

---

**SPORT MASHG‘ULOTINING VOSITALARI VA USLUBLARI**

---

**Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich**[hikmatulloaefiyev@gmail.com](mailto:hikmatulloaefiyev@gmail.com)Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi  
(Asia International University)

**Anatasiya:** Sport mashg‘ulotining metodlari aslida belgilangan sport natijalariga erishishni ta‘minlash uchun mashg‘ulot vositalaridan foydalanishning xilma-xil usullari demakdir. Harakat faoliyatini o‘zlashtirishning boshlang‘ich davrida mashg‘ulot metodlari ana shu harakatlarni amalda bajarishga o‘rganish metodlaridan boshqa narsa emas. Bunda mashq harakatlarini detallarga ajratib bajarib, detallarni bir-biriga qo‘sha borib bir butun holda birlashtirish metodi va detallarni tanlabtanlab chiqara borib, mashqlarni to‘la bajarish metodlari kiradi. Harakatlarni amalda o‘rganish murabbiy rahbarligida o‘tadi. Bunda u so‘zlab berish metodlaridan hamda ko‘rsatish metodlaridan foydalanadi.

**Kalit so‘zlar:** Sport mashg‘ulotining asosiy metodik arsenali sportchidagi harakat malakalarini takomillashtirishga va jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan metodlardan iborat. Bunda qat‘iy ravishda reglamentlab qo‘yilgan mashqlar metodlari birinchi darajali ahamiyatga ega bo‘ladi.

Shuni unutmash kerakki, bu metodlar standartlashtirish belgilariga qarab hamda ta‘sir etish kuchining o‘zgarib borishiga qarab (standart va o‘zgaruvchan mashq metodlariga), shuningdek, yuklamalar uzluksiz ravishda yoxud interval bilan berilishini hisobga olib (uzluksiz va intervalli mashqlar metodlari) qismlarga ajratilgan edi. Sport mashg‘uloti jarayonida sanab o‘tilgan barcha metodlardan, shuningdek, shulardan kelib chiqadigan va jamlangan vaqtda g‘oyat ko‘p metodlarni keltirib chiqaradigan metodlardan foydalaniladi. Bular quyidagilardan iborat: to‘liq, qat‘iy va ekstremal interval bilan dam olib bajariladigan takroriy mashq metodi, o‘zgaruvchan (uzluksiz va intervalli) mashq metodi, takroriy o‘zgaruvchan mashq metodi, ko‘p qism, intervalli mashq metodi va hokazolar. Shu bilan birga o‘yin metodidan va ayniqsa, musobaqa metodidan ham foydalaniladi.

Organizmning funksional imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo‘yiladigan metodlardan, jumladan, qat‘iy intervallar bilan o‘tkaziladigan intervalli mashq qilish metodidan, yuklama maksimi

mal darajagacha yetkaziladigan zo‘rayib boruvchi mashqlar metodidan hamda musobaqalashuv metodlaridan sport mashg‘ulotida jismoniy tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan ancha kengroq foydalaniladi. Bu metodlar sport faoliyatining spetsifik vazifalari ta‘siri ostida paydo bo‘lgan va eng ko‘p taraqqiy etgan.

Jismoniy, texnik, taktik va ma‘naviy-irodaviy tayyorgarligining xususiyatlariga qarab sport mashg‘uloti metodlari shaklan o‘zgarib va todirilib turadi. Bunda bir metodning o‘zi tayyorgarlikning turli tomonlarini amalga oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yugurish vaqtida o‘zgaruvchan mashq metodidan foydalangan holda bir vaqtning o‘zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish hamda kuch-quvvatni masofa bo‘ylab taqsimlashning tanlangan taktik variantini ishlab chiqish mumkin. Bir metodning o‘zi mazkur misolda sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi metodi sifatida xizmat qilmoqda. Bunday aralash ta‘sir etishning yana ham yorqinroq misolini musobaqa metodida

ko'rish mumkin. Metodlarning bir-biriga bunday kirishib ketishi bevosita sport formasi yaxshilanadigan maxsus tayyorlov mashg'ulot bosqichi uchun ayniqsa xarakterlidir.

