



SPORT MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI VA USLUBLARI

Xodjayev Ravshan Ilxanovich

Buxro davlat universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11090793>

Annotatsiya: ushbu maqolada sportni rivojlantirish, sport harakati va sport faoliyati, sport mashg'ulotlarining vositalari va usullari haqida nazariy ma'lumotlar keltirilgan. Sport harakat faoliyatida bajarilayotgan harakatda muhimlik, qisqalikka intilish, aniqlik turli variantlarni qo'llashlar hisobiga samaradorlikka va ma'lum natija erishilishi, bunda sport turining xususiyati hisobiga olinishi to'g'risida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport turi, mashq, harakat, chiniqish, ko'rsatgich

Аннотация: В данной статье представлены теоретические сведения о развитии спорта, спортивном движении и спортивной деятельности, средствах и методах спортивной подготовки. В спортивной двигательной деятельности говорится о том, что значимость, стремление к краткости, точности в выполняемом движении достигается за счет применения различных вариантов эффективности и определенного результата, при этом учитывается специфика вида спорта.

Ключевые слова: физкультура, спорт, массовый спорт, упражнение, движение, закаливание, указатель

Annotation: this article presents theoretical information about the development of sports, sports movement and sports activities, the means and methods of sports training. In the activity of sports movement, it is said that importance, striving for brevity, accuracy are achieved at the expense of applying various options to efficiency and a certain result, at the expense of the nature of the sport.

Keywords: physical education, sports, mass sports, exercise, movement, temperance, pointer

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boy[^]shklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - goyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommavrsh, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - professional sportni yuzaga chiqaradi.





Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil kilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy-pedagogik faoliyatlarga bo'linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatida harakat kuchi yotadi. Sport mashg'ulotlarining vositalari sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarining vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli, harakat va holatlardan iborat bo'lishi mumkin. Quyilgan vazifalarga ko'ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o'quv yoki sport xarakterga ega bo'lish mumkin. Agar biz yurib ketayotgan transportga, masalan avtobusga yetib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatida yugurish maishiy yo'nalishga ega bo'ladi. Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash, yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yo'nalishiga ega bo'ladi. Shuning uchun ham har qanday harakat jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat ko'p marta takrorlash yo'li bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini hal etuvchilargina jismoniy mashq doirasiga kirish mumkin. Jismoniy mashqlar bir egilish, o'tirish yoki bir qator harakatlardagi o'yinlar, gimnastika mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Sport Mashqlari harakat ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchining funksional imkoniyatini oshirishga qaratiladi. Har ikkala holatda ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish, tanani harakat faoliyatiga ko'nikishi qonuniyati bo'yicha amalga oshadi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida kishi tanasida ro'y beradigan o'zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o'zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashg'ulotlar, izli mashq samaralarini ma'lum davrini umumlashtirish yakuniy yoki mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartliravishda to'rt guruhga:





- musoba mashqlari,
- umumiy tayyorgarlik,
- yaqinlashtiruvchi
- rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Musobaqa mashqlari haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakatlar rejimi, shakliga ko'ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi. Sport turi bo'yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi, sport turining, tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yo'nalishi bo'yicha boradi. Boshqa musobaqa mashqlaridan, sportning boshqa turlari tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo'shimcha turlar sifatida foydalaniladi. Musobaqa mashqlari спорт машғулотида муҳим ўрин то'radi, chunki mazkur sport turi sporchiga qo'yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlik rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg'ulot paytidagi musobaqa mashqlarini hajmi mashq xajmiga qaraganda uncha katta bo'lmaydi. Buni ikki holat bilan tushuntirish mumkin: -musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirilgan funksional siljishlarning ko'pligi; -maxsus tayyorgarliksiz, ya'ni natijalarni sifat va miqdor jihatidan o'zgartirmay turib ularni tez-tez qaytarish maqsad muvofiq emasligini.

