

SPORT TURLARIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH VA SIFAT DARAJASINI OSHIRISH VOSITALARI

Bekmuradova Gulnora O'ktamovna

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi xizmatchisi

Annotatsiya: sport faoliyatining samaradorligini oshirish uchun zamonaviy metodlar, strategiyalar va texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Maqolada mashg'ulot rejalashtirishning asosiy tamoyillari, o'qitish metodikasi, jismoniy tayyorgarlik dasturlari va sport usullarining ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'qitish metodikasi, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sport usullari, o'quv dasturlari, sport usullari, individual sport, jamoaviy sport, sport psixologiyasi.

Аннотация: Использование современных методов, стратегий и технологий имеет важное значение для повышения эффективности спортивной деятельности. В статье анализируются основные принципы планирования тренировок, методы обучения, программы физической подготовки и значение спортивных методов.

Ключевые слова: методы обучения, планирование тренировок, спортивные методы, программы тренировок, спортивные методы, индивидуальные виды спорта, командные виды спорта, спортивная психология.

Abstract: The use of modern methods, strategies and technologies is important for increasing the effectiveness of sports activities. The article analyzes the basic principles of training planning, teaching methods, physical training programs and the importance of sports methods.

Key words: teaching methods, training planning, sports methods, training programs, sports methods, individual sports, team sports, sports psychology.

Sport mashg'ulotining vazifalari: sog'likni mustahkamlash va ma'naviy tarbiya talablari, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirish; sport texnikasi va taktikasini egallash; tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, sport gigienasi va o'z-o'zini nazorat qilish sohasida amaliy va nazariy bilimlarni egallashdan iborat. Sport mashg'uloti davomida faqat yuqori mahoratnigina egallamasdan, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, serunum mehnat va himoyasi uchun zarur bo'lgan hayotiy zaruriy malakalarni egallash vazifalari hal qilinadi. Musobaqalashish mashqlari – bu sport turiga xos bo'lgan va to'liq muayyan sport turining talablariga binoan bajariladigan yaxlit harakat faoliyatidir. Ko'pgina musobaqalashuv mashqlari harakat tuzilishi bo'yicha cheklangan va qisqa yo'nalishiga ega bo'ladi; bular monostrukturali mashqlardir. Bunga tezkorlik kuchini talab qiladigan mashqlari (sakrashlar, uloqtirish, og'irlikni

ko'tarish, sprint) va chidamlilikni talab qiladigan submaksimal, katta va o'rtacha zo'riqish bilan bajariladigan ssiklik (yugurish, suzish va boshqa) harakatlar kiradi. Trenirovkada musobaqalashish mashqlari asosiy o'rinni tutadi, chunki ular yordamida sport klassifikatsiyasi bilan belgilangan maxsus talablarning majmuyi yaratiladi. Biroq, bu kompleks mashg'ulotlarda nisbatan kam qo'llaniladi. Chunki ular organizmni tez charchatadi, har doim ham samarali bo'lmagan stereotiplarni mustahamlanishiga sabab bo'ladi vah.k. Musobaqalashish mashqlari mashg'ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish harakatlarini shakli va xarakteriga o'xshash harakatlarni o'z ichiga oladi. Masalan, yengil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo'yicha yugurishi, musobaqalashish kombinatsiyasining elementlari va bo'laklarini yoki imitatsiya mashqlarni bajarishi shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo'lishi mumkin. Sport mashg'ulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi hamdir. Harakat sifatlarini va organizmning funksiyalarini takomillashtirishda maqsadga muvofiq tanlangan mashqlar kompleksi, interval mashq qilish usuliyatini (navbatdagi nagruzkalar orasida belgilangan vaqtda dam olish), uzluksiz mashq qilish (dam olinmasdan mashqlar kompleksi uzluksiz bajariladi) va yuqorida qayd qilingan turli xil usuliyatlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun avvalo reja tuzish zarur. Rejalashtirish jarayoni quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- Maqsadlarni belgilash: har bir sport turi uchun aniq va o'lchovli maqsadlar qo'yilishi kerak. Masalan, musobaqalarda ishtirok etish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish yoki texnik ko'nikmalarni rivojlantirish.

- Trening dasturi: mashg'ulotlar dasturi sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va maqsadlariga mos ravishda tuzilishi lozim. Dasturda turli xil mashqlar, texnikalar va taktikalar kiritilishi kerak.

- Vaqtni boshqarish: mashg'ulotlar vaqti samarali boshqarilishi, shuningdek, tanaffuslar va tiklanish davrlari hisobga olinishi zarur.

O'qitish metodikasi.

O'qitish jarayonida turli metodlardan foydalanish muhimdir. Bu metodlar quyidagilarni o'z ichiga oladi. Demonstratsiya. Murabbiy tomonidan texnik ko'nikmalarni ko'rsatish orqali sportchilarni o'rgatish. Amaliy mashg'ulotlar. Sportchilarni amaliy mashqlar orqali o'qitish, bu esa ularning ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tahlil va baholash. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning faoliyatini tahlil qilish va baholash, ularning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlash imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik dasturlari. Jismoniy

tayyorgarlik dasturlari sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu dasturlar quyidagi komponentlardan iborat bo'lishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimini kuchaytirish uchun yurish, yugurish yoki velosipedda harakat qilish. Muskul massasi va kuchini oshirish uchun og'irliklar bilan ishlash. Stretching mashqlari orqali tananing moslashuvchanligini oshirish. Sportchilarni motivatsiya qilish ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Motivatsiya strategiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi. Sportchilarni rag'batlantirish, ularning muvaffaqiyatlarini e'tirof etish. Sportchilar bilan birgalikda aniq maqsadlar belgilash va ularga erishishga yordam berish. Sport psixologiyasi yordamida stressni boshqarish va musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rish. Zamonaviy texnologiyalar sport mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi. Sportchilarni monitoring qilish va ularning yutuqlarini kuzatib borish uchun mobil ilovalar va dasturlar. Mashg'ulotlar davomida videoni qayd etib, sportchilarning texnik ko'nikmalarini tahlil qilish. Sportchilarning jismoniy holatini kuzatish uchun sensorlar va aqlli soatlar. Sport turlarida mashg'ulotlarni tashkil etish va sifat darajasini oshirish murabbiylar, sportchilar va boshqa mutaxassislar uchun muhim vazifadir. Rejalashtirish, o'qitish metodikasi, jismoniy tayyorgarlik dasturlari, motivatsiya va innovatsion texnologiyalar yordamida sport faoliyatining samaradorligini oshirish mumkin. Ushbu tavsiyalarni amalga oshirish orqali sportchilar o'z maqsadlariga erishishda muvaffaqiyat qozonadilar va sport sohasida yangi yutuqlarga erishadilar.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar:

1. Bondarevsky E .YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
3. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" - 2004.-447.b.
4. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taoliminin rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.