

## SPORT MASHG'ULOT VOSITALARINING SAMARALILIGINI OSHIRISH MASALASI HAQIDA

**Yuldasheva Jamilaxon Muhtorovna.**

**Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi.**

**O'rinboyeva Kumushxon Foziljon qizi.**

**Qo'qon davlat pedagogika institut talabasi**

**Elektron pochta manzili: jamilaxony624@gmail.com**

**Annotatsiya:** Barchamizga ayonki sport bilan muntazam shug'ullanish bolalarimiz, yoshlarimizning sog'lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini torbiyalaydi, ularning mard va jasur insonlar bo'lib kamol topishi, turli-tuman sinov va qiyinchiliklarni mardona yengib o'tishga qodir bo'lishi uchun mustaxkam zamin yaratadi.

**Kalit so'zlar:** (UJT) - umumiy jismoniy tayyorgarlik, metod, trener, intervallik, uzluksiz, tovush

Sport mashg'ulotlarining vositalari umumiy, yordamchi, maxsus va musobaqa vositalariga bo'linadi.

1. **Umumiy tayyorgarlik** – umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) o'z ichiga quyidagilarni qamraydi; musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lmagan sportning boshqa turlaridan olingan jismoniy va o'yin mashqlari. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi: barcha muskul gruppalarini va jismoniy sifatlarning umumiy va garmonik rivojlanishi; professional kasalliklarning oldini olish; sog'liqni mustahkamlash; organizmning funksional tizimlarini rivojlantirish (yurak - tomir, nafas olish, asab, endokrin va boshqalar); musobaqa va trenirovka yuklamalaridan so'ng qayta tiklanish.

Masalan, sprinter uchun UJT vositasi bo'lib, sport o'yinlari, suzish, kross, velosipedda poyga, og'ir atletika hizmat qiladi.

2. **Yordamchi vositalar** – yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YOJT) musobaqa mashqlari bilan bog'langan mashqlar bo'lib, ular harakatning alohida fazalari va sifatlarini rivojlantiradi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning (YOJT) – maqsadi jismoniy va psixologik sifatlarning ayrim tomonlarini va texnik – taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish.

Masalan, sprinter uchun YOJT vositasi yuk bilan yugurish, toqqa va tog'dan pastga yugurish, lider ortidan yugurish va boshqalar.

3. **Maxsus tayyorgarlik** – maxsus jismoniy tayyorgarlik(MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashgan bo'ladi, lekin ma'lum shart va qoidalarga rioya

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

qiladi. Ular musobaqa mashqlardan ma'lum farqqa ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashtirilgan bo'ladi, lekin musobaqalardan farqlanuvchi ma'lum shart va qoidalarga ega. MJT – musobaqa mashqlarda zarur bo'lgan texnik – taktik harakatlarni, jismoniy va ruhiy sifatlarni takomillashtirishdir.

Masalan, spinter uchun MJT turgan joydan va startdan 10, 20, 40, 60, 80, 100, 120 metrga yugurish, chalkashtiruvchi faktorlarning borligidir.

4. **Musobaqa tayyorligi (MT)** – musobaqada bajariluvchi mashqlar yoki musobaqa qoidalari bo'yicha raqib ishtirokida mashg'ulot (raqib, sparring-sherik yoki jamoa).

Masalan, sprinter uchun musobaqa tayyorgarligi (MT) 100 metrga yururish bo'ladi.

**Sport trenirovkasi metodlari.** Mashq jarayonining asosiy vazifasi - bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan usullardan foydalaniladi.

**Metod** - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir.

Sport faoliyatida "metod" tushinchasidan tashqari "metodik yo'l" degan atama ham qo'llaniladi. «**Metodik yo'l**» deganda mashg'ulot o'tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo'naltirilgan vosita va usullar yig'indisi tushuniladi.

**Mashg'ulot metodikasi** atamasi mashg'ulotning muayyan vazifalarini hal etish hamda eng yuksak mashg'ulot samarasiga erishishga yo'naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo'llar birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko'pincha «metodik yondashuv» va «metodik yo'nalish» kabi tushunchalar uchraydi.

**Metodik yondashuv** - trenerning sportchiga ta'sir ko'rsatish yo'llari birligini bildirib, bu yo'llarning tanlanishi muayyan ilmiy konsepsiya, tashkil etish mantiqi hamda o'rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshirilishi bilan bog'liq.

