

TALABALARDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA SPORT MUSOBAQALARINING AHAMIYATI

To'rayev Rifat Tuyg'un o'g'li

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18386154>

Annotatsiya

Ushbu tezisdagi oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy faollik darajasini oshirishda sport musobaqalarining tutgan o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Sport musobaqalari talabalarning jismoniy imkoniyatlarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi. Tadqiqotda sport musobaqalarining motivatsion jihatlari, ularning tarbiyaviy va psixologik ta'siri yoritilib, talabalarning samarali tashkil etish bo'yicha xulosalar beriladi.

Kalit so'zlar: Talabalar, jismoniy faollik, sport musobaqalari, jismoniy tarbiya, jismoniy imkoniyat, sport faoliyati.

Mustaqillikning o'tgan 30 yilida mamlakatimiz sportchilarining Markaziy Osiyo va Osiyo o'yinlari, turli xalqaro turnirlar, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi muvaffaqiyatli ishtiroki va sovrinli o'rinlari tufayli O'zbekistonning xalqaro nufuzi tobora ortib bormoqda. Sportdagi bu yutuqlar xalqimizda o'zlikni anglash, hamjihatlik, vatanparvarlik tuyg'ularining yuksalishiga olib keldi. Davlatimiz rahbari Sh. Mirziyoyev, "Biz O'zbekistonning xalqaro sport maydonlarida obro'e'tibori va nufuzini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, sportning yuqori saviyasidagi yutuqlar bilan cheklanib qolmaslik kerak, shuningdek, biz ham o'zimizni xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishimiz kerak. Sportda muvaffaqiyatga erishish talabalarning individual ruhiy xususiyatlariga bog'liqligi. Musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalaridan foydalanish lozim. Talabalarni jismoniy faoliyatini shakllantirishda sport musobaqalariga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari talabalarni har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi.

Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Sport texnikasi – bu musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun sportchiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U sportchiga turli jangovar vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari doirasida hal etish imkonini beradi. Maydonda olishuv paytida vaziyatning to'xtovsiz almashinuvi sodir bo'ladi, jangovar faoliyatning o'zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, sportchi juda ko'p texnika usullari to'plamiga ega bo'lishi lozim. Yangi texnika variantlari, ularni bajarish usullari va uslublarining shakllanishida, ularning jangda qo'llanilish umumiy soni va miqdorining o'zgarishida ifodalanadigan sport texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog'liq:

1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish sur'atlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi);

2) jang qoidalarining o'zgarishi (bunday o'zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning ma'lum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag'batlantirishi mumkin, bu, o'z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi);

3) sport texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish sur'atini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi. Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi sport uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va ta'rif berishda yagona yondashuv mumkin. Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslublarni o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish. Harakatlarni tashkil qilishning maqsadli belgilariga ko'ra sport texnikasi ikkita toifaga (sinfga) bo'linadi – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ular, o'z navbatida, ikki turdan iborat – siljib yurishlar texnikasi va o'zaro harakatlar texnikasi. Har bir turda texnik usullar ajratiladi. Texnik usullar deganda o'z tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi. Texnik usul har xil uslubda bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy - texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto, kino, video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tarflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shartsharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi. Raqibsiz

mashq qilish uslubi. Texnikaning asosini o'rganish, uni faol va ongli taxlil qilish uchun qo'llaniladi.

Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Qo'shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajer tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktikani o'rganish usuli. Bu usulda sherik harakat texnikasi va taktikasini o'rganishda faol yordamchi bo'lib xisoblanadi.

Raqibi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Taktik harakatlarni unsurlari bo'yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo'yicha taktik takomillashtirish: irodaviy sportchilarni takomillashtirish: o'z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan xar xil taktik sharoitlarda qo'llay bilish

Xulosa. Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, sport musobaqalari talabalarda jismoniy faollikni oshirishning samarali va ta'sirchan vositasi hisoblanadi. Ular oliy ta'lim muassasalarida tizimli va maqsadli ravishda tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismonan va ruhan barkamol yoshlarni tarbiyalash mumkun. Shu bois sport musobaqalarini rivojlantirish va ularning ommaviyligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Pulatov, A.A., va Qodirova, M.A. (2018). Sportda pedagogik mahoratni oshirish.
2. Salamov, R.S. (2005). Sport tayyorgarligining nazariy asoslari. Toshkent. 238 bet
3. Boltayev, Z.B., va Umarov, K.M. (2020). Sport o'yinlari va ularni o'qitish metodikasi (Voleybol). Samarqand. 225 bet.
4. Tuxtapulatov, Sh.N. (2023). Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va hakamlilik qilish. Samarqand davlat universiteti