

Date: 17th November-2025

SPORTCHILARNING YOSH VA MALAKA DARAJASIGA MOS TRENING VA MUSOBAQA TIZIMI

Ilmiy rahbar: **Hamidjonova Feruza**
Talaba: **Shoimov Zokir Zikrillayevich**

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning yosh va malaka darajasiga mos trening va musobaqa tizimi, individual va guruh mashg'ulotlarini rejalashtirish, shuningdek, sportchilarning natijalarini oshirishdagi zamonaviy yondashuvlar yoritilgan. Trening va musobaqa tizimining yoshga va malakaga mosligi sportchilarning jismoniy, texnik va taktika tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: sportchilarning malakasi, yoshga mos trening, musobaqa tizimi, sport tayyorgarligi, individual yondashuv, guruh mashg'ulotlari.

Kirish: Sport bilan mashg'ulot - sportchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi sifatida - o'zida tanlangan sport turida sportchiga yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan turli sifatlar, qobiliyatlar, jihatlarni takomillashtirish maqsadida jismoniy mashqlarni qo'llashga asoslanadigan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayonni taqdim qiladi. Sport bilan mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida sportchining orginazmida uning shug'ullanganlik holatini belgilaydigan turli-tuman funksional va morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shug'ullanganlik asosan organizmning turli funksional tizimlarining imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik xarakterdagi adaptasion qayta qurishlar bilan ta'minlanadi. Shug'ullanganlikni umumiy va maxsus shug'ullanganlikka ajratish qabul qilingan. Umumiy shug'ullanganlik salomatlikni mustahkamlaydigan, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va organizmning tizimlarining muskul faoliyatining har xil turlariga nasbatan funksional imkoniyatlarini oshiradigan spesifik bo'lmagan mashqlarning ta'siri bilan takomillashtiriladi. Maxsus shug'ullanganlik sportchining sport ixtisoslashuvi sifatida tanlangan konkret faoliyat turida takomillashuvining natijasi bo'lib hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligining tuzulishida ahamiyatga molik alomatlarga ega bo'lgan nisbatan mustaqil jihatlar – jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va integral jihatlar ajratiladi. Bunday yondashuv sport mahoratini tarkib toptiruvchilar to'g'risidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirish vositalari va uslublarini, mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini ma'lum darajada tizimlashtirish imkonini beradi. Biroq shuni esdan chiqarmaslik kerakki, mashg'ulot va ayniqsa musobaqa faoliyatida bu jihatlardan hech qaysinisi izolyasiyalangan tarzda namoyon bo'lmaydi. Ular o'zaro ta'sirlashish bilan yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashadi. Turli elementlarning bunday majmuaga kirganlik darajasi, ularning o'zaro bog'lanishlari va o'zaro harakatlari funksional tizimlar shakllanishining oxirgi natijaga qaratilgan– har bir sport turi uchun spesifik bo'lgan qonuniyatlar bilan shartlanadi. Tayyorgarlikning har bir jihatining takomillashganlik darajasi boshqa jihatlarga ham



Date: 17th November-2025



bog'liq bo'ladi, ular bilan belgilanadi va o'z navbatida ularning rivojlanganlik darajasini belgilaydi. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligi turli harakat qobiliyatlari – kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik vahokazolarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Harakat qobiliyatlarining (masalan, chidamlilik) namoyon bo'lish darajasi texnikaning tejamkorligi, toliqishga chidamlilik, musobaqa kurashining taktik sxemasini amalga oshira olish bilan chambarchas bog'lanadi. Taktik tayyorgarlik, o'z navbatida, faqatgina sportchining axborotni qabul qilish va operativ ishlov berish qobiliyati, taktik reja tuza olishi va uni samarali amalga oshirish yo'llarini topa olishiga emas, balki texnik mahorat, funksional tayyorgarlik darajasi, jasurlik, maqsad sari intilishning rivojlanish darajasi bilan ham bog'lanadi. Musobaqa faoliyati sportchi konkret sport turida alohida sportchilar va jamoalarning yutuqlarini baholash va taqqoslash qoidalariga muvofiq imkoniyatlarini bevosita namoyon qilishini ko'zda tutadi. Musobaqalar shuningdek sportchilarni tanlab olish va tayyorlash, odamning zahira imkoniyatlarini bilash, shaxsni shakllantirish vositasi ham bo'lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshiradigan barcha mashg'ulot va musobaqa omillari – bu tayyorlashning tashkiliy va moddiy-texnik shart-sharoitlari, tibbiy va ilmiy ta'minot darajasi, murabbiyning maxsus bilimlari va mahorati, tarbiyaviy ishning tashkil qilinishi, sanitariya-gigiena shart sharoitlari, ekologik vaziyat va hokazolardir. Bu omillardan ba'zilar, garchi mashg'ulot va musobaqalarning yakuniy natijalariga katta ta'sir ko'rsatsada – nisbatan mustaqil bo'lib hisoblanadi (masalan, yashash sharoitlari), boshqalari – sport bilan mashg'ulotning o'zining vositalari va uslublari, musobaqa kurashini olib borish usullari bilan chambarchas bog'lanadi (masalan, sport kiyimlari va jihozlari, trenajer qurilmalari). Sportning o'yin turlarida yangi kelgandan yuqori darajali sportchigacha bo'lgan yo'lni bosib o'tish uchun o'rtacha 7-10 yil talab qilinadi. Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida mashg'ulot jarayonini optimal boshqarishning muhimligiga yetarlicha baho bermaslik sportchilarga o'zlarining potensial imkoniyatlarini to'liq ochish imkonini bermaydi [3,6].

