

SPORTCHILARNINIG UZOQ MUDDATLI TAYYORGARLIK JARAYONLARI VA JISMONIY RIVOJLANISHI BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI

*Qo'qon QDPI Jismoniy madaniyat fakulteti
talabalari Ahmedova Dilyora,
Abduhamidova Oynoza,
Tursunaliyeva Aziza
Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
Xudaynazarova Gullola Mirxojidinova*

ANOTATSIYA

Maqolada ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonida tanlov va sport ixtisosligiga yo'naltirish masalalari talqin etilgan. Ushbu jarayonni ilmiy asosda tashkil qilish ko'p yillik mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va uni ko'p bosqichli tadbir sifatida sportchilar amaliyotiga tatbiq etish muhimligi muhokama etilgan.

АННОТАЦИЯ

В статье рассказывается о долгосрочном развитии спорта и его утрате. Обсуждалась организация рабочего процесса на научной основе, важность внедрения многолетней подготовки на научной основе и ее внедрения в практику спортсменов как многоэтапного мероприятия.

ANNOTATION

The article describes the issues of selection and orientation to sports specialization in the course of long-term sports improvement. The importance of organizing this process on a scientific basis to increase the effectiveness of many years of training and applying it to the practice of athletes as a multi-level event was discussed.

Kalit so'zlar. Sportchi tayyorlash, mikro tuzilma, mezo tuzilma, ko'p yillik bosqich, mashg'ulotlarning shiddati, sinsetiv davr.

Ключевые слова. Подготовка спортсмена, микроструктура, мезоструктура, многолетний этап, интенсивность тренировок, сенсорный период.

Key words. Athlete training, microstructure, mesostructure, multi-year stage, intensity of training, sensory period.

Bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab jarayon bolib, ilmiy asoslangan mashgulot vosita va usullaridan amaliyotga tatbiq qilishni talab qiladi. Ko'p yillik mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqishda sport turining xususiyatini inobatga olish muhim ahamiyatga ega. Yillik yuklamalarni tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlashda sportchining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak.

Zamonaviy sport amaliyotida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini shiddatli davrlari, sportchi organizmidagi turli biologik o'zgarishlar, uni tayyorgarlik turlariga ta'sirini majmuaviy o'rganish orqali mashg'ulot metodikalarini

ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq qilish masalalari mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.

Sportchilarning tayyorgarlik jarayonini shartli ravishda uchta o'zaro bog'liq tarkibiy qismga ajratish mumkin: mashg'ulot jarayonini tuzish, uni amalga oshirish va mashg'ulotlarning borishini kuzatish.

Sport mashg'ulotlarining tuzilishida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanadi, bu tarkibiy qismlarni (quyi tizimlar, tomonlar va alohida qismlar) ularning bir-biri bilan muntazam aloqalarini va umumiy ketma-ketligi ma'lum tuzilma asosida birlashtiriladi.

Mashg'ulot tuzilmasi quyidagi xarakterga ega:

1. mashg'ulot mazmuni elementlarining o'zaro bog'lanish tartibi (umumiy va maxsus jismoniy, taktik-texnik tayyorgarlik vositalari, usullari va boshqalar);
2. mashg'ulot yuklamasi ko'rsatkichlarining zaruriy nisbati (uning hajm va jadalligining son va sifat xususiyatlari);
3. mashg'ulotning turli qismlarining (alohida mashqlar va ularning qismlari, bosqichlari, davrlari, sikllari) ketma-ketligi, bu jarayonning faza yoki bosqichlarini ifodalaydi, bunda mashg'ulot jarayoni muntazam o'zgarishlarga uchrab turadi.

Sport mashg'ulotlarining boshlang'ichdan mahorat cho'qqisigacha bo'lgan uzoq muddatli jarayonini sportchilarning yosh va malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq uzoq muddatli mashg'ulotlarning alohida bosqichlarini o'z ichiga olgan ketma-ket katta bosqichlar ko'rinishida ifodalanishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, ayrim sport turlarida ko'p yillik jarayonning bosqichlari va qismlari o'rtasida aniq chegaralar mavjud emas, shuningdek, ushbu bosqich va qismlar uchun ham qat'iy vaqt chegaralari mavjud emas.

1-jadval.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining taxminiy tuzilishi

Bosqich-lar	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Dastlabki tayyorlov	Boshlang'ich mutaxassislik	Chuqurlashtirilgan mutaxassislik	Sportda takomillashtirish	Yuqori ko'rsatkichlar	Ko'rsatkichlarni saqlab qolish	Shug'ullanganlik darajasini saqlab qolish
Shug'ullanish yillari	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	4 dan 12 yilgacha	-	-
Bosqichlar	Bazaviy tayyorgarlik			Individual imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish		Sport umrining uzoqligi	

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini to'g'ri tuzish quyidagi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: optimal yosh chegaralari, eng yuqori natijalar, odatda, unga tanlangan sport turida erishiladi; ushbu natijalarga erishish uchun tizimli tayyorgarlik davomiyligi; uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichida

mashg'ulotning asosiy yo'nalishi; maxsus tayyorgarlikning boshlangan pasport yoshi; sportchining individual xususiyatlari va mahoratining o'sish sur'ati.

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayoni quyidagi uslubiy tamoyillarga muvofiq tashkil qilinadi:

1. Barcha yosh guruhlar uchun vazifalar, vositalar, usullar va tayyorgarlikning tashkiliy shakllari to'g'ri uzluksizlikni ta'minlovchi yagona pedagogik tizim. Uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining asosiy mezonini bu sport turi uchun optimal yosh doirasida erishilgan eng yuqori sport natijasidir.

