



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

O‘SMIRLAR BILAN ISHLASH MUOMMOLARI ULARDAN KELAJAK SPORTCHILARINI TAYYORLASHNING AHAMIYATI

Omirzakov Ospan Pulatovich,
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali «Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati» kafedrası assistent oqıtuvchi

Annotatsiya: Sportda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar jismoniy rivojlanishda, funksional tayyorgarlikda, harakat malakalarini egallashda ba'zi bir yutuqlarga erishish vazifasini o'z oldilariga qo'yadilar. Yuqori natijalarga erishish, albatta, ayrim vosita va uslublarni tanlash bilan yuqori saviyadagi mashg'ulot, jismoniy yuklanish yordamida, jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirishning maxsus tizimi, mashg'ulot jarayonining siklliligi yordamida amalga oshiriladi

Tayanch sózlar: sport, jismoniy tarbiya, rivojlanish, texnika-taktika, malaka.

Sport o'z oldiga yuqori maksimal natijalarga erishish maqsadini qo'yadi. Sportda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar jismoniy rivojlanishda, funksional tayyorgarlikda, harakat malakalarini egallashda ba'zi bir yutuqlarga erishish vazifasini o'z oldilariga qo'yadilar. Yuqori natijalarga erishish, albatta, ayrim vosita va uslublarni tanlash bilan yuqori saviyadagi mashg'ulot, jismoniy yuklanish yordamida, jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirishning maxsus tizimi, mashg'ulot jarayonining siklliligi yordamida amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotining turli bosqichlarida bu tamoyil turlicha namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqichda yuqori natijalarga tayyorlash vazifalari, keyingi bosqichlarda bu ko'rsatma to'liq holda, ya'ni yuqori natijalarga erishishda qo'llaniladi. Barcha bosqichlarda uslubiy tamoyillar (muntazamlilik, onglilik va faollik) o'z aksini topadi, chunki yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishda, sportchining biror-bir mutaxassisligidagi qobiliyatini aniqlash uchun shaxsiy (individual) xususiyatlarini hisobga olgan holda erishiladi. Sportda ishga ongli munosabat bilan qarash hamda ijodiy izlanish talab etiladi. Shuning uchun onglilik va faollik tamoyillari mashg'ulotda yetakchi ahamiyatga ega.

Bu tamoyil sport mashg'ulotlarida shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy tamoyilidir. Tayyorgarlikning bu ikki turi birgalikda olib borilishi lozim. Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida funksional imkoniyatlar poydevorini yaratadi, o'zining rivojlanishi va o'zaro ta'siri bilan turli-tuman harakat, ko'nikma va malakalarini boyitadi, jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

Maxsus tayyorgarlik sportning tanlangan turi uchun xos bo'lgan harakat



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

sifatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi, hamda sport turining texnika va taktikasini o'rganadi. Umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tarbiyalarning mashg'ulot jarayonidagi % munosabati sport turi va sportchi malakasiga bog'liq bo'lib, bu xususiyatlar trenirovkaning turli bosqichlarida o'zgarib turadi. Sport mashg'uloti jarayonining uzluksiligi quyidagi asosiy holatlar bilan tavsiflanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni sportning tanlangan turida takomillashuviga yo'nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Mashg'ulotning yillar o'rtasida uzilishi natijaga salbiy ta'sir etadi.

2. Keyingi mashg'ulotning ta'siri oldingisining davomi sifatida qaraladi. Buning mazmuni shuki, mashg'ulotlar o'rtasida katta interval bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotdan keyin sportchi dam olishi va keyingi mashg'ulotga tayyorlanishi lozim.

3. Dam olish oraliqlari: ekstremal (superintervalli) mashg'ulotlar o'rtasida dam olish interval ish qobiliyatini tiklash va oshirishning umumiy oqimlarini aniqlovchi oraliqlarda bo'lishi lozim, mashg'ulotlarni qisman tiklanganlik holda doimo o'tkazish mumkin. Har bir mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni kutish mumkin emas, bo'lmasa yuqori natijalarga erishish sodir bo'lmaydi. Mashg'ulotlar soni yuqori malakali sportchilarda haftasiga 6-12 taga yetadi. Nima uchun takror shug'ullanish (peretrenirovka) bo'lmaydi? Chunki ba'zi mashg'ulotlar: a- jismoniy yuklanishning yuqori mashg'ulot talablari asosida o'tsa, boshqalari; b-jismoniy yuklanishning qo'shimcha harakatiga ega (boshqa mushak yoki sifatlar) hamda faol dam olish shaklida o'tiladi. Bu ayrim mashg'ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo'lib ayrim sikllar sohasida mashg'ulot jarayonining hamma tuzilishlari uchun xarakterlidir.

Sport mashg'ulotida quyidagi sikllar farqlanadi:

1-mashg'ulotning kichik sikli - **mikrotsikllar** (haftalik);

2-mashg'ulotning o'rta sikli - **mezotsikllar** (oylik);

3-mashg'ulotning katta sikli - **makrotsikllar** (yillik).

Har bir navbatdagi sikl oldingi siklning takrorlanishi emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish yo'nalishini ifodalaydi.

Katta sikl - makrotsikllar bu tayyorlov (fundamental), musobaqaviy va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi. Mikrotsikllar bir necha kunlarni, ko'proq haftani o'z ichiga oladi (kichik to'lqinlar).

Katta sikl - makrotsikllar bu ma'lum bosqichlar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik sikllar bo'lib sport formasini rivojlantirish uchun olinadi. Bir jismoniy mashqning



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

ikkinchisiga, bir jismoniy sifatning boshqasiga ta'siri hal qiluvchi ahamiyatga ega (tez-korlik sifatlari chidamlilik ishlari bilan chambarchas bog'liq). Bu mashg'ulot jismoniy yuklanishning variativligi, shuningdek, ish qobiliyatining pasayish va tiklanish jarayoni qonun-qoidalari bilan xarakterlanadi. Sikllilik, ya'ni ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning, davrlarning nisbatan to'la takrorlanib turishi mashg'ulot jarayonining butun tuzilishi uchun xarakterlidir. Treirovkaning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrotsikl) sikllari bo'ladi.

Mikrotsikllar bir necha kun, ko'pincha bir hafta davom etadi. Ularning tuzilishiga ta'sir etadigan juda ko'p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko'rsatib o'tamiz. Bulardan birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik «to'lqin»larini hosil qiladigan omil- larning o'zidir.

Ikkinchidan, o'zaro optimal aloqada bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni takror tatbiq etish zaruriyatidir. Mashg'ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan foydalaniladi, bunda ularning mashg'ulotlarda qanday to'plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo'lmaydi. Masalan, tezkorlik mashqlarini ko'p hollarda chidamlilik mashqlari bilan bir mashg'ulotda bajarish to'g'ri bo'lmaydi. Ular turli mashg'ulotlarda to'plangan bo'lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bajariladigan mashg'ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg'ulotlardan oldin bo'lsa eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg'ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma'lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikrotsikllar tuzilishida o'z ifodasini topadi.

Adabiyotlar:

1. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.