

## SPORT O'YINLARI VA MUSOBAQA JARAYONIDA MASHG'ULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETISH

*Ilmiy rahbar:* **Hamidjonova Feruza**

*Talabalar:*

**Abduraxmonov Jonibek Zokirovich**

**Normuradova Roxila Jumayevna**

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada sport o'yinlari va musobaqa jarayonida mashg'ulotlarni samarali tashkil etishning metodik va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli bo'lishi sportchilarning texnik, taktika va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq bo'lib, o'quv jarayonini optimallashtirish va natijalarni oshirish uchun samarali usullar va vositalar ko'rib chiqiladi.*

**Kalit so'zlar:** *sport o'yinlari, musobaqa, mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, samaradorlik, metodika.*

### KIRISH

Sport o'yinlari va musobaqa jarayonida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish zamonaviy sport fanining eng muhim masalalaridan biridir. Sportchilarning natijaviyligi ularning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari, taktika bilimlari va ruhiy holati bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli, mashg'ulotlarni rejalashtirish va ularni maqsadga muvofiq tashkil etish sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishi uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi[1]. Mashg'ulotlar jarayoni sportchilarning har bir jismoniy va aqliy xususiyatini hisobga olgan holda olib borilishi kerak, chunki intensivlik va yuklama noto'g'ri belgilansa, natija kamayadi va jarohat xavfi ortadi.

Sport o'yinlari jarayonida mashg'ulotlarning samaradorligi bir necha asosiy tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, mashg'ulotlar individual va jamoaviy yondashuvni uyg'unlashtirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Har bir sportchining texnika, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy ko'rsatkichlari turlicha bo'ladi, shuning uchun mashg'ulotlarni shaxsiylashtirish natijaviylikni oshiradi. Ikkinchidan, mashg'ulotlar intensivligi va tiklanish davrini balanslashtirish lozim. Bu sportchilarning ortiqcha charchamasligini, organizmning to'liq tiklanishini va musobaqa jarayonida yuqori natijaga erishishini ta'minlaydi[2]. Uchinchi tamoyil – doimiy monitoring va tahlildir. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning ko'rsatkichlari muntazam kuzatilib borilishi kerak, bu esa murabbiyga mashg'ulot rejasini vaqtida o'zgartirish va optimallashtirish imkonini beradi.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlar ikki asosiy turga bo'linadi: texnik-taktik mashg'ulotlar va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari. Texnik-taktik mashg'ulotlar o'yin texnikasini mukammallashtirish, strategiya va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari esa chidamlilik, tezlik, kuch va moslashuvchanlikni oshirishga yo'naltiriladi. Shu bilan birga, zamonaviy sport pedagogikasi

psixologik tayyorgarlikni ham alohida e'tiborga oladi, chunki stressni boshqarish va musobaqa sharoitida konsentratsiya qilish sportchilarning natijalariga bevosita ta'sir qiladi[1].

Shu nuqtai nazardan, sport o'yinlari va musobaqa jarayonida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish murabbiylar va sport ilm-fani uchun dolzarb vazifa bo'lib, u sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarni maqsadga muvofiq rejalashtirish va monitoring qilishni talab qiladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi – sport o'yinlari va musobaqa jarayonida mashg'ulotlarni samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini aniqlash hamda tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta'limda oquvchining yuragidagi chogni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimdan-bilimga etaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarurdir.

Zamonaviy dars shunday darski, unda oqituvchi o quvchining mavjud imkoniyatlaridan ustalik bilan foydalanib, uning aqliy potentsialini ishga solib, rivojlanishini ta'minlaydi. Oquvchi esa oz navbatida bilimlarni chuqur ozlashtiradi va ma'naviy barkamollik sari odimlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish, faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va zamonaviy axborot vositalarini samarali turlarni keng qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Demak bugungi kunda jismoniy madaniyat darslarini zamonaviy talablardan kelib chiqib yangi pedagogik va axborot texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etishning samarali usullarini qollash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzu yuzasidan ishlashdan maqsad va vazifalari, "Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi" moduli boyicha talabalarining chuqur va zamonaviy bilimga ega bolishini ta'minlash, zamonaviy yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini samarali usullarini o'rganish hamda ilmiy asoslashdan iborat.. maqsadga erishish yo'lida quyidagilarni vazifa qilib oldik:

- ilmiy-uslubiy, axborot va internet manbalarini organish va tahlil qilish.
- zamonaviy oqitish va ilgor xorijiy tajribalarni, hamda axborot texnologiyalarini o'rgatish jarayoniga tatbiq etish usullarini yoritish.

"Malakali sportchilarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari" moduli boyicha mashg'ulotlarda talabalarning nazariy va amaliy bilim va konikmalarini shakllantirishga, ularning mashg'ulotlarga bolgan qiziqishni kuchaytirishga va zamonaviy axborot texnologiyalari orqali modul materiallarini ozlashtirish darajasini oshirish ishning amaliy ahamiyati xisoblanadi.

