

MASHG‘ULOTNING ILMIY VA AMALIY HAMDA NAZARY USLUBIY ASOSLARI

Asqarov Muxriddin Alisher o‘g‘li
Uychi tuman sport maktabi direktor o‘rinbosari,
Oripova Nigora
Erkin tadqiqotchi.

Annaotatsiya: SM va ISM larda sport trenirovkasi shaxsga xos bo‘lgan maksimal imkoniyat, texnik, taktik, jismoniy-ruhiy tayyorgarlik darajasi musobaqa jarayonida sport turi ixtisosligidan yuqori natijalarga erishish talablariga mos kelgan faoliyat tushuniladi.

Kalit so‘zlar: SM, ISM, Sport trenirovkasi.

KIRISH:

SM va ISM larda sport trenirovkasi shaxsga xos bo‘lgan maksimal imkoniyat, texnik, taktik, jismoniy-ruhiy tayyorgarlik darajasi musobaqa jarayonida sport turi ixtisosligidan yuqori natijalarga erishish talablariga mos kelgan faoliyat tushuniladi.

Bu sport trenirovkasining maxsus maqsadi har tomonlama barkamol insonlar tarbiyalash bilan bog‘liq bo‘lib, shaxsiy, ma‘naviy va jismoniy kuchni namoyish etish, yoshlarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Sport trenirovkasi jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- tanlangan sport turidan texnika va taktikani egallash.
- sport turiga xos bo‘lgan asosiy yuklama organizm imkoniyatiga mos zaruriy harakat sifatlarini rivojlanganlik darajasini ta‘minlash.
- zaruriy ma‘naviy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- zaruriy maxsus ruhiy tayyorgarlikni ta‘minlash.
- nazariy bilimlarni egallash, amaliy tajriba to‘plash.
- sportchi tayyorgarligining turli tomonini kompleks takomillashtirish va musobaqa faoliyatida namoyon etish.

Bu ko‘rsatilgan vazifalar umumiy ko‘rinishda bo‘lib, sport trenirovkasining asosiy yo‘nalishlarini belgilaydi. Yanada aniqroq vazifalar tayyorgarlik tomonlari bilan bog‘liq.

Trenirovka jarayonini asosiy strukturasi va trenirovka jarayoni strukturasi uning imkoniyatlarini mos tartibda, qonuniyatlarini bir-biriga nisbati va umumiy ketma-ketligi tushuniladi.



Trenirovka jarayoni strukturasi uchta darajaga bo‘linib farqlanadi;

- mikrostruktura –alohida mashg‘ulotlar va mikrosikllar strukturasi.

- mikrostruktura- trenirovka bosqichlarining va o‘rta sikllarning strukturasi mikrosikllarga yo‘naltirilgan seriyalarning kuzatilishi.

- mikrostruktura- trenirovkaning katta sikllari.

Trenirovka jarayonini strukturasi alohida sport turlaridan sport mahoratini hosil bo‘lish ob‘ektiv qonuniyatlarini bazsiga asoslanadi.

Bu qonuniyatlar quyidagi omillar bilan shartlanganligi: musobaqa faoliyatini samaradorligi, tayyorgarligi, tayyorgarlikning optimal tuzilishini, shu sport turi pedagogik ta‘sir etish vosita va metodining maxsus moslashish xususiyati, sportchining individual xususiyati, asosiy musobaqa muddati va ko‘p yillik tayyorgarlik davrida yuqori natijalarga erishish uchun sportchi yoshining mos kelishi va optimalligi mikrosikllar davrlari va boshqa sabablar bilan aniqlanadi.

Bu turli sabablar davom etishligi bilan aniqlanadi: mikrosikllarning maqadli va mazmunli yo‘naltirilganligi bosqichlar, davrlar va mikrosikllar nisbati mashg‘ulotni tugallanganligi, trenirovka jarayonini mustaqil va bir vaqtda strukturaning o‘zro shakllanishi.

Masalan: Trenirovka strukturaning asosiy elementi sharoitida uch, besh oylik bosqichni yoki davrlarni ko‘rib chiqish, mashg‘ulot va mikrosikllar ikkinchi darajali, hafta va oylar trenirovka strukturasi asosiy elementi.

Mikrosikllarning har bir elementi uning davom etishidan qat‘iy nazar maxsus mazmuni va uning vazifalari bilan ma‘lum hal qilish bilan bog‘liq. Trenirovka mikrosiklini quyidagicha ko‘rib chiqish mumkin; turli xil struktura elementlarining yig‘indisi, asosiy vazifalarni hal qilishda, tayyorgarlikning strategik vazifasi har xil texnik-taktik jismoniy, ruhiy va integral tayyorgarlikni ta‘minlash, alohida sport turi uchun, yuqori mahorat uchun qonuniyatlarni mos kelishi.

