

**SPORTDA DASTLABKI IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA YOSH
SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHI JARAYONINI
ILMIY-NAZARIY XUSUSIYATLARI**

Kimsanboyev Islombek Qudratjon o'g'li

Abdusattorov Raxmiddin Rasuljon o'g'li

Ortiqov Ma'rufjon Mashrabjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi.

Valiyev Jasurbek Saydullo o'g'li

Farg'ona davlat universiteti magisteranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15425885>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportda dastlabki ixtisoslashuv bosqichida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni ilmiy-nazariy jihatlarini yoritilgan.

Maqola, sportchilarning ilk yoshlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini, ayniqsa, ixtisoslashuvga mos keladigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik)ni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlari, ularning trening jarayonida jismoniy sifatlarini optimallashtirishga oid metodik yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada ixtisoslashuvning boshlang'ich bosqichida sportchilarning individual xususiyatlari va ularga mos metodikalarni qo'llashning muhimligi ta'kidlangan. Maqolada yosh sportchilarni tayyorlashda ilmiy-tadqiqotlar va amaliyotga asoslangan takliflar berilgan, bu esa ularning sport sohasida muvaffaqiyatga erishishlarini ta'minlashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Boshqaruv, texnologiya jarayonlar, resurslar, foyda, ichki va tashqi, asosiy, yordamchi, rivojlangan, glaballashuv.

Kirish

Sport mashg'uloti tarbiyaning didaktik tamoyillarida aks etgan umumiy fundamental pedagogik qonuniyatlarga bo'ysinadi. Sport tayyorgarligi organizmga ta'sir qilishning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati tomonidan shakllantirilgan o'ziga xos qonuniyatlardan alohida shakli sifatida ifodalanadi (L.P.Matveyev).

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlash – uzoq muddatli va ko'p pog'onali jarayon, shuning uchun ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonini bosqichlarga ajratish shartlidir.

Masalan, ushbu masalani xal qilish bilan shug'ullangan L.P.Matveyev, bu jarayonni uchta bosqichini ajratgan.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichi, o'z ichiga ikkita bosqichni kiritadi: dastlabki tayyorgarlik bosqichi, o'zining vazifalarini xal qiluvchi bosqich va sportda dastlabki ixtisoslashuv bosqichi.

Sportchining maksimal imkoniyatlarini amalga oshirish bosqichi, унинг tarkibiga – “kulminatsiyadan oldingi” bosqich, yuqori natijalar bosqichi kiradi.

Uzoq yillik sport bosqichi, sportchining erishgan yutuqlarini saqlash va umumiy mashg'ulot qilganlik darajasini qo'llab turish bosqichini o'z ichiga oladi.

Bosqichlar va pog'onalar qayd qilingan muddatlarga ega emas va har xil omillarga: sport turlarida shug'ullanadiganlarning kalendar yoshiga, yoshga oid rivojlanishi qonuniyatlariga, sport turining o'ziga xos tanlangan ixtisoslashuviga va mashg'ulot jarayonini tashkil qilish shartlariga bog'liq.

Sport mashg'ulotlarining shakllantirilgan tamoyillari – uzluksizlik, individuallashtirish, mashg'ulot jarayonini siklliligi, to'liqinsimonligidan iborat. Maksimal yuklamalarga intilish, bolalar organizmini yoshga oid xususiyatlariga nisbatan korreksiya qilish bilan yosh sportchilar mashg'ulot jarayonini tuzishning asosiga qo'yilgan. Mualliflarning ta'kidlashicha, mashg'ulotlarning birinchi yillarida sportchining uyg'un rivojlanishiga ko'maklashuvchi har tomonlama tayyorgarlik ustun vazifa sifatida ilgari suradi. Har tomonlama tayyorgarlik qotib qolgan maqsad emas, balki sport mahoratini poydevorini yaratish vositasidir. Yuqori yutuqlarga yo'nalganlik, ixtisoslashuv va individuallashtirish tamoyillarini alohida istiqbol sifatida tushunish zarur. O'ta jadallashtirilgan tayyorgarlik organizmni ortiqcha yuklanishiga olib keladi va sport mahoratini o'sishini pasaytiradi.

