

SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.57.21.021

B.A.Sultonov – JDPI.

Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida dotsenti

e-mail:anvarhasanov11111@gmail.com

+998901104005

Annotatsiya: Ushbu maqolada 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 (fitness) darajasini oshiradi.

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

Аннотация: В данной статье спортивное совершенствование в тренировочном процессе предполагает использование всего комплекса тренировочных и внеклассных факторов, что позволяет целенаправленно влиять на развитие спортсмена и в конечном итоге повышать его физический уровень.

Ключевые слова: спорт, тренировка, развитие, способности, планирование, результат.

Abstract: In this article, sports improvement in the training process involves the use of the entire complex of training and extracurricular factors, which allows you to purposefully influence the development of an athlete and, ultimately, increase his physical level.

Key words: sport, training, development, abilities, planning, result.

Sport bilan shug'ullanish sportchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. Bu sportchining tanlangan sport turi bo'yicha eng yuqori natijalarga erishishga tayyor bo'lishini shart qiladigan ba'zi bir fazilatlarini, qobiliyatlarni rivojlantirish va zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan sportni takomillashtirishning pedagogik ravishda tashkil yetilgan jarayonidir.

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 (fitness) darajasini oshiradi, ya'ni. uning tanasining o'ziga xos ishlarga moslashuvchanligi.

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 yetiladi:

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.

v) 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.

g) Mashg'ulotni rejalashtirish, uni boshqarish, sportchi, murabbiy, olim va shifokorning yaqin hamkorligini ta'minlashga imkon beradigan nazariy va amaliy bilimlarni olish.

d) Mavsumning muhim startlari va musobaqalarida erishilgan tayyorgarlik darajasini anglash qobiliyatini kompleks ravishda takomillashtirish.

Yuqoridagi vazifalarning umumiyliigi 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 (o'z vaqtida) va chuqur ixtisoslashtirish;

- ma'lum bir sport turi bo'yicha tizimli mashg'ulotlar uchun sportchilarni sinchkovlik bilan tanlash;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- 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 ulotirishning 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, fazoviy-vaqtinchalik, 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, guruhiy va jamoaviy harakatlar va kombinatsiyalar.

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;
- v) 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. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
2. Р.С.Саломов. Спорт машғулоти назарий асослари Тошкент. 2005.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2002
5. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001 й. Тошкент.
6. Смит Дж. У Техника борьбы сооружает. Москва 2002.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари.Т.2000й.
8. Керимов Ф.А.Умаров.М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва модел-лаштириш. 2000 й. Тошкент.
9. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
10. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
11. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
12. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
13. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
14. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
15. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
16. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
17. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
18. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
19. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
20. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
21. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
22. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
23. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
24. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
25. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

26. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

27. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

28. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.