Boshqa ish: trenirovka kuzatilishida yo‘l qo‘yilgan xatolar, davrlar va tayyorgarlik bosqichlarida, uzoq muddat struktura shakllanishi, mashg‘ulotning umumiy tuzilishi, trenirovka jarayoning mustaxkam strukturasi alohida mashg‘ulot hisoblanib, mashg‘ulot davomida har-xil vositalardan foydalanib, jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va integrak tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun yo‘naltiriladi hamda, sportchi organizmida moslashish va tiklanish jarayonini samarali davom etish uchun sharoit yaratadi.

Mashg‘ulot strukturasi ko‘p omillar bilan aniqlanadi. Ular qatorida mashg‘ulotning maqsad vazifalari oz yoki ko‘p faoliyati davomida sportchi organizmida funksional faoliyatning tebranishi. Mashg‘ulot yuklamasining kattaligi, trenirovka ashqlarining mosligi, mashqlarni tanlash va xususiyatlari, dam olish va ishlash tarribi.

Hozirgi mashg‘ulot strukturasi kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo‘lib, sportchi organizmida ishlash jarayonida funksional o‘zgarishlarning qonuniyatlari bilan aniqlanadi. Sport trenirovkasining tayyorlov qismida tashkiliy tadbirlar o‘tkazilib, bevosita sportchini mashg‘ulotning asosiy qismi dasturini bajarishga tayyorlaydi.

Tayyorlov qismi begilangan tartibda o‘tkazilsa sportchini optimal holatini ta‘minlaydi. Yaxlit harakat qilishga o‘rgatadi. Navbatdagi faoliyat uchun diqqatini jamlaydi. Asosiy qismda belgilangan vazifani bajarish uchun organizmni to‘g‘ri va kayfiyatni chog‘ qilib tayyorlaydi va asosiy qism dasturi uchun tayyor turadi. Bu organizmning funksional tizimining faolligini oshiradi va navbatdagi ish uchun tez kirishishga imoniyat yaratadi. Tayyorlov qismida o‘tkaziladigan maxsus tanlangan kompleks chigal yozdi mashqlari sportchini navbatdagi ishga optimal tayyorlashga yordam beradi. Chigal yozdi mashqlari ikki qismga bo‘linadi: umumiy va maxsus. Chigal yozdi mashqlarini birinchi qismida turli xil umumtayyorlov mashqlari qo‘llanilib, muhim funksional tizimlarining markaziy asab tizimini, harakat apparati, vegetativasab tizimi faoliyatini kuchaytiradi va organizmni asosiy ishga tayyorlaydi.



Chigal yozdi mashqlarining ikkinchi qismida maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi.

Sportchining harakat apparatini markaziy zvenolarini optimal xolatini yaratishga yo'naltirgan bo'lib, u mashg'ulotning asosiy qismida faoliyatini samaradorligini belgilaydi va bu faoliyatlarni ta'minlovchi vegetativ funksiyani kuchaytiradi.

Chigal yozdi mashqlarning davom etishi, mashqlarni tanlash va ularni o'zro nisbati chegarasi sportchi individual xususiyati, navbatdagi ish harakteri, tashqi muhit sharoitiga bog'liq.

Mashg'ulotning asosiy qismi: mashg'ulotning asosiy qismida bosh vazifalar hal qilinadi. Bajariladigan ishlar turli-tuman bo'lib, maxsus jismoniy, ruhiy tayyorgarligini, optimal texnik va taktik tayyorgarlikni va boshqa tomonlarini kuchaytirishni ta'minlaydi. Mashg'ulotning asosiy qismini davom etishi, unda qabul qilingan mashqlarni harakteri va metodikasiga trenirovka yuklamalarining kattaligiga bog'liq. Mashqlarni tanlash, ularni soni mashg'ulot yo'nalishi va yuklamasi bilan aniqlanadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi:

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi sportchi organizmini avvalgi holatiga taqinroq va organizmda tiklantiruvchi jarayonini tinch kechishini ta'minlash kerak.

Mashg'ulotning pedagogik yo'nalishiga asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar tanlab va kompleks yo'nalishda yuklama kattaligiga, katta, kichik, o'chmas yuklama bilan mashg'ulotlar, vazifalar mazmuniga o'quv, trenirovka tiklantiruvchi vositalariga qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi bosqichlari.