Musobaqa mashqlari mashg'ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo'lgan turdan bir oz og'ish bilan bajariladi. Bir xil hollarda og'ish o'rnatilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zaruriyati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo'ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarini to'la bajarish imkoniyati bo'lmagan mashg'ulot sharoitida ro'y beradi. Bu yakka kurash va sport o'yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Asosiy yo'nalishga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Umumtayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo'ladi. Umumtayyorgarlik mashg'ulotini tashqil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur. -mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarni keng rivolanishiga va harakat ko'nikma va malakalarining fondini boyishiga ta'sirining samaradorligini hisobga olish; -mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks ettirishni hisobga olish. Bunda ko'nikma, sifat, mashq bilan chiqqanlikning ma'lum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlar





chog'ida faqat ijoiy ko'nikma va sifatlarining emas, balki sportning bu turida yomon tasir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvaffaqiyat bilan o'tkazishni ta'minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari:

-texnik tayyorgarlikda qurilish materialini rolini o'ynovchi yordamchi vazifaga ega bo'lgan;

-musobaqa mashqlari yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi;

-ko'nikma va malakalarni ijobiy ko'chirish bo'yicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

-faol dam olish sifatida qo'llaniladi.

Sport mashg'ulotlarining qo'shimcha vositalari. Jismoniy mashq o'z ahamiyatiga ko'ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita hisoblansa, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, quyosh, havo, suv va gigiyenik omillar shaxsiy va jamoa gigiyenasi jismoniy mashqlarning samarali ta'sir etishiga imkon beruvchi ulardan to'g'ri foydalanilganda qo'shimcha vosita sifatida foydalaniladi. Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo'lishi uchun jismoniy mashqlar o'zlarining butun bir guruhiga xos bo'lgan umumiy belgilarga ko'ra tasniflanadi.

1. mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi.

-qo'l mushaklari va yelka bel uchun;

-tana va bo'yin mushaklari uchun;

-oyoq va tos mushaklari uchun;

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo'linadi. Masalan, qo'l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo'g'imlari.

2. jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo'yicha:

-kuch, tortilishi, qo'lni bukib yozish, og'irlik ko'tarish;

-tezkorlik, shiddatli;

-tezkor-kuchlilik, sakrash, uloqtirish;

-chidamlilik;

-egiluvchanlik;

-harakat murakkabligi, koorlinatsiya;

3. mashqlarning to'zilish belgilari bo'yicha:

-siklik turdagi mashqlar;

-atsiklik turdagi mashqlar;

-aralash turdagi mashqlar;

4. sport mutaxassisligi va ta'lim vazifalari bo'yicha:



-umumiy rivojlantirish, sog'ligini mustaqkamlash, umuman har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

-maxsus jismoniy sifatlarni, kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik;

-yaqinlashtiruvchi mashqlarni o'rganish va takomillashtirish uchun;

-asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o'quv dasturidagi ta'lim vazifalari.

Sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati bu eng avvalo harakat faoliyati bo'lib, uning asosini fikriy faoliyatining tashqi ko'rinishi, harakat vazifalarini hal etish usuli sifatidagi harakat holati tashqil etadi.

Masalan, to'siqlardan oshib o'tish o'zoq yoki balandga sakrash nishonga aniq urish yoki o'zoqqa uloqtirish. Ammo harakat vazifalarini qanchalik samara bilan bajarishga biz befarq emasmiz. Istiqboldagi izlanish uning texnikasini takomillashtirishning samarali yo'llarini izlashga yo'l ochadi.

Sport harakat faoliyatida bajarilayotgan harakatdan muhimlik, qisqalikka intilish, aniqlik turli variantlarni qo'llashlar hisobiga samaradorlikka va ma'lum natija erishiladi. Bunda sport turining xususiyati hisobiga olinadi. Masalan, siklik harakatda texnikaga baho berishda unga kam vaqt kuch sarflanishiga e'tibor beriladi, bu jismoniy imkoniyatlarni asrab qolishga va yugurish, so'zish, velosport, eshkak eshish kabilarda masofani o'tish chog'ida tezlikni oshirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.
2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

