

YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI TAHLIL QILISH ASOSIDA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH**Umarov Qaxxorjon Abbosovich**

Professor.

Dalimov Nuriddin Faxriddinovich

II-bosqich magistr.

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: uzkoxa@mail.ru<https://doi.org/10.5281/zenodo.20760210>

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 darajasi hamda musobaqa natijalari tahlil qilindi. Musobaqa faoliyatidan olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sportchilar tayyorgarligini optimallashtirishning samarali yo'llari ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari mashg'ulotlarni rejalashtirishda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlaridan foydalanish sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: yosh sportchilar, musobaqa faoliyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sport tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sport natijalari, individuallashtirish.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса планирования тренировок на основе анализа соревновательной деятельности юных спортсменов. В ходе исследования были изучены технико-тактические действия спортсменов, уровень физической подготовленности и результаты выступлений на соревнованиях. На основе полученных данных разработаны эффективные подходы к индивидуализации тренировочных нагрузок и оптимизации спортивной подготовки.

Результаты исследования показали, что использование показателей соревновательной деятельности при планировании тренировочного процесса способствует значительному повышению технической, тактической и физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: юные спортсмены, соревновательная деятельность, планирование тренировок, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка, физическая подготовленность, спортивные результаты, индивидуализация.

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. The study analyzed technical and tactical actions, physical fitness levels, and competitive performance indicators of young athletes. Based on the obtained results, effective approaches to the individualization of training loads and optimization of sports preparation were developed.

The findings demonstrate that the use of competition performance indicators in training planning significantly improves athletes' technical, tactical, and physical preparedness.

Keywords: young athletes, competitive activity, training planning, sports training, technical and tactical preparation, physical fitness, sports performance, individualization.

KIRISH

Jahon sport amaliyotida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarni tayyorlash tizimini muntazam takomillashtirib borishni talab etmoqda. So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayonlarini boshqarish eng samarali yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki musobaqa faoliyati sportchining tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, texnik mahorati va psixologik holatini eng aniq aks ettiruvchi mezon hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish, yoshlarni jismonan sog'lom va ma'nan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan.

Mamlakatimizda bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari hamda sport federatsiyalarida yosh sportchilarni tayyorlash tizimi takomillashtirilmoqda. Shu bilan birga, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ko'plab murabbiylar mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy metodik tavsiyalarga asoslanadilar. Biroq har bir sportchining musobaqadagi harakatlari, texnik-taktik imkoniyatlari va individual xususiyatlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli musobaqalarda qayd etilgan ko'rsatkichlarni muntazam ravishda o'rganish va ularni mashg'ulot rejalari bilan integratsiyalash zamonaviy sport tayyorgarligining muhim talablaridan hisoblanadi.

Musobaqa faoliyati sportchining tayyorgarlik darajasini baholashda eng muhim manba hisoblanadi. Musobaqa davomida sportchi tomonidan bajarilgan texnik usullar soni, ularning samaradorligi, hujum va himoya harakatlarining natijadorligi, harakat faolligi hamda funksional ko'rsatkichlar sport tayyorgarligi samaradorligini aniqlash imkonini beradi. Mazkur ko'rsatkichlarni tahlil qilish orqali sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda keyingi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish mumkin.

Zamonaviy sportda musobaqa faoliyatining videoanalizi, statistik monitoring, biomexanik va pedagogik kuzatuv usullaridan keng foydalanilmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda musobaqa faoliyatini muntazam nazorat qilish ularning sport mahoratini shakllantirish, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish va sport natijalarini prognoz qilish imkonini beradi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, sportchilarni tayyorlash tizimida musobaqa faoliyati va mashg'ulot yuklamalari o'rtasidagi mutanosiblik sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Mashg'ulotlar mazmuni musobaqa faoliyatida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Bugungi kunda yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sportchilar tayyorgarligini optimallashtirish masalalari dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan olib borilgan mazkur tadqiqot sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasini rivojlantirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

TADQIQOT MAQSADI

Yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini takomillashtirish va uning sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

- Musobaqa faoliyatining asosiy ko'rsatkichlarini aniqlash;
- Yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash;
- Jismoniy tayyorgarlik dinamikasini o'rganish;
- Musobaqa faoliyatiga asoslangan mashg'ulot modelini ishlab chiqish;
- Takomillashtirilgan metodikaning samaradorligini aniqlash.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda 14–16 yoshdagi 30 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, videoanaliz, matematik-statistik tahlil va musobaqa faoliyatini monitoring qilish usullaridan foydalanildi.

