

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING
VOSITALARI, ASOSIY USULLARI VA TAMOYILLARI
(SPORT O'YNILARI MISOLIDA)**

Safarov Dilmurod Zoir o'g'li

Zarmed universiteti Ijtimoiy-iqtisodiyot va muhandislik fakulteti

Ijtimoiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

dilmurodzairovich93@gmail.com

+99899 700 93 70

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport o'yinlarining rivojlantirish metodlarini qo'llashning zamonaviy va samarali usullari, vositalari, tamoyillari va sport o'yilarida gimnastika vositalari va gimnastika mashg'ulotlari yordamida sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi yoshlarning harakat sifatlarini yaxshilashning afzal jihatlari, ushbu sifatarni yaxshilash, rivojlantirish orqali malakali sporchilar va mutaxassislar tayyorlashga xizmat qiladigan vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutilgan. Bundan tashqari, insonlarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya hamda sport o'yinlari tamoyillari va ularni tashkillashtirish bo'yicha tadqiqot olib borish haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *sport o'yinlari, jismoniy tarbiya, gimnastika mashqlari, harakatli o'yinlar, harakat faoliyati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, futbol, sog'lomlashtirish, volleybol, basketbol, gandbol, badminton.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi "PF-5368-sonli Farmoni, Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 16 iyuldagi "Davlat ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 542-sonli qarori, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-sonli qarorlarida ko'rsatilgan maqsad va vazifalar ta'lim muassasalarida darsdan tashqari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Sport mashg'uloti vositalari – bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir meyordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini *umumiy tayyorlash* vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda meyorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon-vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak zo'riqlashlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir.

Sport mashg'uloti jarayonida qo'llaniladigan asosiy usullar

Usul - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir. Sport faoliyatida «usul» tushinchasidan tashqari «uslubiy yo'l» degan atama ham qo'llaniladi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo'naltirib o'rgatish trenerdan o'rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish usullari (og'zaki), ko'rgazmali tarbiya usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari

Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillariga: chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'liqinsimon va variantliligi, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi.

Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z «maksimal» natijasiga ega. Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;

2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi meyorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);

3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trenerning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);

4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish - sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va h.k.).

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funk-siyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egal-lash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi.

Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Yuklama o'zgarishlarining to'lqinsimon va variantlilik. Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantlilik, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1. *Yuklamalarning to'liqlinsimon o'zgarishi.* Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu «to'liqlin» yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqlinsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir «to'liqlini» bunda go'yo hajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi «to'liqlin» lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Xulosa sifatida aytishimiz joizki, bugungi kunda ta'lim bilan tarbiya birligini, yoshlarning g'oyaviy siyosiy, mehnat, axloqiy, estetik tarbiyasi va jismoniy rivojlanishiga alohida yondashish, talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalashda jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish amaliyotida mashg'ulotni samarali o'tkazishda mutaxasislarni tayyorlash, tarixiy rivojlanish va hozirgi davrdagi zamonaviy rivojlantirish metodlarini qo'llash juda muhim va samarali hisoblanadi bundan tashqari ko'tarinki kayfiyat bardamligi, faol harakatlarni to'g'ri ko'rsatmalar yoshlar faolligini oshiradi, tez tolqishlarni oldini olish g'oyat muhim vazifadir. Bu vazifalarni amalga oshirishda yoshlarda sport o'yinlari vositasida yoshlarni tarbiyalash, sportga bo'lgan qiziqishlarni oshirish va mamlakatimizda sport madaniyatini shakllantirish muhim va dolzarb hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2016 yil 29 dekabrda 2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707 sonli qarori. Toshkent 2016.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son.
3. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma, Kamolot nashriyoti, Buxoro – 2022 – yil.
4. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012
5. B.X.Xamroyev. "Jismoniy tarbiya va sport" O'quv qo'llanma B.: 2023
6. Islomov E.Yu., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Voprosy nauki i obrazovaniya, 2020. № 20 (104).
7. DZ Safarov, BX Xamroev, MM Mavlonov. Ispolzovanie pedagogicheskix texnologiy v protsesse obucheniya gimnastike - Voprosy nauki i obrazovaniya № 14 (139), 2021
8. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. Belbog'li kurashchining funksional qobiliyati oshirish yo'llari. «Scientific progresS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601, ISSUE: 6
9. Safarov D.Z.O'., Xamroev B.X. Oliy ta'limda gimnastika darslarini innovatsion ta'lim texnologiyalar asosida o'qitishi samaradorligi // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.
10. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12732_2_138EF6124E1FC8127758CAF933CA9DCD33E6018E.pdf