Sport mashg'uloti jarayonida mashg'ulot uyushtirishning asosiy formasi mashg'ulot darsi bo'lib, u jismoniy mashq mashg'ulotlarini tashkil etishning umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda uyushtiriladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi har bir dars singari mashg'ulot darsi ham uch qismdan, ya'ni kirish — tayyorlov qismi (mazkur holatda razminka deb ataladigan), asosiy qism va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Bu qismlarning konkret xarakteristikasi sportning har bir turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulot mazmunining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mashg'ulot darsining qancha davom etishi g'oyat xilma-xildir. Masalan, davom etish vaqti nisbatan doimiy bo'lgan maktab darsidan farqli o'laroq; sport mashg'uloti jarayonidagi mashg'ulot darsi 30-60 daqiqadan to bir necha soatgacha ham cho'zilishi mumkin. Bu sport turining xususiyatlariga, mashg'ulotlarning xususan nimaga yo'naltirilganiga, mashg'ulot bosqichlarining xususiyatlariga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liqdir. Shu muosabat bilan sport mashg'uloti darslari uchun uning qismlari orasidagi nisbat ancha xilma-xilligi hamda asosiy qism tuzilishi nihoyatda turli-tuman bo'lishi xarakterlidir. Mashg'ulot darsi, shuningdek, harakatli zichlik yuksakligi bilan ham farq qiladi.

Sport amaliyotida mashg'ulot darslaridan tashqari jismoniy mashqlar bilan qo'shimcha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish ham keng tarqalgandir. Ular odatda qisqartirilgan razminka (qisqa badantarbiya mashqlari)dan, xususiy vazifalarni hal etadigan (muskulning ayrim guruhlarini mustahkamlaydigan, texnik malaka elementlarini takomillashtiradigan va hokazo) mashqlardan va uncha katta bo'lmagan yakunlovchi qismdan iborat bo'ladi. Bu turdagi mashg'ulotlar ko'pincha ertalabki soatlarda o'tkaziladi va bunda ular mashg'ulot funksiyalari bilan bir qatorda ertalabki gigiyenik gimnastika rolini ham bajaradi.

Sportning tobora ommaviy xarakterga ega bo'la borishi va sportchilarning ilmiy-uslubiy bilim darajalari yuksala borishi bilan mustaqil mashg'ulotlarning ahamiyati ham oshib boradi. Ular trenirovka uyushtirishning asosiy formalaridan biri bo'lib qolmoqda. Shunga muvofiq ularning mazmuni ham kengayib bormoqda.

Mashg'ulotlarning alohida formasi sifatida musobaqalarni ko'rsatish kerak. Sport musobaqalarining ahamiyati ko'p qirralidir, shuning uchun ularning ahamiyatini faqat mashg'ulot funksiyasi bilan cheklab bo'lmaydi. Biroq mazkur holda ular mashg'ulotlarning bir formasi ekani muhimdir.

Sport amaliyotida musobaqalarning xilma-xil turlari paydo bo'ldi: shaxsiy sport musobaqalari, me'yor topshirish musobaqalari va tayyorlov musobaqalari.

Shaxsiy sport musobaqalarida birinchilik uchun, yutuq uchun, raqobat uchun keskin kurash lahzasi yorqin ifodalangan bo'ladi. Ular absolut birinchilik aniqlanadigan (mamlakat, qit'a, dunyo birinchiliklari, chempionatlar, spartakiadalar, olimpiadalar), musobaqalarga va nisbiy birinchilik aniqlanadigan (ommaviy krosslar, konkurslar, sovrin uchun an'anaviy musobaqalar, saralash musobaqalari, uchrashuvlar) musobaqalarga bo'linadi. Birinchi xil musobaqalar odatda ko'p bosqichli bo'lib, sport kalendarining asosini tashkil etadi. Ikkinchi xil musobaqalar esa ayrim tashkiliy va metodik vazifalarni hal etib, ko'makchi ahamiyatga ega bo'ladi.

**Sport mashg'ulotining asosiy vositalari, jismoniy mashqlarning tavsifi**

Sport mashg'uloti vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:

- 1) tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;
- 2) maxsus tayyorlov mashqlari;
- 3) umumiy tayyorlov mashqlari.

