

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING TEXNIK-TAKTIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

G‘aniyev Suxrob, Ergashov Shoxrux

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Annotatsiya:

Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslari sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularning samaradorligini ko‘tarish, sport turlarini rivojlantirish hamda ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni saralash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biridir.

Kalit so‘zlar: Sport, mahorat, shakllantirish, xususiyat, ustuvor, sport turlari.

KIRISH

Shu jumladan, ma‘lumki sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish albatta, jismoniy ish qobiliyatini umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositasida amalga oshirining maqbul yo‘llarini izlash bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu asosan sportchilarning alohida individul qobiliyatlari va zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus tayyorgarligini tarbiyalash va texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish, shuningdek, sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshirish uchun poydevor hisoblanadi. Respublikamizning yetuk olimlari Salamov R.S, Kerimov F.A, Usmonxodjaev T.S, Xolmuxamedov R.D, Matkarimov R.M, Qodirov E. Ilar sportchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tarbiyalash hamda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish muhim o‘rini tutishini ta‘kidlaganlar. Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori sport natijasiga erishish qiyin, sportchilarda albatta texnik-tayyorgarlik ham talab qilinadi. Biroq sport mashg‘ulotlar jarayonlarida yuklamalarni rejallashtirish va nazorat qilish muammolari, yuqori sport natijalariga erishish shu soha mutaxassisleri va



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

murabbiylarining diqqat e'tiborida turadi. Shuning uchun sportchilarni tayyorlash natijalari uning o'sishiga, o'quv mashg'uloti (trenirovka) jarayonida mashqlarni muntazam bajarishga jalb etish hamda mashg'ulot jarayonida jismoniy vosita va uslublardan turli varinatlarda qo'llash orqali ijobiy natijaga erisha oladi. Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarida tayyorlash jarayonining samarasi ko'p jihatdan kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga bog'liqdir.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI

Zero kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytuvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosda mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Kompleks nazorat ya'niy - sportchilarning tayyorgarligi, o'quv mashg'ulotlari jarayonining mazmuni va musobaqalashuv faoliyatini har tomonlama baholash maqsadida, nazorat turlari ya'niy, bosqichli, joriy va tezkor (operativ) nazorat turlaridan shuningdek, pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik ko'rsatkichlardan samarali foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ularning har biri sportchilarning holatini muayyan tipiga muvofiq bo'ladi:

-bosqichli nazorat

- sportchilarning bosqichli holatini, ya'niy uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining oqibatida kelib chiquvchi holatini baholash imkonini beradi. Sportchining bunda holatlari uning bir necha yillar davomidagi uzoq tayyorgarligining (yil, makrosikl, davr yoki bosqichdagi) natijasidir;

-joriy nazorat

– sportchilarning joriy ahvolini o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, u mashg'ulotlardagi yuklamalar, tayyorgarliklardagi yoki musobaqalardagi mikrosikllar natijasidir;

-tezkor (operativ) nazorat

- sportchilarning operativ holatlarini, ya'ni ular organizmining muayyan mashg'ulotlar va musobaqalar asnosidagi yuklamalarga bo'lgan tezkor reaksiyalarini baholashni ko'zda tutadi. Qo'llaniladigan vosita va usullarga ko'ra nazorat pedagogik, ijtimoiypsixologik va tibbiy biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin:



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

-pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulotlar jarayonining tuzilishi, mazmuni va hokazolar baholanadi.

-ijtimoiy –psixologik nazorat sportchi shaxsiyatini, uning ruhiy holatini va tayyorgarligini, mashg'ulotlar va musobaqalaushv faoliyatiga xos bo'lgan umumiy mikriqlimni, sharoitlarni va hokazolarni o'rganish bilan bog'liqdir;

-tibbiy-biologik nazorat sportchining sog'ligi ahvolini, turli funksional tizimlarning imkoniyatlarini, mashg'ulotlarda va musobaqalashuv jarayonlarida asosiy yuklamani o'ziga oluvchi, alohida organlar va mexanizmlarni baholashni ko'zda tutadi.

Hozirgi kunda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatida sport amaliyotida kompleks nazoratning barcha turlarini, jismoniy vosita va uslublarini qo'shgan holda, murabbiylar sportchilarga sport mashg'ulotlarida va sport musobaqalarida qo'llab kelsa, ijobiy natijaga erisha oladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchi ko'proq jismoniy sifatga ega bo'lgan sportchidan ko'ra yaxshi natija ko'rsatadi. Avvalambor, o'quv mashg'ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamalarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining usullarini chiroyli va ko'proq bajarish har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi. Ikkinchidan texnik-taktik mahoratga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, sportchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi. Sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish nazariy jihatdan, eng avvalo, o'zaro bog'liq maqsadlar majmuali amalga oshirilishini nazarda tutuvchi mashq qilish ya'ni mashg'ulot dasturlari tizimini ishlab chiqish (yaqin, o'rta va uzoq maqsadlarga muvofiq holda shoshilinch (operativ), joriy va ko'p yillik yoki istiqbolli dasturini shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tayyorgarlikning asosiy tashkiliy va uslubiy tamoyillariga rioya qilgan holda sportchilarning individual xususiyatlarini maksimal tarzda hisobga olish – malakali sportchilar takomillashuvining muhim omili hisoblanadi. Texnik faoliyatni o'zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflekslar asosida sodir bo'ladi. Tayyor "energiyalar" shartsiz reflekslarning mavjudligi ko'nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug'ma reflekslar orasida o'zaro salbiy