Ushbu vazifalarni amalda bajarish har bir ta'lim muassasasining bevosita burchi hisoblanadi. Ta'lim-tarbiya jarayoniga pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli ravishda

tadbiq etish har bir fan o'qituvchisining maxsus bilim va ko'nikmalarga hamda pedagogik amaliyotda zarur bo'ladigan metodik tayyorgarlikka ega bo'lishini taqozo etadi.

Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, pedagogik texnologiya atamasining o'ziga ham shu soha bo'yicha izlanishlar olib borgan har bir olim o'z nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda ta'rif bergan. Masalan: "Pedagogik texnologiya psixologik va pedagogik o'gitlar yig'indisi bo'lib, shakllar, metodlar, usullar, o'qitish yo'llari, tarbiyaviy vositalarning maxsus to'plamidir. Ayni zamonda u pedagogik jarayonni tashkiliy metodik omilini ham bildiradi"(V.Lixachev).

Pedagogik texnologiya - o'quv jarayonini amalga oshirishning mazmunli texnikasi, Pedagogik texnologiya-rejalashtirilgan o'qitish natijalariga erishish jarayoni tavsifi"

Pedagogik texnologiya-talaba va o'qituvchining ularga zarur sharoit yaratish orqali o'quv jarayonini loyihalashtirish, tashkil etish hamda o'tkazish bo'yicha ular pedagogik faoliyatining har tomonlama o'ylangan modelidir. "Pedagogik texnologiya - pedagogik maqsadlarga erishishda foydalaniladigan shaxsiy imkoniyatlar, jihozlar va metodologik vositalarda amalda bo'lishining tizimli yig'indisi va tartibini bildiradi"(M.V.Klarin).

"Pedagogik texnologiya-o'zida turli mualliflar(manbalar)ning barcha ta'riflari mazmunini qamrab oluvchi mazmuniy umumlashma hisoblanadi."(G.K.Selevko).

Shunday qilib, bu ta'riflardan ko'rinadiki hozircha bu tushunchaga to'liq va yagona ta'rif qabul qilinmagan. "Pedagogik texnologiya-o'qitish shakllarini optimallashtirish maqsadida o'qitish va bilimlarni o'zlashtirish jarayonida inson salohiyati va texnik resurslarni qo'llash ularning o'zaro ta'sirini aniqlashga imkon beradigan tizimli metodlar majmuasidir. Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar va kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, agar jismoniy mashqlar sportning alohida turiga taalluqli bo'lsa va bu mashqlar ketma-ket takrorlanib turilsa, bu holat bolalarning bir tomonlama o'sishi, rivojlanishiga olib keladi. Masalan, muntazam tosh ko'tarish yoki shtanga bilan shug'ullanish bola gavdasi va bo'yini o'stirmay qo'yishi mumkin. Sport turlarining murakkab texnik bazasi mavjud bo'lganda ham, xususan, sport o'yinlari, gmnastika, yakka kurashlar- bular bola organizmiga, ularning garmonik o'sib ulg'ayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Bola organizmi jismoniy mashqlarning bir necha turlar yoki majmua (turkum) mashqlar yordamidagina har tomonlama rivojlanishi mumkin.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shugullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bogliq bilimlarni ozlashtiribgina qolmay, oz jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "Jismoniy qobiliyatlar" va "Jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar malum manoda oxshash bolsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, G.G.Natalov bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi, A.P.Matveevda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; uchinchisida, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Texnik tayyorgarlik sportchini harakatlar texnikasiga o'rgatish va ularni mukammal darajaga yetkazishga qaratilgan bo'ladi. Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u sportchining o'z psixo-fizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi.

Har xil sport turlarida sport texnikasining ahamiyati bir xil emas. O'ziga xos sport texnikasiga ega bo'lgan sport turlarining to'rt guruhi ajratiladi:

1. Tezlik-kuchga asoslangan turlar (sprintercha yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og'ir atletika va h.k.). Mazkur sport turlarida texnika shunday yo'naltirilganki, bunda sprinterchi musobaqalashuv mashqining yetakchi bosqichlarida, masalan, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashda itarilish chog'ida, nayza, disk va h.k. uloqtirishda yakunlovchi harakatlarni bajarayotganda eng baquvvat hamda tezkor kuchlanishlarni rivojlantira olishi lozim.

2. Chidamlilik namoyish etilishini talab qiluvchi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chang'ida poyga, velosiped sporti va b.).

3. Asosini harakatlanish san'ati tashkil etuvchi sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va h.k.). Texnika sportchi harakatlarining go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlab berishi kerak.

4. Sport o'yinlari va yakkakurash turlari. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik, barqarorlik va harakatlarining servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Sportchining texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan. Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar.

Texnik mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zahirasi bo'lgan sport turlarida - sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish -

ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi.

