

Saidova Mahbuba Ayubovna

mahubasaidova@gmail.com

Osio Xalqaro Universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası pedagogi

(Asia International University)

Anatatsiya: Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demak- dir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport-texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb, unga sportda bahs yuritish vositasi yoki mashg'ulot vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlangan sport turi texnikasini o'rgana boradi, sport bo'yicha ixtisoslashish sohasiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi. Shu bilan bir qatorda va shu munosabat bilan umumiy texnik tayyorgarlik olib boriladi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda hamda sport amaliyotida foydali boigan harakat qilish mahorati va malakalari fondini todirib borishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik sportda bahs yuritish vositalari bilan qurollantirsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

Kengaytiribrog aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini hamda musobaqaning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan planini ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlari mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vosita va usullari- dan foydalanish yoii bilan rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportning har xil turlarida taktikaning formasi va uning ahamiyati xilma-xildir. Sportchining taktik tayyorgarligi jarayo- nida quyidagilarni nazarda tutmoq kerak:

a) sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik priyomlar arsenali haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egallash);

b) sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rganish;

c) taktik usullarni, ularning kombinatsiya va variantlarini to'liq mukammal taktik mahorat va malakalarni egallab olingunga qadar o'zlashtirish;

d) taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Bu vazifalarning asosiysi taktik tafakkurni tarbiyalash bo'lib, u sportda bahslashish rejasini tuzib chiqish va amalga oshirish bo'yicha bir qator aqliy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Taktik tafakkur idrok, xotira va ijodiy tasavurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuza- tish, tez tushunish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi singari taktik tayyorgarlikda ham sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini bir-biridan farq qilish kerak. Umumiy taktik tayyorgarlik sport taktikasining umumiy nazariy asoslarini va tanlangan sport faoliyati sharoitiga mumkin qadar yaqinlashtirilgan sharoitda ulardan foydalanishning amaliy usullarini o'rganishdan hamda shu munosabat bilan keng ko'lamdagi texnik tafakkurni tarbiyalashdan iboratdir. Mazkur qism materialini ko'p jihatdan sportning bir-biriga yaqin turlari taktikasidan olinadi (masalan, xokkeychilarni tayyorlashda futbol va boshqa sport o'yinlari taktikasidan, konki uchuvchi yoki chang'ichni tayyorlashda yengil atletikaning tegishli turlari taktikasidan foydalaniladi va aksincha). Maxsus sport-taktik tayyorgarlik esa bevosita sportning tanlangan turi materialini asosida olib boriladi va unga xos bo'lgan taktik mahorat, malaka, qobiliyatni chuqurroq takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sport-taktik tayyorgarlik ko'p hollarda texnik tayyorgarlik bilan shunchalik chatishib ketadiki, hatto ular o'rtasiga qat'iy chegaralar qo'yish mumkin bo'lmay qoladi. Tayyorgarlikning bu ikki tomonini bir-biriga qarama-qarshi qo'yish esa mutlaqo mumkin emas. Jumladan, taktik tafakkurni tarbiyalash vazifalariga mustahkam harakat malakalarini egallash vazifalarini qarshi qo'yib bo'lmaydi. Sport-taktik mahorat birinchi navbatda taktik tafakkurning taraqqiyot darajasi bilan belgilanadi. Biroq sportchi mustahkam o'zlashtirib olingan, ayni vaqtda konkret sharoitga moslasha oladigan bir qancha variantli texnik malakalar bilan qurollangan bo'lmasa, uning har qancha taktik tafakkur ega bo'lishi sport mahoratini oshira olmaydi.

Sport-texnik va taktik tayyorgarlikning amaliy qismlari to'liqicha sport mashg'ulotiga kiradi. Sport texnikasi va taktikasining nazariy asoslarini chuqur o'zlashtirib olish uchun mashg'ulotdan tashqari, aqliy ma'lumot va mustaqil mutolaaning maxsus forma va metodlari — leksiyalar, kinofilmlar, seminarlar, o'quv poligonlarida taktikani modellashtirish, kitob ustida mustaqil ish olib borish va boshqa formalari ham kerak.

O‘qitish metodikasining umumiy qoidalarini sport-texnik tay- yorgarlikka ham, taktik tayyorgarlikka ham taalluqlidir. Shu bilan birga sport mashg‘uloti mazmuniga kiradigan qismlar mashg‘ulot jarayonining spetsifik qonuniyatlariga bo‘ysunadi.

