



**AKADEMIK LITSEYLAR O'QUVCHILARI HAYOTGA SPORTNING
SALBIY VA IJOBIY TA'SIRLARI (YAKKAKURASH SPORT TURI
MISOLIDA)**

**URDU AKADEMIK LITSEYI JISMONIY TARBIYA FANI
O'QITUVCHISI PIRNAFASOVA RISOLAT RAMATILLAYEVNA**

Bugungi kunga kelib jamiyatimizda va isonlar hayotida sportning o'rni tobora ortib bormoqda, xususan maktabgacha va maktab ta'limida, darsdan tashqari vaqtlarda sport to'garaklari faoliyatlarini takomillashtirishga oid bir necha qonun va qarorlar chiqarildi. Sportning inson hayotidagi o'rni uning soglom turmush tarzini shakllantira olishida namoyon bo'ladi, ayniqsa kichik yoshdan boshlab sportning ayrim turlarini shakllantirish, turli sport to'garaklariga jalb qilish bilan jaxon arenalarini zabt etuvchi sport ustalarini yaratish imkoniyati tug'iladi.

Sportning –yakkakurash, qo'l to'pi, tennis, voleybol, basketbol, futbol kabi turlarini o'rganish uchun bugun mamlakatimizda juda kata imkoniyatlar yaratilgan. Ayniqsa yakkakurash turi bular orasida alohida e'tirofga sazovor sport turlaridan sanalib, butun jahonda, yakkakurashchilar o'zlarining muayyan jangovar mahoratini namoyon eta olishyapti.

Ilmiy manbalarda boks sporti kabi tajovuzkor sport turi bilan shug'ullanish va uni sportchi shaxsiyatiga bog'liqlik tomonlari borligi tobora ko'proq e'tiborga olinmoqda. Bir tomondan, sport adrenalini chiqarish va tajovuzni bostirishning bir usuli sifatida qaralsa, boshqa bir tomondan, sportdagi vaziyatlar, musobaqalar va mashg'ulotlarda ko'proq tajovuzkorlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Sportchining asosiy psixologik qobiliyatlaridan biri esa tajovuzkor holatlarni nazorat qilishdir. Shunga bog'lik holda yakkakurash sport turlaridan biri, o'rganishimiz dolzarb hisoblangan boks sportida agressiv holatlar kuzatilayotganligi sababli keng ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo'lgan asosiy muammolardan biri bulib qolmoqda.

Akademik litsey o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari kam yoritilgan bo'lib faqat yosh sportchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ishlarga e'tibor qaratilgan.



Jismoniy tarbiya darslarida kuch kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlar yetarli darajada emas. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini yaxshilash, akademik litseydan tashqari ishlar-xususan sport to'garaklarini tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, jumladan sportning yakkakurash, dzyudo, tennis kabi turlariga qiziqishni orttirish uchun darslardan bo'vaqtlarida turli to'garaklarga jalb qilish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash muhim hisoblanadi. Akademik litseylarining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni aylanma mashq uslubiyaidan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirishdan quyidagi amaliy va muhim vazifalarni belgilaydi:

1. Akademik litseyda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va doimo tahlil qilib borish.

2. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning aylanma mashq uslubiyatidan foydalanib kuch qobiliyatlarini kompleks mashqlar orqali rivojlantirish, doimiy sport to'garaklari faoliyatlarini tashkil qilishni yanada takomillashtirish.

Bunday muhim vazifalarni amalga oshirishda asosan quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanish yanada yaxshi samara beradi: mavzuga doir adabiyotlarning nazariy tahlili, anketa so'rovi, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari foydalanildi. F.A.Kerimov, M.N.Umarovlarning (2005), fikriga ko'ra sportdagi yuklamalar ta'siridagi o'zgarishlar inson skeletida, mushaklarida, ichki organlarida va umumiy morfologik maqomida yuzaga keladi. Shuning uchun shug'ullanuvchilarning morfologik xususiyatlarini, shuningdek, yo'naltirilgan mashg'ulot yuklamalari ta'sirida ularning dinamikasini o'rganish hamda hisobga olish zarurati muhim ahamiyatga ega, jismoniy tarbiya ta'limi sifatini yanada oshirish.

