



OLIV O'QUV YURTLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

**Hukimayev Kamoliddin Husniddinovich – Denov tadbirkorlik va pedagogika
instituti jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlardan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati darajasini oshiradi.

Kalit so'zlar: Sport, mashg'ulot, rivojlanish, qobiliyat, rejalashtirish, natija.

Kirish. Barchamizga ma'lumki, sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlar va mashg'ulotdan tashqari omillarning butun majmuidan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati darajasini oshiradi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari va muhim musobaqalarda rejalashtirilgan sport natijalarini namoyish qilish kafolati tufayli ma'lum bir sportchiga tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishish.

Mashg'ulotlar jarayonida ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- a) Tanlangan sport intizomi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish.
- b) Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va tanadagi funktsional tizimlarning imkoniyatlarini oshirish, raqobatbardosh mashqni muvaffaqiyatli bajarilishini va rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlash.
- c) Sportchilar shaxsining ruhiy jarayonlari, funksiyalari, axloqiy-axloqiy, emotsional-irodaviy, estetik, intellektual va boshqa psixik fazilatlarini takomillashtirish, mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchining kuchlarini maksimal darajada jamlash va safarbar qilishni ta'minlaydi.
- d) Mashg'ulotni rejalashtirish, uni boshqarish, sportchi, murabbiy, olim va shifokorning yaqin hamkorligini ta'minlashga imkon beradigan nazariy va amaliy bilimlarni olish.
- e) Mavsumning muhim startlari va musobaqalarida erishilgan tayyorgarlik darajasini anglash qobiliyatini kompleks ravishda takomillashtirish.





Yuqoridagi vazifalarning umumiyligi sport mashg'ulotlarining mazmunini belgilaydi. Vazifalarning har bir guruhi mashg'ulot jarayonida sportchi mashg'ulotining asosiy turlari (tomonlari) bilan chambarchas bog'liq - texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy (intellektual) va ajralmas. Ushbu muammolarni hal qilish natijasida, umuman, sportchining tanlangan sport turi bo'yicha sport yutuqlariga tayyorligini tavsiflovchi tegishli darajadagi jismoniy, texnik va boshqa turdagi tayyorgarlik turlari ta'minlanadi.

Sport mashg'ulotlari quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- ❖ bitta sport yoki sport intizomida individual ravishda mumkin bo'lgan eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;
 - ❖ sportchini tanlangan sport turi yoki uning o'ziga xos intizomiga erta va chuqur ixtisoslashtirish;
 - ❖ ma'lum bir sport turi bo'yicha tizimli mashg'ulotlar uchun sportchilarni sinchkovlik bilan tanlash;
 - ❖ maksimal sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlarning uzoq davomiyligi va ularni namoyish yetishning nisbatan cheklangan davri;
 - ❖ sportchilarning sog'lig'iga, ularning psixofizik imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yadigan juda yuqori tayyorgarlik darajasi va raqobatbardosh yuk;
 - ❖ sportchilarni tayyorlash jarayonining yuqori darajadagi individualizatsiyasi;
 - ❖ sportchining ahvolini tizimli va chuqur kompleks nazorat qilish zarurligi.
- O'quv mashg'ulotlari va musobaqalari jarayoni;
- ❖ sportchining o'zi mashg'ulot jarayoniga yetarlicha yuqori mustaqillik va ijodiy munosabat bilan murabbiyning yetakchi roli;
 - ❖ mashg'ulotlar jarayonida sportchining tanasining funksional zaxiralarini to'liqroq ochib berishga imkon beradigan mashg'ulotlarning o'ziga xos bo'lmagan vositalari va usullaridan keng foydalanish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ishlatiladigan sport mashg'ulotlari vositalarining butun majmuini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Haqiqiy mashqlar asosiy vositadir, chunki ularni qo'llash sport tayyorgarligining asosiy vazifalarini hal qilishga imkon beradi.