Sport bilan shug'ullanish odatda sportchining yosh jihatdan ulg'ayishdagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Bunda trenirovkaning mazmuni va strukturasi, yosh hususiyatlari va sportda kamolotga erishishi mantiqanancha o'zgaradi. Sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanishning asosiy bosqichlari quyidagicha:

- boshlang'ich sport tayyorgarligi
- chuqurroq o'rganish bosqichi
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

1-bosqich. Boshlang'ich sport tayyorgarligidagi jarayonda harakat faoliyati haqida umumiy tasavvur paydo bo'ladi, ularni egallash haqida loyixa hosil bo'ladi. Harakatlarning bosh mehanizmi o'rganiladi, ritmik tuzilishi shakllanadi, qo'pol xatolar ogoxlantiriladi va to'g'irlanadi.

2-bosqich. Chuqurroq o'rganish bosqichida harakat faoliyati qonuniyatlari tushunish alohida o'rganiladi. Harakat elementlarini koordinatsion tuzilishi takomillashtiriladi. Dinamik va prematik harakteristikasi bilan ritmik tuzilishi takomollashadi. Shug'ullanuvchilarning individual hususiyatiga mosligi ta'minlanadi.

3-bosqich. Chuqurroq o'rganish bosqichidan mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi. Bu bosqichda malaka barqarorlashadi va har-xil sharoitda harakat sifatlarini maksimal namoyon bo'lish harakat variantlarini sportchini individual xususiyatlariga xos, maqsadga muvofiq takomillashadi.

Jismoniy tayyorgarlik –bu sport trenirovkasining eng muhim tomonlaridan biri bo'lib, jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik qobilyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Ba'zi mutaxassislar yordamchi tayyorgarlikka ajratdi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik-har-xil jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan bevosita tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishga ko'maklashadi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik-umumiy jismini tayyorgarlik negizida bo'ladi.

Maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga zaruriy katta hajmdagi ishlarni samarali bajarish uchun yo'naltirilgan. Bunday tayyorgarlik organizm tizimi va har-hil organlar funksional imkoniyatlarini



osHIRADI. Bunda muskul-asab tizimi uyg'unligi oshadi, sportchilarni katta yuklamalarni ko'tara olish qobilyatlari takomillashadi va undan so'ng samarali tiklanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik-alohida sport turining talablariga musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos xolda jismoniy sifatlarni yo'naltirilgan. Alohida jismoniy sifatlarni namoyon bo'lish miqdori juda katta. Shuning uchun har birini takomillashtirish differensial metodikani talab etadi. Misol uchun: sportchilarni tezkorlik qobilyatlarini siklik sport turlarida (yuguruvchilar, konkida yugurish, eshkak eshish) trener uchun mutloq termini rivojlantirish duch keladi. Startni tez bajarish, tezkorlikni elementar shakllarini takomillashtirish (harakat reaksiyasi, alohida harakatlarni bajarish vaqti, harakat sur'ati).

Sport o'yinlarida raqibni hatti-harakatini tez anglasg alohida texnik usullarni qo'llashda yuqori tezkorlikni namoyon qilish, tez chamalash, tez qaror qilish, qisqa vaqt ichida himoya va hujum faoliyati, raqibi tomonidan halaqit berish, sherigi va raqibi bilan qiyin vaziyatda guruhli o'zaro harakat.

Turli xil sport turlariga va turli xil jismoniy sifatlarga tezkorlik, kuch, chidamlilik, harakat uyg'unligi, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarligida differensial yondoshish. Tezkorlik qobilyatini tarbiyalash, kuch qobilyatini tarbiyalash, chidamlilikni tarbiyalash, egiluvchanlikni tarbiyalash, harakat uyg'unligi qobilyatini tarbiyalashdir.

Tezkorlik qobilyatini tarbiyalash metodikasida lokal qobilyatini va (reaksiya vaqti, yakka harakatlar, harakat chastotasi) tezkorlikni kompleks takomillashtirish metodikasida tabaqalashtirish lozim. Tezkorlikning namoyon bo'lishining elementar shakli tezkorlikni samarali tayyorgarligi uchun zamin yaratadi. Tezkorlikni kompleks rivojlantirish mashg'ulotning asosiy mazmunini tashkil qiladi. Tezkorlik sifati kompleksnamoyon bo'lishi ma'lum sport turidan musobaqa faoliyatidan kelib chiqadi. Shuning uchun tezkorlikni quyidagicha farqlanadi: kurashdagi tashlash, voleyboldagi to'pni urish, mashg'ulotda to'pni darvozaga urish, boksdagi urish, yugurishdagi startdan chiqish, velosipedda yurish va hokazolar.

