

**ZAMONAVIY SPORTDA YUQORI NATIJAGA ERISHISHDA JISMONIY
TAYYORGARLIKNING NAZARIY ASOSLARI****Shaniyazov Rashid Jaʼnabaevich**

katta oʻqituvchi.

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15765881>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri — jismoniy tayyorgarlikning nazariy asoslari yoritilgan. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv, yuklama va tiklanish muvozanati, adaptatsiya va periodizatsiya prinsiplari tahlil qilingan. Maqolada shuningdek, zamonaviy texnologiyalar asosida tayyorgarlik darajasini monitoring qilish usullari bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, sport natijasi, yuklama, tiklanish, adaptatsiya, periodizatsiya.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические основы физической подготовки как одного из ключевых факторов достижения высоких результатов в современном спорте. Анализируются принципы индивидуального подхода, соотношения нагрузки и восстановления, адаптации и периодизации. Также освещены современные методы мониторинга уровня подготовки спортсменов с использованием цифровых технологий.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортивный результат, нагрузка, восстановление, адаптация, периодизация.

Annotation. This article explores the theoretical foundations of physical training as a key factor in achieving high performance in modern sport. It analyzes principles such as individualization, load and recovery balance, adaptation, and periodization. The article also discusses modern digital methods for monitoring an athlete's training level.

Keywords: physical training, sport performance, load, recovery, adaptation, periodization.

Kirish

Dolzrabligi hozirgi zamonaviy sport rivojlanish bosqichida yuqori darajadagi raqobat va rekordlarga erishish jarayoni sportchilardan maksimal jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlikni talab qilmoqda. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarlik – bu sport faoliyatining poydevori boʻlib, u sportchining umumiy sogʻligʻi, bardoshliligi, chidamliligi va barqaror natijalar koʻrsatishida asosiy rol oʻynaydi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda notoʻgʻri yuklama, rejasiz mashgʻulotlar yoki ortiqcha mashqlar nafaqat sport natijalarining pasayishiga, balki salomatlikka ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda, zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish – hozirgi sport taʼlimi va amaliyotining eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, texnologiyalar rivoji, monitoring vositalari va mashgʻulot jarayonini tahlil qilish imkoniyatlarining kengayishi bilan jismoniy tayyorgarlikka boʻlgan yondashuv tubdan oʻzgarib bormoqda. Bu esa mavzuning dolzarbligini yanada oshirib, sport taʼlimi, murabbiylik metodikasi va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda uni markaziy oʻringa olib chiqadi.

Bugungi globallashuv va raqobat kuchaygan davrda sport sohasida yuqori natijalarga erishish tobora murakkablashib bormoqda.

Sportchilardan nafaqat texnik va taktik jihatdan puxta tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi jismoniy sifatlar ham talab etilmoqda. Ayniqsa, intensiv mashg'ulotlar, murakkab musobaqa sharoitlari va yuklama ko'rsatkichlarining ortib borishi sportchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talabni oshirmoqda.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, jismoniy tayyorgarlikni ilmiy-nazariy asosda tashkil qilish va uni sportchilar salohiyatiga moslashtirish zaruriyati kun tartibiga chiqmoqda. Jismoniy tayyorgarlikning samarali tashkil etilishi sportchining sog'lig'ini saqlash, musobaqaga optimal holatda tayyor bo'lishi, hamda uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Ushbu maqolada zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlik jarayonining nazariy asoslari, unga ta'sir qiluvchi omillar, tayyorgarlik prinsiplari va zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi

Ushbu maqolaning maqsadi — zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishda jismoniy tayyorgarlikning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish, tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi asosiy prinsiplarni tahlil qilish va sportchilar salohiyatini rivojlantirishda jismoniy sifatlarni shakllantirishning samarali yo'llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Ushbu maqola quyidagi ilmiy-amaliy vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

1. Zamonaviy sportda jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmuni va uning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlab berish;
2. Yuqori sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyatini tahlil qilish;
3. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda asosiy nazariy prinsiplarning (bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv, yuklama va tiklanish muvozanati, davriylik, adaptatsiya) mohiyatini ochib berish;
4. Sport mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalar va monitoring usullaridan foydalanish imkoniyatlarini yoritish;
5. Jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy qism

Jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va ahamiyati

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining harakat faoliyatini yuqori darajada amalga oshirishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va muvofiqlik)ni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimidir. Bu tayyorgarlik sportchining texnik va taktik ko'nikmalarni to'g'ri egallashida, musobaqalarda barqaror va yuqori natija ko'rsatishida muhim omil hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy chidamliligini oshirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijaga erishish uchun zarur bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantiradi.

