

ТАЛАБАЛАРНИ СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИГА ҲАР ТОМОНЛАМА
ТАЙЁРЛАШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.

Даниева Яркин Чориева

Термиз давлат университети,

Спорт фаолият ва бошқаруви факультети декани

Аннотация. Ушбу мақолада талабаларни спорт машғулотларига ҳар томонлама тайёрлашнинг назарий асослари ҳақида сўз боради. Глобаллашув шароитида таълим шахсни ҳар томонлама вояга етказиш, унда комиллик ва малакали мутахассисга хос сифатларни шакллантиришда муҳим ўрин тутди. Бугунги тезкор давр таълим олувчилар, шу жумладан ўқувчиларни ҳам қисқа муддатда ва асосли маълумотлар билан қуроллантириш, улар томонидан турли фан асосларини пухта ўзлаштирилиши учун зарур шарт-шароитларни яратишни тақозо этмоқда.

Калит сўзлар: инновация, инновацион таълим, инновацион фаолият, инновацион жараён

THEORETICAL FOUNDATIONS OF COMPREHENSIVE
PREPARATION OF STUDENTS FOR SPORTS ACTIVITIES.

Danieva Yarkin Chorjeva

Termiz State University,

Dean of the Faculty of Sports Activities and Management

Abstract. This article talks about the theoretical basis of comprehensive preparation of students for sports activities. In the conditions of globalization, education plays an important role in the development of a person in all aspects, in the formation of perfection and the qualities characteristic of a qualified specialist. Today's fast-paced era demands to arm learners, including students, with short-term and valid information, to create the necessary conditions for their thorough mastery of various science foundations.

Key words: innovation, innovative education, innovative activity, innovative process

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Даниева Яркин Чориева

Термезский государственный университет,

Декан факультета спортивной деятельности и менеджмента

Абстракт. В данной статье говорится о теоретических основах комплексной подготовки студентов к спортивной деятельности. В условиях глобализации образование играет важную роль в развитии человека во всех аспектах, в формировании совершенства и качеств, свойственных квалифицированному специалисту. Сегодняшняя быстро развивающаяся эпоха требует вооружить обучающихся, в том числе студентов, краткосрочной и достоверной информацией, создать необходимые условия для глубокого освоения ими различных основ науки.

Ключевые слова: инновации, инновационное образование, инновационная деятельность, инновационный процесс.

XX асрнинг техника тараққиёт даврида жисмоний тарбия ва спортга катта ўрин ажратилмоқда. Айниқса, охирги йилларда (17 январ 1996 й.). «Футбол» турини ривожлантиришга қаратилган Ўзбекистон Презедентининг фармони ҳаммани қувонтиради. Инсон саломатлиги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишидан ажралмаган ҳол бўлиб қолди. Чунки, техник тараққиёт даврида инсоният жисмоний меҳнатдан озод бўлиб, энг хавфли касалликка «Гиподинамия»га учрамоқда, яъни ҳаракатсизлик, Бу эса XX асрнинг жуда хавфли қон-томир тизимининг касаллигига олиб келади. Шунинг учун, айниқса, охирги йилларда севимла мустақил жумҳуриятимизда давлатимиз раҳбарлари томонидан «Жисмоний тарбия ва спорт» бўйича чиқарилган қонун ва «Соғлом авлод учун» фармон болаларнинг маънавий ва жисмоний ривожланиши, уларнинг соғлом, меҳнатсевар, бахтли бўлишлари тўғрисидаги ғамкорликни кўрсатади. Мустақил Ўзбекистон Республикасининг стратегик вазибаларидан бири -келажакдаги барча эзгу ишларни амалга оширишга қадар бўлган жисмоний соғлом ва маънавий

баркамол шахсни вояга етказишдан иборат. Бу вазифаларни амалга ошириш учун ўқув ишларини режалаштиришда ва самарали олиб боришда янги хамда ижодий қарашимизнинг лозимлиги, ишга ташаббускорлик билан ёндошишимиз кераклиги таъкидланмоқда. Демак, мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар хамда академик лицей, касб-хунар коллеж усмирлари жисмоний тарбия тизимини ривожантириш зарур, уларнинг ҳаракат маҳоратини ошириш чора тадбирларини ишлаб чиқиш керак. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар, усирин ва усмирлар тарбиясида, уларни жисмоний бақувват, ақлан баркамол бўлиб етишишларида жисмоний тарбия етакчи ролни ўйнайди. Бу муаммоларни ҳал этишда асосий ўрин болалар ва катталар орасида, ўқитувчилар, ота-оналар ўртасида организмни чиниқтириш, гинетик қоидалари ва талабларни ўргатиш ва тарбиялаш соғлом турмуш тарзини таркиб этиш эгаллайди. Шу сабабли биринчи навбатдаги вазифа болаларнинг ҳар тамонлама тўлиққон ривожланишига ёрдам беради, саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаётга тайёрлаш, фойдали меҳнатга тайёрлаш, етук шахс бўлишига ҳисса қўшади. Ўқувчи-ёшларни (болаларни) жисмоний тарбиялашнинг турли хил шаклларида фойдаланиш богчада, мактабда нафақат жисмоний тарбия мутахассиси, ўқитувчисининг вазифаси, балки тарбиячилар хамда бошланғич синф ўқитувчиларининг, богча, мактаб жамоатчилигининг ва мактаб ёшлар уюшмаси фаолларининг ҳам бевосита вазифасидир. Аммо кўпгина уқув муассасаларда жисмоний тарбия давлат дастурида кўзда тутилганидек ташкил қилинмайди. Бунинг биринчи сабаби мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясига маъсул бўлганларнинг барчасига жисмоний тарбия назариясига оид ва методикасига оид билимлари етарли эмас. Бу муаммоларни ҳал қилишга қаратилган методик адабиётлар ва қўлланмалар ҳам жуда кам. Биз республикамизнинг ижтимоий асосларини мустаҳкамлашда, унинг барқарорлигида, мамлакатимизнинг эртанги тақдири боглиқ бўлган жисмонан соғлом, маънавий жихатдан етук ёш авлодни тарбиялашда оиланинг муҳим ўрин тутишига катта аҳамият беришимиз ва амалга оширишда ўз хиссамизни қўшишни бахт деб биламиз. Қазилмалар