Ma’naviy-irodaviy tayyorgarlik

Sportchining ma’naviy-irodaviy tayyorgarligi o‘zining peda- gogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amal- ga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir. Sportchining ma’naviy-irodaviy tayyorgarligi jarayo- nida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyatini yuzaga chiqara- digan sabablarni to‘g‘ri tushunishdan iboratdir. Bunda gap sport bilan muntazam shug‘ullanish, bu yo‘lda mumkin qadar ko‘proq foydali natijalarga erishish istagini shakllantirish va rivojlantirish kerakligi haqida bormoqda.

«Sportcha xarakter»ni tashkil etuvchi sportcha mehnatsevar- lik, g‘alabaga astoydil intilish va boshqa fazilatlar tarbiya qilinadi, sportdagi axloq norma va qoidalarini (sport etikasi) shakllantiriladi. Sport iroda sifatlarini to‘la namoyon etishni talab etadigan mardonavor, ko‘pincha, hatto beshafqat faoliyat turidir. Shuning uchun kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbus, talabchanlik, qat’iylilik va jasurlikni, chidamlilik va o‘z-o‘zini boshqarishni tar- biyalash sportchi tayyorgarligining ajralmas qismini tashkil etadi.

O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, sportchi o‘zining sport faoliya- ti qaysi turda bo‘lishidan qat’i nazar sanab o‘tilgan fazilatlarining hammasiga ega bo‘lishi kerak. Shu bilan birga sportning har bir turi o‘zining spetsifik qiyinchiliklari bilan xarakterlanadi va shu sababdan irodali bo‘lishni talab etadi.

Iroda fazilatlarining namoyon bo‘lishi faoliyatning kon- kret sharoitiga bog‘liq ekanligini e’tiborga olib va shu bilan bir- ga irodaning turli tomonlari o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni na- zarda tutib, umumiy va maxsus iroda tayyorgarligi bir-biridan farq qilinadi. Sportchining umumiy iroda tayyorgarligi iroda- ni sport harakatlarining tanlangan formasiga bevosita aloqador bo‘lmagan, biroq sport faoliyatining muvaffaqiyatli chiqishiga har qalay sabab bo‘ladigan har tomonlama tarbiyalashdan ibo- rat bo‘ladi. Iroda tayyorgarligining bu qismi amalda ko‘p jihatdan umumiy jismoniy tayyorgarlik materiali hamda texnik va tak- tik tayyorgarlikning tegishli bo‘limlari materiali asosida quriladi. Sportchining maxsus iroda tayyorgarligi esa tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalar sharoitida paydo bo‘ladigan spetsifik qiyinchiliklarni yengib o‘tishga imkon beradigan iroda qobiliyatlarini tarbiyalashni o‘z ichiga oladi. U maxsus tayyorgar- likning boshqa bo‘limlari — jismoniy, sport-texnik, taktik tayyor- garlik bilan bevosita bog‘liqdir.

Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalar- ning eng muhimlaridan biri bevosita musobaqa uchun beriladigan ko‘rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish, «start oldi hayajoni»dan muvaffaqiyatli qutulish, musobaqalar davomida paydo bo‘ladigan salbiy emotsiyalarni yengib o‘tish va hokazolar mumkin bo‘lsin uchun sportchilarning psixik holatini shoshilinch boshqarish imkoniyatini ta’minlashdir. Bu masalani hal etish uchun zarur bo‘lgan foydali yo‘llarni uzluksiz qidirish maxsus me- tod va usullarni ishlab chiqishga olib keladi. Jumladan, o‘z-o‘zini tarbiyalashga asoslangan metodlar — autogen mashg‘ulot va ideo- motor mashg‘ulot ana shundaylardan hisoblanadi.

Iroda va xarakterni tarbiyalashda sportning ahamiyati ay- niqsa kattadir. Qat’iy rejimga rioya qilish, katta, ba’zan haddan tashqari ko’p yuklamalarga bardosh berish, salbiy emotsiyalar- ni yengib o’tish, sport mashg’uloti va musobaqalari jarayonida paydo bo’ladigan xilma-xil ichki va tashqi qiyinchiliklar bilan kurashish zaruriyati — bularning hammasi irodani tarbiyalash- ning ajoyib maktabi va mardona xarakterni shakllantirishning qudratli omiliga aylanadi.

Sport faoliyatidagi sharoit ham ongli intizomni, o'rtoqlik, va- tanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa axloqiy his-tuyg’ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g’oyat katta imkoniyatlar yaratadi. Albatta, sportning axloqiy tarbiyadagi roli, awalo pedagogik rah- barlik saviyasi bilan belgilanadi. Sport faoliyatidagi bir xil sharoit, jumladan, konkurensiya sharoiti va konkurensiya jarayonining o’zi, birinchilikni olish uchun kurash mutlaqo boshqa-boshqa xarakter xususiyatlari — jamoaviylik yoki individualizm, fidokor- lik yoki egoizm, o’z raqibiga hurmat bilan qarash, yohud qo’pollik qilish singari xususiyatlar shakllanishiga yordam berishi mumkin. Hamma gap bu shart-sharoitlardan kim qay tarzda foydalanishi- da. Shu munosabat bilan faqat trenergagina emas, balki sport hakamlari va tashkilotchilari zimmasiga ham katta mas’uliyat yuklanadi.

