

THE ROLE OF SPORTS IN THE SYSTEM OF GENERAL PHYSICAL EDUCATION

Xurazov Gayrat Keldiyorovich

ABSTRACT

The article analyzes the basic approaches to the use of gymnastics in the school physical education system. The most important goals of doing sports in a secondary school are to acquaint students with the types of gymnastic exercises, to lay the foundation for the right technique.

Keywords: Gymnastics, Physical Culture, physical development, Physical Culture and sports activities, school physical education system.

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA GIMNASTIKA MASHQLARI

Xo'rozov G'ayrat Keldiyorovich

“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o'qituvchisi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

ANNOTATSIYA

Maqolada maktab jismoniy tarbiya tizimida gimnastikadan foydalanishning asosiy yondashuvlari tahlil qilingan. Umumta'lim maktabida sport bilan shug'ullanishning eng muhim maqsadlari - o'quvchilarni gimnastika mashqlarining turlari bilan tanishtirish, to'g'ri texnikaning asosini qo'yish.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, jismoniy madaniyat va sport faoliyati, maktab jismoniy tarbiya tizimi.

So'nggi vaqtlarda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishida an'anaviy va anchadan beri amalda qo'llaniladigan shakllari endi zamonaviy talablarga javob bermasligi va uni yanada samarali shakllarga aylantirish zarurligi tobora ko'proq anglanilmoqda. Shundan kelib chiqib, innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etishning yangi g'oyalari va yondashuvlarini izlash zarurati tug'iladi.

Harakat samaradorligini oshirishning eng samarali usuli bu jismoniy faollikdir. Jismoniy tarbiyaning mazmuni moddiy, estetik va ma'naviy qadriyatlarning majmuasi bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining natijasi - bu jismoniy tayyorgarlik va ko'nikmalar, qobiliyatlarining mukammallik darajasi, hayotiy kuchlarning yuqori darajada rivojlanishi, sport yutuqlari, axloqiy, estetik, intellektual rivojlanish, sog'lom turmush tarziga yo'naltirishdir.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport ishlarining asosiy maqsad va vazifalari bugungi kunda o'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatni oshirish, sog'lom turmush tarziga tayyorgarlikni shakllantirish, sport mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantirish, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish, axloqiy, hissiy, intellektual, ijtimoiy-madaniy va estetik shaxsiyatni, ijodiy qobiliyat va kognitiv ehtiyojlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgandir.

Shuni ham tan olish kerakki, maktab o'quvchilari uchun musobaqa ishtirokchilari o'rtasida shiddatli raqobat, g'oliblarning faqat kichik bir guruhini rag'batlantirish, sport musobaqalarini tashkil etishning an'anaviy modeli kabi jarayonlar ancha jiddiy kamchiliklarga egadir. Bu ishtirokchilarning har qanday yo'llar va usullar bilan g'alaba qozonish hissini, boshqalardan ustunligini ochiq ko'rsatish, shon-shuhratga erishish, g'alaba bilan bog'liq moddiy manfaat olish, qimmatbaho sovrinlarni qo'lga kiritish istagini tug'diradi (hatto sog'liq uchun zararli bo'lsa ham, axloqiy tamoyillar buzilsa ham).

Ta'lim tizimida pedagoglar ko'pincha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini amalga oshirishning to'rtta asosiy yo'nalishidan foydalanadilar.

Birinchi yo'nalish birinchi navbatda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarning ma'lum bilimlarni o'zlashtirishlariga, shuningdek, ko'nikmalari va malakalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Ikkinchi yo'nalish doirasida asosan, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi rivojlanishiga va majburiy mashg'ulotlar sonini ko'paytirish orqali mashg'ulot samaradorligiga e'tibor qaratiladi.

Uchinchi yo'nalish sportga yo'naltirilgan bo'lib, birinchi navbatda mashg'ulotlarning bo'lim va sinf-dars shakllarini oqilona birlashtirishga, sportning ayrim turlarini amalga oshirishga asoslangan. Ushbu jarayondagi asosiy vazifa jismoniy faoliyatning afzal bo'lgan turlari bo'yicha tizimli tayyorgarlik ko'nikmalarini shakllantirishdir.