Ixtisoslashuv predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashlik va farqlarga qarab, barcha jismoniy mashqlar raqobatbardosh va tayyorgarlik





mashg'ulotlariga, ikkinchisi esa o'z navbatida maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

Musobaqa mashqlari - bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa sharoitida bo'lgani kabi bir xil tarkibdagi raqobatdosh kurashni o'tkazish vositasi bo'lib xizmat qiladigan ajralmas harakatlar yoki harakatlar majmui. Masalan, yengil atletikada bularga uloqtirishning har xil turlari kiradi: nayza, disk, bolg'a; eshkak eshishda: eshkak eshish, eshkak eshish va ma'lum masofalarga kanoeda eshkak eshish, slalomda eshkak eshish; og'ir atletikada: og'ir atletikachining biatlonning alohida mashqlari - tortib olish, tortishish va tortish.

Ushbu ma'noda "raqobatbardosh mashq" tushunchasi "sport" tushunchasi bilan bir xildir.

Uslubiy jihatdan quyidagilar mavjud:

a) sport musobaqalarining haqiqiy sharoitida, ushbu sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'liq mos ravishda bajariladigan haqiqiy raqobatbardosh mashqlar;

b) harakatlarning tarkibi va umumiy yo'nalishi jihatidan raqobatbardosh mashqlarga to'g'ri keladigan, ammo rejimning xususiyatlari va harakatlar shakli bilan ulardan farq qiladigan musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari. Bu musobaqa mashqlarining namunaviy shakllari.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu harakatlarning koordinatsion tuzilishi, fazoviy, fazoviyvaqtinchalik, ritmik va energetik xususiyatlari, nerv-mushak tarangligi va jismoniy qobiliyatlarning ustun namoyon bo'lishi jihatidan raqobatbardosh mashq bilan sezilarli o'xshashlikka ega harakatlar.

Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan masofa segmentlari bo'ylab yugurishni o'z ichiga oladi;

- ✓ gimnastikachilar uchun - raqobatdosh kombinatsiyalar elementlari va ligamentlarining ishlashi;
- ✓ og'ir atletikachilar uchun shtanga bilan o'lik ko'tarish yoki egilish kabi mashqlar;
- ✓ futbolchilar uchun - to'p bilan va to'psiz individual, guruh va jamoaviy harakatlar va kombinatsiyalar.

Talabalarining ijtimoiy faolligi bilan jismoniy tarbiyani o'zaro bog'liqligini tatqiq qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan talabalar, professor-o'qituvchilar, qoidaga binoan, har qanday yoshda ham ishlab chiqarish va jamoatchilik ishlarida ancha faol ekanliklarini ko'rsatadi.





Adabiyotlardagi ko‘p sonli ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam ravishda jismoniy mashg‘ulotlar qilish – kasbiy ishchanlik qobiliyatlari darajasini oshirishning mustahkam usuli hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar jarayonida unumdor mehnat qilish qobiliyatini ta’minlovchi fiziologik tizimlarning funktsiya qilishini yuqori darajada bo‘lishiga erishiladi, ularning funktsiya qilish imkoniyatlari ortadi. Jismoniy mashqlar organizmda bir qator ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi, ya’ni:

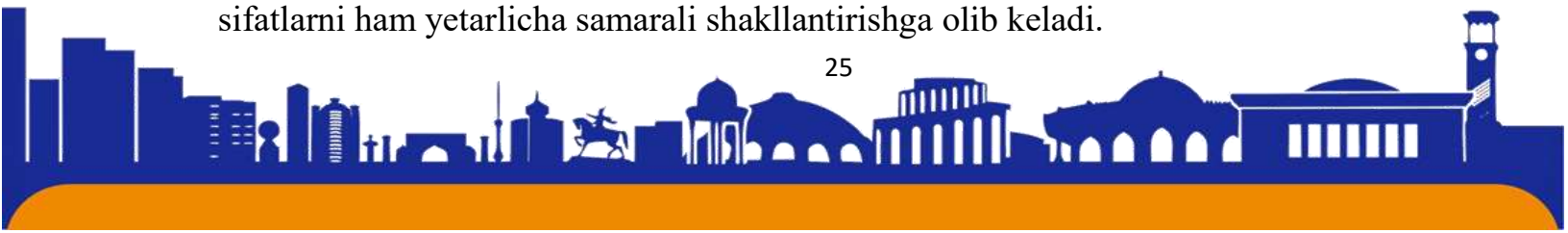
- markaziy asab tizimida qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini o‘zaro harakati, vegetativ funktsiyalarni boshqarish takomillashadi;
- qonning tarkibi va funktsiyasi, yurakning ishlashi, qonni tomirlar bo‘ylab harakatlanishi (gemodinamika), bosh miyani qon bilan ta’minlanishi yaxshilanadi, bularning barchasi talabalarning kuchli aqliy mehnat qilishi paytida juda muhimdir;
- tashqi nafas biomexanikasi, o‘pkada gazlar almashinuvi, mushak faoliyatini energiya bilan ta’minlanishi yaxshilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarda, shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan kasbiy ishchanlik qobiliyatlari ko‘rsatkichlarining ancha yuqori ekanligi kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ratsional shug‘ullanish, odam organizmining har xil tizimlarini funktsiya qilish darajasi va mustahkamligini oshirish bilan birga talabalar salomatligi holatini yaxshilaydi, noqulay ishlab chiqarish omillarining ta’siri ostida yuzaga kelgan turli kasalliklarga nisbatan chidamlilikni oshiradi.

