

**SPORT MAKTABLARIDA MASHGULOTLARNI TASHKILLASHTIRISH
VA ÒTKAZISH USLUBLARI**

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Mòminov Hasan Xushmirot ògli

Annotatsiya: Sport uchun maxsus mòllajlangan maktablarda darslarni tashkillashtirish va sifatini oshirishga vositalarni tahlil etish. Ushbu mashg'ulotlarni samarali olib borish uchun mòllajlangan davrni tògri taqsimlash va belgilash.

Kalit sòzlar: sport turlari, natija, tarbiyalash, maqsad, bolalar soğliqi òspirinlarni sportga tayyorlash va tarbiyalash, trenirovka jarayonlari, tayyorgarlik tizimlari, kòp yillik trenirovka jarayonlari.

Kurashchilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM), ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari (IB O'O O 'M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo'linadi. Sport maktablaridagi ishlar ma'lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan. BO'SM sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o'smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug'ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo'riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatadi. Ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IB O 'O O 'M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi. OSMM vazifalari quyidagilardan iborat: - xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash; - sport mashg'ulotining ilg'or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trener-o'qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish; - BO'SM, IBO'OO'M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o'quv-mashg'ulot ishida izchillikni amalga oshirish; - shahar, viloyat va respublikada o'quv-mashg'ulot ishiga uslubiy rahbarlik qilish. Sport maktabida muntazam shug'ullanish sportchilarning katta zaxirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi. SIM I ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat. Musobaqalashish mashqlari mashg'ulotlarda katta variativligi bilan ajralib turishi zarur. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashish harakatlarini shakli va xarakteriga o'xshash harakatlarni o'z ichiga oladi. Masalan,

yengil atletikachilarda muayyan masofaning ajratilgan qismlari bo'yicha yugurishi, musobaqalashish kombinatsiyasining elementlari va bo'laklarini yoki imitatsiya mashqlarni bajarishi shular jumlasidandir. Mashqlar tanlab olingan musobaqalashish mashqi bilan qandaydir yaxlitlikka ega bo'lgan taqdirdagina maxsus tayyorgarlik mashqlari darajasida bo'lishi mumkin. Sport mashg'ulotining qayd qilingan vositalari faqatgina jismoniy vositalar bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va irodaviy tayyorlash vositasi hamdir.

Dunyo bòylab har bir sport turi bòyicha maxsus maktablar tashkil etiladi. Bu maktablardan esa asosiy maqsad bu yosh sportchilarni òzlari tanlagan sport turlari bòyicha ulkan muvaffaqiyatlarga erishib , jahon maydonlarida ham òz yurtining bayroqini eng balandga kòtarib, yuqori òrinlarni egallashlari uchun ham muhimdir. Bu kabi maktablarning asosiy maqsadlari kelajakda soǵlom va baquvvat yoshlarni voyaga yetkazish , albatta xalqimizda "Soǵ tanda - soǵlom aql " degan mashhur naqlga amal qilgan holda , soǵlom yoshlar , soǵlom va samarador fikrlarga ega bòla oladi va ǵoyalari ham soǵlom bòladi , shubhasiz . Sportga ixtisoslashtirilgan maktablarda yosh sportchilarimiz vaqtlari asosan , sport mashǵulotlari ya'ni òquv -trenirovkalari bilan band bòladi. Musobaqalarda ham raqibini maǵlubiyatga uchratib , jahon maydonlariga ham harakat qilishlari uchun ularda yetarlicha kuch -ǵayrat yigilib boradi. Albatta , sportning istalgan turi bilan shuǵullangan sportchida òziga bòlgan ishonch boshqalarga qaraganda kòproq va ular irodali bòlib tarbiyalanib boriladi. Shubhasiz, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar ma'lum bir qoidalarga amal qilishlari , masalan , sportchilarning mashǵulotlarga alohida e'tibor qaratiladi , sanitar -gigienik qoidalariga amal qilinib borilishi kerak, tabiatdan olinadigan tabiiy kuchlarga ya'ni sportchilar yigirma tòrt soat vaqtlarini ochiq havoda , tabiat qòynida òtkazishlari maqsadga muvofiq bòladi. Shuningdek , kurashchilarni tarbiyalash ishlari ham maxsus maktablarda olib boriladi. Kurash mashǵulotlari , trenirovkalar ham mukammla tarzda rejalashtirib, amaliy darslar ham mutaxassislar tomonidan berilib boriladi. Kòp yillik trenirovkalar haqida qisqacha qilib aytadigan bòlsam , ular kòp yillikka mòljallangan bòlib sportchilarga albatta samarador bòlishi uchun ularning butun bir kunlarini murabbiylar tomonidan rejalashtiriladi. Undan tashqari , trenirovkalardagi kichik kichik musobaqalar uyushtirish ham yosh sportchilarimiz uchun jida ham foydalidir. Shunga òxshash maxsus maktablar òrtasida musobaqalar uyushtirish , sportchilar uchun ham yirik yirik musobaqalardan chiqishdan oldin ular uchun yaxshigina tajriba bòla oladi. Shuningdek , musobaqa qonun -qoidalaridan boxabar bòlishadi , òzlarini qanday tuta olishni òrgana olishadi , musobaqa uslubiyatlarini , kurashish mobaynida raqibga qòllaydigan usullar va texnikalardan ham tajriba sifatida òrganib olishlari uchun imkoniyatga ega. Umumta'lim maktablarida qòshimcha qòyilgan sport darslari sportchi bòlaman , ulkan muvaffaqiyatlarga erishishaman degan kurashchilar uchun yetarli emas deb hisoblayman. Shuning uchun professional sportchi bòlaman degan

kurashchilar albatta , maxsus sport uchun ixtisoslashgan maktablarda òqishlari juda ham muhim. Sport maktablarida òqimoqchi bòlganlar ya'ni sportchi bòlaman deganlar anchagina tashkil etganligi uchun ham davlat mutasadilari bilan yetuk kadrlarni tayyorlashda hamkorlikda ishlanadi. Shuning uchun kurashchilarga kerak bòladigan jihoz va anjomlar, barcha kerakli narsalar bilan ta'minlanadi. Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, barcha turdagi maxsus,sportga ixtisoslashtirilgan maktablar faqatgina yetuk kadrlar ya'ni professional kurashchilarni yetishtirib chiqish uchun xizmat qiladi. Kurashish mobaynida kerakli bòlgan usullarni , mashg'ulot rejimini òrganib boradi , òrganish mobaynida yakka òzlari emas balki , tengdoshlari bilan birga mashg'ulotlarga qatnashadi. Bevosita, tengqurlari bilan birga bajarilgan mashg'ulotlar , trenirovkalar anchagina samarador va foydaliroq bòladi deb òylayman. Shuning uchun kurashchiilarrimiz jahon arenalariga kòtarilishni xohlaydigan bòlsa, siqdildan harakat qilib , òz ustilaridagi kòproq ishlari darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T. S. Usmonxòjayev , Ò. Tursunov Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Maruzalar matni - Toshkent , 2002
2. " Trenerlik metodikasi" fanidan namunali òquv dasturi , - Toshkent , 2011
3. K. M. Mahkamjonov , X. B. Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. "Òqituvchi" , 2004.