



QISHLOQ JOYLARIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISH USLUBYATI

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li

Urganch davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport turini xalq ichida ommalashishi ustida ish olib borilgan bo'lib, asosan bunda sportchi yoshlarning yuqori natijaga erishishlari uchun va olimpiada sport turlarida natija ko'rsatishlari uchun tuzilgan va tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada mavzu yuzasidan olimlarning adabiyotlari o'rganilib yangi metodika ishlab chiqildi va qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport turining xalq ichida ommalashtirish hamda rivojlantirishga erishilgani aniqlandi.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, jismoniy harakat, jismoniy holat, sog'lomlashtirish, ommaviy sport.

Аннотация: В данной статье акцентируется внимание на популярности физкультурно-массового спорта в сельской местности, в основном рассчитанного и проанализированного для юных спортсменов для достижения высоких результатов и показа результатов в олимпийских видах спорта. Также в статье исследуется литература ученых по данной теме, разрабатывается новая методика и выявляются популяризация и развитие физической культуры и массового спорта в сельской местности.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность, физическое состояние, фитнес, массовый спорт.

Annotation: This article focuses on the popularity of physical education and mass sports in rural areas, mainly designed and analyzed for young athletes to achieve high results and show results in Olympic sports. The article also examines the literature of scientists on the subject, develops a new methodology and identifies the popularization and development of physical culture and mass sports in rural areas.

Keywords: Physical development, physical education, exercise, physical activity, physical condition, fitness, mass sports.

KIRISH. Mustaqilik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topmoqda. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholining keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida"gi 1998-yil 10-noyabrdagi Farmoni qabul qilinib, jismoniy tarbiya va sportga alohida urg'u berilmoqda.



Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun va farmonlar qabul qilinishi natijasida jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Qishloq joylarida aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlashning kompleks tizimi ishlab chiqilib, joylarda uning ijrosi ta'minlanayotgani uzoq va chekka qishloqlardagi yoshlarning ham sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlayotgani bilan ayniqsa ahamiyatga egadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Ommaviy sport – sog'lomlashtirish, sog'lom dam olish, tiklanish, organizmni sog'lomlashtirish va ma'lum darajadagi ishlash qobiliyatini saqlab turish vositasi sifatida qaraladi. Ommaviy sport haraktiga professional (kasbiy)amaliy sport ham, ma'lum kasbga (harbiy yoki xizmat ko'pkurashli)amaliy sporti kurashining turli ko'rinishlari harbiy havo, desant, ichki ishlar qo'shinlarida va maxsus mashqli qismlarda tayyorlash vositasi sifatida ishlatiladi. L.P.Matveev, F.A.Kerimov, N.Tastanov va boshqa olimlar kondensator ommilardan foydalanish muhimligini yozib qoldirganlar. Masalan T.I.Osokinani darsliklarda harakat faoliyatini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlarni, shuningdek kuch sifatini rivojlantirish zaruriyatini qayt etadi. Mazkur mashqlarni ro'yobga chiqarish uchun bu yoshdagi bolalarda odatda, jismoniy mashqlardan va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng qamrovli o'quv materiallari taqdim qilingan.

Solomov Raxmatulla Salomovich ommaviy sportni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni va sport natijalariga erishishni ommaviy sportni ommaviy darajada rivojlantirishni ta'minlaydi. Ommaviy sportni aholi o'rtasida keng targ'ib qilish va uni keng qamrovda mujassam qilish, sportga bo'lgan ishtiyoqlarini yanada ortirish, ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va musobaqalarda eng yaxshi natija ko'rsatganlarni rag'batlantirish va ommaviy sportga aholini qiziqishlarni uyg'otish va sportga jalb qilishni keng darajada rivojlantirish chora-tadbirlarini o'z asarlarida atroflicha tahlil qiladi. Yosh avlod bilan birgalikda keksalarni ham sog'ligini mustahkamkash hamda ularni jismoniy holatini yaxshilash va hayotga bo'lgan qiziqishini yanada ortirish jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam ravishda shug'ullantirib borishdir. Har bir tumanda qishloq joylarida sport-sog'lomlashtirish klublari tashkil etish, ularning faoliyatiga sportning ommaviy, milliy turlarini va xalq o'yinlarini keng joriy qildik.

