



**SPORT MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNI JISMONIY  
TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA QO'LLANILADIGAN METOD VA  
VOSITALARDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI**

**Rayimova Dilrabo Faxriddinovna**

*Xalqaro innovatsion universiteti  
"Psixologiya va jismoniy madaniyat"  
kafedراسi o'qituvchisi*

**Email: [drayimova2000@gmail.com](mailto:drayimova2000@gmail.com)**

**Аnnотatsiya:** *Maqolada yoshlarni jismonan sog'lom va irodaviy sifatlarni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati hamda murabbiy faoliyatiga oid dolzarb masalalar bayon etilgan.*

*Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan vosita hamda metodlar, murabbiyning ulardan samarali foydalanish yo'llari keltirib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy madaniyat, sportchi faoliyati, jismoniy mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, murabbiy faoliyati, jismoniy qobiliyat, sport mashg'uloti, irodaviy sifatlari, mashq-harakat, vosita, metodlar, asosiy metodlar, yordamchi metodlar.*

**ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ И ИНСТРУМЕНТОВ,  
ПРИМЕНЯЕМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**


**Райимова Дилрабо Фахриддиновна**

*Преподаватель кафедры психологии и физической культуры Международного  
инновационного университета, Узбекистан, г. Карши*

**Аннотация:** *В статье рассматриваются теоретические основы и практическое значение физического воспитания и спорта в формировании физически здоровых и волевых качеств молодежи, а также актуальные вопросы, связанные с деятельностью тренера.*

*Также представлены инструменты и методы, используемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, а также способы их эффективного применения тренером.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, деятельность спортсмена, физические упражнения, физическая подготовка, деятельность тренера, физические способности, спортивная подготовка, волевые качества, упражнения-движение, средства, методы, основные методы, вспомогательные методы.*



Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zamon talablariga mos shart – sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, ularni ona vatanga bo'lgan sadoqat ruhida kamol toptirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini intizomli tashkillashtirish va yo'lga qo'yish kabi keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ushbu maqsadlar asosida barkamol avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini o'rgatish, shuningdek sportga bo'lgan e'tibor va sport murabbiylarini tayyorlash masalasi eng asosiy ustuvor vazifalardan biriga aylandi. Chunki mahoratli sportchini tayyorlash, uning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, chinakam irodali va g'alabaga bo'lgan ishonchini oshirish bu birinchi navbatda murabbiy faoliyatiga, uning kasbiy mahoratiga bevosita bog'liqdir. Shu boisdan, har bir sport murabbiyi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish jarayonida mashg'ulotlarga kompleks yondashish tamoyillariga amal qilishi zarur. Didaktik nuqtai-nazardan murabbiy va shug'ullanuvchi bajarayotgan funksiyasiga yaqinroq munosabatda bo'lish asosida, o'quv-tarbiya jarayonidagi tamoyillarni to'rtta guruhga ajratish mumkin: o'qitish, rivojlanishni boshqarish, tarbiyalash va mashg'ulotlarni tuzish.

Sport mashg'ulotlarida yosh sportchilarga har bir mashq-harakat va topshiriqlarni yaxshi va to'g'ri o'rgatish o'ziga xos vosita va metodlar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jarayonida vosita hamda metodlar ajralmas yaxlitlikda bo'ladi. Asosan sportchilarning jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishlari uchun murabbiy turli xil vosita va metodlarni qo'llaydi.

Mashq (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodi sifatida)- bu aniq masalalarni hal etish (qo'yilgan maqsadga erishish) uchun amalga oshiriladigan ma'lum harakatlar, harakatlanishlarni maqsadga muvofiq muntazam takrorlashdir. Ahamiyatiga (masalalar keng yoki kichik doirasini hal etish imkoniyatiga qarab), mashqlar (metodlar): asosiy va yordamchi kabi ikki guruhga ajratiladi [1]. Asosiy metodlarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari barcha masalalarini hal etish uchun qo'llaniladigan metodlar kiradi. Yordamchi metodlarga asosan, jismoniy mashqlarga o'rgatishda qo'llaniladigan metodlar kiradi. Asosiy metodlar (mashqlar) faoliyati xususiyatiga qarab bir tekis (uzluksiz) va intervallilariga ajratiladi. Bir tekis mashq (metod) o'zgarmas, odatda katta bo'lmagan tezlikdagi ma'lum harakatni uzoq vaqt davomida bajarishdan iborat (masalan, 800 metrga yugurishga ixtisoslashgan sportchi uchun 5-8 kilometr masofani uning imkoniyatlaridan ancha past bir xil tezlikda, to'xtamasdan yugurib o'tish. Bir tekis mashq asosan, sportning siklik turlarida va harakatlar davomiyligi ma'lum vaqt bilan chegaralanadigan (masalan, boksda, kurash kabi ko'plab sport o'yinlarida) atsiklik turlarida foydalaniladi. Sportning atsiklik turlarida bir tekis (uzluksiz) mashqlar umuman, o'zgarmas yoki tuzilishi bo'yicha o'zgaruvchan sport mashqi yoki uning qismlarini dam olish uchun tanaffussiz bajarish yo'li bilan amalga oshiriladi. Bir tekis mashqlarda mashg'ulotlardan mashg'ulotlarga mashqning

hajmini asta oshirib boriladi. Intervalli mashq tanaffussiz bajarish yoki turli davom etadigan turlicha xususiyatli tanaffuslar bilan tezligini o'zgartirib bajariladigan harakatdan iborat bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgan sharoitlar o'zgarishiga qarab ushbu metod o'zgaruvchan mashq va takroriy mashqlarga bo'linadi.

