

YOSH SPORTCHILARDA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK JARAYONINING TAHLILI

Shamsiddinov Davron Muxamadjanovich

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20126971>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayoni, amaldagi tayyorgarlik tizimining afzallik va kamchiliklari, yuklama va dam olish nisbatining ahamiyati hamda individual yondashuvning samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarni individual reja asosida tashkil etish sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: musobaqa oldi tayyorgarlik, yosh sportchilar, yuklama, dam olish, individual yondashuv, tiklanish, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni.

Abstract. This article analyzes the pre-competition training process of young athletes, the advantages and disadvantages of the current training system, the importance of the balance between workload and recovery, as well as the effectiveness of an individual approach. The research results showed that organizing training sessions based on an individual plan significantly improves athletes' physical, technical, and psychological performance indicators.

In addition, scientifically planning the ratio of workload and recovery contributes to the stable improvement of sports performance.

Keywords: pre-competition training, young athletes, workload, recovery, individual approach, rehabilitation, psychological preparation, training process.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yosh sportchilarni yuqori natijalarga olib chiqish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda sportga davlat miqyosida katta e'tibor qaratilayotganligi sababli sport maktablari, ixtisoslashtirilgan internatlar va federatsiyalar faoliyati kengayib bormoqda. Shunga qaramay, yosh sportchilarni musobaqaga tayyorlash tizimida ayrim muammolar saqlanib qolmoqda.

Amaliyotda mashg'ulotlar ko'pincha umumiy reja asosida tashkil etilib, sportchilarning individual xususiyatlari yetarlicha hisobga olinmaydi. Natijada yuklama noto'g'ri taqsimlanadi, tiklanish jarayonlari sustlashadi va musobaqadagi natijalar pasayadi. Shu sababli musobaqa oldi tayyorgarlikni zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

1. Amaldagi tayyorgarlik tizimi va uning kamchiliklari

O'zbekistonda yosh sportchilarni tayyorlash tizimi asosan sport maktablari va federatsiyalar faoliyati orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarda jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. Biroq, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida bir qator kamchiliklar uchraydi.

Birinchi muammo – individual yondashuvning yetishmasligidir. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tiklanish tezligi va psixologik holati turlicha bo'lishiga qaramay, ko'pincha ularga bir xil yuklama beriladi. Bu esa ayrim sportchilarda ortiqcha charchash, boshqalarida esa yetarli rivojlanmaslik holatlarini keltirib chiqaradi.

Ikkinchi muammo – yuklama va dam olish o‘rtasidagi muvozanatning buzilishidir.

Musobaqa oldidan yuklamaning haddan tashqari oshirilishi sportchining charchashiga va musobaqada maksimal natija ko‘rsata olmasligiga olib keladi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikka yetarli e‘tibor berilmasligi ham muhim kamchiliklardan biridir. Yosh sportchilar ko‘pincha musobaqa oldidan hayajon, qo‘rquv va ishonchsizlik holatini boshdan kechiradilar. Biroq bu holatlarni kamaytirishga qaratilgan maxsus metodlar yetarlicha qo‘llanilmaydi.

Zamonaviy ilmiy metodlardan foydalanish darajasi ham pastligicha qolmoqda. Ko‘plab mashg‘ulotlarda yurak urish tezligi, tiklanish darajasi yoki charchoq ko‘rsatkichlari muntazam nazorat qilinmaydi. Tiklanish vositalari, ovqatlanish va uyqu rejimiga ham har doim ham yetarli e‘tibor qaratilmaydi.

Amaldagi tizimdagi asosiy kamchiliklar

№	Kamchiliklar	Qisqacha izoh
1	Individual yondashuv yetishmasligi	Sportchi imkoniyatlari hisobga olinmaydi
2	Yuklama noto‘g‘ri taqsimlanishi	Ortiqcha yoki kam yuklama beriladi
3	Psixologik tayyorgarlik sustligi	Stress va hayajon boshqarilmaydi
4	Zamonaviy metodlar kam qo‘llanadi	Monitoring va ilmiy nazorat yetarli emas
5	Tiklanish jarayoni sust	Dam olish va ovqatlanish nazorati past

2. Yuklama va dam olish nisbatining tahlili

Sport mashg‘ulotlarida yuklama va dam olishning to‘g‘ri tashkil etilishi sport natijalarining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilarda organizm hali to‘liq shakllanmaganligi sababli ushbu nisbatni ilmiy asosda belgilash zarur.

