

SUMMARY. The article presents a detailed analysis of the attitude of students to school sports events, the impact of schoolchildren's interest in them on the activities of teachers. The conducted studies help to understand the need for further development and implementation of various sports events in the activities of general education schools and all sports organizations. The developed classification of activities is optimally suited for motivating students, both graduates and primary and secondary students, which will significantly increase the coverage of children. Based on the obtained data, the main directions were developed and formulated for organizing events that could attract schoolchildren.

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ СПОРТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

П.Ш.Мырзамбетов – катта ўқитувчи

Ажсиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институтини

Таянч сўзлар: ёшларни спортга тайёрлашнинг илмий - услубий ва психологик - педагогик асослари, шакллари, шароитлар, хусусиятлар, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик, руҳий тайёргарлик, спорт мусобақалар, омиллар.

Ключевые слова: научно - методические и психолого-педагогические основы, формы, условия, особенности, физические характеристики, физическая культура, психологическая подготовка, спортивные соревнования, факторы, прогнозирование молодёжного спортивного энтузиазма.

Key words: scientific - stylistic and psychological pedagogic basis of appealing youngster's attention to sport, forms, conditions, peculiarities physical qualities, physical preparations, mental preparations, sports competitions, factors, predicting.

Мамлакатимиз мустақиллик йилларида ҳамюртларимиз Олимпиада ва Осиё ўйинларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб келмоқда. Инсондаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат инсон аъзоларининг физиологик имкониятлари билан эмас, балки руҳий жиҳатлар иродавий фазилатлар инсоннинг имкониятларидан қанчалик олишини белгилайди. Спортчини жисмоний тайёрлаш, жисмоний тайёрлашнинг мазмуни куч, чидамлилиқ ва қайишқоқликни тарбиялаш. Жисмоний тайёргарлик, спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

Ўзбекистонда баркамол авлод миллий ҳамда умуминсоний характерга эга бўлиб, у барқарор ва баркамол жамият асосидир. Шу сабабли инсоният пайдо бўлгандан бошлаб, шу кунгача у жамиятда мавжуд барча институт ва фуқаролар олдида турган долзарб масала бўлиб келмоқда. Мамлакатнинг барча ижтимоий тармоқларидаги каби жисмоний тарбия ва спорт тараққиётида ҳам янги босқич бошланди.

Жисмоний маданият ва спорт тараққиётида янги сиёсий шароит шаклланди. Давлат ўз сиёсатида энг муҳим масала сифатида аҳолини соғломлаштириш ва янги соғлом авлодни тарбиялаш масаласи қўйилди. Масаланинг бундай қўйилиши жисмоний тарбия ва спортни янада тараққий эттириш учун қулай шарт – шароитлар яратди.

Республикаимизда жисмоний жиҳатидан етук соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга оширилиб келмоқда. Масалан: Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора - тадбирлари тўғрисида»ги Қарори ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сон қарори «Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғибо қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида»ги Қарор мазмунида бу йўлда амалга оширилиши кўзда тутилган вазифалар ўз ифодасини топган.

Ёшлар ва умуман, инсоннинг баркамоллиги жисмонан, маънан ва ақлан етуқлик даражаси билан белгиланади. Ана шу уч жиҳатнинг уйғунлиқда ривожланиши баркамоллиқни таъминлаши мумкин.

Мамлакатимиз мустақиллик йилларида ҳамюртларимиз Олимпиада ва Осиё ўйинларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб келмоқдалар. Олимпия таълими тизимида спортчиларнинг юқори натижаларига эришишида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик спортнинг иш қобилиятини белгилашда энг юқори натижага эришишда муҳим кўрсаткич бўлиб, улар ҳаракат масаласининг шаклланишида такомиллашади, биргаликда ривожланади. Ҳаракат масалалари ва жисмоний сифатлар-

нинг такомиллашиши ягона жараёндир. Ҳар бир инсон ҳаракатларини бажаришда муайян имкониятларга эга.

Инсондаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат инсон аъзоларининг физиологик имкониятлари билан эмас, балки руҳий жиҳатлар, чунончи, иродавий фазилатлар инсоннинг имкониятларидан қанчалик олишини белгилайди. Спортчини жисмоний тайёрлашнинг мазмуни куч, чидамлилиқ ва қайишқоқликни тарбиялаш. Жисмоний тайёргарлик, спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

Жисмоний маданият ва спорт ёшларда жисмоний маданият дарси ва спорт тўғрақлари жараёнида спортга қизиқиш шаклланади. Ёшларнинг жисмоний машғулоти ва спорт мусобақаси ҳамда уларнинг ўрганилаётган спорт ўйинларига оид билим даражаларини кенгайтириш, унинг моҳиятини чуқурроқ ўрганиш, ўз спорт тури бўйича янгиликларни билиб олишга интилиш ортади. Одатда, спортга ёшларнинг қизиқиши аниқ шарт-шароитлар ва таълим-тарбияга, шу спорт тури машғулотини ўрганиш йўлидаги тайёргарлигига боғлиқдир. Ўз навбатида, жисмоний машқларни ўрганиш спортнинг ҳар хил турларидан амалда фойдалана билишга, масалан, спорт бўйича зарур маълумотлар олиш, спорт мусобақаларида фаол иштирок этиш, спорт ўйинларини таҳлил қилиш, спорт ишлари бўйича фикр алмашиш ва ҳ.к.

Спортга қизиқишни уйғотишнинг шакли ва услублари ҳозирги даврда хилма-хилдир. Улар одатда, жисмоний маданият дарси ва спорт тўғрақларида ўтказиладиган машғулотларида қўлланилади. Психологик-педагогик дарсларида шу манбалар сифатида ёшларнинг руҳий хусусиятлари жисмоний маданият ва спорт машғулотларида эмоционал шароитни ўрнатиш, ўрганилаётган машқларнинг янгилиги, ёшларнинг ўз ақли, руҳий ва жисмоний ҳамда амалий фаолиятларида ўз ютуқларини билишлари, мураббийнинг шахсий қабилар кўринади. Спорт машғулотларида шуғулланувчи ёшларга спорт маҳоратини оширишда баъзи бир психологик - педагогик шароитларга эътибор беришидадир, чунки буларни биз ёшларнинг спортга бўлган қизиқишини шакллантиришда жуда катта захира деб ҳисоблаймиз.

Ёшларда спортга бўлган қизиқишни уйғотиш учун мураббий ёки жисмоний маданият ўқитувчиси, албатта, спорт машғулотини ўрганаётганида юқорида айтилган психологик- педагогик шароитларни ҳисобга олиш керак. Спортга қизиқишнинг шаклланишида асосий психологик – педагогик шароитлардан бири ёшларнинг психик хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишидир. Бунга характер, темперамент, қобилият, фаолиятнинг йўналиши ва мотивлари қиради. Қизиқишнинг шаклланишида яхши натижалар, унинг ривожини ўқитувчи, мураббий ва ёшларнинг қай руҳда машғулотларни олиб боришлари, ўз вазифаларини қандай ўташларига боғлиқ. Мусобақаларда ўз ютуқларидан қаноатланиш,

умумий кўтаринги рух, спорт машғулотли ва мусобақаси жараёнида йўл қўйган хатолардан хафа бўлиш ҳаммаси ёшлар шахсиятига таъсир қиладиган муҳим омиллардир. Шу омил психологик жараёнлар ва хусусиятлар билан бирга ҳар бир ёшнинг бой ички дунёсини ташкил этадики, у психологик ҳолат деб номланади. Ёшларнинг спорт машғулотига қизиқиш билан қатнашиши ўқитувчи ва мураббийнинг ёшларни ўз кучига ишонтира билиши, мусобақада ҳар қандай қийинчиликларни енгишда ўзига ишонч ва саботли бўлиш лозимлигини ўқира билишига боғлиқ.

Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига ҳос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ

қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Агар башорат қилишда фавқуллоддаги ҳаракатлар тушиб қолмаса, содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар воқеалар муваффақиятли башорат қилинади. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир.

Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асоси галаба омилларидан деб билувчи тажрибали мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник – тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб борадилар.

