

JISMONIY TAYYORGARLIKDA AMALIY MASHQLARNING TAKTIKASI VA TEXNIKASI

Almurodova Rohatoy Musurmon qizi

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik jarayonida amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi masalalari ilmiy-uslubiy jihatdan yoritilgan. Mashq texnikasining to'g'ri bajarilishi, harakatlar aniqligi va samaradorligini ta'minlashdagi o'rni, shuningdek, taktik yondashuv orqali kuch va imkoniyatlarni oqilona taqsimlash, vaziyatga mos qaror qabul qilishning ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi, ularni o'qitishda bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv hamda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, amaliy mashqlar, mashq texnikasi, mashq taktikasi, sport mashg'ulotlari, harakat faoliyati, jismoniy sifatlar, individual yondashuv, pedagogik metodlar, sport samaradorligi.*

Аннотация: *В статье научно-методически освещены вопросы техники и тактики практических упражнений в процессе физической подготовки. Ключевые слова: физическая подготовка, практические упражнения, техника упражнений, тактика упражнений, спортивная подготовка, двигательная активность, физические качества, индивидуальный подход, педагогические методы, спортивная эффективность. В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи техники и тактики, поэтапности их обучения, индивидуального подхода, использования современных педагогических и информационных технологий. Результаты исследования способствуют повышению эффективности занятий физической культурой и спортом.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, практические упражнения, техника упражнений, тактика упражнений, спортивная подготовка, двигательная активность, физические качества, индивидуальный подход, педагогические методы, спортивная эффективность.*

Annotation: *This article scientifically and methodologically covers the issues of technique and tactics of practical exercises in the process of physical training. The role of proper exercise technique in ensuring the accuracy and effectiveness of movements, as well as the importance of rational distribution of strength and capabilities through a tactical approach and making decisions appropriate to the situation, are analyzed. The article discusses the interrelation of technique and tactics, the gradual approach to their teaching, an individual approach, and the use of modern pedagogical and information*

technologies. The results of the study will serve to increase the effectiveness of physical education and sports training.

Keywords: *physical training, practical exercises, exercise technique, exercise tactics, sports training, motor activity, physical qualities, individual approach, pedagogical methods, sports performance.*

Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik va sport inson salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish hamda barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Zamonaviy jamiyatda yuqori natijalarga erishish, nafaqat kuch va chidamlilikka, balki harakatlarni to'g'ri tashkil etish, ya'ni texnik va taktik jihatdan puxta tayyorgarlikka ham bevosita bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tayyorgarlik jarayonida amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashqlar jismoniy tarbiya tizimining asosiy vositasi bo'lib, ular orqali insonning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Biroq ushbu mashqlarni oddiy bajarish yetarli emas — ularni ilmiy asoslangan texnika va maqsadga yo'naltirilgan taktika asosida tashkil etish zarur. Chunki noto'g'ri bajarilgan mashq kutilgan natijani bermasligi, hatto jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Aksincha, puxta texnika va to'g'ri tanlangan taktika mashg'ulot samaradorligini bir necha barobar oshiradi.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishishda sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda uning taktik fikrlashi va texnik mahorati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, tez o'zgaruvchan sport vaziyatlarida to'g'ri qaror qabul qilish, kuchni oqilona taqsimlash va harakatlarni aniqlik bilan bajarish muhimdir. Bu esa o'quvchilarda nafaqat jismoniy, balki intellektual va psixologik tayyorgarlikni ham rivojlantirishni talab etadi.

Shu bois mazkur maqolaning asosiy maqsadi jismoniy tayyorgarlik jarayonida amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi mohiyatini ochib berish, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan murakkab pedagogik hamda fiziologik jarayonni tashkil etadi. Ushbu ikki omil mashg'ulotlarning mazmuni, samaradorligi va yakuniy natijasini belgilovchi asosiy mezonlar hisoblanadi. Texnika harakatlarning to'g'ri, aniq va iqtisodiy bajarilishini ta'minlasa, taktika mavjud imkoniyatlardan maksimal darajada foydalanish, kuchni to'g'ri taqsimlash va vaziyatga mos qaror qabul qilishni ifodalaydi.

Avvalo, mashq texnikasining mukammalligi jismoniy tayyorgarlikning poydevori hisoblanadi. Har qanday harakat ma'lum biomekanik qonuniyatlarga asoslanadi. Masalan, yugurish, sakrash yoki og'irlik ko'tarish jarayonida tana muvozanatini saqlash, harakat amplitudasi va tezligini to'g'ri tanlash yuqori natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi. Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan mashq energiya sarfini kamaytiradi,

samaradorlikni oshiradi va jarohatlanish xavfini sezilarli darajada pasaytiradi. Shu bois mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida harakat elementlarini to'g'ri o'rgatish, ularni takrorlash va mustahkamlash muhim vazifa hisoblanadi.