**Metodik yo'nalish** - qo'yilgan vazifani biror ustuvor omilning ta'siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, metod va metodik yo'llardan foydalanishga yo'naltiradi.

Sport trenirovkasida o'rgatish, tarbiya va rivojlanishning jismoniy tarbiyadagi mavjud usullar qo'llaniladi: so'z, ko'rgazmalilik, didaktik (oddiydan murakkabga, ma'lumdan noma'lumga, o'rganilgandan o'rganilmaganga va boshqalar), texnika va

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

taktikani egallashga (qattiq reglamentlashgan, harakatlarni yaxlit va bo'lingan bajarilishi), harakat sifatlarini rivojlantirishga (intervallik, uzluksiz, o'yin, musobaqa).

Sport mashg'ulotlarida metod atamasi mashg'ulotning asosiy vositalaridan foydalanish usuli. Sport mashg'ulotlari jarayonida ikkita katta guruh usullari qo'llaniladi:

- 1) umumiy pedagogik: so'z va ko'rgazmali metodlar;
- 2) amaliy metod: qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullari.

**So'z metodi.** Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan so'z metodiga hikoya qilish, tushuntirish, suhbat, tahlil qilish, muhokama qilish va boshqalar kiradi. Ular ko'pincha maxsus terminologiyalarni qisqa, lo'nda shaklda, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladi. So'z metodini usullari vizual usullar bilan qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quv jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatmalar, buyruqlar, sharhlar, og'zaki baholash va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq.

So'z metodini shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

1-guruh - hikoya, ifodalash, tushuntirish, suhbat, muhokama usullari. Bunda so'z bilimlarini singdirish vositasi sifatida qo'llaniladi.

2-guruh - buyruq, ko'rsatma, sanoq usullari. Bunda so'z sportchi faoliyatini boshqarish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

3-guruh - tahlil, tavsiya, baholash usullari. Bunda so'z sportchi faoliyatini tahlil qilish va baho berish vositasi hisoblanadi.

**Ko'rgazmali metod.** Sport amaliyotida qo'llaniladigan vizual usullarga quyidagilar kiradi:

1) odatda murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan bajariladigan individual mashqlar va ularning elementlarini uslubiy jihatdan to'g'ri ko'rsatish;

2) o'quv filmlarini namoyish qilish, shug'ullanuvchilarning harakat texnikasini video yozuvlari, o'yin maydonchalari maketlari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalar;

3) harakat yo'nalishini, bosib o'tgan masofani va boshqalarni cheklaydigan eng oddiy yo'nalish belgilaridan foydalanish;

4) yorug'lik, tovush va mexanik yetakchi qurilmalardan, shu jumladan dasturni boshqarish va qayta aloqaga ega qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlarning tempo-ritmik, fazoviy va dinamik xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olish imkonini beradi va ba'zan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida ma'lumot beradi, balki vosita harakatini majburiy tuzatishni ham beradi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Ko'rgazmali metod to'rt guruhga bo'linadi:

1-guruh - ko'rgazmali qurol usullari. Bunda bevosita ko'rsatish, ko'z bilan ko'riladigan qo'llanmalardan foydalaniladi.

2-guruh - eshitish (tovush) qurollari usullari.

3-guruh - harakat ko'rgazmasi usullari.

4-guruh - tez axborot uslublari.

**Amaliy metod.** Bu metod sportchilarning faol harakat faoliyatlariga asoslangan. Amaliy metod qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullarini o'z tarkibiga olgan.

Amaliy metodni, (jismoniy mashqlardan foydalanish) shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

a) o'rgatish usullari (harakat faoliyatiga).

b) rivojlantirish usullari (jismoniy sifatlarni)

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).

2. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

3. Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. (2022). EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS. *JournalNX - A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 8(12), 693–697.

4. Gafurov Abdushokir Makhmudovich, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, & Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. (2022). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Open Access Repository*, 8(12), 5–8.

5. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

6. Ro'zmatov, Islomjon Erqoziyevich. "BOSQON ULOQTIRUVCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS AHAMIYATI." YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS 1.7 (2022): 17-22.

7. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

8. Muratova, G. R. "Introduction of Credit-Module Technology in the Process of Education of Students in the Discipline of —Physical Education." Middle European Scientific Bulletin 22 (2022): 261-264

9. Муратова Г.Р. «К ВОПРОСУ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ». Репозиторий открытого доступа 8.12 (2022): 371–374.