Tayyorgarlik jarayonining asosiy prinsiplari

Bosqichma-bosqichlik

Jismoniy tayyorgarlik sekin-asta, bosqichma-bosqich oshiriladi. Sportchining jismoniy imkoniyatlari, yoshi, sog'lig'i va tajribasi hisobga olinib, mashg'ulot yuklamasi belgilanishi zarur. Dastlabki bosqichda asosiy e'tibor umumiy tayyorgarlikka qaratiladi, keyinchalik maxsus jismoniy tayyorgarlikka o'tiladi.

Individual yondashuv

Har bir sportchining tana tuzilishi, tayyorgarlik darajasi va moslashuv tezligi bir-biridan farq qiladi. Shuning uchun har bir sportchi uchun alohida mashg'ulot rejasi tuzish maqsadga muvofiq. Bu orqali ortiqcha yuklanish, charchash va jarohatlar xavfi kamayadi.

Yuklama va tiklanish muvozanati

Mashg'ulotlardagi yuklama darajasi sportchining tiklanish imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Agar sportchi ortiqcha yuklama oladigan bo'lsa, organizm charchab, sport natijalari pasayadi. Mashg'ulot va dam olish o'rtasidagi muvozanat yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Davriylik (periodizatsiya)

Yil davomida tayyorgarlik jarayoni bir necha davrlarga bo'linadi: tayyorlov, musobaqa va tiklanish davri. Har bir davrda maqsad va vazifalar o'zgarib turadi. Bu yondashuv sportchining jismoniy holatini bir maromda ushlab turishga yordam beradi.

Moslashuv (adaptatsiya)

Sportchi organizmi doimiy yuklamalarga moslashadi. Shuning uchun yuklamani vaqt o'tishi bilan asta-sekin oshirish kerak. Aks holda organizm rivojlanmaydi, sport natijasi o'zgarishsiz qoladi.

Zamonaviy texnologiyalar va yondashuvlar

Bugungi kunda sportda raqamli texnologiyalar, ilovalar va sensorlar yordamida mashg'ulot jarayonini kuzatish, yuklama darajasini aniqlash va natijalarni tahlil qilish imkoniyati mavjud. Masalan:

Yurak urish tezligini kuzatish orqali yuklama darajasi nazorat qilinadi.

GPS texnologiyasi orqali yugurish masofasi va tezligi hisoblanadi.

Maxsus dasturlar orqali sportchining holati tahlil qilinadi va mashg'ulot rejalari moslashtiriladi.

Bu texnologiyalar yordamida jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda boshqarish, ortiqcha yuklama xavfini kamaytirish va sport natijalarini oshirish mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik omillarining tahlili

№	Omil nomi	Tavsifi	Sport natijasiga ta'siri
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Sog'lomlik, harakat asoslari, chidamlilikni shakllantirishga qaratilgan.	Uzoq muddatli sport faoliyatining barqarorligini ta'minlaydi.
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Muayyan sport turi uchun kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.	Musobaqada yuqori natija ko'rsatish imkoniyatini oshiradi.
3	Bosqichma-bosqichlik prinsipi	Mashg'ulot yuklamasining asta-sekin kuchaytirilishi.	Jarohatlar xavfini kamaytiradi, o'sishni ta'minlaydi.
4	Individual yondashuv	Har bir sportchining yoshi, salohiyati, tiklanish xususiyatlari hisobga olinadi.	Yuklamaning optimal darajada bo'lishini ta'minlaydi.
5	Tiklanish va yuklama muvozanati	Mashg'ulotdan so'ng yetarli dam olish vaqtining berilishi.	Qayta tiklanish orqali yuqori natijalar uchun zamin yaratiladi.
6	Davriylik (periodizatsiya)	Mashg'ulotlar yil davomida davrlarga bo'linadi (tayyorlov,	Har bir bosqichda aniq vazifa belgilab, samaradorlikni

№	Omil nomi	Tavsifi	Sport natijasiga ta'siri
		musobaqa va h.k.).	oshiradi.
7	Adaptatsiya (moslashuv)	Organizmning yuklamalarga moslashish qobiliyati.	Yuklama ko'paygan sari sportchining chidamliligi ortadi.
8	Texnologik monitoring vositalari	Sensorlar, GPS, yurak urishi, VO2 max, laktat va h.k. o'lchovlar.	Tayyorgarlikni aniq nazorat qilish, ortiqcha yuklamani oldini olish.