Mashq texnikasini shakllantirishda bosqichma-bosqichlik tamoyili alohida ahamiyat kasb etadi. Dastlab harakatning oddiy elementlari o'zlashtiriladi, keyinchalik ular murakkab kombinatsiyalarga birlashtiriladi. Bu jarayonda ko'rgazmalilik, ya'ni mashqni amalda namoyish etish, video tahlil qilish va xatolarni darhol tuzatish samarali natija beradi. Takrorlash orqali avtomatlashgan harakatlar shakllanadi va sportchi yoki o'quvchi mashqni ongli nazoratdan ko'ra tezkor refleks asosida bajarish darajasiga yetadi.

Taktik tayyorgarlik esa jismoniy faoliyatni ongli ravishda boshqarish jarayonidir. U mashg'ulot yoki musobaqa davomida kuchni to'g'ri taqsimlash, vaqtni samarali ishlatish va raqib yoki sharoitga mos strategiya tanlashni o'z ichiga oladi. Masalan, uzoq masofaga yugurishda energiyani bosqichma-bosqich sarflash, sport o'yinlarida esa hujum va himoya o'rtasida muvozanatni saqlash taktik yondashuvning yorqin namunasidir. Taktika sportchining nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixologik tayyorgarligiga ham bog'liq bo'ladi.

Amaliy mashqlarda texnika va taktikaning uyg'unligi ayniqsa muhimdir. Texnik jihatdan mukammal tayyorlangan, lekin taktikasiz harakat qiluvchi sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Aksincha, kuchli taktik fikrlashga ega, biroq texnikasi yetarli darajada rivojlanmagan shaxs ham yuqori natijalarga erisha olmaydi. Demak, samarali jismoniy tayyorgarlik ushbu ikki komponentning mutanosib rivojlanishini talab etadi.

Zamonaviy jismoniy tayyorgarlik tizimida texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Xususan, videoanaliz texnologiyalari yordamida harakatlar chuqur tahlil qilinadi, simulyatsion mashg'ulotlar orqali real vaziyatlar modellashtiriladi, interaktiv o'yinlar orqali esa taktik fikrlash rivojlantiriladi. Bu usullar o'quvchilarga o'z xatolarini ko'rish, ularni tahlil qilish va tezkor tuzatish imkonini beradi. Natijada o'rganish jarayoni tezlashadi va samaradorlik oshadi.

Bundan tashqari, individual yondashuv jismoniy tayyorgarlikda muhim metodik tamoyil sifatida namoyon bo'ladi. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari, koordinatsiyasi, tezkorligi va psixologik xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli, mashg'ulotlarni bir xil shaklda tashkil etish yetarli natija bermaydi. Shu bois mashqlarni differensial tarzda tanlash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va individual rivojlanish dinamikasini nazorat qilish zarur.

Shuningdek, amaliy mashqlarda taktik fikrlashni rivojlantirish uchun vaziyatli mashqlar, modellashtirilgan o'yinlar va muammoli topshiriqlardan foydalanish katta samara beradi. Bu orqali o'quvchilar tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni tahlil qilish va o'z harakatlarini moslashtirish ko'nikmalarini egallaydi. Natijada ular nafaqat jismonan, balki intellektual jihatdan ham rivojlanadi.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlikda amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi bir-birini to'ldiruvchi va o'zaro bog'liq jarayonlar bo'lib, ular mashg'ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilishini ta'minlaydi. Ushbu yondashuvni to'g'ri yo'lga qo'yish orqali yuqori sport natijalariga erishish, sog'lom va jismonan barkamol shaxsni tarbiyalash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik jarayonida amaliy mashqlarning texnikasi va taktikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan o'zaro bog'liq komponentlar hisoblanadi. Texnika harakatlarning to'g'ri, aniq va samarali bajarilishini ta'minlasa, taktika mavjud imkoniyatlardan oqilona foydalanish, kuch va vaqtni to'g'ri taqsimlash hamda vaziyatga mos qaror qabul qilishni belgilaydi. Ushbu ikki jihatning uyg'unligi mashg'ulotlarning yuqori samaradorligini ta'minlaydi. Amaliy mashqlarni ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki o'quvchilarning analitik fikrlashi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va irodaviy fazilatlar ham rivojlanadi. Ayniqsa, zamonaviy innovatsion yondashuvlar, raqamli texnologiyalar va individual yondashuvning qo'llanilishi ushbu jarayonning samaradorligini yanada oshiradi.

Shu sababli jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida texnik va taktik tayyorgarlikni uyg'un holda rivojlantirish, pedagog va murabbiylarning asosiy vazifalaridan biri bo'lib qoladi. Aynan shu yondashuv orqali yuqori natijalarga erishish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va raqobatbardosh, jismonan yetuk avlodni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. Abdullayev A.. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
3. Salomov R. S.. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2018.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar. – Toshkent, 2020.
5. Sport pedagogikasiga oid ilmiy-uslubiy maqolalar to'plami. – Toshkent, 2021.
6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, 201