“Jismoniy tarbiya” akademik litsey kursining asosiy maqsadi- akademik litseyning o'quvchilari sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida asosiy bo'g'in hisoblanadi. Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga akademik litsey o'quvchilari uchun 2soatlik yuklama ajratilgan bo'lib aynan sportga bo'lgan bugungi e'tiborning kuchayishi natijasi o'laroq yuklama soatlarini haftasiga asosiy fan doirasida 4soat va sport to'garaklari doirasida 8-10 soat harakat rejimini taminlab bersa bunda



sport soxasida bajariladigan har bir amaliy ishlar natijasi yuzaga chiqa oladi. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differentsial) rejim o'rnatiladi. O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosini o'rganadigan tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ularning o'qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o'rin egallashi lozim [5]. Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida akademik litsey o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va darsdan tashqari ishlar, akademik litseydan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi [6,7].

Akademik litsey yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi. Akademik litsey yoshi maktabdan sport tayyorgarligi bo'lgan o'quvchilarning holatidan kelib chiqib uning akademik litsey davrida davom qildirish uchun juda qulay hisoblanadi. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga etadi. Akademik litsey davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladilar. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar. Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'stirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda asosiy e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi



kerak [8,9]. O'rgatish uslublari yordamida, bilim, ko'nikma va malakalarni egallash, harakat qobiliyatlarini, irodaviy va ahloqiy sifatlarni rivojlantirish vazifalari amalga oshiriladi. Murabbiy mashg'ulotlarda u yoki bu harakat faoliyatini o'rgatadi, tushuntiradi va ko'rsatadi, shug'ullanuvchilar esa uni egallab oladilar. Mashg'ulotlarda o'rgatish uslublarni tanlashda, pedagogik vazifa, material mazmuni va o'quvchilar tayyorgarligini e'tiborga olish lozim.

Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari jaryonida asosan uchta o'rgatish uslublari mavjud bular: so'z uslubi, ko'rgazmali uslub va amaliy uslublar.

So'z va ko'rgazmalik uslublari bevosita harakatlarni amalda qo'llash, ya'ni mashqlarni bajarish uchun zamin yaratadi. Barcha uslublar o'zaro bir-biri bilan bog'liq holda kompleks qo'llaniladi [4,7].

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi [10]. Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlarning qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifadni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Olib borilgan tadqiqot samaradorligi orqali shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir. Agar sport tayyorgarliklari yuzasidan turli guruhlarda tadqiqot o'tkazilsa unda dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni xar biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini



sayqallash uchun foydalaniladi. Tadqiqot guruhlaridagi natijalarning nazorat guruhlaridagi natijalarga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning samarali ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomidagi barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Xar bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir. Tadqiqot natijalari shundan dalolat berdiki, akademik litseylarda jismoniy tarbiya darsini to'g'ri rejalashtirish, sport to'garaklari tashkil qilish, ayniqsa dars mazmuniga jiddiy e'tibor qaratish o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish, ularni muntazam mashg'ulotlarga jalb qilish borasida muhim ahamiyatga ega. Lekin, shuni ta'kidlash ham lozimki akademik litseylarda jismoniy tarbiya darslari soatlari jida kamligi ko'zga tashlanganligi sababli sport musobaqalari g'oliblarini yetishtirib chiqarish maqsadga muvofiq tarzda yo'lga qo'yilmagan. Akademik litseyining jismoniy tarbiya darsi jarayonida nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlar (nazorat guruhida) o'quvchilar faolligi susaytirish, befarqlik, qolaversa jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlantira olmas ekan. Aksincha, dars jarayonida qo'llanilgan uslublar va har xil mashqlar nafaqat yuqorida qayd etilgan usullarni tajriba guruhidagi o'quvchilarda samarali rivojlantirish ega ekanligi isbot qilindi, balki shu o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishi, faolligi va kayfiyatlariga ijobiy ta'sir etganligi kuzatildi. Tadqiqot asosida samaradorligi o'rganilgan kompleks mashqlarni har bir darsda va darsdan tashqari sharoitlarda muntazam qo'llash o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiya jarayonini faol pog'onaga ko'tarish, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi ortishiga olib keladi. Demak, xulosa qilib aytganda, akademik litseylarda ham sportga qiziquvchi yoshlardan iborat chuqurlashgan guruhlar tashkil qilish orqali kelajakda bo'lg'usi sport ustalari va pedagog-trener ustalarni yetkazib berish imkoniyatlari yanada kengayadi.



REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sportsog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
8. Шохлих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021 .- 217 с.
9. Медведев, В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O'zDJTI. T.: 2005, - 280 b.
11. Masharipov F.T., Maktabda jismoniy tarbiya darslaridao'quvchilar faoliyatini tashkillashtirish usuliyati. Academic Research in Educational Sciences.488-bet. May, 2022
12. Slavskaya A.N. Lichnost' kak sub'ekt interpretatsii.- Dubna: Feniks+, 2002.- 240 s.