



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

SPORT O‘YINLARIDA O‘QUV-TRENIROVKA JARAYONININI TAKOMILLASHTIRISH VA O‘TKAZISH USULLARI

Uteniyazova Sh.B.,
Ajiniyoz nomidagi NDPI
Jismoniy madaniyat
fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Sportchining o‘quv-trenirovka jarayoninini takomillashtirish va o‘tkazish usullari, uning jismoniy tayyorgorligi bo‘yicha ma‘lumot berilgan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, sport, mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik*

Bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»g‘i farmonida: «Bolalarni jismoniy va ma‘naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko‘nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko‘maklashish» lozimligi alohida ta‘kidlanadi.

«Mashg‘ulot» termini boshqa ko‘p terminlar singari bir ma‘noli so‘z emas. Uni eng ko‘p ma‘noda, mashqlarning aniq mazmuni mutlaqo xilma-xil bo‘lishi mumkinligiga qaramay, har qanday mashq qilish, odatlantirish jarayoni ma‘nosida tushuniladi. Sport mashg‘uloti pedagogik jarayon bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyaning «sport orqali», sport vositasida amalga oshiriladigan jarayonidir. «Sport mashg‘uloti» termini bilan bir qatorda «sportchini tayyorlash» termini ham qo‘llaniladi. Bu tushunchalar ma‘no jihatidan bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas.

Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishishga tayyor bo‘lish va buni oshira borishni ta‘minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Sport mashg‘uloti sportchini tayyorlashning asosiy shaklini (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi, deyish mumkin. Sport mashg‘uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o‘z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal etmaydi. Sport mashg‘ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, sportchining sport-texnik, taktik va ma‘naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko‘p o‘rin olgandir. Umuman sport mashg‘uloti va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o‘zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

keltirib, natijada mashq ko‘rganlik, tayyorlik, sport formasida bo‘lishlik darajasi yaxshilanishiga olib keladi.

Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko‘rgan bo‘lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Demak, mashq ko‘rganlik mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir. Umumiy mashq ko‘rganlik va maxsus mashq ko‘rganlik bir-biridan farq qilinadi. Sportchining maxsus mashq ko‘rganligi tanlangan sport turi maxsus talablariga sportchi organizmining qanchalik moslasha olganini ifodalaydi. Umumiy mashq ko‘rganlik harakat faoliyatining g‘oyat xilma-xil turlariga moslasha olishning umumiy darajasi bilan xarakterlanadi. Umumiy va maxsus mashq ko‘rganlik o‘zaro hamohang bo‘lib, ularning biri ikkinchisi bilan o‘rin almashib turadi.

Sportchi tayyorgarligi natijalarini xarakterlash uchun mashq ko‘rganlikdan tashqari, undan kengroq tushuncha — tayyorlik darajasi tushunchasi ishlatiladi. Bu tushuncha tegishli tayyorgarlik natijasida sportda yutuqlarni qo‘lga kiritishga tayyor bo‘lganlikning barcha elementlarini o‘z ichiga oladi. Bu elementlar kuch-quvvat, tezkorlik, chiniqqanlik, epcillik hamda boshqa jismoniy fazilatlar ma‘lum darajada rivoj topganidan, sport texnikasi va taktikasini bilishdan (sport-texnik va taktik jihatdan tayyorlikdan, zarur ruhiy holatlardan), irodaviy tayyor ekanlikdan iborat. Sportchining mashq ko‘rganligi va tayyor ekanligi tizimli mashg‘ulotlar jarayonida to‘xtovsiz, umuman yuksalish tomon o‘zgarib turadi. Bunda muayyan sikllilik ko‘zga tashlanadi. Sport mahoratiga erishishga bo‘lgan tayyor ekanlik holati odatda sport formasi deb ataladi.

Murabbiy va sportchilar mashg‘ulot jarayonini shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o‘z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas‘uliyatli musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma‘lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo‘lsin. Sport mashg‘uloti sport formasi taraqqiyotini boshqarish jarayonidir.

Sportchining tayyorgarligi asosan:

- jismoniy tayyorgarlik;
- sport-texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;
- axloqiy-irodaviy tayyorgarlik;
- nazariy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi.

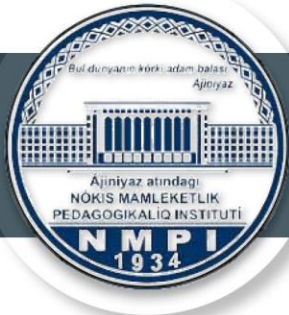
Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Masalan, sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi)dan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod, kislorod yo'qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bo'lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda pishish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi.

Kurashuvchi polvondan alohida kuchga chidam, shuningdek, maxsus chaqqonlik va epchillik talab etiladi. Gimnastikachilarda qat'iy dastur bo'yicha berilgan maxsus mashqlar kompleksini ifodali va aniq koordinatsiya bilan bajarish qobiliyati, shuningdek, kuch-qudratni, chaqqonlikni va boshqa jismoniy fazilatlarni gimnastik ko'p kurashning butun dasturi davomida namoyon eta bilish qobiliyatini kerakli darajada saqlab turish uchun imkon beradigan ko'p kurashga chidamlilik katta



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

rol o‘ynaydi. Turli jismoniy fazilatlarni o‘ziga xos ravishda namoyon etish va uyg‘unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rishining mazmunini tashkil etadi.

Sportning har bir turidagi muvaffaqiyat faqat mazkur sport turining o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. Shu sababdan ham maxsus tayyorgarlik bilan umumiy tayyorgarlik birga qo‘shib olib borilganidagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo‘lishi mumkin.

Chiniqish, sog‘lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigiyenik sharoitlardan mashg‘ulotlar vaqtida ham, shuningdek mashg‘ulotdan tashqari holatlarda (maxsus gigiyenik omillar, hammomga tushish, massaj qilish, umumiy turmush tartibiga rioya qilish, ovqatlanish rejimi va hokazolarda) ham foydalaniladi. Mazkur omil va shartlarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg‘ulot yuklamalari ko‘paya borgan sari tobora ortib boradi.

Adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘quv qo‘llanma O‘zDJTI, 2005 yil - 238 b.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil - 300 b.