Tezkorlik vositalari: tez reaksiyani, alohid harakatlarni yuqori tezlikda bajarish harakatini maksimal chastotasi, bu mashqlar umumtayyorlov, yordamchi va maxsus harakterga ega.

Hamma sport turlarida tezkorlikni rivojlantirishni elementar shaklida gimnastika mashqlari, sport o'yinlari, tezkorlikni namoyon bo'lishida katta talablar qo'yiladi. Maxus tayyorlov mashqlari alohida tezkorlik qobilyatini tashkil etuvchi bo'lib, ma'lum sport turiga hos bo'lib yuqori darajada tezkorlikni talab qiladigan mashqlardan iborat (sakrash, uloqtirish, to'pni otish, to'pni tepish, kurashdagi usullar, sport o'yinlari va boshqalar).

Tezkorlik qobilyatini kompleks takomillashtirishda musobaqa mashqlari samara beradi. Dastlabki tayyorgarlik va yo'nalishdan so'ng musobaqa sharoitida musobaqa faoliyatini alohida komponentlarini bajarishda yuqori tezkorlik ko'rsatkichlariga erishildi buni trenirovka jarayonida ko'rsata olmasligi mumkin.

Tezkorlikni samaradorligi mashqlarni bajarish muddatiga va bunda sportchi qanchalik darajada kuchini ishga solishiga bog'liq.

Asosan yuqori malakali sportchlarda trenirovka mashg'ulotlarida tezkorlik sifatlarini namoyon bo'lish darajasi mashqlarni tanlash va metodik usullarga ya'ni tezkorlikni yuqori darajada bo'lishini ta'minlashga bog'liq.

Bunda eng samarali bo'lib turli vositalardan ish qobilyatini pedagogik va jismoniy va ruhiy qobilyatlarda tezkorlikni alohida va kompleks tarbiyalashda foydalaniladi.

Kuchni rivojlantirish:

Kuchdan tayyorgarlik jarayoni turli hil kuchni tarbiyalashga yo'naltirilgan: maksimal kuch, portlovchi kuch, kuch chidamliligi.



Kuch tayyorgarligi faqat kuch sifatlarini maksimal oshirish emas, musobaqa paytida saflash va qobilyatni takomillashtirish, kuch sifatini optimal rivojlanganlik darajasini mos kelish va sport texnikasini vegetativ faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan. Kuch tayyorgarligini samaradorligi trenirovka jarayonini texnik ta'minlanganligiga bog'liq. So'nggi yillarda sportchilarning kuch-sifatlarini tarbiyalashda bir qator uslubiy yo'nalishlar qo'llanilmoqda. (shtanga, gantel, shaxsiy og'irlik, raqibni qarshiligi va hokazo). Kuchni tarbiyalashda trenajorlardan foydalanilganda quyidagi omillardan foydalanish muhim.

- kuch sifatini tarbiyalashda asosiy metodik talablarga rioya qila olish.
- Kuch tayyorgarlik jarayonida boshqarish va nazorat samaradorligini oshirish.
- Sopyatennos tamoyilini qo'llash. Kuch va boshqa sifatlarni tarbiyalashda va texnik mahoratga va metodik jihatdan qulay qilinadi. Trenajorlar qisqa vaqt ichida ilmiy asoslanadi va sport amaliyotida keng tarqaldi.

Chidamlilikni tarbiyalashdagi jarayonda harakteri va muddati bo'yicha har-xil mashqlar bajariladi va qbul qilinadi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda vositalar tarkibidan har-xil siklik sport turidagi materiallar, sport o'yinlari, trenejorlarda kuchni tarbiyalashda har-xil mashqlar. Bu mashqlar ishga ko'p mushak apparatlarini jalb qiladi, qisman va lokal harakterga ega.

Siklik harakterdagi mashqlar umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'lib, 2-3 soat davom etadi. Shu vaqtni o'zida 20-30 soniya davom etadigan mashqlar imkoniyatlar rivojlanishiga yordam beradi.