**Musobaqa mashqlari** — bu yaxlit harakat faoliyati bo'lib (yoki harakat faoliyatlarining yig'indisi) sportcha ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la muvofiq holda bajariladi.

Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va harakat tarkibi jihatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga siklli harakatlar (yugurish va yurishning yengil atletika turlari, chang'i, velosiped poygalari, suzish) ham, shuningdek ba'zi bir sikl bo'lmagan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlariga qarab, bu mashqlarni tezlik, kuch va ko'proq chidamlilik talab qiladigan mashqlarga bo'lish mumkin. Chidamlilik talab qiladigan mashqlar o'z navbatida chidamlilik xususiyatiga qarab, maksimal quvvattalab, katta quwattalab va o'rtacha quwattalab mashqlarga bo'linadi. Shu bilan birga har biri shartli «syujet»ga birlashgan, sharoitga qarab o'zgarib turishi mumkin bo'lgan xilma-xil harakatlar yig'indisidan iborat musobaqa mashqlari ham bo'ladi. Masalan, snort o'yinlarida va yakkama-yakka sport uchrashuvlarida (kurash, boks, qilichbozlikda) ana shunday harakatlar yig'indisi bo'adi. Musobaqa mashqlarining mazkur turlari yuqorida sanab o'tilgan mashqlardan farq qiladi. Bular holat va harakat shakllari muntazam va to'satdan o'zgarib turadigan sharoitda asosiy jismoniy sifatlarning kompleks namoyon bo'ishi bilan xarakterlanadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini o'z ichiga oladi.

Masalan maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan, yuguruvchilar tanlangan masofani qismlarga bo'lib yugurishadi, gimnastikachilarda musobaqa kombinatsiyalari elementlari qismlarini bajarishdan, o'yinchilarda o'yin harakatlari va kombinatsiyalaridan iborat bo'lishi mumkin. Yana imitatsiya (taqlid) mashqlari, ya'ni musobaqa harakatlariga juda o'xshab ketadigan mashqlar ham (chang'ichilar g'ildirakli chang'ida mashq qilishlari, suvga sakrovchilar va gimnastikachilar batut va lopinda mashq qilishlari va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Ayrim hollarda o'xshash sport turlaridagi mashqlar ham (musobaqada qatnashish uchun tanlangan masofaga o'xshash masofaga yugurish va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari jumlasiga kiradi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, tanlangan musobaqa mashqlari bilan qandaydir sezilarli umumiylikka ega bo'lgan mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari deb hisoblasa bo'ladi. Masalan, yuguruvchi uchun har qanday yugurish mashqlari emas, balki musobaqa turi texnikasining spetsifik tomonlariga yoki boshqa o'ziga xos xususiyatlariga anchagina yaqin bo'lgan yugurish mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari bo'la oladi. Binobarin, maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turining spetsifikasiga muvofiq belgilanadi va shuning uchun ham bunday mashqlar doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi.

Lekin maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turi bilan aynan bir xil bo'lmaydi (aks holda ulami qo'llashning ma'nosi bo'lmas edi). Ular sportchi uchun zarur bo'lgan sifat va malakalarni rivojlantirishga mumkin qadar to'g'ri va foydali ta'sir etadigan qilib tuziladi va tanlanadi. Masalan, «og'irlik» tipidagi yoki shtanga bilan o'tirib turish tipidagi maxsus tayyorlov mashqlarini bajarayotgan og'ir atletikachi klassik kurash harakatlarini bajarayotgandagiga qaraganda ko'proq og'irlikni uddalab, kuch-qudrat qobiliyatlari rivojlanishiga mumkin qadar

ko'proq foydali ta'sir ko'rsatish uchun sharoit yaratadi. Xuddi shuningdek, yuguruvchi ham «yuguradigan» maxsus tayyorlov mashqlarida tanlangan masofani yugurib o'tish jarayoniga qaraganda ko'proq tezlik yoki chidamlilik namoyon etadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga ko'proq xizmat qilishiga qarab **yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar** boiishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq harakat shakli, texnikasini egallashga qaratilgan boiadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funksional imkoniyatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolami) taraqqiy ettirishga qaratilgan boiadi.

