

BOLALAR SPORT MAKTABLARIDA G'OVULAR OSHA YUGIRISH TESHNIKASINI O'RGATISH USILLARINI TASHKIL ETISH

Xojanov Gafur Gayratbayevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining stajyor
o'qituvchisi

Zamonaviy sport amaliyoti ijtimoiy hayotning ajralmas qismiga aylangan. Sport nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki shaxsning irodaviy, aqliy va axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Shu bois sport pedagogikasining eng muhim yo'nalishlaridan biri — bu sport texnikasini o'rgatish va uni ilmiy asosda takomillashtirish masalasidir.

Sport texnikasi deganda, ma'lum sport turida harakatni eng samarali, ratsional, energetik jihatdan tejamkor tarzda bajarish usuli tushuniladi. Har qanday harakat texnikasi inson organizmining anatomik, fiziologik va psixologik imkoniyatlariga tayanadi. Shu bois sport texnikasini o'rganish — bu nafaqat motor ko'nikmalarni shakllantirish, balki sportchining umumiy psixofiziologik tayyorgarligini ham nazarda tutadi.

1. Texnik tayyorgarlikning mohiyati va maqsadi

Sport tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlaridan biri — texnik tayyorgarlik bo'lib, u harakatlarning aniq, muvofiqlashtirilgan, tezkor va iqtisodiy bajarilishini ta'minlaydi. N.G. Ozolin, L.P. Matveev, V.M. Dyachkov kabi olimlar sport texnikasini o'rganish jarayonini pedagogik jarayon sifatida ko'rib, unda o'qituvchi (murabbiy) va o'quvchi (sportchi) o'rtasidagi o'zaro aloqani asosiy omil deb bilganlar.

Texnik tayyorgarlikning bosh maqsadi — harakatlarni to'g'ri o'rgatish va takomillashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishishdir. Bunda harakatning

biomekanik, fiziologik, psixologik va metodik jihatlarini o'zaro uyg'unlikda olib boriladi.

2. Harakatni o'rganish jarayonining psixofiziologik asoslari

I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, N.A. Bernshteyn kabi fiziologlarning fikriga ko'ra, har qanday motor faoliyat markaziy asab tizimi orqali boshqariladi. Harakatni o'rganish — bu reflekslar, idrok, diqqat, xotira va emotsional holatlarning murakkab o'zaro ta'siri jarayonidir.

N.A. Bernshteyn harakat faoliyatini “ko'p darajali boshqaruv tizimi” deb atab, u besh pog'onadan iboratligini ta'kidlaydi: afferent sintez, harakat dasturi, ijro etuvchi mexanizm, qayta aloqa va natija tahlili. Sportchi mashg'ulot davomida harakatning bu bosqichlarini ongsiz ravishda takrorlab, mukammallikka erishadi.

Harakat ko'nikmasi shakllanishi uch bosqichda kechadi:

Ko'nikmaning dastlabki shakllanishi — harakat elementlarini o'zaro bog'lash, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanatini topish;

Ko'nikmaning mustahkamlanishi — harakatning aniqligi, ritmi va koordinatsiyasini oshirish;

Ko'nikmaning avtomatlashtirilishi — harakatni irodaviy nazoratdan chiqargan holda tez va tabiiy bajarish.

Bu bosqichlarning barchasi individual xususiyatlarga, temperamentga, tajriba darajasiga hamda nerv-mushak tizimining rivojlanishiga bog'liq.

3. Sport texnikasini o'rganish bosqichlari

Harakatni o'rganish jarayoni metodik nuqtayi nazardan uch bosqichga bo'linadi:

Tushunish bosqichi — sportchi mashqning mazmuni, maqsadi va bajarilish mexanizmini anglaydi. Murabbiy bu bosqichda vizual namoyish, videomateriallar va soʻz orqali izoh berish usullaridan foydalanadi.

Ijro bosqichi — harakatni amaliy bajarish, xatolarni tahlil qilish, toʻgʻrilash va takrorlash orqali koʻnikma shakllanadi.

Avtomatlashtirish bosqichi — harakat mukammallashadi, nerv jarayonlari barqarorlashadi, koordinatsiya va tezkorlik oshadi.

Harakatni toʻgʻri oʻrganish uchun koʻrgazmalilik, bosqichma-bosqichlik, takroriylik va individual yondashuv tamoyillariga amal qilinadi.

4. Harakat koʻnikmalari interferensiyasi va transferi

Harakat koʻnikmalarining shakllanishida ilgari oʻzlashtirilgan harakatlarning yangi harakatga taʼsiri muhim rol oʻynaydi. Bu hodisa interferensiya deb ataladi.