M.Y.Nabatnikova (1982) tomonidan, ko'p yillik tadqiqotlari natijalari asosida yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarishda qo'llaniladigan uslubiy ko'rsatmalar shakllantirilgan.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratish uchun yoshlik davridayoq sportchini katta, lekin bajarsa bo'ladigan mashg'ulot yuklamalariga o'rgatish zarur.

Shuning uchun, mashg'ulot jarayonini tuzish paytida, yosh sportchining rivojlanishini yoshga oid qonuniyatlarini hisobga olish kerak M.Y. Nabatnikova. (2013)

Birinchi ko'rsatma – bu, yuksak sport mahoratiga maqsadli yo'nalganlik.

Ikkinchi ko'rsatma – bu, yosh sportchining yoshga oid xususiyatlariga bog'liq holda sifatlarini utilizatsiya qilish.

Uchinchi ko'rsatma – bu, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlanishidagi mutanosiblik.

To'rtinchi ko'rsatma – bu, ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlaridagi yetakchi omillar.

Beshinchi ko'rsatma – bu, texnik mahoratni shakllantirishni istiqbolli o'zib ketishi.

Yoshlar sportida mashg'ulot jarayoni sport trenirovkasining umumiy tamoyillari asosida tuziladi, shuning uchun bolalar organizmini xususiyatlarini o'zaro bog'lovchi bir qator nazariy-uslubiy holatlarga va yuqori sport natijasini belgilaydigan jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratish uchun yosh sportchiga ta'sir qilishning taklif qilinayotgan vosita va usullariga amal qilish maqsadga muvofiq. Sportdagi yutuqlarni uzluksiz o'sishi va mamlakatda sport zahirasini tayyorlash jarayonida o'tkazilayotgan islohatlar sport jamochiligi va ilmiy xodimlari oldiga mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish bo'yicha vazifalarni qo'yimoqda.

Ushbu takliflar sport hamjamiyatiga ham, ilmiy hamjamiyatga mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun qiyinchilik tug'diradi.

Chuqur ilmiy bilimlar asosida tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish – yuqori sport natijalariga erishishning eng muxim sharti hisoblanadi. Shu tufayli, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining eng muxim tarkibiy qismi sifatida sportchilarni jismoniy tayyorgarligi masalalariga mamlakatimiz va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan katta e'tibor qaratilgan.

Adabiyotlardagi manbalarni monitoring qilish, sport akrobatikasidagi muammolar yetarlicha rivojlanmaganligini ko'rsatdi.

Sportning murakkab-koordinatsiyali turi bo'lgan akrobatikadagi o'quv-mashg'ulot jarayonining asosini ko'p qismini texnik tayyorgarlik tashkil qilishi aniqlangan, lekin mashg'ulot jarayonida organizmning ishchanlik qobiliyatini oshirishga musobaqa faoliyatining samarali vositasi sifatida ko'maklashadigan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligiga yetarli e'tibor berilmaydi.

Bir guruh olimlar tomonidan o'tkazilgan jismoniy tayyorgarlik jarayonini tadqiq qilish uni, mazkur sport turiga konkret va yo'nalganligi bilan yaqin bo'lgan vazifalarni qo'yish bilan tarkibiy qismlarga tabaqalashtirishni maqsadga muvofiqligini aniqlash imkonini bergan Jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish – ko'p yillik mashg'ulot jarayoni vazifalarini qo'yish va xal qilishning oqibati hisoblanadi. Shu tufayli, jismoniy tayyorgarlikni tashkil qiladigan vazifalarni qo'yish tadqiqotchilarda har doim ham mos kelmaydi. Jismoniy tayyorgarlikning uchta tarkibiy qismlarini taklif qilgan Y.M.Veroxshanskiyning (2013) nuqtai nazari yaqin hisoblanadi, ya'ni: sportchini uyg'un jismoniy rivojlanishini har tomonlama xal qiluvchi vazifasini; organizm tizimlarini funksional poydevorini tashkil qiladigan umumiy jismoniy tayyorgarlikni; sportchi imkoniyatlarini tanlangan sportdagi ixtisoslashuvi talablariga mos ravishda oshiradigan maxsus jismoniy tayyorgarliklarni.