Har-xil mashqlarni qabul qilish samaradorligi ko'proq uslubiy bajarish sharoitiga bog'liq. (ish muddati, mashqlar oralig'ida dam olishni davom etishi va harakteri, takrorlash soni). Mashq harakterini o'zgartirish bilan quyidagi holatlarga ta'sir etiladi. Yurak mushaklarini funksional imkoniyatlarini oshirishga, kapilyar tomirlar hajmini oshirish, ishlash samaradorligini oshirishga odatda bir vaqtni o'zida 2-3 qobilyat takomillashadi. Maxsus chidamlilikka bog'liq holda (aerob imkoniyatlar, charchoqqa ruhiy barqarorlik) aerob imkoniyatlar iqtisodiy samarali ishlash, ish iqtisodi samaradorligi va funksional qobilyatlardan, imkoniyatlardan samarali foydalanish. Musobaqa mashqlari maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun kuchli vosita bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalarda masofalarni bosib o'tishda o'yin musobaqalarda, kurashlarda, sportchilarda trenirovka jarayoniga mashqlar bajargani nisbatan taqqoslab ko'rilganda musobaqada funksional tizimlarda katta kuch safarbar qilinadi.

Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida trenirovka mashqlarini shunday tanlash kerakki, ularni qo'llash metodikasi bir tomondan organizmning funksional tizimi tomonidan reaksiyani ta'minlash, chidamlilikni o'sishiga olib keladi, boshqa tomondan katta hajmda trenirovka bajariladi.

Sport trenirovkasi vositalaridan foydalanishda yuklamalar klassifikatsiyasiga, uning me'yoriga alohida e'tibor berib tashkil qilinadi.

Trenirovka mashg'ulotlarida yuklamalarni mashg'ulotning tayyorlov, asosiy, yakunlovchi qismlarida yuqoridagi klassifikatsiyadan foydalandik. Bu klassifikatsiya yuklamani optimal boshqarishda trenirovka vositalaridan samarali foydalanishda muhim ahamiyatga ega.

1-zona mashqlari past shiddatda bo'lib, bu zona mashqlaridan tiklantiruvchi vosita sifatida foydalandik. Bu zona mashqlari katta trenirovka samaradorligiga ega emas.

2-zona mashqlaridan foydalanganda bunda asosan trenirovka samaradorligi uzoq vaqt ishlaganda, mashqlarni uzoq davom ettirganda bilinadi. Shuning uchun biz chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda foydalandik. Bu zona mashqlari bajarganda aerob almashinish darajasigacha sodir bo'ladi. Yuklama bu ikki zonada aerob energiyani ta'minlash harakterida bo'ladi.

3-zonada mashqlar juda qisqa vaqt bajariladi. Kislorod iste'mol qilish 70-80% ni tashkil qiladi. Bu zona mashqlari bajarganda aerob almashish darajasigacha sodir bo'ladi. Yuklama bu ikki zonada



aerob energiya ta'minlash harakterida bo'ladi. Bu zona mashqlaridan foydalanilganda 1500-1600 metr masofalarga yugurish, yumshoq yerlarda yugurish, qumda, tepaliklarda yugurish, badba yugurish, estafetalar, harakatli o'yinlar, futbol, basketbol o'yinlaridan foydalandik.

4-zona mashqlar shiddati maksimal darajada bo'lib, kislorod iste'mol qilish maksimalga nisbati 90-100% ni tashkil qiladi.

Bu zonada mashqlarni davom etishiga qarab ikkiga bo'lib o'rganilgan aloktotli 40 soniyagacha va glipometik 2,5 daqiqagacha bo'lingan. Biz bu zonadagi mashqlarni qo'llaganimizda yurak-qon tomir urishi 185 va undan yuqori ko'rsatkichga ega bo'ladi.

Hafta davomida ikki mashg'ulotning birida aylanma trenirovka usulini qbul qilish

1-jadval

Hafta	Trenirovka	Me'yor	Trenirovkada mashqning davom etishi
I	1	1 M. T	30-45 daqiqa
	2	-	
II	1	<u>M.Tak</u> 1 2	1-10 yoki, 30-40 daqiqa
	2	-	
III	1	<u>M.Tak</u> 2 2	5-25 yoki, 20-45 daqiqa
	2	-	
IV	1	<u>M.Tak</u> 3 2	5-35 daqiqa
	2	-	
V	1	2 M.T.	30-45 daqiqa

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2000-yil 22-may. Toshkent.
2. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: UzDJTI. 1994. 79 b.
3. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
4. Asqarov F.A., O'quv qo'llanma., Bolalar jismoniy tarbiya. Toshkent. 2023 y.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс. ... д-ра. пед наук. –М.: 1991. -43 с.
6. Xujaev F., Usmanxodjaev T. Boshlang'ich siflarda jismoniy tarbiya darslari. T. O'qituvchi. 1996.-184 b.
7. F.A. Asqarov, SS Qambarov, NR Ummatov - Theoretical & Applied Science, 2020



8. Юнусов Т.Т., Ишмурадов Т.К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. //Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фарғона 2003 с.
9. W.W.W. Ziyonet