2. Barcha yosh guruhlarini tayyorgarlik jarayonida yuqori sport mahoratiga nisbatan maqsadli yo'naltirish.

3. Sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida turli tomonlarining optimal bog'liqligi (mutanosibliigi).

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining barqaror o'sishi, ular o'rtasidagi bog'liqlik asta-sekin o'zgarib boradi. Yildan-yilga maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining solishtirma og'irligi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortadi va shunga muvofiq umumiy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi kamayadi.

5. Tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarining hajmi va jadalligini progressiv oshirish. Keyingi yillik siklning har bir davri avvalgi yillik siklning tegishli davrlariga nisbatan tayyorgarlik yuklamalarining yuqori darajasida boshlanishi va yakunlanishi kerak.

6. Ayniqsa, bolalar-o'smirlar bilan tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa yuklamalarini qo'llashda muntazamlikka qat'iy rioya qilish, chunki har tomonlama tayyorgarlik uzoq muddatli jarayonning barcha bosqichlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari uning biologik yoshi va sportchining shaxsiy imkoniyatlariga to'liq mos kelsagina ortib boradi.

7. Uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish va buning uchun eng qulay bo'lgan yosh davrlarida individual sifatlarni imtiyozli rivojlantirish.

Maktab yillarida samarali pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari mavjud bo'ladi, bu esa insonning harakat funksiyasining muayyan jihatlarini yoshga bog'liq rivojlanish modellarini tubdan o'zgartirmasligi kerak.

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ushbu sensitiv davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Qizlarda jismoniy sifatlarni shakllantirishning sensitiv davrlari bir yil oldin sodir bo'ladi.

Yuqorilardan ko'rinib turibdiki ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun muayyan sport turida eng yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olish kerak. Odatda, qobiliyatli sportchilar 4-6 yildan keyin birinchi katta muvaffaqiyatlarga, eng yuqori yutuqlarga esa, 7-9 yillik ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan so'ng erishadilar. Kuzatuvlar, tajribali murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat va so'rovnoma natijalariga ko'ra bu sohada ayrim fikrlar bir birini inkor qiladi. Tajribali murabbiylardan biri shunday deydi; mashg'ulotga ixtiyoriy kelgan yosh sportchilar bilar yillar davomida mashgulot olib borgandak ko'ra, qobiliyatli

sportchilarni ahtarib topish, ular bilan mashg'ulot olib borish va tezroq natijaga erishish afzalroq. Boshqasi buni inkor qilib, sportdagi yillar davomida shakillangan tajriba muhim ahamiyatga ega ekanligini takidlaydi. Yana boshqasi esa sportda yuqori natijalarga erishish judayam ko'p omillarga bog'liqligini takidlab, barcha omillar majmuasi yeg'indisiga sportchining omadini qo'shimcha qiladi. Umuman olganda yuqorida kiltirilgan tajribali murabbiylarning bildirgan fikrlari uzoq muddatli murabbiylik faoliyati davomida yuzaga kelgan. Har qanday vaziyatda ham yillar davomida yeg'ilgan tajribalar va limiy asoslangan mashg'ulot modellarini amaliyotga joriy qilish, olingan natijalarning samaralarini kelajak avlodga uslubiy manba sifatida qoldirish, ko'p yillik mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirishga yordam beradi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi.

Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mazkur tamoyilni yuzaga chiqarishda quyidagi qoidalarga tayanish lozim:

a) har qanday sport turida mashg'ulot jarayoni sportchining ham umumiy, ham maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olishi kerak;

b) sportchining umumiy tayyorgarligi mazmuni ko'p jihatdan uning sport ixtisosligiga, maxsus tayyorgarligining mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratgan sharoitga bog'liq bo'ladi;

v) mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng maqbul nisbatiga rioya qilish shart, chunki ularning har qanday nisbati ham sportchi uchun foydali bo'lavermaydi.

Har bir muayyan holatda umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati sportchining yoshiga, sport mahorati darajasiga, sport ixtisosligiga, alohida xususiyatlari, mashqlanganlik darajasiga, mashg'ulotning bosqichi va davriga bog'liq.

Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zgarishi.

“Kesishib o'tgan moslashuv” – sportchida maxsus bo'lmagan mashqlar bilan shug'ullanganda zarur sifatlarning rivojlanishi bolalar va ommaviy sport bilan shug'ullanganda bo'ladi, rezerv va yuqori natijali sportda bu mexanizm ishlamaydi. Masalan, suzuvchilarda sport o'yinlari, kross, eshkak eshish, og'ir atletika bilan shug'ullanganda sport natijalari faqat boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'sadi.

Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida tayyorgarlikning bir xil vositalari rivojlanishdagi, barqarorlashish yoki tiklanishdagi o'z samarasini o'zgartiradi.

Jismoniy tarbiyaning vositalari ko'p yillik trenirovka bosqichlarida turli rollarni o'ynaydi. Boshlang'ich bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv"i ta'sir etayotganda, UJT rivojlanish vositasi bo'lib va sport natijalarini o'sishiga ta'sir etadi, mutaxassislik va ustalik bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv" ta'sir etmaydi, lekin UJT vositalari sport mahoratining oshishiga halaqit beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport mutaxassisligi bilan chambarchas bog'liq. Ayrim sport turlari va ularning individual tarmoq(disiplina)larida sport natijasi birinchi navbatda tezlik-kuch imkoniyatlari, anaerob mahsuldorlikning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi; boshqalarda - aerob mahsuldorligi, uzoq muddatli ish uchun chidamlilik; uchinchisida - tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari; to'rtinchidan, turli jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.
3. Теория и методика [физического воспитания](#) и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000, 2004.
4. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера — М.: Советский спорт, 2006.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. — 2010 г.
6. Умаров Д.Х. Теория спорта Учебник. Ташкент. — 2021 г.