

## SPORT MASHG'UOTLARINING METODIK XUSUSIYATLARI

*Husenova Sarvar Samandarovna*

*Buxoro pedagogika kolleji. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada, sportning shaxs hayotida tutgan o'rni, sport mashg'ulotlarining metodik xususiyatlari va sport haqida keng tushunchalar berib o'tilgan,

**Kalit so'zlar:** sport, metod, mashg'ulot, metod xusuiyati.

**Annotation:** In this article, the role of sports in the life of a person, methodical features of sports training, and broad concepts about sports have been given.

**Key words:** sport, method, training, characteristic of the method.

**Аннотация:** В данной статье даны роль спорта в жизни человека, методические особенности спортивной тренировки, широкие понятия о спорте.

**Ключевые слова:** спорт, метод, тренировка, характеристика метода.

Bilamizki sport shaxs hayotida juda muhim ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullangan shaxs ham jismonan ham aqlan sog'lom bo'ladi. Sport mashg'ulotlarini doimiy tarzda davom etib kelgan shaxsning tani baquvvat bo'ladi. U insondan aqli, salohiyatli va albatta ma'nan sog'lom bo'ladi. Ayniqsa sport bilan shug'ullanuvchi aksariyat shaxslarni sportchilar deb atash ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni tayyorlash, ularni doimiy kundalik hayotini belgilash ularning hayotida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash, qoida tariqasida, umumiy va maxsus bo'linadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yicha mushaklarning muayyan turini bajarish natijasida erishiladi Maxsus tayyorgarlik mashqlarining tarkibi hal qiluvchi darajada tanlangan sport intizomining o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, sportchining tanasining a'zolari va tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshiradigan va sog'lig'ini mustahkamlaydigan umumiy rivojlanish xarakteridagi mashqlar ta'sirida shakllanadi. Tayyorlik - jismoniy tayyorgarlikning murakkab natijasi (jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi); texnik tayyorgarlik (motor ko'nikmalarini takomillashtirish darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlashning rivojlanish darajasi); aqliy tayyorgarlik (axloqiy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirish darajasi). Tayyorgarlik, shuningdek, sanab o'tilgan mashg'ulotlarning har bir turiga (jismoniy, texnik va aqliy tayyorgarlik) tegishli bo'lishi mumkin.

Tayyorgarlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ular tomonidan belgilanadi va o'z navbatida ularning darajasiga ta'sir qiladi. Masalan, sportchining texnik jihatdan takomillashishi turli harakat sifatlari - kuch, tezlik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlarining

rivojlanish darajasiga bog'liq. Harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik, texnologiya samaradorligi, charchoqni engish uchun aqliy barqarorlik darajasi, qiyin sharoitlarda raqobatbardosh kurashning oqilona taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Shuni ham ta'kidlash kerakki, taktik tayyorgarlik nafaqat sportchining ma'lumotni idrok etish va tezda qayta ishlash qobiliyati, ratsional taktik reja tuzish va vaziyatga qarab vosita muammolarini hal qilishning samarali usullarini topish qobiliyati bilan bog'liq. texnik mahorat darajasi, jismoniy tayyorgarligi, mardlik, qat'iyatlilik, maqsadlilik va boshqalar bilan. Tanlangan musobaqa mashqlari - bu kurash vositasi bo'lgan va iloji bo'lsa, tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq bajariladigan yaxlit harakatlantiruvchi harakatlar (yoki harakat harakatlarining majmui). Sport o'yinlari bundan mustasno, ko'pgina sport turlarida tanlangan musobaqa mashqlarining ulushi kichik, chunki ular sportchining tanasiga juda katta talablar qo'yadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlarining elementlarini, ularning bog'lanishlarini va o'zgarishini, shuningdek, namoyon bo'ladigan qobiliyatlarning shakli yoki xarakteriga ko'ra ularga o'xshash harakatlar va harakatlarni o'z ichiga oladi. Masalan:

yuguruvchining maxsus tayyorgarlik mashqlari orasida tanlangan masofa segmentlari bo'ylab yugurish;

gimnastikachilar uchun shunga o'xshash rolni raqobatbardosh kombinatsiyalarning elementlari va kombinatsiyalarining ishlashi o'ynaydi;

geymerlar uchun - o'yin harakatlari va kombinatsiyalar.