Sportchining axloqiy tarbiyasi faqat sport mashg’ulotlari bi- lan chegaralanishi mumkin emas. Sportchini tarbiyalashning umumiy tizimida mashg’ulotlardan tashqari, axloqiy tarbiyaning yana bir qator eng muhim vosita va metodlaridan ham, etikaga doir va siyosiy mavzudagi leksiya va bahslardan, sport jamoasida- gi foydali jamoat ishlari va hokazolardan ham foydalaniladi.

NAZARIY TAYYORGARLIK

Nazariya elementlari, yuqorida ko’rib o’tganimizdek, sportchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan organik aloqada ekan. Shu bilan bir qatorda nazariy tayyorgarlik qis- mini biroz shartli ravishda boshqalardan ajratiladi. Sportchi uchun zarur bo’lgan bilimlarning shunday keng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi. Sportchining tarixi va sotsiologiyasi, sport mashg’uloti va unga yaqin predmetlarning (sport fiziologiyasi, gigiyena, tibbiy nazorat va hokazolarning) nazariya hamda metodikasi bo’yicha bilimlar ana shular jumlasidandir. Ana shu bilimlarni o’zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi.

Sport rivojlanishi bilan birga nazariy tayyorgarlikning ro- li ham tez o’sib boradi. Sportchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma’lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo’lgan (ma’ruza, seminar, kitob ustida mustaqil ish olib bo- rish) shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashg’ulotlarida texnik, taktik, ma’naviy- irodaviy va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg’ulotlarning bir ele- menti sifatida bo’ladi.

XULOSA

Shunday qilib, sportchining tayyorgarligi ko’p qirrali va ko’p tomonli jarayondir. Uning barcha tomonlari o’zaro bir-biri bilan mustahkam bog’liqdir. Masalan, jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalarni hal etish uchun zarur bo’lgan zamin va shart-sharoitlarni yaratadi. O’z navbatida jis- moniy tayyorgarlik

jarayonining o‘zi ham, uning pirovard nati- jalari samarali chiqishi ham ko‘p jihatdan texnik va taktik tay- yorgarlikka bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonining muayyan davrlarida tayyorgarlikning bu tomonlari ko‘p jihatdan bir-biriga ancha o‘xshab ketadi.

Xuddi ana shunday mustahkam o‘zaro aloqadorlik tayyorgar- likning boshqa qismlari o‘rtasida ham mavjuddir. Shu munosabat bilan ma’naviy iroda tayyorgarligi ayniqsa katta ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchining umuman o‘z faoliyatiga munosabati qanday ekanligini ko‘rsatadi.

Yuqorida ko‘rganimizdek, sport mashg‘uloti sportchi tay- yorgarligining butun mazmunini va barcha formalarini qamrab olmaydi. U doimiy ravishda tayyorgarlikning boshqa formalari bilan to‘ldirib turiladi va tarbiya umumiy tizimining tarkibida bo‘ladi.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks et- tiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va psixologik ta’sirlarini yenga olish qobiliyati zarurdir.

. Anatomiya, flziologiya, bioximiya va boshqa fanlar bilan ho- zirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy yuklanishni yenga oladigan funksional jarayonni to‘g‘ri tashkil etishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta’minlashga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifat- larni tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini ta- komillashtirishga ta’sir etsin.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlik fragmentlarini butun mashg‘ulot jarayonlariga kiritish;
2. Butun mashg‘ulot jarayonini funksional tayyorgarlik rejasi- da o‘tkazish;
3. Sogiomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar)dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalari:

1. Tiklantiruvchi vositalar;
2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qoida tik tu- rish, boshda tik turish)lar;
3. Vestibular analizatorning mushak sezishini, nafas olishini va boshqa tizimlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2006. – 24 с.

2. Абдиев А.Н. Педагогические основы формирования профессиональной компетентности учителей физической культуры. – Ташкент: Fan, 2018. – 156

3. Алиев И.Б. Теория и методика физического воспитания. – Ташкент: О‘qituvchi, 2016. – 280 с.

4.Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>

5.Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMMIYATI VA TAMOIYILLARI.

6.Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.

7.Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta’limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA’LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.

8.Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA’LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

9.Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>