



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023

**SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA TEXNIK-TAKTIK
MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Sport va chaqiriqqacha harbiy ta’lim” fakulteti

XQS 3-bosqich talabasi

Boltayeva Sumbula Muzaffar qizi

boltayevasumbula03@gmail.com

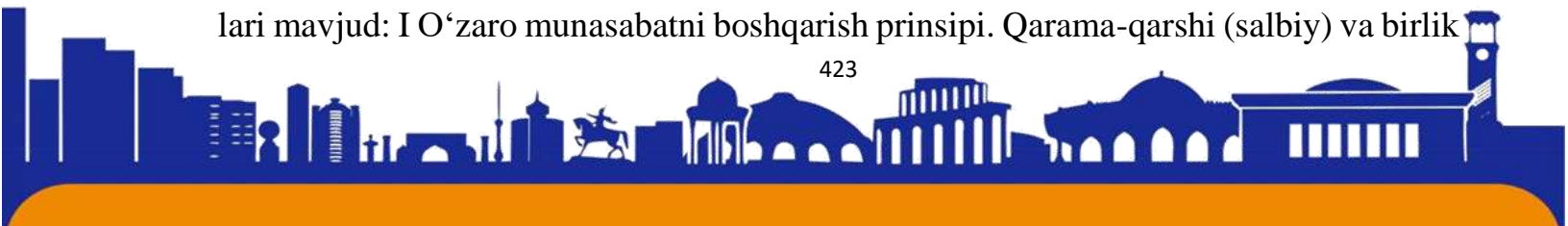
Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatida sport amaliyotida kompleks nazoratning barcha turlarini, jismoniy vosita va uslublarini qo‘shgan holda, murabbiylar sportchilarga sport mashg‘ ulotlarida va sport musobaqalarida qo‘llab kelsa, ijobiy natijaga erisha oladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchi ko‘proq jismoniy sifatga ega bo‘lgan sportchidan ko‘ra yaxshi natija ko‘rsatadi. Avvalambor, o‘quv mashg‘ ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamlarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining usullarini chiroyli va ko‘proq bajarish har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi. Ikkinchidan texnik-taktik mahoratga yo‘naltirilgan o‘quv-mashg‘ ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, sportchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi. Sportchilarning o‘quv mashg‘ ulot jarayonini rejalashtirish nazariy jihatdan, eng avvalo, o‘zaro bog‘ liq maqsadlar majmuali amalga oshirilishini nazarda tutuvchi mashq qilish ya‘ni mashg‘ ulot dasturlari tizimini ishlab chiqish (yaqin, o‘rta va uzoq maqsadlarga muvofiq holda shoshilinch (operativ), joriy va ko‘p yillik yoki istiqbolli dasturini shakllantirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Tayyorgarlikning asosiy tashkiliy va uslubiy tamoyillariga rioya qilgan holda sportchilarning individual xususiyatlarini maksimal tarzda hisobga olish – malakali sportchilar takomillashuvining muhim omili hisoblanadi. Texnik faoliyatni o‘zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflekslar asosida sodir bo‘ladi. Tayyor “energiyalar” shartsiz reflekslarning mavjudligi ko‘nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug‘ma reflekslar orasida o‘zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni





o'zlashtirishga qarshilik ko'rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlardagi bu farq o'rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to'siq bo'lib xizmat qiladi. Bo'lajak davr sportchi modelini tuzishga yuqori natijaga erishish imkonini yaratadigan jismoniy sifatlar, texnik va taktik rivojlanish darajasini sarfashni ifodalashi zarur. Bunda vaqt omili, yani sportchining halqaro klass darajasiga etilishi uchun ketadigan vaqtni hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Texnik mahorat-sport kurashi sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga hattoki ovtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan malumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi. Shu boisdan trener harakat malakasining takomillashtirishini boshqarib borishdan tashqari sportchining psixikasiga tasir qila bilishi kerak. Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi: 1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi; 2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi. Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida malum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi

Texnik mahoratni takomillashtirish prinsiplari. Sport mashg'ulotida texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini boshqarishning o'ziga xos qonuniyat (prinsiplari) mavjud: I O'zaro munasabatni boshqarish prinsipi. Qarama-qarshi (salbiy) va birlik





(ijobiy) tendensiyalarida 2 xil o‘zaro munosabat mavjud. Masalan jismoniy sifatlar orasidagi munosabat malum darajada zidligidan bir-birining rivojlanishiga halaqit berishlari mumkin; chidamlilikning haddan tashqari rivojlanishi tezlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi, kuchning rivojlanishi tezlikka bardosh berish va zarur faoliyatning shakllanishiga salbiy tasir qiladi. Biroq bu sifatlar orasidan ularning mustaqil rivojlanish mosligini topish mumkin, bu esa ularning kompleks rivojlanishiga (kuch chidamligi, tezlik-kuch va boshqalar) yordam beradi. Shuningdek toshlarni otishdagi hayotiy tajriba nayza uloqtirish texnikasini egallashga salbiy tasir qiladi yoki eski texnik usullar yangi texnik usullarning hosil bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Yangi malakalar avvalgilaridan ustun tursa ham ayrim vaqtlari ekstremal (musobaqa) sharoitlarda eskilari yuzaga chiqishi mumkin. II. Mos kelish prinsipi. Barcha vosita, metod va nagruzkalarning hajmi muayyan sport turlariga zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanish talablariga qarab tanlanishi kerak. Masalan, har jihatdan jismoniy tayyorlash barcha jismoniy sifatlarni bir xilda yuqori darajagacha rivojlanishini talab qilmasdan aniq ixtisoslashgan yo‘nalishda bo‘lishi kerak. Mos kelish prinsipi organizmning nagruzkalarga bo‘lgan reaksiyasida ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining psixologik tayyorlanishi, mashg‘ulot rejimi va musobaqadagi faoliyati orasida malum moslik bo‘lishi zarur. III. Kompensatsiya (o‘rnini bosish) prinsipi. Hayvonot va inson hayotida kompensatsiya prinsipi muhim biologik o‘rinni egallaydi. Uning yordamida hayotiy zarur tomonlarning buzilishi yo‘q qilinadi va fiziologik tenglik tiklanadi.