Har bir tumanda qishloq joylarida sport-sog'lomlashtirish klublari tashkil etik, ularning faoliyatiga sportning ommaviy, milliy turlarini va xalq o'yinlarini keng joriy qildik, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport ishlariga keng jalb etishga yo'naltirilgan muntazam ommaviy-sport musobaqalarini tashkil



qilish va o'tkazish tizimini ishlab chiqdik va amalga oshirdik mamlakat hududidagi barcha mavjud sport inshootlarini, ularning idoraviy mansubligidan qat'i nazar, xatlovdan o'tkazsinlar, shuningdek, mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda, ommaviy musobaqalarni muntazam o'tkazish bo'yicha aniq chora-tadbirlar ko'rdik aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi maxsus testlarni ishlab chiqdik va joriy qildik. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun uchunchi darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlarini ta'asis etdik. Sog'liqni saqlash organlari bilan birgalikda, keyinchalik salomatlikni mustahkamlash uchun jismoniy mashqlardan foydalanish bo'yicha tavsiyanomalar bergan holda, aholining barcha yosh guruhlarini har yili dispanserizatsiyadan va profilaktika ko'rigidan, jismoniy rivojlanish ahvoli darajasini tekshirishdan o'tkazdik.

TATQIQOTLAR NATJASI.

Tajribamizning natija ko'rsatkichlarida qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish uslublari. Quyidagilar Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturining asosiy vazifalari hisoblanadi, xalqning salomatligini mustahkamlash, mehnat samaradorligini oshirish va ijodiy faollikni uzaytirish, odamlarning kasallanish darajasini pasaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining o'zining jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan dunyoqarashini o'zgartirish, "Sog'lom avlod uchun" dasturini amalga oshirishda jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining rolini ko'tarish, jinsi va yoshiga ko'ra aholining jismoniy tayyorligi darajasining maqsadli dasturlari va me'yoriy talablarini ishlab chiqish, qishloqda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, kasalliklarning oldini olish va sport ishlarini yaxshilash, milliy o'yinlarni, sport musobaqalari va turlarini aholini jismoniy tarbiyalash tizimiga joriy etishni, muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirishni ta'minlash, qishloq joylarda yoshlarning salomatligini mustahkamlash maqsadida milliy sport turlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish kerak. Sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash insoniyat tarixining barcha zamonlarida ham eng muhim ustivor muammolaridan biri bo'lib kelgan edi. Shu boisdan Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng, muhtaram birinchi Prezidentimiz I. Karimov tashabbusi bilan yangi davlatning buyuk kelajagini yaratishda tarixiy milliy an'analarga sodiq qolgan hamda sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishga alohida e'tabor berdik. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta imkoniyatlar yaratib berilyapti. Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustivor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish davlat sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy



etish. Biz tatqiqot natijalarida 10-15 yoshdagi bolalarni tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun biz maxsus harakatli o`yinlardan faydalanishimiz lozim tezkorlikni rivojlantirish uchun.

Tajribadan oldin

N	Ism, familia	Yosh	Maksimal yugurish	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Ulug`bek	10	13.14	7
2	Baxtiyorov Toxir	14	14.12	5
3	Toxirov Inomjon	12	11.40	6
4	Jamilov Elyor	10	13.62	8
5	Rajabboyev Muhammad	15	15.20	5
6	Rajabboyev Bobur	14	13.46	8
7	Yo`ldosheva Lola	15	16.30	5
8	Bahodirov Ahmad	12	15.36	7
9	Ergashboyev Akbar	10	15.50	6
10	O`ktamov Mo`min	15	12.10	8
11	Bahodirov Jo`shqin	14	13.50	6
12	Sotimboyeva Gulyor	14	18.11	8
13	Bahodirova Madina	13	16.57	7
14	Qo`ziboyeva Gulbahor	15	16.8	7

Qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo`yich 10-15 yoshli bolalar o`rtasida ta`tiqot olib bordik

Statistik ishlov berish natijasida 10-15 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko`rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ravishda ularning jismoniy tayyorgarlig holatni baholash uchun qizlar va o`g`il bolalardan iborat ikkita yosh guruhlarining har biri uchun 3 ta test tanlab olindi.

Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi.

Masalan, 10 yoshli o`g`ilbolalarning egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:chalqancha yotgan holda gavdani ko`tarish 12 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish 13yoshlilar uchun 30m ga yugurish 10yoshlilar uchun ko`prik hosil qilish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun berilgan testlar egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun. U yoki bu testlarning qo`llanilishi to`g`risida quyida batafsilroq ma`lumot beriladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun 8 hafta davomida olib borildi (15 ta o`quv darsi,10 xil harakatli o`yin) Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari orgnizmnri rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalaniladi .Keyin 15-o`quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2- ilovada keltirilgan sxema bo`yicha bolalarni jismoniy holati va sifatlardan birini ko`proq rivojlantirish bo`yicha tanlangan harakatli o`yinlarni bajardilar. 10 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini,topshiradilar, bundan asosiy maqsad,dastlabki ko`rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berishdan iborat. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 2 kun,mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 hil jismoniy sifatni tekshirish 15 o`quv kuni davomida amalga oshirildi.Nazorat va tajriba guruhidagi 10-15 yoshli bolalar holatining dastlabki



ko`rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan so`ng tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz.