Texnikaning samaradorligini bir necha usul bilan baholaydilar:

a) uni qandaydir biomexanik etalon bilan qiyoslash. Agar texnika biomexanik jihatdan oqilona darajaga yaqin bo'lsa, u eng samarali hisoblanadi;

b) baholanayotgan harakat texnikasini yuqori malakali sportchilar texnikasi bilan taqqoslash;

v) sport natijasini sportchining harakat imkoniyatlarini belgilovchi texnik tomondan birmuncha soddaroq - kuch, tezlik-kuch va h.k. topshiriqlaridagi natijalar bilan taqqoslash. Masalan, 30 m ga avval past, keyin yuqori startdan yugurish amalga oshiriladi. Vaqtdagi tafovut pastki start texnikasi samaradorligini ko'rsatadi;

g) ko'rsatilgan natijani harakat faoliyatini bajarish paytidagi kuch-quvvat harakatlari bilan taqqoslash. Quvvat sarfi qanchalik kam, ya'ni harakatlar tejimli bo'lsa, texnika samaradorligi shuncha yuqori hisoblanadi.

Harakatlar texnikasining o'zlashtirilganligi. Mazkur mezon bu texnik harakat qanday o'rganilgani, mustahkamlanganligini ko'rsatadi. Yaxshi o'zlashtirilgan harakatlarga xos xususiyatlar:

a) harakatni standart sharoitlarda bajarish vaqtida uning texnikasiga xos qator jihatlar va sport natijasining barqarorligi;

b) harakatni bajarish chog'ida (sportchining holati, murakkablashtirilgan sharoitlarda raqib harakatlari o'zgarganda) natijaning barqarorligi (nisbatan kam o'zgarishi);

v) mashg'ulotdagi tanaffuslarda harakat ko'nikmasining saqlanib qolishi;

g) harakatlar bajarilishining avtomatlashganligi.

Sportchilar texnik tayyorgarligining turlari, vazifalari, vosita va usullari. Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini egallashga yo'naltirilgan. Umumiy texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Tanlangan sport turidagi ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblangan harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish (yoki tiklash).

2. UJT vositalari sifatida qo'llanadigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirishga yo'naltiriladi. U ushbu vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

2. Harakatlar texnikasining sportchi imkoniyatlariga eng mos keluvchi alohida shakllarini ishlab chiqish.

3. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport taktikasini takomillashtirish qonuniyatlari talab qilgan darajada).

5. Sport texnikasining ilgari qo'llanmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosbyuri-flop"; yadro itqitishning xuddi disk uloqtirishdagidek burilish tamoyiliga asoslangan texnikasi; chang'ida konkidagidek uchish va b.).

Texnik tayyorgarlik jarayonida sport mashg'ulotlarining vosita va usullari majmuasidan foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: Og'zaki, ko'rgazmali va sensor-tahrirlovchi ta'sir ko'rsatadigan vosita hamda usullar. Bularga quyidagilar kiradi:

a) suhbat, tushuntirish, hikoya, tasvirlash va b.;

b) o'rganilayotgan harakat texnikasini ko'rsatish;

v) plakatlar, chizmalar, kinogrammalar, videomagnitofon yozuvlari va h.k. namoyish etish;

g) predmetli va boshqa mo'ljallarni qo'llash;

d) tovush va yorug'lik;

e) har xil trenajyorlar, qayd etuvchi qurilmalar, tezkor axborot asboblari.

Bu holda quyidagilar qo'llaniladi:

a) umumtayyorlovchi mashqlar. Ular tanlangan sport turi bo'yicha texnik mahoratni o'stirish uchun poydevor sanalgan xilma-xil ko'nikma va malakalarni o'zlashtirib olishga imkon beradi;

b) maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular o'z sport turi texnikasini egallashga yo'naltiriladi;

v) yaxlit va taqsimlangan mashq usullari. Ular yaxlit harakat faoliyati yoki uning alohida qismlari, bosqichlari, elementlari texnikasini egallash, tugatish, mustahkamlash hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan;

g) harakatlar texnikasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga yordam beradigan bir me'yorli, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o'yin, musobaqalashuv usullari va b. Yuqoridagi vosita va usullarning qo'llanishi tanlangan sport turi texnikasiga xos xususiyatlar, sportchilarning yoshi va malakasi, mashg'ulotning yillik hamda ko'p yillik sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlariga bog'liq.

#### XULOSA VA TAVSIYALAR

Malakali sportchilarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari mavzusini o'qitishning nazariy asoslari ustuvor yo'nalishlari, ta'limni rivojlantiruvchi turlari, sport turlari va o'quv-pedagogik va ilmiy dunyo qarashni rivojlanishiga oid ma'lumotlar, tahlil natijalari, shu soha vakillarining ilmiy izlanish natijalari va xulosalarini chuqur o'rgangan holda shakllantirdik.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonunni Toshkent 2015 yili 4 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031 sonli qarori «O'zbekiston ovozi» gazetasi, Toshkent 2017 yil 4 iyun.
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002.
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Ташкент UzGosIFK 2007.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. - Toshkent. O'zDJTI, 2005.
6. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod - moliya" 2008 yil - 300 b.
7. МаТВееВ Л.Р. Теория и методика физического воспитания Москва Физкультура и спорт 2005.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. Toshkent, O'z DJTI, 2005 y-171 b.
9. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006
10. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, Toshkent 2007.