Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich
Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi p.f.b.f.d (PhD)
Email: islomjonruzimatov@gmail.com

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONINI O‘ZIGA XOS AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15601100

Annotatsiya. Mazkur maqolada O‘zbekistonda sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali yengil atletika bosqon uloqtiruvchilarining tayyorgarlik metodikasini innovatsion vositalar yordamida takomillashtirishning dolzarb muammolari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirish orqali ular erishishi kerak bo‘lgan sport natijalariga erishishni ta’minlashdir. Muallif yosh sportchilar tayyorgarligini rejalashtirish va amalga oshirish samaradorligini oshirishda me’yoriy nisbatlar konsepsiyasining ahamiyatini ta’kidlaydi.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘uloti, mashg’ulot jarayoni, mashg‘ulot yuklamasi, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar

Kirish

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sportchilarni integral tayyorgarliklari va ularni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish” vazifasi belgilab berilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning amaldagi tayyorgarlik metodikasi, undagi mashg‘ulot vaqtining katta qismi muhim darajada mashg‘ulotni modernizatsiya qilishni taqozo etadi va yuqori samara beruvchi vositalar hamda metodlarini izlab topishi, ishlab chiqishga hamda uloqtiruvchilar sport tayyorgarligi jarayoniga maxsus kuch va tezkor-kuch yo‘nalishdagi innovatsion majmuaviy – maqsadli vositalarni joriy etish ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

Mavzuni o‘rganilganligi.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ 5282–son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari va boshqa normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan.

Yosh sportchi erishishi kerak bo‘lgan ko‘rsatkichlarga tayanish ham har tomonlama rivojlanishga erishish zarurati, ham vaqtidan oldin tayyorgarlikni tezlashtirishdan holi bo‘lish talabi bilan tushuntiriladi.

E’tirof etish joizki, sport zaxirasi tayyorlashni boshqarish samaradorligini oshirish uchun alohida sport turlari guruhlari uchun yagona bo‘lgan to‘g‘ri metodologik yo‘nalishi muhim omil hisoblanadi. U yoki bu tizimlilik optimallik darajasini aniqlash, odatda qiyosiy tahlil orqali o‘tkaziladi. Biroq yosh sportchilarning yoshga xos xususiyatlari

o‘zgaruvchanligi natijasida ko‘p yillik tayyorgarlikni turli bosqchilarida qandaydir mutlaq ko‘rsatkichlarni taqqoslash yoki mumkin emas yohud maqsadga muvofiq emas. Aynan shuning uchun o‘smirlar sportida yosh sportchilar tayyorgarligi tizimining son va sifat tavsiflanishini aniqlashni nazarda tutuvchi me’yoriy nisbatlar konsepsiyasi yetakchi sifatida qatnashadi. Me’yoriy nisbatlar konsepsiyasiga amal qila turib, trener turli yoshdagi malakali va ixtisosligi har xil bo‘lgan yosh sportchilar ma‘lumotlarining qiyosiy taxminiy o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ko‘p sonli tadqiqotlar va yetakchi mutaxassislar ish tajribasini umumlashtirish asosida yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini tuzishda va o‘smirlarning sport nazariyasi hamda metodikasiga amal qilish kerak bo‘lgan qa‘tiy ko‘rsatkichlarni ishlab chiqqan:

1) oliy sport mahoratiga nisbatan maqsadga yo‘naltirilganlik;

2) yosh sportchilarning yoshga xos xususiyatlariga bog‘liq holda sifatlarning rivojlanish samarasi;

3) yosh sportchilarda asosiy jismoniy sifatlarning yoshga mos rivojlanishi;

4) ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yetakchi omillari;

5) texnik mahoratini shakllantirishda istiqbolli chegaralashlarni o‘z ichiga oladi.

Birinchi ko‘rsatma yosh sportchi rivojlanishining nafaqat yoshga xos qonuniyatlarini balki ko‘p yillik tayyogarlikning har xil bosqichida uning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni inobatga olishni nazarda tutadi. Shu vaziyatda o‘smirlar guruhidan katta sportchilar guruhiga o‘tishda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining o‘zgaruvchanligi ta’minlanadi. Oliy sport mahoratiga yo‘naltirish bunday mashg‘ulot dasturlariga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish va tayyorgarlikning tezlashtirilishidan holi bo‘lishga imkon beradi.