Yana bir misol - musobaqa harakatining shaklini taxminan qayta tiklaydigan mashqlar (chang'ichilar uchun rolikli chang'ida mashqlar, g'avvoslar va gimnastikachilar uchun trambolinda mashqlar va boshqalar). Maxsus tayyorgarlik mashqlari, ayrim hollarda, ixtisoslik fanida zarur bo'lgan va tegishli ish rejimlarida namoyon bo'ladigan o'ziga xos fazilatlarni oshirishga qaratilgan, turdosh, turdosh sport turlaridan mashqlarni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining tarkibi hal qiluvchi darajada tanlangan sport intizomining o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Mashqlar jismoniy qobiliyatlarni yaxshilashga va sportchi uchun zarur bo'lganlarni shakllantirishga ko'proq yo'naltirilgan va differentsial ta'sir ko'rsatadigan tarzda yaratiladi va tanlanadi. Bu tanlangan sport turidan musobaqa mashqlarini tez-tez takroran bajarish, bo'g'inlarda kuch, tezlik, chidamlilik, harakatchanlikni kerakli darajada yaxshilashga imkon bermasligi bilan izohlanadi, chunki bunga maxsus mashqlar yordamida erishish mumkin. Buning sababi, birinchi navbatda, ko'pincha yaxlit shakldagi musobaqa mashg'ulotlarini takrorlash sonini, asosan, yuqori asabiy va jismoniy stress tufayli yetarli darajada ko'paytirish mumkin emas, bu alohida sport turlarida e'tiborga olinishi kerak. Ustun yo'naltirilganligiga qarab, maxsus tayyorgarlik mashqlari jismoniy fazilatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik va boshqalar) tarbiyalashga

qaratilgan shakllarni, harakat texnikasini va rivojlantirishga hissa qo'shadigan etakchi shakllarga bo'linadi. Bunday bo'linish, albatta, shartli, chunki vosita harakatlarining shakli va mazmuni ko'pincha bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Simulyatsiya mashqlari ham maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga kiradi, ular shunday qilib tanlanadiki, sportchining harakatlari muvofiqlashtirish tuzilmasi bo'yicha bajarish xarakteriga va ayniqsa, tanlangan mashqlar kinematikasiga imkon qadar mos keladi.

Sport intizomi. Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlari orasida murabbiy nafaqat aniq vazifani hal qilish uchun ularni tanlash, balki qismlar, elementlar, harakatlarning ligamentlaridan yangilarini yaratishga qodir bo'lishi kerak. Bular muvofiqlashtirish, harakat qilish, xarakter, amplituda va boshqa xususiyatlar bo'yicha musobaqa mashqlariga o'xshash mashqlar bo'lishi kerak. Biroq, mashg'ulotlarning barcha vositalari jalb qilinganlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi kerak. Ulardan ba'zilar sportchining allaqachon kuchli tomonlarini yanada yaxshilashi kerak, boshqa vositalar individual texnik harakatlar yoki jismoniy fazilatlarni rivojlantirishi kerak.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan sportchining umumiy tayyorgarligi vositalaridir. Shunday qilib, juda ko'p turli xil mashqlardan foydalanish mumkin - ularning ta'siri bo'yicha maxsus tayyorgarlikka yaqin va ulardan sezilarli darajada farq qiladi (shu jumladan qarama-qarshi yo'naltirilganlar). Ko'pgina sport turlari bo'yicha, ayniqsa, o'sib borayotgan sportchilarni tayyorlashda umumiy tayyorgarlik mashqlarining ahamiyati ko'pincha kam baholanadi. Alohida mutaxassislar uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmini keskin oshiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmini kamaytiradi, bu esa yosh sportchilarni majburiy ravishda tayyorlashga olib keladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlarining natijalarni yaxshilashga ta'siri bilvosita. Ixtisoslashtirilgan vositalar (raqobat va maxsus tayyorgarlik mashqlari), bir tomondan, natijalarni yaxshilashga bevosita ta'sir qiladi. Boshqa tomondan, shuni ta'kidlash mumkinki, natijalarning etarli darajada o'sishi yoki hatto eng yuqori yutuqlar bosqichida ularning o'sishining to'xtashi, shuningdek, sportchining shikastlanish darajasining oshishi umumiy tayyorgarlikning etarli emasligi bilan bog'liq. mashg'ulotlar paytida va ayniqsa uning dastlabki bosqichlarida mashqlar. Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda odatda quyidagi talablarga rioya qilinadi sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi unga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi kerak. har tomonlama jismoniy rivojlanish muammolarini samarali hal qilish sportni chuqur ixtisoslashtirish va takomillashtirish bosqichlarida sport natijalarini belgilovchi raqobatbardoshlik va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun asos bo'lishi kerak:

- o'ziga xos bo'lmagan ta'lim berishda, ya'ni. umumiy, chidamlilik, o'rtacha intensivlikdagi uzoq yugurish, chang'i uchish, suzish;



- haqiqiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda og'ir atletikadan olingan shtanga bilan mashqlar, shuningdek, har xil turdagi og'irlik va qarshilik bilan sport va yordamchi gimnastika mashqlari;

- harakat tezligini va vosita reaksiyasini o'rgatishda sprint mashqlari, sport o'yinlari va ochiq o'yinlarning turlarini o'rgatish;

- muvofiqlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalashda - gimnastika, akrobatika elementlari, harakatlarni muvofiqlashtirish uchun yuqori talablarga ega o'yinlar.

Ammo shuni esda tutish kerakki, umumiy tayyorgarlik mashqlari bir vaqtning o'zida sport ixtisosligining xususiyatlarini ham ifodalashi kerak. Har xil jismoniy mashqlar o'rtasida turli jismoniy fazilatlar va motorli ko'nikmalarning ijobiy va salbiy "o'tkazish" naqshlari tufayli ham ijobiy, ham salbiy o'zaro ta'sirlar mumkin. Faqat shu sababdan umumiy jismoniy tarbiya vositalari turli sport fanlari uchun bir xil bo'lishi mumkin emas. Ba'zi o'xshashliklar bilan bir qatorda, ushbu mablag'larning tarkibi har bir holatda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Bu ularning tanlovi va o'quv jarayonining tuzilishida egallagan o'rniga ham tegishli. O'quv jarayoniga umumiy tayyorgarlik mashqlarini kiritish odatda uning umumiy samaradorligiga yordam beradi.

Sport bilan shug'ullanish usullari: Sport mashg'ulotlarida metod atamasi mashg'ulotning asosiy vositalaridan foydalanish usuli va sportchi va murabbiyning faoliyati uchun texnika va qoidalar yig'indisi sifatida tushunilishi kerak. Sport mashg'ulotlari jarayonida metodlarning ikkita katta guruhi qo'llaniladi:

1) umumiy pedagogik, shu jumladan og'zaki va ko'rgazmali usullar;

2) amaliy, shu jumladan qat'iy tartibga solingan mashqlar usuli, o'yin va raqobat usullari. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan og'zaki usullarga hikoya qilish, tushuntirish, suhbat, tahlil qilish, muhokama qilish va boshqalar kiradi.

Ular ko'pincha ixcham shaklda, ayniqsa malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladi, bu maxsus terminologiya, og'zaki so'z birikmalari bilan osonlashtiriladi. va vizual usullar. O'quv jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatmalar, buyruqlar, sharhlar, og'zaki baholash va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq. Sport amaliyotida qo'llaniladigan vizual usullarga quyidagilar kiradi:

1) odatda murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan bajariladigan alohida mashqlar va ularning elementlarini uslubiy jihatdan to'g'ri ko'rsatish;

2) o'quv filmlarini namoyish qilish, o'quvchilarning harakat harakatlari texnikasini video yozuvlar, o'yin maydonchalari va maydonlar maketlari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalar;

3) harakat yo'nalishini, bosib o'tgan masofani va boshqalarni cheklaydigan eng oddiy nishonlardan foydalanish;

4) yorug'lik, tovush va mexanik etakchi qurilmalardan, shu jumladan dasturni boshqarish va qayta aloqaga ega qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlarning tempo-ritmik, fazoviy va dinamik xususiyatlari haqida ma'lumot olish imkonini beradi va ba'zan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida ma'lumot beradi, balki vosita harakatini majburiy tuzatishni ham beradi.