Jismoniy mashg‘ulot, ilmiy pedagogik faoliyati jarayonida eng katta yuklamaga uchraydigan yurak-tomir tizimining mustahkamligini oshirishga ko‘maklashadi. Ertalaki badantarbiya va muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchining yuragi qon bilan yaxshi ta’minlanadi, oziqa moddalarini ko‘proq oladi, sekin-asta ortib boradigan jismoniy yuklama uni kuchliroq, chidamliroq bo‘lishiga olib keladi. Bunday yurak yaxshi va mustahkam ishlashga qobiliyatli, stress-omillarga nisbatan ko‘proq chidamli bo‘ladi.

Mavjud ma’lumotlarni umumlashtirgan holda quyidagi hulosaga kelish mumkin: jismoniy tarbiya va sport – muhandislar uchun xos bo‘lgan ateroskleroz, gipertoniya, yurakning ishemik xastaligi kabi kasalliklarni birlamchi va ikkilamchi profilaktikasining muhim vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, shug‘ullanuvchining shaxsiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatish bilan birga, muhandis uchun kasbiy jihatdan muhim bo‘lgan alohida jismoniy va psixik sifatlarni ham yetarlicha samarali shakllantirishga olib keladi.





Xulosa. Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash tanlangan sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi va shuning uchun bu mashqlar doirasi odatda nisbatan cheklangan.

Shuni yodda tutish kerakki, maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni ishlatishdan foyda bo'lmaydi. Ularni tanlash sportchiga zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan ta'sir ko'rsatadigan tarzda aniq amalga oshiriladi.

Maqsadiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarga bo'linadi:

- a) yetakchi mashqlar - asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;
- b) rivojlantiruvchi - asosan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan;
- c) birlashtirilgan - bir vaqtning o'zida harakatlarning fazilatlarini va texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bunday bo'linish, albatta, asosan shartli, chunki vosita harakatlarining shakli va mazmuni bir xil faqat yetakchi mashqlar tanlangan sport uslubiga yaqinroq bo'lsa va rivojlanish mashqlari, qoida tariqasida, muhimroq mashqlar yuklari bilan bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. 2004-y. Toshkent.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulot nazariy asoslari. Toshkent. 2005.
3. Usmonxodjayev T.S. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005. Toshkent.
4. Vaynbaum Ya. S. Gigiena fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva 2002.
5. Koshbaxtiyev I. A. Valeologiya asoslari. 2001 y. Toshkent.
6. Baxriddin o'g'li, F. O., Abdunabiyevich, F. A., & Norbo'Tayevna, N. D. (2022). IMPROVING VOCATIONAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS BY DEVELOPING PRIMARY MECHANISMS OF NATIONAL CRAFTS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(02), 577-580.
7. Абдуразақов, Ф. (2022). ЎҚУВ МАШГУЛОТЛАРИДА УҚУВЧИЛАРНИНГ НОТИҚЛИК МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Conferencea, 78-84.





8. Abdunabievich, F. A., Ugli, F. O. B., & Norbutaevna, N. D. (2022). TYPES OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES THAT CORRESPOND TO THE SPECIFICS OF MORAL AND AESTHETIC EDUCATION AND TEACHING OF STUDENTS.