Ikkinchi ko‘rsatma trenerni sportchining individual imkoniyatlaridan to‘liqroq foydalanishga yo‘naltiradi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini oshirish va asosiy mashqni bajarishda ularni utilizatsiya qilish, ko‘pgina mutaxasislar fikricha bir – biri bilan o‘zaro bog‘liq metodik yo‘nalishlar sifatida qay darajada o‘z imkoniyatlarini amalga oshirayotganligiga qaratilishi kerak. Amaliyotda esa sport maktablari trenerlari ko‘proq jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga katta e’tibor qaratiladi.

Bunda mashg‘ulot jarayonining boshqa tomoni ularni amalga oshirish samaradorligi nazardan chetda qoladi. Yosh sportchilarda ayrim yosh bosqichlarida texnikani takomillshtirish uchun jismoniy sifatlarning o‘sishi jadal, boshqa yosh bosqichlarida esa sekin kechadi yoki to‘xtab qoladi. Biroq har qanday vaziyatda u yoki bu malakaviy guruhga xos bo‘lgan ko‘rsatchiklar chegarasida sportchining individual imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish vazifasi muhim ahamiyatini saqlab qoladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi to‘g‘risidagi fundamental qoidalardan biri yoshlar sportida birinchi navbatda ko‘p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichlarida ular proporsiyasining (nisbatining) zarur darajasiga rioya etishda o‘z aksini topadi. Bu yerda uchinchi ko‘rsatma yetakchi hisoblanadi – texnikani rivojlanishida asosiy jismoniy sifatlarning bir – biriga mos ravishda rivojlantirilishi, ya‘ni uni ko‘p yillik mashg‘ulotning har bir bosqichida yosh sportchilarda jismoniy sifatlar rivojlanishining optimal nisbatlarini ta’minlash talabi sifatida tushuntirish kerak. To‘rtinchi qat‘iy ko‘rsatma ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqchilaridagi yetakchi omillar shundan iboratki, mashg‘ulotning ayrim bosqichlarida ularning ahamiyati va tuzilishi ancha o‘zgaradi. Shu orqali mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishi va mazmuni belgilab beriladi. Beshinchi ko‘rsatma – texnik mahoratining shakllanishini istiqbolli rejalashtirish trenerni boshlang‘ich ixtisoslashuv va chuqurlashtirilgan mashg‘ulot bosqichlarida harakatlar texnikasini kelgusida xuddi musobaqa faoliyatida talab qilinadigan biodinamik tuzilishida asta – sekin o‘zlashtirishga yo‘naltiradi.

Xulosa. Shunday qilib, hulosa qilish mumkinki tavsif berilgan qat’iy ko‘rsatmalardan

amaliy faoliyatda foydalanish yoki sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirishga imkon beradi, asosiysi esa katta yoshdagi sportchilar guruhiga o‘tishda yuqori natijalarni ko‘rsatish uchun ishonchli poydevorni ta’minlaydi. Yengil atletikaning uloqtirish turlarida mashg‘ulot nazariyasi va metodikasiga taalluqli umumiy masalalar zamonaviy adabiyotlarda yaxshi ochib berilgan. Biroq bugungi kunda ushbu muammo bo‘yicha uning hamma tomonlari haligacha yoritilmagan va ushbu yo‘nalishdagi keyingi tadqiqotlar mashg‘ulot jarayonini yanada mukammal boshqarilishiga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.

3. 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” farmoni.

4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Smurigina L.V., Kolobov V.A. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati // Darslik. T.: 2018. - 872 b.

5. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.Sh. “Sport pedagogik mahoratini oshirish”. – T.: 2017. - 320 b.

6. Arabboyev Q.T.,Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari.Darslik .T.:2023y.261 b.

7. I.E.Ruzimatov. Sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchilarni texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish . Dissertasiya. Chirchiq 2024 y 79-83 b.

8. I.E.Ruzimatov. “o‘quv mashq bosqichida yadro itqituvchi sportchilarni texnikasini rivojlantirish va takomillashtirishda mxsus kuch mshqlaridan foydalanishni o‘ziga xos ahamiyati” NamDU Ilmiy Axborotnomasi 2025-2-son.