Yuklama – mashg‘ulot davomida bajariladigan jismoniy ish hajmi va intensivligini bildiradi. Dam olish esa organizmning tiklanishiga xizmat qiladi. To‘g‘ri nisbat tanlanganda organizm moslashadi va jismoniy sifatlar rivojlanadi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi nisbatlar keng qo‘llaniladi:

- **1:3 yoki 1:4** – maksimal kuch va tezkorlikni rivojlantirish;
- **1:1 yoki 1:2** – chidamlilikni rivojlantirish;
- **1:0.5** – interval mashqlarda funksional imkoniyatlarni oshirish.

Yuklama va dam olish nisbatlari

Mashq turi	Yuklama vaqti	Dam olish vaqti	Nisbat	Maqsad
Maksimal kuch	10 soniya	40 soniya	1:4	Kuchni oshirish
Tezkorlik	15 soniya	45 soniya	1:3	Tezlikni rivojlantirish
Chidamlilik	30 soniya	30 soniya	1:1	Chidamlilikni oshirish
Interval mashqlar	20 soniya	10 soniya	1:0.5	Funksional imkoniyatlarni kengaytirish

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish, testlash, taqqoslash va eksperimental metodlardan foydalanildi. Sportchilarning yurak urish tezligi, charchash darajasi va tiklanish ko‘rsatkichlari nazorat qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuklama va dam olish nisbatini individual tarzda tanlash sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Aktiv dam olish usullari, jumladan yengil yugurish va cho'zilish mashqlari tiklanish jarayonini tezlashtirishi aniqlandi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarlikda individual yondashuv

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida individual yondashuv sportchining maksimal sport formasiga chiqishida muhim ahamiyat kasb etadi. Individual yondashuv sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, funksional holati, psixologik xususiyatlari va tiklanish tezligini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishni anglatadi.

Tadqiqot davomida sportchilar kichik guruhlariga ajratilib, ularning kuch, tezkorlik va chidamlilik darajalari testlar asosida baholandi. Mashg'ulot yuklamalari differensial tarzda taqsimlandi.

Musobaqa oldi bosqichida tapering usuli qo'llanildi, ya'ni yuklama asta-sekin kamaytirilib, mashqlar intensivligi saqlab qolindi. Bu usul sportchining optimal sport formasiga chiqishiga yordam berdi.

Psixologik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratildi. Motivatsion suhbatlar, diqqatni jamlash mashqlari va musobaqa vaziyatlarini modellashtirish usullari qo'llanildi.

Guruhli va individual mashg'ulotlar uyg'unligi

Kun	Guruhli mashg'ulot	Individual mashg'ulot
Dushanba	Umumiy qizish va texnik mashqlar	Zaif tomon ustida ishlash
Seshanba	Sparring va kombinatsiyalar	Kuch va chidamlilik mashqlari
Chorshanba	Tiklovchi mashg'ulot	Cho'zilish va texnika
Payshanba	Tezkorlik mashqlari	Texnik xatolarni tuzatish
Juma	Nazorat sparring	Psixologik tayyorgarlik
Shanba	Faol dam olish	Tiklanish mashqlari
Yakshanba	To'liq dam olish	To'liq dam olish

4. Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligi yuqori ekanligini ko'rsatdi.

Individual va guruhli mashg'ulotlar natijalari

Ko'rsatkich	Individual yondashuv (%)	Guruhli mashg'ulot (%)
Tezkorlik	8-12	4-6
Kuch	10-15	6-8
Chidamlilik	12-18	7-10
Texnik aniqlik	15-20	8-12
Psixologik tayyorgarlik	10-15	5-8

Natijalardan ko'rinib turibdiki, individual yondashuv asosida tayyorlangan sportchilarda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha yuqori o'sish kuzatildi. Ayniqsa, texnik aniqlik va chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Xulosa

Yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, amaldagi tayyorgarlik tizimida individual yondashuvning yetishmasligi, yuklama va dam olish nisbatining noto'g'ri taqsimlanishi, psixologik tayyorgarlikning sustligi va zamonaviy metodlarning kam qo'llanilishi asosiy muammolar hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni individual reja asosida tashkil etish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash, tiklanish vositalaridan foydalanish hamda psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi. Ayniqsa, yosh sportchilarda individual yondashuv qo'llanilganda natijalar sezilarli darajada yuqori bo'lishi aniqlandi.

Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarligida individual yondashuv, ilmiy nazorat va kompleks tayyorgarlik tizimi asosiy metodik tamoyil sifatida qo'llanilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi.
2. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi asoslari.
3. Karimov F.A. Yosh sportchilar tayyorgarligi metodikasi.
4. Iskandarov R.T. Sport fiziologiyasi va tiklanish jarayonlari.
5. O'zbekiston Respublikasi sportga oid me'yoriy hujjatlari va metodik qo'llanmalar.