Takroriy mashqlar bir mashg'ulot davomida dam olish uchun tanaffuslar bilan ma'lum mashqlarni bajarishdan iborat bo'ladi. Ushbu metoddan sportning barcha turlari bo'yicha mashg'ulotlarda foydalaniladi. Jismoniy mashqlar siklik turlarida takrorlash metodi mashq predmetini o'zgartirmasdan saqlab qolish yoki mashq predmetini o'zgartirish bilan amalga oshiriladi. Mashqlar bir tekis yoki konsentrik ajratiladi. Aylanma metodi konsentrik metod varianti hisoblanadi. Takrorlash metodi bir tekis variantida mashqlar turli harakatlanish sifatlariga ketma-ket ta'sir ko'rsatish, sport mashqi texnik qismlari yoki uning taktik variantlarini egallab olish uchun bir marotabadan bajariladi. Takrorlash metodi konsentrik yoki aylanma variantida mashqlar bir necha bor takrorlanadi. Qator tadqiqotchilarning ma'lumotlariga ko'ra (S.P.Belits-Geyman va G.F.Polevoy - tennisda, Y.V. Kushnir - suzishda, YE.M. Chumakov - kurashda) konsentrik metod bir tekis metoddan samaralidir deb izohlab o'tgan. Kurashish va sport o'yinlari kabi sport turlari bilan shug'ullanishda musoqalashish metodi asosiy hisoblanadi [2].

Yordamchi metodlar guruhida mashqlarning quyidagi metodlari mavjud:


- A) «bevosita yordam ko'rsatish bilan»;
- B) «ikki tomonga»;
- V) «harakatlarni tasavvur etishda»;

Sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida «harakatlarni o'xshatishda» «bevosita yordam bilan» mashq metodi o'rganilayotgan harakatni bajarishda o'qituvchi-murabbiy bevosita aralashishi, shug'ullanuvchiga jismoniy yordam ko'rsatishidan iborat bo'ladi. U harakatni yo'naltiradi, shug'ullanuvchini ushlab turadi, itarib yuboradi, uning harakatini tezlashtiradi yoki sekinlashtiradi, tana alohida qismlari holatini tuzatadi.

«Ikki tomonga» mashq metodi o'quvchilarga o'rganilayotgan assimetrik sport mashqini oyoq va qo'llari bilan yoki tananing ikki tomon bilan bajarilishiga imkon beradi. Mashg'ulotlar jarayonida «harakatlarni tasavvur etish» mashqining metodik mohiyati shug'ullanuvchi sport mashqi texnikasi to'g'risida muntazam o'ylashi, harakatlar ketma-ketligini, alohida detallar yoki umuman, sport mashqi texnikasini ko'p martalab asavvur etishdan iborat bo'ladi. O'quvchi harakatning alohida ko'satkichlarida (sur'ati, ohangi, amplitu-dasida) va harakatni amaliy bajarish paytida yuzaga keladigan harakatlanish hissiyotlariga o'zining diqqatini qaratishi mumkin. Bu metod sport mashqi texnikasini egallashga, ba'zida esa kerakli harakatlanish sifatlarini ham egallashga imkon beradi [3].

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan axborot vosita va metodlari asosiy va yordamchilarga ajratiladi. Asosiylariga so'z va ko'rsatish kiradi. So'z yordamida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida quyidagilar ta'minlanadi:

- 1) shug'ullanuvchilarni tashkil qilish;
- 2) bilim berish;

- 
- 3) bajarilgan harakatlar va ularning natijalarini tahlil qilish va baholash;
  - 4) emotsional holatni boshqarish;
  - 5) tarbiyaviy masalalarni hal etish.

Ko'rsatish qisqa vaqt ichida o'rganilayotgan harakat to'g'risida tasavvur yaratish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metod va vositalari hal etilayotgan masalalar, shug'ullanuvchilar xususiyatlari va holatlari hamda mashg'ulotlar paytidagi sharoitlarga qarab tanlanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari masalalarini hal etish qo'shimcha omillariga kun tartibi, harakat muhiti, ijtimoiy va ilmiy-texnik sharoitlar ham kiradi [4]. Demak, har bir pedagog-murabbiy mahoratli sportchilarni tayyorlash muammosining samarali yechimi sifatida birinchi navbatda bugungi kun talablariga javob bera oladigan psixologiya, pedagogika, falsafa, ekologiya, odam anatomiyasi, huquqshunoslik va shunga o'xshash boshqa fanlarning bilim asoslarini mukammal egallagan professional malakaga hamda har tomonlama yuksak bilim sohibi bo'lishi ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlaydi. Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, har bir sport murabbiyi yoki o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy madaniyat va sport inson hayotida sog'lom turmush muhitini yuzaga keltirishda eng muhim hamda ularni barkamol shaxs qilib tarbiyalash va voyaga yetkazishda asosiy yordamchi omil ekanligini anglashi zarur.

#### Foydalanilgan adabiyotlar/Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi: Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik /tarj. M.Omon; T.: "Mehrinaryo", 2011. 117 bet.
3. Зокиров У.М., Курбанова П.С. "Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш". The journal of academic research in educational sciences. № 2 (5), 150-155. (2021)
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007. 311 с.