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o'zlashtirishga qarshilik ko'rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy ta'siri har bir sport turida "oddiy" siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo'lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning aktiv turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda deppinish texnikasi aktiv, reaktiv va inersiya kuchlarining o'zaro ratsional munosabatida sodir bo'ladi. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlardagi bu farq o'rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to'siq bo'lib xizmat qiladi. Bo'lajak davr sportchi modelini tuzishga yuqori natijaga erishish imkonini yaratadigan jismoniy sifatlar, texnik va taktik rivojlanish darajasini sarfashni ifodalashi zarur. Bunda vaqt omili, yani sportchining halqaro klass darajasiga etilishi uchun ketadigan vaqtni hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Texnik mahorat-sport kurashi sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga hattoki ovtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida keladigan malumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi. Shu boisdan trener harakat malakasining takomillashtirishini boshqarib borishdan tashqari sportchining psixikasiga tasir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi;

2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi. Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida malum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi. Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obektiv ko'rsatkichlariga uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va, shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir. Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borishi uchun texnik vositalar yordamida tez malumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Texnik mahorat darajasi harakat potensialidan samarali foydalanish darajasi bilan aniqlanishi kerak. Bu yerda texnik mahorat darajasi va sport natijasining o'lchov birligiga zo'r berish hajmi va sarf qilingan jismoniy kuch orasida nomutanosib bog'liqlik mavjuddir. Bunda harakat samarasining mutlaq birlikdagi hajmigina emas, balki harakat potensialining tejamlik ko'rsatkichi ham hisobga olinadi. Tejamlikning son ko'rsatkichi qanchalik past bo'lsa, mahorat shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, texnik mahoratning asosiy ko'rsatkichi harakatlarning samaradorligi va tejamligidadir. Harakatni bajarish uchun organizm reaktiv va tashqi kuchlardan qanchalik ko'p foydalansa va aktiv muskul ishi qanchalik kam qo'shilsa tana harakati shunchalik tejamli va ratsional bo'ladi. Texnik mahoratning integral (analitik) ko'rsatkichi harakat ritmidir, unga xos belgilardan malum vaqt intervallarida turli shiddatdagi zo'r berishning ratsional navbatlanadigan fazalarning mavjudligidir. Texnik mahorat harakatlarning ishonchliligi va aniqligi bilan ifodalanadi. Turli xil harakat uyg'unligidan tashkil topgan (yo'nalishi, zo'r berish darajasi va hokazolar bo'yicha ko'p o'zgaruvchan) harakatlar sistemasi kam ishonclidir. Shuning uchun siklik harakatlar atsiklik harakatlarga nisbatan ishonchliroq sistemaga ega. Texnik takomillashishning: I Qismlarga ajratish metodi harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi. Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi: harakat shaklini o'zlashtirish uchun immitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, malum zo'r berish va meyorda bajarish.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th Dec., 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

XULOSA

Xulosa qilib aytgandan bu esa eng avvalo sportchilarni tayyorlashda o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga katta ahamiyat qaratish, olimpiya sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalarning asosiy va zahira tarkibidagi iqtidorli sportchilarni tanlash, sportchi va murabbiylarni moddiy ta'minotini yaxshilash, respublika va xalqaro musobaqalarda samarali ishtirok etish hamda mamlaktimiz terma jamoalarini tayyorlashda pedagogik-psixologik, tibbiy va texnik-taktik jihatdan tayyorlashning barcha muammolarani hal etishga alohida ahamiyat berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
2. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. Қ., & Усмонхўжаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
4. Ражабов, Г. К. (2021). ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ (ПОМЕХ). Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. Ражабов, Г. К. (2021). МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ШАРОИТЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(1), 161-169.
6. Халмухамедов, Р. Д., Қаландаров, Д. Ш., Умаров, Қ. А., & Маткаримов, Ф. Р. (2021). ТАЙЁРЛОВ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
7. Халмухамедов, Р. Д., Махмудова, М. М., Рахматов, Б. Ш., Маъмурова, Л. К., & Эркинова, Н. М. (2021). Методика физической подготовки студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов

