



SPORT MUSOBAQALARIGA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

Raxmatov Avazbek Zokir o'g'li

Navoiy davlat universiteti Jismoniy madaniyat
fakulteti 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15110887>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-Mart 2025 yil

Ma'qullandi: 28-Mart 2025 yil

Nashr qilindi: 31-Mart 2025 yil

KEYWORDS

Sport musobaqalari, tayyorgarlik tizimi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot rejalashtirish

ABSTRACT

Sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlash tizimi yuqori natijalarga erishish uchun ilmiy va amaliy yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Tayyorgarlik jarayoni jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatlarni o'z ichiga olib, individual va jamoaviy mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va rejalashtirish muhim ahamiyatga ega.

Sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlash tizimi zamonaviy sport ilmiy asoslariga tayanib, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonlarini o'z ichiga oluvchi murakkab va ko'p bosqichli jarayondir. Ushbu tizimning samaradorligi sportchining individual xususiyatlari, musobaqa shartlari va tayyorgarlik jarayonining to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'lib, u sport natijalarini maksimal darajada oshirish, raqobatbardoshlikni kuchaytirish va sportchilarning uzoq muddatli barqaror rivojlanishini ta'minlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni, avvalo, sportchining umumiy va maxsus jismoniy holatini mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, texnik va taktik ko'nikmalarni chuqurlashtirish, shuningdek, ruhiy barqarorligini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Zamonaviy sportda musobaqaga tayyorgarlik ko'plab ilmiy tadqiqotlar va texnologik innovatsiyalar asosida tashkil etilmoqda. Biomekanika, sport fiziologiyasi, psixologiya va sport pedagogikasi fanlarining yutuqlari tayyorgarlik jarayonini aniq rejalashtirish, individual yuklamalarni optimallashtirish va sportchilarning psixo-emotsional holatini muvozanatlash uchun keng qo'llanilmoqda. Mavsumiy tayyorgarlik sikllari, periodizatsiya, yuklamalarni individualizatsiya qilish va zamonaviy tiklanish texnikalarining qo'llanilishi musobaqaga tayyorgarlikning samaradorligini oshiradi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida murabbiylar va ilmiy xodimlar hamkorligi sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslanganligini ta'minlab, yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni nafaqat sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, balki ularning ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashga ham qaratilishi zarur. Musobaqalar davomida sportchilarning stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati, motivatsiyasi va irodasi g'alaba qozonish uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Bu jihatdan sport psixologiyasining roli juda muhim bo'lib, murabbiylar va psixologlarning sportchilarga individual yondashuvi ularning ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi.

Asosiy Qism

Sport musobaqalariga tayyorgarlik tizimi juda murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, psixologik va bioenergetik tayyorgarligini o'z ichiga oladi. Har bir sport turi o'ziga xos tayyorgarlik metodikasini talab qiladi, shu sababli sportchilarning individual xususiyatlari, ularning yoshi, tajribasi va musobaqa shartlariga mos ravishda mashg'ulot jarayonlari tashkil qilinishi kerak. Tayyorlanish tizimi quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlik, tiklanish jarayonlari va rejalashtirish hamda nazorat tizimi.

Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tayyorgarlik sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan biridir. Sportchilarning kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish ularga musobaqa jarayonida maksimal darajada samarali harakat qilish imkonini beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik dastlabki bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, yugurish, sakrash, suzish, kuch mashqlari va boshqa umumiy mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa aynan musobaqa sharoitlariga mos keluvchi mashqlar orqali sportchilarning kerakli qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu jarayonda individual yondashuv muhim bo'lib, har bir sportchi uchun maxsus mashg'ulot rejasi ishlab chiqilishi kerak.

Texnik va taktik tayyorgarlik: Sport natijalarining yuqori bo'lishi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan musobaqa davomida qo'llaniladigan harakat va usullarni to'g'ri bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Mashg'ulot jarayonida texnikani takomillashtirish uchun maxsus dasturlar qo'llanilib, har bir harakat mukammallashtiriladi. Taktik tayyorgarlik esa sportchilarga musobaqa davomida raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish, strategik rejalar tuzish va tezkor qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Psixologik tayyorgarlik: Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida sportchilarning psixologik holati ham katta ahamiyatga ega. Sportchi ruhiy jihatdan kuchli bo'lishi, musobaqa davomida stressga bardosh bera olishi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi zarur. Psixologik tayyorgarlik doirasida motivatsiya, diqqatni jamlash, stressga chidamlilik, raqiblar oldida o'zini tutish kabi jihatlar rivojlantiriladi. Bunda sport psixologlari bilan ishlash, autogen mashqlar, vizualizatsiya metodlari va meditatsiya kabi usullardan foydalaniladi. Shuningdek, musobaqa sharoitida sportchilarning bosim ostida qanday harakat qilishi oldindan sinovdan o'tkazilib, turli vaziyatlar modellashtiriladi.

Rejalashtirish va yuklamalarni nazorat qilish: Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimining eng muhim qismlaridan biri to'g'ri rejalashtirish va yuklamalarni nazorat qilish hisoblanadi. Tayyorlov jarayoni bosqichlarga ajratilib, mavsumiy va uzoq muddatli rejalar asosida shakllantiriladi. Tayyorgarlik bosqichlari asosan uchga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik davri, maxsus tayyorgarlik davri va musobaqa oldi davri. Har bir bosqichda mashg'ulotlarning intensivligi, turli xil mashqlar va yuklamalar sportchining jismoniy holatiga mos ravishda rejalashtiriladi. Sport fiziologiyasi va yuklamalar monitoringi

zamonaviy sportda juda muhim bo'lib, murabbiylar maxsus texnologiyalar, puls nazorati, laktat darajasi tahlili, biomexanik tahlillar kabi zamonaviy usullardan foydalanadilar.

Tiklanish jarayonlari va ovqatlanish: Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida sportchilarning tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish katta ahamiyatga ega. Haddan tashqari mashg'ulotlar organizmga ortiqcha yuk tushirishiga sabab bo'lishi va sportchining holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu boisdan, sog'lom uyqu, fizioterapiya, massaj, muz vannalari, regeneratsiya mashqlari kabi usullar qo'llaniladi. Sportchilar uchun to'g'ri ovqatlanish ham muhim omillardan biri bo'lib, energetik balansni saqlash, mushaklarning tiklanishi va optimal jismoniy holatni ta'minlash uchun maxsus parhez rejalarini tuziladi. Protein, uglevod, yog' va vitaminlar balansiga alohida e'tibor qaratilib, suv balansini saqlash ham nazorat qilinadi.

Xulosa

Sport musobaqalariga tayyorgarlik jarayoni murakkab, ko'p bosqichli va ilmiy asoslangan tizim bo'lib, unda sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, psixologik va bioenergetik tayyorgarligi muhim rol o'ynaydi. Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining tabiiy qobiliyatlariga, balki to'g'ri tashkil etilgan tayyorgarlik jarayoni, samarali mashg'ulot metodikasi, texnologik innovatsiyalar va ilmiy asoslangan yondashuvlarga ham bog'liqdir. Shu sababli, sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichi chuqur o'rganilgan, individual yondashuv asosida shakllantirilgan va doimiy monitoring orqali nazorat qilingan bo'lishi kerak.

Zamonaviy sportda tayyorgarlik jarayoni sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, texnik mahorat va taktik tafakkurni shakllantirishga ham qaratilgan bo'lishi lozim. Musobaqa sharoitida sportchilarning texnika va taktikani to'g'ri qo'llay olish qobiliyati g'alaba qozonishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Har bir harakatni aniq bajarish, raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish va tezkor qarorlar qabul qilish sportchining yutug'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan, tayyorgarlik jarayonida texnik-taktik mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Musobaqa davomida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega. Sportchilar bosim ostida ishlash, stressga bardosh berish va g'alabaga bo'lgan ishonchni saqlab qolish qobiliyatlarini rivojlantirishi lozim. Buning uchun sport psixologlari bilan ishlash, motivatsiyani oshirish usullari, autogen mashqlar, vizualizatsiya texnikalari va meditatsiya usullari keng qo'llanilmoqda.

Bundan tashqari, sportchilarning mushak va energetik tizimining to'g'ri ishlashi, optimal jismoniy holatini saqlash hamda jarohatlardan himoyalani uchun tiklanish jarayonlari va to'g'ri ovqatlanish tizimi muhim ahamiyat kasb etadi. Haddan tashqari yuklamalar sportchilarning sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkin, shu sababli sog'lom uyqu, fizioterapiya, massaj, maxsus tiklanish mashqlari va biologik faol qo'shimchalardan foydalanish tayyorgarlikning ajralmas qismidir.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Абдуллаев, Ж. (2020). Спорт машғулотларини ташкил этиш ва бошқариш. Тошкент: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Bompa, T. & Carrera, M. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

3. Matveev, L. P. (2010). *Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov*. Moskva: Fizkul'tura i sport.
4. Назаров, С.Х. (2021). *Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси*. Тошкент: Фан ва технология.
5. Тошкент: Фан ва технология.
6. Platonov, V. N. (2015). *Teoriya sporta. Obshchie osnovy podgotovki sportsmenov*. Kiev: Olimpijskaya literatura.
7. Verkhoshansky, Y. (2011). *Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. Ultimate Athlete Concepts*.
8. Gambetta, V. (2007). *Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Human Kinetics.
9. Майоров, И.И. (2018). *Современные методики подготовки спортсменов*. Санкт-Петербург: Олимп.
10. Санкт-Петербург: Олимп.
11. Issurin, V. (2008). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
12. Ultimate Athlete Concepts.
13. Бахрамов, Ф. (2019). *Юқори натижалар учун спортчиларни тайёрлаш методикаси*. Тошкент: Турон ношриёти.