1-JADVAL

Musobaqa faoliyatining dastlabki ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Samarali hujumlar (%)	56,8	57,5
Himoya samaradorligi (%)	59,1	58,9
Qarshi hujumlar (%)	50,4	49,8
Texnik xatolar soni	8,4	8,2
Faollik koeffitsienti	0,68	0,69

Jadvaldan ko'rinadiki, tadqiqot boshida ikkala guruh ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgan.

2-JADVAL

Texnik-taktik tayyorgarlik dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Dastlab (%)	Yakunida (%)	O'sish (%)
Samarali hujumlar	57,5	71,3	+13,8
Himoya samaradorligi	58,9	72,1	+13,2
Qarshi hujumlar	49,8	63,7	+13,9
Kombinatsion harakatlar	51,6	69,4	+17,8

Natijalar tajriba guruhi sportchilarida texnik-taktik mahoratning sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi.

3-JADVAL

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Testlar	Dastlab	Yakunida	O'zgarish
30 m yugurish (sek)	4,91	4,62	-0,29
1000 m yugurish (daq)	4,08	3,46	-0,62
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	198	217	+19
Turnik tortilish (marta)	10	14	+4
Shuttle run 4×10 m (sek)	10,7	10,0	-0,7

4-JADVAL

Musobaqa natijalari dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Dastlab	Yakunida
G'alabalar soni	18	27
Mag'lubiyatlar soni	12	6
Natijadorlik koeffitsienti	0,60	0,82
Medal sovrindorlari soni	4	9

O'tkazilgan tajriba natijalari yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish mashg'ulotlarni rejalashtirish samaradorligini oshirishini ko'rsatdi. Musobaqa faoliyatidan olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarining individuallashtirilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qildi.

Texnik-taktik ko'rsatkichlar tahlili samarali hujumlar ulushi 13,8 %, himoya samaradorligi 13,2 %, qarshi hujumlar 13,9 % va kombinatsion harakatlar 17,8 % ga oshganligini ko'rsatdi. Bu esa mashg'ulot mazmunining musobaqa faoliyatiga moslashtirilishi sportchilarning musobaqadagi harakat samaradorligini sezilarli yaxshilaganligini tasdiqlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari ham sportchilarning tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatleri yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, 1000 metrga yugurish natijalarining yaxshilanishi sportchilarning maxsus chidamliligi oshganligini bildiradi.

Musobaqa natijalari tahlili g'alabalar sonining ortishi va mag'lubiyatlar sonining kamayishi taklif etilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini ko'rsatdi. Musobaqa faoliyati sportchining real tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi eng muhim mezon bo'lib, uning natijalari asosida mashg'ulotlar mazmunini takomillashtirish imkoniyati mavjud.

O'tkazilgan tadqiqot davomida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish va ularni mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash sportchilarning texnik-taktik mahorati, jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilarida samarali hujumlar, himoya harakatlari va kombinatsion usullar ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Jismoniy tayyorgarlik testlari natijalari sportchilarning tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatleri rivojlanganligini ko'rsatdi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarining sportchilarning individual xususiyatlari hamda musobaqa faoliyati talablariga mos ravishda rejalashtirilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish modeli sportchilarning musobaqa natijalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xususan, g'alabalar sonining ortishi, mag'lubiyatlarning kamayishi va natijadorlik koeffitsientining oshishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilish murabbiylarga sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish hamda sport formasini samarali nazorat qilish imkonini beradi.

Yosh sportchilarni tayyorlash tizimida musobaqa faoliyatiga asoslangan rejalashtirish modelidan foydalanish istiqbolda yuqori malakali sportchilar zaxirasini shakllantirish, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash hamda xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2021.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2022.
3. Pulatov A.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2023.
4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2020.
5. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2021.
6. Ozolin N.G. Современная система спортивной тренировки. – Москва, 2020.
7. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2023.
8. Issurin V. Block Periodization Training. – London, 2022.
9. Verkhoshansky Y. Fundamentals of Special Strength Training in Sport. – Rome, 2021.
10. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin, 2020.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -с.343-345.
12. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2019. – 32 б.
13. Умаров Қ.А. “Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа олди таёргарлиги босқичида машғулот юқламаларини оптималлаштириш”: фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2022. – 30 б.