Tadqiqotdan oldin Bolalarni ko`proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo`ladi. Buning uchun biz maxsus harakatli o`yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

- Kun va tun
- Maksimol yugirish
- Kim uzzoqa sakraydi
- Yaralanma
- Qo`lim pishdi
- Uni tezda tut

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

- „ Aldamchi to`pni top“““
- „ Arqon tugunini yechish“““
- „ Oldinga va orqaga umbaloq oshish“““ kabi harakatli o`yinlardan foydalandik

Tadqiqotdan keyin

N	Ism, familia	Yosh	Maksimal yugurish	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Ulug`bek	10	10.14	3
2	Baxtiyorov Toxir	10	11.12	4
3	Toxirov Inomjon	10	9.40	2
4	Jamilov Elyor	10	9.62	4
5	Rajabboyev Muhammad	9	9.20	5
6	Rajabboyev Bobur	9	10.46	4
7	Yo`ldosheva Lola	9	10.30	3
8	Bahodirov Ahmad	9	10.36	2
9	Ergashboyev Akbar	8	9.50	5
10	O`ktamov Mo`min	8	9.10	5
11	Bahodirov Jo`shqin	8	9.50	2
12	Sotimboyeva Gulyor	8	11.11	4
13	Bahodirova Madina	7	10.57	5
14	Qo`ziboyeva Gulbahor	7	10.8	4

Qishloq joylarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanda rivojlantirish bo`yicha 10-15 yoshli bolalar o`rtasida tajriba olib borildi, va ko`zlangan natijaga ershildi. Bu bolalarda sog`liq darajasini organizmni funksinal holatni yaxshilash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat, ko`nikma, malakalarni rivojlantirish bo`yicha tadqiqot olib borildi.

XULOSA

Ushbu maqolada qishloq joylarda jismoni tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga ko`ra rejalshatirilgan harakatli o`yinlardan foydalanishni samaradorlik darajasini aniqlashga yo`naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan. 10-15 yoshli bolalarning turli yosh – jins guruhlari o`tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga



pedagogik tajribaning taʼsir koʻrsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi oʻzgarishlarning yosh xususiyatlari jismoniy holati, sogʻlig darajasni ham aniqlash uchun imkoniyat yaratib berdi. Agar harakatli oʻyinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish koʻrsatkichlari samaradorligi davomiy tahlil qilib koʻrilsa, shunday xulosa qilish mumkin: bunday mashgʻulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini samaradarligi yaxshilandi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning oʻzgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin boʻlganligini koʻrsatdi. Bu koʻproq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli boʻlib. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar taʼsiriga boʻlgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi maʼlumotlar olindi. Bu shunda namoyon boʻladiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning oʻzgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli boʻldi, alohida hollarda variantlilik koefitsienti 85% gacha yetdi: bu 10-15 yoshdagi bolalar organizmining koʻpincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli taʼsiri ustida soʻz yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 10-15 yoshli bolalarning asab-mushak apparati yaxshi rivojlangan boʻlib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega boʻladilar. Bu yoshda bir sifatning rivojlanish diapozoni boshqalarning rivojlanishiga koʻmaklashdi. Oʻyinlar jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlari, axloqiy tarbiya vazifalarni yechish uchun samarali sharoit yaratib berdi. Bolalarda jismoniy sifatlari bilan harakat koʻnikma malakalari ham bir vaqtda rivojlanishiga erishildi. Jismoniy sifatlarning oʻzaro taʼsirini bogʻliqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan oʻzgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga toʻgʻri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish sifatlari orasidagi ishonchli bogʻliqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin boʻlgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz. Masalan, tajriba guruhining 10-15 yoshli oʻgʻil bolalarida bunday bogʻliqliklar nazorat guruhlaridagidan bunday bogʻliqliklar nazorat guruhlaridagidan etildi 2,9 barobar, qizlarda esa 2,2 barobar, barcha bolalar guruhlari boʻyicha esa 2,5 barobar koʻp qayt etildi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yilning 3-iyunidagi PQ-3031-sonli qarori.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
2. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild
3. Mirziyoyev SH.M. “Milliy taraqqiyot yoʻlimizni qatʼiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga koʻtaramiz” Toshkent 2017 yil.
4. Kerimov F.Umarov M. sportda prognozlashtirish va modellashtirish Darslik T.2005 yil.