Agar ilgari oʻrganilgan harakat yangi koʻnikmaga yordam bersa — ijobiy transfer, agar toʻsqinlik qilsa — salbiy transfer deyiladi. Masalan, yengil atletikadagi uloqtirish texnikasi basketbol yoki gandbolda ijobiy transfer beradi, biroq “yon tomonda” suzish texnikasi brass usulini oʻrganishga toʻsqinlik qiladi.

Interferensiya va transfer qonuniyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulotlar tizimlansa, yangi texnikani oʻzlashtirish tezlashadi va natija yaxshilanadi.

5. Texnikani takomillashtirishda metodik yondashuvlar

Sport texnikasini takomillashtirish uzluksiz jarayon boʻlib, u sportchining mahorat darajasiga qarab turlicha metodlarni talab etadi.

Analitik metod — harakatni qismlarga boʻlib oʻrganish, soʻngra butun harakatga birlashtirish.

Sintetik metod — harakatni umumiy shaklda takrorlash va tabiiy moslashuvga erishish.

O'yinli mashq usuli — harakatni tabiiy vaziyatlarda bajarish orqali ko'nikmani mustahkamlash.

Videoanaliz va qayta aloqa — sportchi o'z harakatini ko'rib, xatolarni mustaqil tahlil qiladi.

Yuqori malakali sportchilar uchun texnikani mukammallashtirishda biomekanik tahlil, mashq jarayonida o'lchov texnologiyalari (masalan, sensomotor platformalar, tezlik va kuch sensori) muhim ahamiyatga ega.

6. Psixologik omillar

Sport texnikasini o'rganish jarayonida sportchining psixologik holati, motivatsiyasi, e'tibori va o'ziga ishonchi muhim o'rin tutadi. Psixologlar fikricha, sportchining “ichki motivatsiyasi” — o'z imkoniyatlarini oshirishga bo'lgan ichki ehtiyoj — eng kuchli rag'batdir.

Murabbiy mashg'ulotlarda ijobiy emotsional muhit yaratib, sportchini ruhiy bosimdan ozod etishi lozim. Chunki stress, qo'rquv yoki muvaffaqiyatsizlik hissi harakatni o'zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi.

7. Texnik tayyorgarlikning pedagogik asoslari

Sport texnikasini o'rgatishda pedagogik tamoyillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. L.P. Matveev sport mashg'ulotlarini “ko'p yillik pedagogik tizim” sifatida talqin etgan. Unga ko'ra, texnikani o'rganish nafaqat harakatni takrorlash, balki ongli anglash, tahlil qilish, nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog'lashni ham o'z ichiga oladi.

Pedagogik nuqtayi nazardan mashg'ulotlar quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

ilmiylik va izchillik;
ko'rsatmalilik va faollik;
individual va differensial yondashuv;
takroriylik va mustahkamlash;
motivatsion qo'llab-quvvatlash.

Murabbiy har bir sportchi uchun individual rivojlanish xaritasini tuzib, uning jismoniy, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarini hisobga olishi zarur.

8. Xulosa

Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish murakkab, ammo ilmiy asoslangan jarayondir. Bu jarayon fiziologik, psixologik va pedagogik qonuniyatlarga tayanadi. Harakat texnikasini ratsional shaklda egallagan sportchi energiyani tejaydi, jarohat olish xavfini kamaytiradi va yuqori natijalarga erishadi.

Zamonaviy sport tizimi shuni ko'rsatadiki, texnik tayyorgarlikni to'g'ri yo'lga qo'yish sportchining kasbiy muvaffaqiyati va uzoq muddatli sport faoliyati uchun hal qiluvchi omildir.

ADABIYOTLAR:

1. Geliskiy V.M. Teoriya fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoye posobiye / Sib.

Feder. un-t/ - Krasnoyarsk: IPK SFU, 2008. - 342.

2. Jilkin A.I., Kuzmin Ye.V., Sidorchuk Ye.V. Legkaya atletika: uchebn. posobie.
dlya stud.vishix uchebn. zavedeniy. - M.: Izdatel'skiy sentr "Akademiya."
2009. - 256 b.
3. R. M. Kengesbayevich (2025-yil, yanvar). INDIVIDUAL SHAXS
TA'LIM MAKTABLARIDA KICHIK YOSHDAGI O'QUVCHILARNING
XUSUSIYATLARI. International Conference on Adaptive Learning Technologies
(Vol. 13, str. 24-25).
4. Kengesbayevich R.M. (2025, aprel). SPORT TURLARINING
TASNIFI. Adaptiv ta'lim texnologiyalari bo'yicha xalqaro konferensiya. 15, str.
82-84).
5. Kengesbayevich R.M. (2025). Sportda tarbiyaning o'rni. Ispan
Innovatsiyalar va yaxlitlik jurnali, 40, 188-190.