Bunday boiinish, albatta, shartli hisoblanadi. Chunki harakat faoliyatining forma va mazmuni birdir. Umumiy tayyorlov **mashqlari** sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi boiib xizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida xilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlariga yaqin boigan va o'z ta'sir etish xususiyatlari bilan unga o'xshagan mashqlar, shuningdek, ulardan tubdan farq qiladigan (shu jumladan qarama-qarshi yo'nalishdagi) mashqlardan ham shu maqsadda foydalanishi mumkin. Nazariy jihatdan bunday vositalarning chegarasi yo'q. Amalda esa vaqtga, mashg'ulot joyiga va boshqa shartsharoitlarga qarab ular doirasini cheklashga to'g'ri keladi.

Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda quyidagi talablar babbaravar muhimdir. Birinchidan, sportchining umumiy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi kerak. Jumladan, barcha asosiy jismoniy fazilatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik)ning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi hamda sportchining harakat malakalari va mahorati ko'lamini kengaytiradigan mashqlarni tanlashi kerak. Bunday mashqlarni yordamchi-sport gimnastikasidan, harakatli o'yinlardan, hamda sportning qo'shimcha turlari deb atalgan formalaridan tanlab olinadi. Hozirgi paytda quyidagilar eng ko'p tarqalgandir:

- a) umumiy chidamlilikni tarbiyalashda: o'rtacha va o'zgaruvchan intensivlik bilan uzoq vaqt yugurish, chang'i krosslari va shunga o'xshash mashqlar;
- b) kuch-quvatni o'stirishda (umumiy kuch-quvvat tayyorgarligi rejasida): og'ir atletikadagi kabi shtanga bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek turli og'irlik va qarshiliklar bilan bog'liq bo'lgan yordamchi-sport gimnastikasi mashqlari;
- c) harakat tezligini hamda harakat reaksiyasini tarbiyalashda: sprinter mashqlari va sport o'yinlari, ayniqsa, basketbol;
- d) chaqqonlikni tarbiyalashda: sport gimnastikasi, akrobatika, harakatli va sport o'yinlari.

Umumiy tayyorgarlik mazmunini belgilayotganda sport faoliyatining pirovard natijadagi maqsadi — hayotga tayyorlash maqsadini unutmaslik kerak. Shuning uchun barcha teng sharoitlarda bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlarga ko'proq o'rin berish kerak.

Musobaqalar jarayonida uzoq muddat uzluksiz ishlashni nazarda tutgan sport turlarida (yengil atletikada uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda, chang'i uchish, konki uchish, velosiped sportida ham shunday masofalarni o'tish jarayonida) umumiy chidamlilik alohida rol o'ynaydi. Shuning uchun sportning mazkur turlari bilan shug'ullanuvchilarda bu fazilatlarni tarbiyalash umumiy jismoniy tayyorgarlikning eng muhim qismlaridan hisoblanadi. Bir-biriga yaqin bo'lgan siklli mashqlar (chang'ichilarning eshkak eshishi, eshkak eshuvchilarning chang'ida yugurishi va hokozolar) yordamida kuch-quvvatni o'stirishga ham ancha o'rin ajratiladi. Bu yerda kuch-quvvat mashqlari uncha og'ir bo'lmagan yuklarni ko'tarish, biroq takrorlash miqdorining ortishi

bilan xarakterlanadi; ular asosan seriyali tarzda bajariladigan tezkor kuch-qudratni oshirishga qaratilgan mashqlar bilan uyg'unlashtirib boriladi. Yuqorida sanab o'tilgan sport mashg'uloti vositalarining barchasi faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'libgina qolmay, balki sportchining texnik, taktik va irodaviy tayyorgarligi vositasi bo'lib hisoblanadi. Mazkur maxsus (spetsifik) vositalar bilan mushtarak holda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning xilma-xil vositalaridan foydalaniladi.

#### **Foydalangan adabiyotlar:**

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
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-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.
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>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>
11. Sayfiev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 353-359.
12. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 457-464.

13.Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453-459.

14.Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 460-467.

15.Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.

16.Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124. XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.

17.Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1 (9), 80–86.

18.Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. Modern Science and Research, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>

19.Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 435-441.

20.Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 77–83.

20.Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning sport turlari va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 98-104.