Hozirgi kunda yuqori darajali sportchilarni tayyorlash uning barcha jihatlari – sport tanlovi va yo'naltirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish, musobaqalarni rejalashtirish, tibbiy, ilmiy- uslubiy va moddiy-texnik ta'minotning imkoniyatlarini rasionallashtirishni ko'zda tutadi. Ko'rsatilgan jihatlarning har bir ahamiyatini nazardan qochirmagan holda ulardan eng asosiysi – o'quv- mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga va xususan uning tarkibiy qismi sifatida pedagogik nazoratni takomillashtirishga batafsilroq to'xtalamiz. Sportchilarning mas'ul musobaqalarga tayyorgarligi majmuaviy, integral tushuncha bo'lib, uning umumlashtiruvchi tavsifi musobaqalarning funksional, tezlik-kuch, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlikning miqdor va sifat baholaridan foydalangan natijalari bo'lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishning konkret masalalarini hal qilish uchun pedagogik nazorat qilish tizimi xizmat qiladi.

Xulosa

Date: 17th November-2025



Sportchilarning muvaffaqiyati ularning jismoniy, texnik, taktika va psixologik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu tayyorgarlik yosh va malaka darajasiga moslashtirilgan trening va musobaqa tizimi orqali samarali rivojlantiriladi. Yosh sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar ularning biologik rivojlanishiga mos tarzda rejalashtirilishi, texnik ko'nikmalar, koordinatsiya va tezkorlikni shakllantirishga qaratilishi lozim. Shu bilan birga, kattalar va professional sportchilarda trening jarayoni strategik, taktika va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Malaka darajasiga moslashtirilgan musobaqalar tizimi sportchilarning amaliy ko'nikmalarini sinash, raqobat sharoitida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish va motivatsiyasini mustahkamlash imkonini beradi. Boshlang'ich sportchilar uchun mahalliy va maktab musobaqalari, yuqori malakali sportchilar uchun esa milliy va xalqaro turnirlar asosiy ahamiyatga ega. Trening va musobaqa jarayonida individual va guruh mashg'ulotlarining uyg'unligi sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularni rivojlantirish va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ne'matovich K.S.Abdueva _ Sitorabonu Savriddin qizi , Fatullayeva Muazzam Azimovna , Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshevich . Jismoniy tarbiya va sport darslarida innovatsion atamalardan foydalanish va ularning ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari // Tanqidiy sharhlar jurnali. doi . – T. 10. – S. 470-471 .
2. Abdueva SSQ 14-15 yoshli gandbolchilarning sakrashda tezligi va kuchini aniqlash //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T . 10. – №. 11. – S . 1212-1220.
3. Abdueva S.S., Xurbonov S., Sobirova N. 11-12 yoshli gandbolchi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari va texnikasi evolyutsiyasi //Fan, muhandislik va texnologiyada ilg'or tadqiqotlar xalqaro jurnali (IJARSET). – 2019 yil.
4. Abdueva SS Bolalarning gandbol sportiga qiziqishini oshiradigan tadbirlar // Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya . – 2020 yil.
5. Abdueva S.S. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati //Olamga integratsiya va fanlar aloqasi| Integratsiya v mir i svyaz nauk | Dunyoya qurish va elmlarning aloqa ISBN. – S . 978-9952.
6. Abdueva S. XVI-XVIII ASRLARDA O'RTA OSIYODA Jismoniy madaniyatni o'rganish dolzarb masala sifatida // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.