To'rtinchi yo'nalish doirasida o'quvchilarning salomatligi va ularning jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi insonning eng yuqori qiymati deb hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiyani takomillashtirishning barcha to'rtta yo'nalishi, ularning har birini amalga oshirish doirasida, o'quvchilarning ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda o'zgaruvchan o'quv dasturlarini yaratishga katta ahamiyat berilishi bilan ta'minlangan bo'ladi. Shuningdek o'qituvchining kasbiy imkoniyatlari inobatga olinib u ikkita blokdan iborat bo'lishi kerak deb taxmin qilinadi: bular, majburiy (asosiy) va differentsial (o'zgaruvchan)dir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishning muqobil shakllari, jismoniy tarbiya darsining an'anaviy shakllaridan farqli o'laroq, o'quv guruhlarida o'quv jadvalidan tashqari o'quv rejimida mashg'ulotlarni tashkil etishga imkon beradi. Shu bilan birga, bolalar o'z qiziqishlari va intilish darajalariga qarab, dars turini tanlashda to'liq erkinlikka ega bo'lishadi. Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning o'rni va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi. Gimnastika mashqlarni o'rganish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida asosiy o'rinda turadi. Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart bo'lgan o'quv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'qitiladi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi bo'limida esa ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashg'ulot uyushtirish metod va pryomlari qarab chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, ko'nikma va malakalari orttirishga qaratilgan bo'ladi.

Gimnastika musobaqalari ishtirokchilardan ko'proq jismoniy kuch va irodaviy sifatlarni talab qiladi. Gimnastikada ikkita juda muhim omil ob'ektiv ravishda birlashtiriladi: bir tomondan, bolalar ushbu raqobatbardoshlikdan estetik va axloqiy qoniqish oladi, atrof-muhit haqidagi bilimlar zaxirasini kengaytiradi, boshqa tomondan ular amaliy mashg'ulotlarga qo'shiladi. Bularning barchasi shaxsiyatning shakllanishiga hissa qo'shadi.

Shunday qilib gimnastika-bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, gimnastikaning xarakter xususiyatlari va funktsiyalarini yaxshilashga qaratilgan murakkab samarali ta'lim vositalaridan biridir. Gimnastika maktab o'quvchilarining psixologik va pedagogik bilim olish jarayonlariga samarali ta'sir qiladi: fikrlash, e'tibor, xotira, idrok, tasavvur, o'qish kabi qobiliyatlarni rivojlantiradi va fiziologik jihatdan nafas olish tizimini, metabolizmni, qon aylanishini yaxshilaydi.

O'quvchilar o'qituvchilari bilan birgalikda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalarni izlash va joriy etishga harakat qilishadi va ushbu jarayonda maktab o'quvchilari uchun gimnastikaning jozibadorligi va ahamiyati yaqqol ko'rinadi. Gimnastika o'qituvchiga o'quvchilar bilan ishlashda bir qator muhim va strategik vazifalarni hal qilishga imkon beradi, ularning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, o'z tanasizni boshqarishni o'rganish, his-tuyg'ularini barqarorlashtirish, nafaqat jismoniy, balki aqliy, psixofiziologik, ijodiy qobiliyatlar, axloqiy sifatlarni namoyon etdiradi. Gimnastikani jismoniy tarbiya darslarida, maktablardagi uzaytirilgan tanaffuslarda, uzoq kunlik guruhlarda muntazam ravishda ishlatish vosita rejimini optimallashtirishga, sog'lig'ini va aqliy faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Gimnastikani haqli ravishda o'quvchilarning barkamol rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi vositasi deb atash mumkin.

REFERENCES

1. Turdimurodov, D. Y. (2021) Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. *Current Research Journal of Pedagogics* (27673278), 47-51.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T.: 2009.
3. Eshtayev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni O'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013
4. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaab o'limi, -T.: 2010
5. Nuriddinov E.N., Nurmetova G.N. Odam fiziologiyasi I, II, III-qismlar Samarqand, 2003
6. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasidan laboratoriya mashg'ulotlari. Uslubiy qo'llanma. SamDU nashriyoti, 2013.
7. Safarova D.D. Odam fiziologiyasi Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2018
8. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D. va boshq. Sport fiziologiyasi Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2018
9. Safarova D.J., Nurbayev B.Sh. Jismoniy tarbiya va sportda qo'llaniladigan morfo-funksional mezonlar. Toshkent, 2014
10. Haydarov B.T. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent, "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2018

11. Vasilyev V.D., Usman xodjayeva A.A. “Jismoniy rivojlanishni baholash usullari” T. 2012.y.
12. Allamuratov Sh. I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent “Turon-Iqbol”, 2010
13. Eshonqulov A. «Odam anatomiyasi va fiziologiyasi» Toshkent, 2010
14. Сологуб А.С, Солодкова А.Б. Физиология человека: общая, возрастная, спортивная: Учебник.-М.,2010.
15. Akhmedov, B. A. (2022). Analysis of the reliability of the test form of knowledge control in cluster education. Psychology and Education, 59(2), 403-418.