlashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Oʻrta sinf oʻquvchilarining sport toʻgaraklaridagi mashgʻulotlarini takomillashtirish ularning jismoniy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashgʻulotlarni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, individual yondashuvni qoʻllash va motivatsiyani oshirish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi PF-5924-sonli farmoni.
2. Верхшанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
3. Jiyanov O.M. Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters// Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179.
4. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qoʻl jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar// “Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” Xalqaro ilmiy - amaliy anjumani toʻplami. - Toshkent: 2024. B-283-285.