

SPORT MASHG'ULOTLARINING METODIKASI VA TUZILISHI

Ilmiy rahbar: **Hamidjonova Feruza**

SHDPI talabarlari:

Roziqov Shaxboz Otabekovich

Baxarov Quvonchbek Ahad o'g'li

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarining metodikasi va tuzilishi, mashg'ulotning asosiy qismlari, yuklama va intensivlikni belgilash, shuningdek, individual va jamoaviy mashg'ulotlarni tashkil etish usullari tahlil qilinadi. Maqolada mashg'ulot sifatini oshirish va sportchilarning harakat ko'nikmalarini samarali rivojlantirishga qaratilgan asosiy tamoyillar ko'rsatib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *sport, mashg'ulot, metodika, tuzilish, yuklama, intensivlik, individual tayyorgarlik, jamoaviy mashg'ulot, harakat ko'nikmalari, samaradorlik.*

KIRISH

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.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda sport mashg'ulotlarining metodikasi va tuzilishini o'rganishda sifatli va miqdoriy tadqiqot usullari kombinatsiyasi qo'llanildi. Asosiy maqsad – mashg'ulotlarning tuzilishi, yuklama darajasi, intensivligi va mashg'ulot samaradorligini oshirish usullarini aniqlashdir.

Tahlil va natijalar

Yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy tarbiyaning barcha vositalari jismoniy mashqlar, gigienik omillar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, shuningdek, mashg'ulotlar davomida vositalarning keng ishlab chiqilgan tizimi qo'llaniladi. L.P. Matveev sportchilarning yutuqlariga qarab sport turlarini trenirovka vositasi sifatida 5 guruhga ajratadi.

1. Yakka kurash, yengil va og'ir atletika, sport o'yinlari, gimnastika va boshqa sport turlari.
2. Matotsikl, avtomobil, samalyot, qayiq kabi texnik vositalari.
3. Miltiq, kamon kabi nishonga olish sport turlari.
4. Aviomodellar, avtomodellar singari konstruktorlik sport turlari.
5. Shaxmat, shashka, yangi ma'naviy sport turlari.

Barcha vositalar musobaqalash va tayyorlov mashqlariga bo'linadi, tayyorlov mashqlari o'z navbatida maxsus tayyorlov va umumtayyorlov mashqlarini o'z ichiga oladi.

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.

Musobaqalashuv mashqlarining kompleksi - doimiy mazmunga ega bo'lgan ikki kurash va ko'pkurashlardan iborat. Bir turdagi ko'pkurashlarga konkida yugurish to'rtkurashi, tog' chang'isi uchkurashi kirsa, turlari ko'p kurashlarga yengil atletika o'nkurashi, zamonaviy beshkurash, chang'i ikki kurashi, «Alpomish» va «Barchinoy» ko'pkurashlari 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 vositasihamdir.

Yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan barcha vositalar sport mashg'uloti usuliyatlariga kiradi. Harakat faoliyatiga o'rgatish usuliyatlari jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslaridan bizga ma'lumdir. Bu yerda ularni sport mashg'ulotlariga nisbatan aniqlashtirishga to'g'ri keladi. Usuliyatlarning asosiy maqsadi harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Sport mashg'ulotida belgilangan vazifalariga ko'ra, qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuliyatlarining turli xil variantlardan foydalaniladi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida standart va almashtirib mashq qilish usuliyati keng qo'llaniladi.

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. Bir usuliyatning o'zi keng vazifalarni hal qilish va sportchini tayyorlashda asos

bo'lib xizmat qilishi mumkin, masalan, yugurishda o'zgaruvchan mashq qilish usuliyati yordamida bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish, masofa bo'ylab kuchni taqsimlashning taktik variantlarini mashq qilish mumkin va hokazo, ya'ni bir usul orqali sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini amalga oshirish mumkin. Qat'iy reglamentlashtirilgan usuliyatdan tashqari sport mashg'ulotida musobaqalashish va o'yin usuliyati, shuningdek, doiraviy mashq qilish metodi keng qo'llaniladi. Musobaqalashish usuliyatining asosini faqat raqib bilan kuch sinash emas, balki o'z-o'zi bilan ham musobaqalashish mashqlari ham tashkil qiladi. Shuning bilan birga mashg'ulotga kiritilgan o'yin usullari yordamida yuqori ruhiy ko'tarinkilikka erishiladi, fikrlash qobiliyati, qo'yilgan maqsadga erishish, irodasi va qat'iyati rivojlanadi.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy usuliyatining shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks namoyon qilishni takomillashtirishga qaratilgan.

XULOSA

Mashg'ulot jarayonlari muayyan sport turida maksimum natijalarga erishishga qaratilgan. Yuqori sport kamolotiga erishish ko'pqirrali va juda murakkab jarayondir. U sportchining o'zini har tomonlama funksional, jismoniy, texnik va taktik tayyorlash orqaligina emas, uning natijasining o'sishiga ta'sir qiluvchi boshqa omillar ta'sirida kam amalga oshiriladi. Bu omillarga birinchi o'rinda trenerning har tomonlama tayyorgarligini (uning nazariy bilimi, amaliy tajribasi, tashkilotchilik qobiliyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot va metodik faoliyatga intilishining bevosita tashqi muhitni, moddiy-texnika, xo'jalik va meditsina ta'minoti va boshqalarni) kiritish lozim. Shunday qilib, sportchi rekord o'rnatishida unga yuzlab kishilar yordamlashadi, ular uni shaxs va sportchi sifatida shakllantirishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar Toshkent 2009. -200. b.
2. Bondarevsky E .YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina -T.: 1986.-204 b.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
4. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
5. Abdumalikov R., Yunusov T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taoliminin rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.