

**SPORT MASHG'ULOTINING VOSITALARI VA METODLARI****Raxmatov Avazbek Zokir o'g'li**

Navoiy davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15110873>**ARTICLE INFO**

Qabul qilindi: 25-Mart 2025 yil  
Ma'qullandi: 28- Mart 2025 yil  
Nashr qilindi: 31- Mart 2025 yil

**KEY WORDS**

*Sport mashg'uloti, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot metodlari.*

**ABSTRACT**

*Sport mashg'ulotlarining vositalari va metodlari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Mashg'ulot vositalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini o'z ichiga oladi. Samarali mashg'ulot metodlari sport natijalarini optimallashtirish va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.*

Sport mashg'ulotlarining vositalari va metodlari zamonaviy sport tizimining ajralmas qismi bo'lib, ular sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi to'g'ri tanlangan mashg'ulot vositalari va metodik yondashuvlarga bog'liq bo'lib, bu jarayon ilmiy asoslangan rejalashtirish va murabbiylik tajribasi bilan uzviy bog'liqdir. Har bir sport turi o'ziga xos mashg'ulot tizimi va vositalariga ega bo'lib, ularning to'g'ri qo'llanilishi sportchining musobaqalardagi natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchining umumiy harakat koordinatsiyasini, chidamliligini, tezkorligini va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari esa muayyan sport turiga mos ravishda ishlab chiqilib, sportchining texnik va taktikasini mukammallashtirishga, uning harakatlarini aniq va samarali bajarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, sport mashg'ulotlarining vositalarini to'g'ri tanlash va ularni ilmiy asoslangan holda qo'llash sport natijalarining yuqori bo'lishiga yordam beradi.

Sport mashg'ulotlarining metodlari esa sportchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish va optimal natijalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisidir. Mashg'ulot metodlari turli darajadagi sportchilar uchun individual yoki guruh bo'lib qo'llanilishi mumkin bo'lib, har bir usul sportchining rivojlanish darajasiga, jismoniy holatiga, musobaqaga tayyorgarlik bosqichiga va boshqa omillarga qarab tanlanadi.

Bugungi kunda sport mashg'ulotlarining vositalari va metodlarini to'g'ri tashkil etish va rejalashtirish masalasi jahon sport ilm-fani va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy-texnik taraqqiyot sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun innovatsion texnologiyalarni joriy etish imkoniyatini yaratdi.

**Asosiy Qism**

Sport mashg'ulotlarining vositalari va metodlari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik

va psixologik tayyorgarligini mukammallashtirish uchun ishlab chiqilgan bo'lib, ular sport natijalarini optimallashtirishda asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Har bir sport turi o'ziga xos metodik yondashuv va tayyorgarlik tizimiga ega bo'lib, sportchilarning individual xususiyatlari, jismoniy va ruhiy imkoniyatlari hamda musobaqalarga tayyorgarlik bosqichiga qarab belgilangan mashg'ulot usullari va vositalari tanlanadi.

Sport mashg'ulotlarining vositalari ikki asosiy toifaga bo'linadi: **umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari** va **maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari**. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchilarning umumiy chidamliligi, kuchi, tezkorligi, egiluvchanligi va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular har qanday sport turi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Ushbu vositalarga yugurish, sakrash, suzish, og'ir atletika elementlari, gimnastik mashqlar va aerob mashg'ulotlar kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari esa sportchining muayyan sport turiga xos bo'lgan mahoratini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, ular sportchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, yengil atletika sportchilari uchun maxsus sprint mashqlari, futbolchilar uchun to'p bilan bajariladigan koordinatsion mashqlar, bokschi uchun zarba kuchini oshirishga mo'ljallangan maxsus trenajyorlar, suzuvchilar uchun suv ichida qarshilikka qarshi mashqlar maxsus tayyorgarlik vositalariga misol bo'la oladi. Ushbu vositalar sportchilarni real musobaqa sharoitlariga moslashishga yordam beradi va ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlarining metodlari esa sportchilarning tayyorgarlik jarayonini tizimli ravishda tashkil etish va ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish uchun qo'llaniladigan usullar majmuasidan iborat. Mashg'ulot metodlari **takrorlash usuli, intervalli mashg'ulot usuli, o'yin usuli, raqobat usuli, aqliy tasavvur usuli va nazorat mashg'ulotlari** kabi turlarga bo'linadi.

Takrorlash usuli sportchilarning muayyan harakatlarni takror-takror bajarish orqali motorika va texnik mahoratini rivojlantirishiga yordam beradi. Bu usul, ayniqsa, yengil atletika, suzish, gimnastika va jang san'atlari kabi sport turlarida keng qo'llaniladi.

