

**Jamilov Laziz Aziz o'g'li**

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada Sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlar va mashg'ulotdan tashqari omillarning butun majmuidan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati (fitness) darajasini oshiradi.*

**Kalit so'zlar:** *Sport, mashg'ulot, rivojlanish, qobiliyat, rejalashtirish, natija.*

Sport bilan shug'ullanish sportchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. Bu sportchining tanlangan sport turi bo'yicha eng yuqori natijalarga erishishga tayyor bo'lishini shart qiladigan ba'zi bir fazilatlarini, qobiliyatlarni rivojlantirish va zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan sportni takomillashtirishning pedagogik ravishda tashkil yetilgan jarayonidir.

Sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlar va mashg'ulotdan tashqari omillarning butun majmuidan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati (fitness) darajasini oshiradi, ya'ni. uning tanasining o'ziga xos ishlarga moslashuvchanligi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari va muhim musobaqalarda rejalashtirilgan sport natijalarini namoyish qilish kafolati tufayli ma'lum bir sportchiga tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishish.

Mashg'ulotlar jarayonida ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi asosiy vazifalar hal yetiladi:

- a) Tanlangan sport intizomi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish.
- b) Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va tanadagi funktsional tizimlarning imkoniyatlarini oshirish, raqobatbardosh mashqni muvaffaqiyatli bajarilishini va rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlash.
- v) Sportchilar shaxsining ruhiy jarayonlari, funksiyalari, axloqiy-axloqiy, emotsional-irodaviy, estetik, intellektual va boshqa psixik fazilatlarini takomillashtirish, mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchining kuchlarini maksimal darajada jamlash va safarbar qilishni ta'minlaydi.
- g) Mashg'ulotni rejalashtirish, uni boshqarish, sportchi, murabbiy, olim va shifokorning yaqin hamkorligini ta'minlashga imkon beradigan nazariy va amaliy bilimlarni olish.
- d) Mavsumning muhim startlari va musobaqalarida erishilgan tayyorgarlik darajasini anglash qobiliyatini kompleks ravishda takomillashtirish.

Yuqoridagi vazifalarning umumiyliigi sport mashg'ulotlarining mazmunini belgilaydi. Vazifalarning har bir guruhi mashg'ulot jarayonida sportchi mashg'ulotining asosiy turlari (tomonlari) bilan chambarchas bog'liq - texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy (intellektual) va ajralmas. Ushbu muammolarni hal qilish natijasida, umuman, sportchining tanlangan sport turi bo'yicha sport yutuqlariga tayyorligini tavsiflovchi tegishli darajadagi jismoniy, texnik va boshqa turdagi tayyorgarlik turlari ta'minlanadi.

Sport mashg'ulotlari quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- bitta sport yoki sport intizomida individual ravishda mumkin bo'lgan eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;

- sportchini tanlangan sport turi yoki uning o'ziga xos intizomiga erta (o'z vaqtida) va chuqur ixtisoslashtirish;

- ma'lum bir sport turi bo'yicha tizimli mashg'ulotlar uchun sportchilarni sinchkovlik bilan tanlash;

- maksimal sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlarning uzoq davomiyliigi va ularni namoyish yetishning nisbatan cheklangan davri;

- sportchilarning sog'lig'iga, ularning psixofizik imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yadigan juda yuqori tayyorgarlik darajasi va raqobatbardosh yuk;

- sportchilarni tayyorlash jarayonining yuqori darajadagi individualizatsiyasi;

- sportchining ahvolini tizimli va chuqur kompleks nazorat qilish zarurligi.

o'quv mashg'ulotlari va musobaqalari jarayoni;

- sportchining o'zi mashg'ulot jarayoniga yetarlicha yuqori mustaqillik va ijodiy munosabat bilan murabbiyning yetakchi roli;

- mashg'ulotlar jarayonida sportchining tanasining funksional zaxiralarini to'liqroq ochib berishga imkon beradigan mashg'ulotlarning o'ziga xos bo'lmagan vositalari va usullaridan keng foydalanish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ishlatiladigan sport mashg'ulotlari vositalarining butun majmuini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Haqiqiy mashqlar asosiy vositadir, chunki ularni qo'llash sport tayyorgarligining asosiy vazifalarini hal qilishga imkon beradi.

