

**JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA SPORTCHILARNI
TAYYORLASHNING NAZARIY VA METODIK AHAMIYATI**

Turobov Akmal Hamroqulovich

NDPI Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mashg'ulot jarayonida jismoniy vositalari va kompleks nazorat uslublardan turli variantlarda boshqaruv vositasi sifatida qo'llash orqali sportchilarda albatta, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash, texnik-taktik mahoratlari shakllanishiga olib keladi hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ijobiy natijaga erisha oladi.

АННОТАЦИЯ

В данной работе речь идёт о физической подготовке и комплексном контроле во время тренировочного процесса, как средство управления в различных вариантах, приводящих к формированию общей и специфической физической подготовке противников, к техническим и тактическим навыкам спортсменов и позволяющих достичь положительных результатов в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

ANNOTATION

In this paper are given about physical training and integrated control during the training process, as a means of control in various ways, leading to the formation of the general and specific physical training of opponents, to technical and tactical skills of athletes and allowing to achieve positive results in the training of high qualified athletes.

Tayanch so'zlar: sportchilar, texnik-taktiktayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, pedagogik, ijtimoiy – psixologik, tibbiy-biologik nazorat.

Ключевые слова: спортсмены, технико-тактическая подготовка, общефизическая подготовка, педагогический, социально-психологический, медико-биологический контроль.

Key words: athletes, technical and tactical training, general physical training, pedagogical, sociopsychological, medical and biological control.

O'sib kelayotgan yosh avlod hayotidagi har bir qadami, uning ezgu-niyatlari, intilish va harakatlari avvaldan ilmiy asoslangan, dasturlashtirilgan pedagogik-psixologik jihatdan to'g'ri yo'naltirilsa, albatta, ulardan jamiyatda muhim o'rin tuta oladigan, yetuk mutaxassis-kadrlar tayyorlanishiga hech shubxa yo'q. Farzandlar ta'lim-tarbiyasi davlat siyosati darajasidagi muhim masalaga aylandi. Shu sababli xam

mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muhim vazifa qilib belgilangan. Bu borada respublikamizda amalga oshirayotgan ishlarni jaxon miqyosida yuqori baxolanayotganligining shohidimiz. Barkamol avlodni jismoniy sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash jarayonini, bu jarayonga ta'sir etuvchi omillarni psixologik jihatdan ilmiy-asosda o'rganish, tahlil qilish, metodikalar va tavsiyalar ishlab chikishdan iboratdir. Buning uchun quyidagi vazifalar yechimini topish zarur: Hozirgi kunda yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslari sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularning samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish hamda ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchi yoshlarni saralash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biridir. Shu jumladan, ma'lumki, yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish albatta, jismoniy ish qobiliyatini umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositasida amalga oshirishning maqbul yo'llarini izlash bilan bog'liq bo'ladi. Bu asosan, sportchilarning alohida individul qobiliyatlari va zaxiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus tayyorgarligini tarbiyalash va texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish, shuningdek, sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshirish uchun poydevor hisoblanadi. Respublikamizning yetuk olimlari: R.S.Salamov, F.A.Kerimov, T.S.Usmonxodjayev, R.D.Xolmuxamedov, R.M.Matkarimov, E.I.Qodirovlar sportchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tarbiyalash hamda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish muhim o'rin tutishini takidlaganlar. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori sport natijasiga erishish qiyin, sportchilarda albatta, texnik-taktik tayyorgarlik ham talab qilinadi. Biroq sport mashg'ulotlar jarayonlarida yuklamalarni rejallashtirish va nazorat qilish muammolari, yuqori sport natijalariga erishish shu soha mutaxassislari va murabbiylarining diqqat e'tiborida turadi. Shuning uchun sportchilarni tayyorlash natijalari uning o'sishiga, o'quv mashg'uloti (trenirovka) jarayonida mashqlarni muntazam bajarishga jalb etish hamda mashg'ulot jarayonida jismoniy vosita va uslublardan turli varinatlarda qo'llash orqali ijobiy natijaga erisha oladi. Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarda tayyorlash jarayonining samarasi ko'p jihatdan kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga bog'liqdir. Zero kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytuvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosda mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Kompleks nazorat ya'niy – sportchilarning tayyorgarligi, o'quv mashg'ulotlari jarayonining mazmuni va

musobaqalashuv faoliyatini hartomonlama baholash maqsadida, nazorat turlari, ya'ni bosqichli, joriy va tezkor (operativ) nazorat turlaridan shuningdek, pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik ko'rsatkichlardan samarali foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ularning har biri sportchilarning holatini quydagi turiga muvofiq bo'ladi:

- bosqichli nazorat- sportchilarning bosqichli holatini, ya'ni uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining oqibatida kelib chiquvchi holatini baholash imkonini beradi. Sportchining bunda holatlari uning bir necha yillar davomidagi uzoq tayyorgarligining (yil, makrotsikl, davr yoki bosqichdagi) natijasidir;

- joriy nazorat- sportchilarning joriy ahvolini o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, u mashg'ulotlardagi yuklamalar, tayyorgarliklar yoki musobaqalardagi mikrotsikllar natijasidir;

- tezkor (operativ) nazorat - sportchilarning operativ holatlarini, ya'ni ular organizmining muayyan mashg'ulotlar va musobaqalar asnosidagi yuklamalarga bo'lgan tezkor reaksiyalarini baholashni ko'zda tutadi. Qo'llaniladigan vosita va usullarga ko'ra nazorat pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin:

- pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulotlar jarayonining tuzilishi, mazmuni va hokazolar baholanadi;

- ijtimoiy - psixologik nazorat sportchi shaxsiyatini, uning ruhiy holati va tayyorgarligini, mashg'ulotlar va musobaqalashuv faoliyatiga xos bo'lgan umumiy mikroiklimni, sharoitlar va hokazolarni o'rganish bilan bog'liqdir;

- tibbiy-biologik nazorat sportchining sog'lig'i ahvolini, turli funksional tizimlarning imkoniyatlarini, mashg'ulotlar va musobaqalashuv jarayonlarida asosiy yuklamani o'ziga oluvchi alohida organlar va mexanizmlarni baholashni ko'zda tutadi. Hozirgi kunda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatida sport amaliyotida kompleks nazoratning barcha turlarini, jismoniy vosita va uslublarini qo'shgan holda, murabbiylar sportchilarga sport mashg'ulotlarida va sport musobaqalarida qo'llab kelsa, ijobiy natijaga erisha oladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchi ko'proq jismoniy sifatga ega bo'lgan sportchidan ko'ra yaxshi natija ko'rsatadi. Avvalambor, o'quv mashg'ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamalarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining usullarini chiroyli va ko'proq bajarish har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi. Ikkinchidan texnik-taktik mahoratga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, sportchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi. Sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish nazariy jihatdan, eng avvalo, o'zaro bog'liq maqsadlar majmualini amalga

oshirilishini nazarda tutuvchi mashq qilish ya'ni mashg'ulot dasturlari tizimini ishlab chiqish (yaqin, o'rta va uzoq maqsadlarga muvofiq holda shoshilinch (operativ), joriy va ko'p yillik yoki istiqbolli dasturini shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tayyorgarlikning asosiy tashkiliy va uslubiy tamoyillariga rioya qilgan holda sportchilarning individual xususiyatlarini maksimal tarzda hisobga olish – malakali sportchilar takomillashuvining muhim omili hisoblanadi. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda sportchilarning individual, yoshga xos va jinsiy xususiyatlarining nomuvofiq hisobga olinishida namoyon bo'luvchi ko'pyillik sport tayyorgarligidagi mavjud kamchiliklar rejalashtirish va amalga oshirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishga to'sqinlik qiladi hamda bu muammoning turli tomonlarini chuqur va tizimli o'rganish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan bolalar va o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan bolalar o'smirlar sport maktablari, Oliy sport mahorat maktablari va sport turlari bo'yicha federatsiyalari hamda ta'lim muassasalari (umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey, oliy ta'lim muassasalar)ini darsdan tashqarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini yanada yaxshi yo'lga qo'yish hamda takomillashtirish muhim masala ekanligi e'tirof etiladi. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, eng avvalo, yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlashda o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga katta ahamiyat qaratish, olimpiya sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalarning asosiy va zaxira tarkibidagi iqtidorli sportchilarni tanlash, sportchi va murabbiylarni moddiy ta'minotini yaxshilash, respublika va xalqaro musobaqalarda samarali ishtirok etish hamda mamlakatimiz terma jamoalarini tayyorlashda pedagogik-psixologik, tibbiy va texnik-taktik jihatdan tayyorlashning barcha muammolarini hal etishga alohida ahamiyat berish kerak O'sib kelayotgan yosh avlod hayotidagi har bir qadami, uning ezgu-niyatlari, intilish va harakatlari avvaldan ilmiy asoslangan, dasturlashtirilgan pedagogik-psixologik jihatdan to'g'ri yunaltirilsa, albatta, ulardan jamiyatda muhim o'rin tuta oladigan, yetuk mutaxassis-kadrlar tayyorlanishiga hech shubxa yo'q.

Adabiyotlar:

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ. Нашриётматбаа бўлими, 2005. – 288 б.
2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки // Основы спортивной тренировки. Ч.3. – М.: ФИС, 1977.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Гл.10. – М.: Известия, 2001.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, Спорт Акедм Пресс, 2008. – 544 с.