Sport mashg'ulotlarining tamoyillari Sport mashg'ulotlari tamoyillari mashg'ulot jarayonini oqilona qurishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, unda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi sintezlanadi. Mumkin bo'lgan maksimal yutuqlarga, chuqur ixtisoslashuvga va individuallashtirishga e'tibor qarating. Agar jismoniy mashqlarni sport maqsadlarisiz qo'llashda faqat ma'lum, cheksiz mumkin bo'lgan yutuq darajasi amalga oshirilsa, sport mashg'ulotlari uchun maksimal darajada aniq e'tibor berish odatiy holdir. Va bu maksimal individual ravishda har xil bo'lsa-da, har bir kishi sportni takomillashtirish yo'lida imkon qadar uzoqqa borishga intilishi tabiiydir. Sport yutuqlari, albatta, o'z-o'zidan emas, balki qobiliyat va mahoratni rivojlantirishning o'ziga xos ko'rsatkichlari sifatida muhimdir.

### **Xulosa.**

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, sport mashg'ulotlari bilan doimiy shug'ullangan inson komildir. Ammo bu mashg'ulotlar qiyinchilik bilan davom etadi, uning davomiy jarayonida katta muvaffaqiyat kutadi. Eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish sport mashg'ulotlarini to'g'ri qurish, eng samarali vosita va usullardan foydalanish, tanlangan sport turi bo'yicha chuqur mutaxassislik bilan amalga oshiriladi. Maksimalga yo'naltirilganlik u yoki bu tarzda sport mashg'ulotlarining barcha o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi - yuklarning ko'tarilgan darajasi, o'zgaruvchan yuklar va dam olishning maxsus tizimi, aniq sikllik va boshqalar. Sport mashg'ulotlarining bu modeli uzoq muddatli sportni takomillashtirish bosqichlariga qarab turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichlarda, sport mashg'ulotlari, asosan, umumiy tayyorgarlik turi bo'yicha olib borilganda, mashg'ulot jarayonida sport ixtisosligining aniq belgilari - eng yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlikdir. Sport - sog'lik garovi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Azamjon Ibrohim ugli Tokhirov, "TECHNOLOGICAL PROCESS DEVELOPMENT USING CAD-CAM PROGRAMS", "Science and Education" Scientific Journal, June 2021. URL: <https://openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/1561>
2. Toxirov A'zamjon Ibrohim o'g'li, "METHODOLOGY OF TEACHING THREE-DIMEN MODELING USING THE PROGRAM "KOMPAS-3D"", EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center, URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4718298>
3. Marasulov Islombek Ravsjanbek o'g'li, Tohirov A'zamjon Ibrohim o'g'li, "THE IMPORTANCE OF AUTOMATION OF COTTON RECEIVING SYSTEM",

EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy  
Research Support Center, URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4898919>

4. Toxirov A'zamjon Ibrohim o'g'li, "QUALITY IN MODERN  
MANUFACTURING ENTERPRISES THE ROLE OF ROBOTOTECHNICS AND  
AUTOMATED ELECTRICAL INSTRUMENTS IN PRODUCTION", EURASIAN  
JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support  
Center, URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4968770>

5. Islombek Marasulov Ravshanbek Ogli, & Toxirov Azamjon Ibrohim Ogli.  
(2021). A ROLE OF MECHANICAL ENGINEERING IN MECHATRONICS.  
JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal, 824–828. Retrieved from  
<https://repo.journalnx.com/index.php/nx/article/view/1690>