Intervalli mashg'ulot usuli sportchilarning chidamliligini oshirish va maksimal yuklamalarga moslashishiga yo'naltirilgan bo'lib, ushbu usulda mashg'ulotlar qisqa yoki uzoq intervallar bilan o'zgarib turadigan intensivlikda olib boriladi. O'yin usuli esa sportchilarning o'zaro muloqoti va musobaqaviy ruhiyatini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Bu metod sport o'yinlarida, ayniqsa futbol, basketbol, gandbol va voleybol mashg'ulotlarida samarali natijalar beradi.

Raqobat usuli sportchilarni musobaqa sharoitlariga moslashish va ularda g'alabaga bo'lgan ishtiyoqni shakllantirish uchun ishlatiladi. Bu metod orqali sportchilar o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazib, real musobaqaga psixologik va taktik jihatdan tayyorlanadilar. Aqliy tasavvur usuli esa sportchilarning musobaqa davomida bajaradigan harakatlarini ongida tasavvur qilish va vizualizatsiya qilish orqali ularning reaksiya va qaror qabul qilish tezligini oshirishga qaratilgan. Ushbu metod, ayniqsa, shaxsiy va jamoaviy sport turlarida qo'llanilib, sportchilarning tafakkur qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Nazorat mashg'ulotlari esa sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash, ularning rivojlanish jarayonini kuzatish va zaruriy tuzatishlar kiritish uchun o'tkaziladi. Bu metod yordamida murabbiylar sportchilarning zaif tomonlarini aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishlari mumkin.

Zamonaviy sport mashg'ulotlarining metodlari va vositalarini ilmiy asosda qo'llash sportchilarning maksimal natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bugungi kunda sport tibbiyoti, biomexanika, psixologiya va texnologiyaning rivojlanishi mashg'ulot jarayonlarini yanada takomillashtirishga imkon yaratmoqda. Shuningdek, raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt yordamida sportchilarning jismoniy holati doimiy monitoring qilinib, mashg'ulotlarning individual rejalashtirilishi ta'minlanmoqda.

### **Xulosa**

Sport mashg'ulotlarining vositalari va metodlari sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ularning to'g'ri tanlanishi va samarali qo'llanilishi sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishini ta'minlash bilan birga, ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlari tizimli ravishda tashkil etilganda, sportchilarning imkoniyatlari maksimal darajada ochilib, ularda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan mahorat shakllanadi. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metodlar sport turining xususiyatlariga, sportchining jismoniy holatiga va musobaqaga tayyorgarlik bosqichiga qarab tanlanishi lozim.

Sport mashg'ulotlarining vositalari ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sportchilarning umumiy chidamliligi, tezkorligi, egiluvchanligi va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari esa ularning musobaqalarda qo'llaydigan texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu vositalarni to'g'ri tanlash va samarali tashkil qilish sportchining musobaqada yuqori natijalarga erishishi uchun zarur omil hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlarining metodlari esa sportchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish va samaradorligini oshirishga qaratilgan usullar majmuasidan iborat bo'lib, ular sportchilarning individual xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda ishlab chiqiladi. Takrorlash usuli, intervalli mashg'ulotlar, o'yin usuli, raqobat metodlari, aqliy tasavvur texnikalari va nazorat mashg'ulotlari sportchilarning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini oshirishda samarali usullar sifatida xizmat qiladi.

Zamonaviy sport mashg'ulotlari ilmiy-texnik taraqqiyot bilan chambarchas bog'liq bo'lib, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini yaxshilash uchun ilg'or texnologiyalar qo'llanilmoqda. Biomexanika, fiziologiya, sport psixologiyasi va tibbiyot fanlarining yutuqlari sport mashg'ulotlarining samaradorligini yanada oshirishga xizmat qilmoqda.

### **Foydalanilgan Adabiyotlar:**

1. Matveev L. P. "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" – Moskva: Fizkultura i sport, 2001.
2. Bompa T. "Periodizatsiya: sport mashg'ulotlarini rejalashtirish" – Human Kinetics, 2015.
3. Verkhoshanskiy Yu. V. "Sport mashg'ulotlari metodologiyasi" – Moskva: SportAkademPress, 1998.
4. Platonov V. N. "Oliy sport yutuqlariga tayyorgarlik nazariyasi" – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013.
5. Zatsiorskiy V. M. "Sportchining jismoniy tayyorgarligi: ilmiy asoslar" – Moskva: Fizkultura i sport, 2006.

6. Noskov P. F. "Sport mashg'ulotlari va reabilitatsiya metodlari" – Sankt-Peterburg: Piter, 2010.
7. Gambetta V. "Sport mashg'ulotlarida funksional tayyorgarlik" – Human Kinetics, 2007.
8. Navro'zov B., To'laganov I. "Sport pedagogikasi va metodikasi" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
9. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha metodik qo'llanma" – Toshkent, 2021.
10. Bomp T., Buzzichelli C. "Kuch tayyorgarligi va mashg'ulotlar nazariyasi" – Human Kinetics, 2019.