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda sportchilarning individual, yoshga xos va jinsiy xususiyatlarining nomuvofiq hisobga olinishida namoyon bo‘luvchi ko‘p yillik sport tayyorgarligidagi mavjud kamchiliklar rejalashtirish va amalga oshirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishga to‘sqinlik qiladi hamda bu muammoning turli tomonlarini chuqur va tizimli o‘rganish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Sakrash. Gimnastikada xoreografik tayyorgarlikning eng xilma xil vositali guruxi sakrashdir. Gimnastikada ikki xil sakrashlar aniqlangan: sakrashlarlar va parvoznig balandligi, ikkinchisi- bu katta amplitudagi sakrashlar, bajarilish jarayonida parvoz davri sezilarli kupaytiriladi. Sakrashning parvoz davri vaqtidagi tananing xolatini uzgarishi; bitta murakkab mashqga ikkita engil mashqni umumlashtrish; parvoz davrida aylanish xarakatini kushish; parvoz vaqtida aylanish xarakatini kupaytirish kabi yangi kurinishlarini yaratish turli xil yul bilan amalga oshiriladi.





Murabbiy va xoreografning fantaziyasi cheklanib qolmaydi. Albatta, sakrashning yangi usullari keyinchalik ham kupayib boradi. Bu esa yangi elementlarni yaratishga yordam beradi.

Sosina V.YU. ta'kidlashicha, sakrashning bir bulagiga erkin mashqlar va yakkachupdagi mashqlarning hamma xoreografiya elementlarini katta qismi kerak buladi. Bular turli xil qiyinchiliklardan iborat buladi va xakamlar tomonidan yuqori baholanib, musobaqalarda mukofot olishga ikmon yaraladi. Shuning uchun xoreografiyada sakrash tayyorgarligi katta axamiyat kasb etadi va sistemati takomillashuvni talab etadi. Sakrashda murakkab mashqlarini urganish va uni gimnastikada takomillashtirish uchun sakrash mashqini engil sharoitda bajarishga imkon berib, batutdan vosita sifatida foydalanish mumkin.

Gimnstikachilarga balet shakllarini chuqur urganish tavsiya etilmaydi, chunki ular bajarish texnikasi bilan ajralib turadi. Bundan tashqari bir xil strukturadagi va texnikadagi sakrashning kurinishlari mavjud. Gimnkastikada sakrashning kupgina shakllarida xalq raqslaridan yoki shunga yaqin sport turlaridan foydalaniladi.

Turli xil texnikida tafovut va uni bajarish aniqlanadi. Birok, mustaqil shaklga ega bulgan barcha sakrashlar samaradorligini aniqlash muhim.

- Hamma sakrashlar tayyorlov, asosiy va yakuniy k,ismdan tashkil topadi. Tayyorlov qism- bu faol xarakatdir. Asosiy qism- bu bevosita itarilish va uchishni maxkamlangan xolatida berilgan. Sakrashning kurinishida xarakterlanadi. Yakuniy bosqich- xarakatning oxirgi kunish xolatidir.

- Oldinga sakrash orqali yugurish samaradorli bulishi kerak, shu bilan bir qatorda xoreografik kanonga muvofiq estetik bulishi l ozim.

- Itarilish jarayonida oyoqlarning hamma bugimlarida aktiv egiluvchan xarakatlar bilan, ayniqsa tovonda yakun topishi lozim bulgan turtkidan avval tovonni erdan uzish mumkin emas.

- Uchish fazasida kulning xarakati sakrashga xalaqit bermasdan, balki yordam berishi lozim.

- Qo'nish xolati prujina xarakati orqali bajariladi. Oyoqning yumshok bukilishi kunish xolatidagi qattik zarbadan va mushak apparatini jaroxatdan saqlaydi.

- Oyoqni keskin xolatida kunishni bilish sakrash qismlarida muximdir. CHunki har bir sakrashning yakunlanishi bir vaqtning uzida keyingi tayyorgarlik fazasiga aylanishi mumkin.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2023

• Sakrashni samaradorlik ulchovida balanlik, uchishning uzoq davom etishi, vaziyatni erkin mukammallashtirish va texnik mukammal qunish muxim urin tutadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (Yangi tahrir).2015 yil 4 sentyabr.
2. Ma’naviyat asosiy tushunchalar izohli lug‘ati. G‘ofur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent-2013. 54-55 betlar.
3. R.S.Salamov. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent – 2005. 16-bet.
4. Masharipov.Y.M. Sport psixologiyasi. Samarqand – 2010. 41-bet.
5. N.Sh. Sharipova <https://doi.org/10.5281/zenodo.7890574>
6. J.Abdurasulov <https://doi.org/10.5281/zenodo.7244584>