Ixtisoslashuv predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashlik va farqlarga qarab, barcha jismoniy mashqlar raqobatbardosh va tayyorgarlik mashg'ulotlariga, ikkinchisi esa o'z navbatida maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

Musobaqa mashqlari - bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa sharoitida bo'lgani kabi bir xil tarkibdagi raqobatdosh kurashni o'tkazish vositasi bo'lib xizmat qiladigan ajralmas harakatlar yoki harakatlar majmui. Masalan, yengil atletikada bularga uloqtirishning har xil turlari kiradi: nayza, disk, bolg'a; eshkak eshishda: eshkak eshish, eshkak eshish va ma'lum masofalarga kanoeda eshkak eshish, slalomda eshkak

eshish; og'ir atletikada: og'ir atletikachining biatlonning alohida mashqlari - tortib olish, tortishish va tortish.

Ushbu ma'noda "raqobatbardosh mashq" tushunchasi "sport" tushunchasi bilan bir xildir.

Uslubiy jihatdan quyidagilar mavjud:

a) sport musobaqalarining haqiqiy sharoitida, ushbu sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'liq mos ravishda bajariladigan haqiqiy raqobatbardosh mashqlar;

b) harakatlarning tarkibi va umumiy yo'nalishi jihatidan raqobatbardosh mashqlarga to'g'ri keladigan, ammo rejimning xususiyatlari va harakatlar shakli bilan ulardan farq qiladigan musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari. Bu musobaqa mashqlarining namunaviy shakllari.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu harakatlarning koordinatsion tuzilishi, fazoviy, fazoviy-vaqtinchalik, ritmik va energetik xususiyatlari, nerv-mushak tarangligi va jismoniy qobiliyatlarning ustun namoyon bo'lishi jihatidan raqobatbardosh mashq bilan sezilarli o'xshashlikka ega harakatlar. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan masofa segmentlari bo'ylab yugurishni o'z ichiga oladi; gimnastikachilar uchun - raqobatdosh kombinatsiyalar elementlari va ligamentlarining ishlashi; og'ir atletikachilar uchun shtanga bilan o'lik ko'tarish yoki egilish kabi mashqlar; futbolchilar uchun - to'p bilan va to'psiz individual, guruhviy va jamoaviy harakatlar va kombinatsiyalar.

Xulosa. Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash tanlangan sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi va shuning uchun bu mashqlar doirasi odatda nisbatan cheklangan.

Shuni yodda tutish kerakki, maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni ishlatishdan foyda bo'lmaydi. Ularni tanlash sportchiga zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan ta'sir ko'rsatadigan tarzda aniq amalga oshiriladi.

Maqsadiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarga bo'linadi:

a) yetakchi mashqlar - asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;

b) rivojlantiruvchi - asosan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan;

v) birlashtirilgan - bir vaqtning o'zida harakatlarning fazilatlari va texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bunday bo'linish, albatta, asosan shartli, chunki vosita harakatlarining shakli va mazmuni bir xil. faqat yetakchi mashqlar tanlangan sport uslubiga yaqinroq bo'lsa va rivojlanish mashqlari, qoida tariqasida, muhimroq mashqlar yuklari bilan bog'liq bo'ladi.

**ADABIYOTLAR:**

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
2. Р.С.Саломов. Спорт машғулоти назарий асослари Тошкент. 2005.
3. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубияти. 2005 й. Тошкент.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2002
5. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001 й. Тошкент.
6. Смит Дж. У Техника борьбы соображает. Москва 2002.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулоти назарий асослари.Т.2000й.
8. Керимов Ф.А.Умаров.М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва модел-лаштириш. 2000 й. Тошкент.