Адабиётлар

1. Ёшларнинг акмеологик қарашларини шакллантиришда соғлом турмуш тарзининг ўрни. //Халқаро илмий-амалий конференция материаллари, 2008 йил 30 май. – Т.: 2008.
2. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари // Республика илмий – амалий анжумани материаллари, 2004 йил 27 август. – Самарқанд: 2004.
3. Ўзбекистон ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари. Олий таълим муассасалари илмий-назарий анжумани материаллари. –Т.: 2008.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада спортга тайёрлаш жараёнининг шаклланишида асосий психологик-педагогик шароитлардан бири ёшларнинг психик хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишдир. Бунга характер, темперамент, қобилият, фаолиятнинг йўналиши ва мотивлари қиради. Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига ҳос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига, рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир. Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асосий галаба омилларидан деб билувчи тажрибали ўқитувчи – мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник-тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб боришлари лозим.

РЕЗЮМЕ. В этой статье изучено уровень физического развития в организме человека определение не только физиологические возможности человека, но и духовные качество человека физическая подготовка спортсмена, физическая подготовка воспитания сила выносливости и скольжения. Структура психологической подготовке высокого ранга отличается от выбранного вида спорта количеством и характером с психики уникальной для этих видов спорта. Одним из ключевых моментов духовного обучения является умение предсказывать будущие тенденции. Определение пророчество зависит от опыта спортсмена его/ее конкурента, его/ее полной потенциальной оценки. Опытный тренер - тренер, который считает, что умение предсказывать соревнования является одним из ключевых игроков в высоких педагогических навыках, которые они могут сочетать с их технической и тактической физической и психологической подготовкой.

SUMMARY. This article examines the level of physical breakdown in the human body, determining not only the physiological capabilities of a person, but also the spiritual quality of a person; physical training of an athlete, physical training, education, strength of endurance and sliding. The structure of psychological training of a high rank differs from the chosen kind of sport by the number and character of the picture, which is unique for these sports. One of the key aspects of spiritual training is the ability to predict future trends. The definition of a prophecy depends on the athlete's experience of his / her competitor, his / her full potential assessment. Experienced Trainer - A trainer who believes that the ability to predict competitions is one of the key players in high teaching skills that they can combine with their technical and tactical physical and psychological preparation.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

А.Т.Ниязов – кандидат педагогических наук, доцент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажияния

Ф.Баватов – преподаватель

Джизакский государственный педагогический университет

А.А.Толыбаева – студент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажияния

Таянч сўзлар: жисмоний фазилятлар, жисмоний тайёргарлик, спорт, жисмоний тарбия.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, спорт, физическое воспитание.

Key words: physical qualities, physical training, sports, physical education.

Волейбол это игра с быстрой реакцией, но нельзя только ей довериться, ведь у волейболистов необходимо предвидеть различные игровые ситуации. Игра в волейбол требует от каждого занимающегося максимальной скорости реагирования. Следовательно, в условиях острого дефицита времени, деятельность волейболиста взаимосвязана с готовностью выполнения отдельных действий. На занятиях по волейболу, выполняется много упражнений на скорость и быстроту реакции, где игроки должны быстро перемещаться, упражнения, в которых надо сокращать расстояние, увеличивать скорость, а также хорошо реагировать на неожиданные продолжения в игре. Выполняя броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рыбки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке, все это оказывает влияние на вестибулярный аппарат.

В процессе игры мы знаем, что все действия меняются. Поэтому на занятиях волейболисту надо овладеть системой двигательных навыков, которые вырабатываются из большого количества приемов защиты и нападения. В игровых ситуациях присутствует определенная сложность применения всех технических приемов, где от игрока требуется точность движений, а так же переключаться с одних движений на другие, которые могут быть разные по скорости, характеру и ритму.

Таким образом, чтобы у занимающихся волейболом были высокие физические показатели у школьников и студентов должна быть мотивация к занятиям. Для этого проводятся соревнования по ОФП, по волейболу между учащимися, а так же областные соревнования и различные турниры. Все это вызывает у школьников и студентов интерес к занятиям, на которых они хотят быть лучшими в общей физической подготовке и войти