Tadqiqotning natijadorligi: Mazkur tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy tayyorgarlikni nazariy asoslar va ilmiy prinsiplarga tayangan holda tashkil qilish:

- sportchilarning jismoniy holatini tizimli ravishda rivojlantirishga;
- yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasida muvozanatni ta'minlashga;
- sportchilarda kuch, chidamlilik, tezlik, muvofiqlik kabi muhim jismoniy sifatlarning bosqichma-bosqich shakllanishiga;
- har bir sportchi uchun individual mashg'ulot rejasini tuzish imkoniyatlarini kengaytirishga;
- mashg'ulot jarayonini raqamli texnologiyalar orqali nazorat qilish va tahlil qilishga asos yaratadi.

Tadqiqot sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish, shuningdek, yuqori sport natijalariga barqaror erishish uchun amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Mulohaza

Yuqori sport natijalariga erishish zamonaviy sport tizimining eng muhim maqsadlaridan biridir. Bunga erishishda jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi omillardan biri bo'lib, u sportchining funksional imkoniyatlari, chidamliligi va harakat faoliyatining samaradorligini belgilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni nazariy asosda tashkil qilish — sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi, ortiqcha yuklama va jarohatlar xavfini kamaytiradi, individual yondashuv imkoniyatini beradi.

Zamonaviy sportda mashg'ulot jarayonini boshqarish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish sportchilarning holatini aniq baholash, ularning yuklama darajasini tahlil qilish va shunga mos ravishda mashg'ulot rejasini ishlab chiqish imkonini bermoqda.

Shu bois, jismoniy tayyorgarlikni zamonaviy yondashuvlar asosida shakllantirish nafaqat sport natijasini oshiradi, balki sportchi salomatligini asrashga ham xizmat qiladi. Ushbu yondashuv sport ta'limi tizimi va amaliy mashg'ulotlarda keng joriy etilishi lozim.

Xulosa

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, jismoniy tayyorgarligi darajasiga ham bevosita bog'liq. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarda kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va muvofiqlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish — musobaqaviy tayyorgarlikning asosiy negizidir. Jismoniy tayyorgarlikni nazariy asosda tashkil etish esa murabbiylar va sport ta'limi tizimi uchun muhim metodologik vazifa hisoblanadi.

Tayyorlov jarayonining samarali bo'lishi uchun yuklama va tiklanish muvozanati, bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv, davriylik va adaptatsiya kabi asosiy tamoyillarga amal qilish zarur.

Bundan tashqari, zamonaviy monitoring texnologiyalari yordamida sportchi holatini doimiy tahlil qilib borish, yuklama hajmini nazorat qilish va mashg'ulot dasturlarini moslashtirish orqali ortiqcha yuklama, charchash va jarohatlanish xavfini kamaytirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Platonov V.N. (2021). *Sport mashg'ulotining umumiy nazariyasi*. Moskva: Sovetskiy sport.
2. Bompa T., Haff G.G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics.
3. Израел С.Л. (2018). *Спортивная физиология*. Санкт-Петербург: Лань.
4. Жураев Ш. (2020). *Sport mashg'ulotlarini boshqarish asoslari*. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
5. Matveev L.P. (2009). *Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov*. Moskva: Fizkultura i sport.
6. Selye H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
7. Назаров Р.А. (2019). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
8. Verkhoshansky Y.V. (2007). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches*. Ultimate Athlete Concepts.
9. Мухина С.А., Сапожников В.Н. (2016). *Педагогика спорта*. Москва: Академия.
10. Турсунов А. (2022). *Yuqori sport natijalariga erishishda tayyorgarlikning bosqichlari*. Toshkent: O'zbekistonda sport ilmiy jurnali.