V.N.Platonov, S.M.Vaytsexovskiy (2000) jismoniy tayyorgarlikni umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka ajratishni taklif qilishgan, bunda jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismi vazifalarni qo'yishda, yuqori sport natijasiga erishish maqsadida vosita va usullarni tanlashda yagona yo'nalganlikka ega bo'lishi hisobga olinadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga, funksional imkoniyatlarini oshirishga, hayot uchun muxim bo'lgan ko'nikmalarning darajasini odat qildirish va qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan.

Ma'lumki, maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikning poydevorida yuzaga keladigan vazifalarni xal qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tanlangan sport turini o'ziga xos xususiyatini aks etuvchi va organizm tizimlarini funksional takomillashtirishga yo'naltirilgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni sifatida ko'rib chiqishni ko'pchilik tadqiqotchilar taklif qilgan.

D.R.Ishtayev (2020) tomonidan yosh ginastikachilarda o'tkazilgan pedagogik tajribalarning ma'lumotlari o'zgaruvchan jadallikdagi yuklamani tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichidagi mikro va mezotsikllarida katta, o'rta va kichik yuklamalarni xilma-xilligiga rioya qilgan holda qo'llash, organizmning funksional holatini yaxshilashga va yosh gimnastikachilarning harakat tayyoragrligini rivojlantirishga ko'maklashishi to'g'risida dalolat beradi.

Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tuzilishi sport turi uchun o'ziga xos bo'lgan harakat rejimidagi mushak ishini organizmni sport faoliyati sharoitlariga maxsus moslashuvidir (Y.V.Veroxshanskiy).

N.X.Yakubova tadqiqotlarida setkali tayyorgarlikni va uni murakkab-koordinatsiyali sport turlarida qo'llash uslubiylatini tadqiq qilganida, mazkur yo'nalishdagi ilmiy ishlanmalar adabiyotlardagi manbalarga ko'ra, bir-biridan farq qiladigan tavsiyalar ko'rinishida berilganini va ularda, o'rgatishga yagona ilmiy asoslangan yondashuvni yo'qligini aniqlagan.

Pedagogik tajriba natijalari algoritmik tipdagi ko'rsatmalar usulini va mashg'ulotlarning noan'anaviy vositalarini samaradorligini ko'rsatadi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimi muommolari o'rganilganlik darajasi raqamlarda xolislik, jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'z vaqtida etib kelmasligi, zamonaviy va tez o'zgaruvchan dunyodagi innovatsion texnologiyalar sharoitida rahbarga ulkan miqdordagi ma'lumotni ishlash, to'g'ri qaror qabul qilish hamda aholi salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan boshqaruv sohasidagi muommolar qiyinlashib borayotganligi ko'rish mumkin.

REFERENCES

1. "Jismoniy tarbiya va sport menejmenti" darsligi. R.Nabiullin. Muvofiqlashtiruvchi Kengashdan o'tganligi to'g'risidaga guvohnoma raqami №303-014 va sanasi 2016 yil 21 aprel. I va II TOM.
2. Ekonomicheskie sotsialnye aspekty razvitiya sportivnykh uslug: Monografiya /Pod.red. N.A. Voskolovich –M.: TEIS, 2012.-144 s.
3. I.B.Gurkov Strategicheskiy menedjment organizatsii. Uchebnoe posobie. – M.: TEIS, 2009.-250 s.
4. SHomurodov H.S. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport faoliyatida tadbirkorlik. Monografiya.T.: "Tafakkur qanoti", 2014.
5. Vesnin V.R. Menedjment v sxemax i opredeleniyax: Uchebnoe posobie. – M.: Prospekt, 2009. – 120 s.
6. Danilin V.I. Finansovyy menedjment: zadachi, testy, situatsii. Uchebnoe posobie. – M.: Prospekt, 2009. – 360 s.
7. Larygin YU.N. Strategicheskiy menedjment. Uchebnoe posobie. – M.: Eksmo, 2010. – 432 s.
8. Kruglova N. YU., Kruglov M. I. Strategicheskiy menedjment. Uchebnik. M.: RDL, 2009.- 317 s.
9. Ekonomika fizicheskoy kultury i sporta. Uchebnoe posobie./Pod red. Kuzina V.V. –M.: SportAkademPress,2001.