натижасида топилган ҳар хил уй - рўзгор буюмлар, турли ёдгорликлар, ғоялардаги расмлар, ва тасвирлар, авлоддан авлодга ўтган дoston ва афсоналар, қадимдаги авлодларнинг маданияти, жумладан жисмоний маданияти ҳақида фикр юритишга олиб келади. Қадимги қабилаларнинг ҳаёти ҳозирги вақтгача сақлаб келиш бизлар учун қизиқ ахборотларни беради. Ўрта Осиё халқлари тўғрисида маълумотлардан улар ўзларининг кўп асрлик тарихлари давомида иқтисодий ва ижтимоий тараққиётнинг барча асосий босқичларни босиб ўтганлар. Ўзбекистон худудига маданият ўчоқлари жуда қадимий давлатларга бориб тақалади. Самарканд, Бухоро, Тошкент, Термез каби қадимий ўчоқларга эга. Энг ўқадим даврда бу ерда яшаган аҳолининг асосий машғулоти кўпчилик бўлиб «ов» қилишдан иборат бўлган. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш тарихи шуни кўрсатадики жамоада, овчилик билан шуғулланиш учун инсонда чакқонликни, эгилувчан ва жисмонан соғлом, тез ҳаракат қилишни талаб этганлигини билдиради. Мехнат қилиш ва турли хил ҳарбий урушлар инсонда ўз-ўзидан жисмоний тайёргарликларни, жисмоний машқлар билан шуғулланишни талаб этган, инсон «ов» қилиш урушлар учун махсус жисмоний машқлар билан тайёргарлик қўрган. Шундай қилиб жамият, ҳодисаси бўлиб жисмоний тарбиянинг вужудга келиши ва дастлабки ривожланишда мехнат фаолиятлари яъни йиғилишлар ва «ов» қилишлар катта аҳамиятга эга. Бундай мехнат фаолияти жараёнида жисмоний маданият ва тарбия алоҳида ўрин олган. Бу ҳақда Қадимий Скарта Афроосиёдаги ёдгорликлар, археология қазилмалар маълум қилади. Бу ёдгорликлар ўзларида жисмоний маданиятнинг турли элементларининг изларини сақлаб, улар қадимий элатлардаги маданият ва тадбирлар белгилари билан боғлиқдир. Мустаҳкам шаклланган ҳаракат малака ва кўникмаларидан фойдаланиш ҳаракат жараёнида, айниқса ўйин фаолиятида кўникмаган ҳолатларда вужудга келадиган вазифаларни тушуниб олишга имкон беради. Масалан: югуриб келиб узунликка сакрашни ўрганиб олган бола Ғовурдаги Бўри ўйинида чуқур устида қандай сакраш ҳақида ўйламасдан, балки Бўридан қандай қутилиш кераклигини ўйлайди. 7 ёшгача болаларда шаклланиб олинган ҳаракат малака

ва кўникмалари мактабда уни такомиллиштириб бориш учун фундамент бўлади, мураккаброқ ҳаракатларни эгаллашни енгиллаштиради ва келажакда спорт соҳасида юқорироқ натижага эришишга имкон беради. Ўқувчиларда шакллантириб бориш зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларни ҳажми барча жисмоний тарбия дастурида берилган, лекин у тарбия муассасаларидаги шароит, болаларнинг тайёргарлигига, тарбиячилар тажрибалари ва билимларини ҳисобга олиб кенгайтирилиши мумкин. Эрта ёшдан бошлаб болаларда жимоний сифатларни (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, куч, чидамлилиқ, ҳаракат координацияси, кўз билан чамалаш ва шу каби) ривожлантириб бориш зарур. Агар болада у ёки бу асосий жисмоний сифатлар у ёки бу даражада ривожланмаган бўлса, у ҳатто оддий машқлар ҳам бажара олмас эди. Ўқувчиларда ўтирган, турган ва югурган вақтда танани тўғри шакллантириб бориш жуда муҳимдир. Тўғри қадди-қомат бутун ички органлар ва ўқувчи организми тизимининг бир меъёрадаги фаолияти учун катта аҳамиятга эга. Муассаса ва оилада шахсий ва жамоа гигиенаси малака ва одатларини (қўлларни ювиш, жисмоний машқларни бажаришдан олдин зарур хонага бориш, тана, кийим, оёқ кийим, ўйинчоқ, жиҳозлар, хона ва ҳ.к. тозалиги ҳақида ғамхўрлик қилиш) сингдириб боришга катта эътибор бериш зарур. Ёшларнинг соғлиги кўп жиҳатдан шуларга ҳам боғлиқ. Фойдаланилган адабиётлар

1. Chorievna, D. Y. (2022). Efficiency of Using Exercises Used in Leading Countries for Short-Distance Running Youth Rapid Force. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(4), 246-250.
2. Chorievna, D. Y. (2022). The Educational and Pedagogical Significance of Movement Games in Athletics. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(4), 183-185.
3. Chorievna, D. Y., & Mamarajaboglu, S. D. (2022). To Develop Students' Jumping and Landing Skills in Volleyball. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(4), 180-182.