

YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI TAHLIL QILISH ASOSIDA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası (PhD), Professori.

Raxmonberdiyev Normuxammad Nurmuxammad o'g'li

2-bosqich magistiri.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20759951>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini takomillashtirish masalalari o'rganilgan.

Tadqiqot davomida yosh sportchilarning musobaqalardagi texnik-taktik harakatlari, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va sport natijalari tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda individual yondashuvni qo'llashning samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari musobaqa faoliyatini muntazam monitoring qilish va uning asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, musobaqa faoliyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sport tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg'ulot yuklamasi, sport natijalari, monitoring, sport pedagogikasi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы совершенствования процесса планирования тренировок на основе анализа соревновательной деятельности юных спортсменов. В ходе исследования были проанализированы технико-тактические действия спортсменов на соревнованиях, показатели физической подготовленности и спортивные результаты. На основе полученных данных определена эффективность оптимизации тренировочных нагрузок и применения индивидуального подхода.

Результаты исследования показали, что систематический мониторинг соревновательной деятельности и планирование тренировочного процесса на его основе способствуют значительному повышению уровня подготовленности и спортивных результатов юных спортсменов.

Ключевые слова: юные спортсмены, соревновательная деятельность, планирование тренировок, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка, физические качества, тренировочная нагрузка, спортивные результаты, мониторинг, спортивная педагогика.

IMPROVING THE TRAINING PLANNING PROCESS BASED ON THE ANALYSIS OF YOUNG ATHLETES' COMPETITION ACTIVITIES

Abstract. This article examines the improvement of the training planning process based on the analysis of young athletes' competitive activity. During the study, technical and tactical actions performed during competitions, physical fitness indicators, and sports performance results were analyzed. Based on the obtained data, the effectiveness of optimizing training loads and applying an individualized approach was determined.

The findings demonstrate that systematic monitoring of competitive activity and training planning based on its analysis significantly improve the preparedness level and competitive performance of young athletes.

Keywords: young athletes, competitive activity, training planning, sports training, technical and tactical preparation, physical qualities, training load, sports performance, monitoring, sports pedagogy.

Kirish

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslangan holda tashkil etilishiga bog'liq. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sport amaliyotida musobaqa faoliyati sportchining tayyorgarlik darajasini baholashning asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida sportchining texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi kompleks ravishda namoyon bo'ladi. Shu sababli musobaqalarda qayd etilgan ko'rsatkichlarni chuqur tahlil qilish mashg'ulotlar mazmunini takomillashtirish, yuklamalarni oqilona taqsimlash hamda tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Yosh sportchilar tayyorgarligida musobaqa faoliyatining muntazam monitoringini olib borish orqali mavjud kamchiliklarni aniqlash va ularga mos ravishda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi

So'nggi yillarda sport natijalarining keskin o'sishi sportchilarning tayyorgarlik tizimiga bo'lgan talablarni yanada kuchaytirmoqda. Amaliyotda ko'plab murabbiylar mashg'ulot yuklamalarini umumiy ko'rsatkichlarga asoslangan holda rejalashtirmoqdalar. Bunday yondashuv esa ayrim hollarda sportchilarning individual imkoniyatlari va musobaqadagi real faoliyatini to'liq hisobga olmaydi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda tayyorgarlik samaradorligini oshirish mumkin. Shu nuqtai nazardan yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini ilmiy tahlil qilish va uning natijalariga tayangan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish tizimini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini takomillashtirish hamda tayyorgarlik samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari

1. Yosh sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini o'rganish.
2. Musobaqalarda namoyon bo'layotgan texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish.
3. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash.
4. Musobaqa natijalari va mashg'ulot samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.
5. Mashg'ulotlarni rejalashtirish bo'yicha takomillashtirilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik kuzatuv;
- Musobaqa faoliyatini videotasvirlar orqali tahlil qilish;

- Pedagogik testlar;
- Matematik-statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqotda 14–16 yoshdagi 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Musobaqa faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

1-jadval

Yosh sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O‘zgarish (%)
G‘alabalar soni	8,4 ± 0,6	11,2 ± 0,5	+33,3
Texnik harakatlar samaradorligi (%)	61,5	74,8	+21,6
Taktik xatolar soni	10,4	6,3	-39,4
Faol hujumlar soni	18,7	24,5	+31,0

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba yakunida sportchilarning texnik harakatlar samaradorligi 21,6 foizga oshgan. Taktik xatolar esa sezilarli ravishda kamaygan.

2-jadval

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi

Testlar	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
30 m yugurish (sek.)	5,21	4,88	6,3
1000 m yugurish (daq.)	4,15	3,52	15,2
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	196	214	9,2
Turnik tortilish (marta)	9,4	12,6	34,0

Natijalar mashg‘ulotlarni musobaqa faoliyati tahliliga asoslangan holda rejalashtirish jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini tasdiqlaydi.

3-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarining taqsimlanishi

Tayyorgarlik turi	An’anaviy reja (%)	Takomillashtirilgan reja (%)
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	40	30
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25	30
Texnik tayyorgarlik	20	22
Taktik tayyorgarlik	10	13
Psixologik tayyorgarlik	5	5

Tahlil natijalari asosida mashg‘ulot yuklamalarida maxsus jismoniy va taktik tayyorgarlik ulushini oshirish samarali ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yanada maqsadli tashkil etish imkonini beradi.

Musobaqalarda aniqlangan kamchiliklar asosida mashg'ulot dasturlariga kiritilgan o'zgartirishlar sportchilarning texnik-taktik harakatlari va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishiga olib keldi.

Ayniqsa, individual yondashuv asosida yuklamalarni taqsimlash sportchilarning musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu esa sport tayyorgarligini boshqarishda musobaqa faoliyati tahlilining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

1. Yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilish tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishning muhim omili hisoblanadi.

2. Musobaqalarda qayd etilgan texnik va taktik kamchiliklarni aniqlash mashg'ulot mazmunini maqsadli shakllantirish imkonini beradi.

3. Musobaqa faoliyati natijalariga asoslangan rejalashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

4. Takomillashtirilgan mashg'ulot rejalari natijasida texnik harakatlar samaradorligi 21,6 %, g'alabalar soni 33,3 % ga oshdi.

5. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va musobaqa faoliyati monitoringini yo'lga qo'yish yosh sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshiradi.

6. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning kelgusidagi sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi tizimi. – Kiev, 2020.
3. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva, 2019.
4. Verxoshanskiy Yu.V. Sportda maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Moskva, 2018.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy va uslubiy asoslari. – Toshkent, 2022.
6. Isroilov Sh.X. Yosh sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari. – Toshkent, 2023.
7. Pulatov A.A. Sportchilar musobaqa faoliyatini tahlil qilish metodikasi. – Toshkent, 2021.
8. Abdullayev Y.M. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2020.
9. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025