



KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA MASHG'ULOT VA MUSOBOQALARNI TO'G'RI REJALASHTIRISH.

Sheraliyev Sarvarbek Soxibjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kaferasi o'qituvchisi

Tel:+998917752772

sarvar7752772@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20757031>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 13-iyun 2026 yil

Ma'qullandi: 16-iyun 2026 yil

Nashr qilindi: 19-iyun 2026 yil

KEYWORDS

Ko'p yillik tayyorgarlik, mashg'ulot rejalashtirish, musoboqa rejalashtirish, sport natijalari, uzluksizlik tamoyillari, progressive yuklama, boshlang'ich bosqich, maxsus tayyorgarlik bosqichi, yillik rejalashtirish, optimal.tayyorgarlik,.sport. maqsadlari.

ABSTRACT

Kop yillik tayyorgarlik sportchilarning uzoq muddatli muvaffaqiyatiga erishish uchun asosiy omildir. Ushbu maqolada kop yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot va musobaqalarni to'g'ri rejalashtirish tamoyillari va metodikalarini ko'rib chiqamiz. Maqola uzluksizlik, progressiv yuklama va individual yondashuv kabi tamoyillarni muhokama qiladi. Tayyorlash bosqichlari boshlang'ich, maxsus tayyorgarlik, yuqori sport mahoratini shakllantirish va musobaqa bosqichlariga bo'linib, har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, uzoq muddatli, yillik va qisqa muddatli rejalashtirish metodikasi ham yoritib beriladi. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqalar sportchining maksimal natijalarga erishishiga xizmat qiladi, jismoniy va psixologik tayyorgarligini yaxshilaydi. Maqola sport murabbiylari va sportchilar uchun muhim qo'llanma bo'lib, ularga tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etishda yordam beradi.

Kop yillik tayyorgarlik sportchilarning uzoq muddatli maqsadlariga erishish uchun mo'ljallangan strategik rejalashtirish jarayonidir. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi sportchilarni maksimal sport natijalarga yetkazishdir. Bu maqolada kop yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot va musobaqalarni to'g'ri rejalashtirish bo'yicha asosiy tamoyillar va metodikalar haqida so'z yuritiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy tamoyillari:

1.Uzluksizlik va davomiylik

Kop yillik tayyorgarlik jarayonida uzluksizlik tamoyili katta ahamiyatga ega. Sportchi har yili mashg'ulotlar va musobaqalarni uzluksiz davom ettirishi kerak. Bu nafaqat sport natijalarining barqaror oshishiga yordam beradi, balki sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini ham yaxshilaydi.

2.Progressiv yuklama

Mashg'ulot jarayonida yuklama asta-sekin ortib borishi lozim. Bu sportchining tanasi yuklamalarga moslashib, yuqori natijalarga erishishiga imkon yaratadi. Mashg'ulot dasturlarini tuzishda yuklamaning miqdori va sifati bosqichma-bosqich oshirilishi kerak.

3. Individual yondashuv

Har bir sportchi individual yondashuvni talab qiladi. Sportchilarning jismoniy va psixologik holatlari, ularning tajribasi va qobiliyatlari turlicha bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqalar dasturlari sportchining individual xususiyatlariga mos ravishda tuzilishi lozim.

Tayyorlash. Bosqichlari

1. Boshlang'ich bosqich

Boshlang'ich bosqichda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va asosiy texnik ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu bosqichda asosiy e'tibor sportchining organizmini yuklamalarga moslashishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlik va asosiy texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

2. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichda sportchining maxsus tayyorgarligi rivojlantiriladi. Mashg'ulotlar asosan sport turlariga xos bo'lgan texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Yuklamalar miqdori va sifati ortib boradi, musobaqa holatiga yaqin sharoitlar yaratiladi.

3. Yuqori sport mahoratini shakllantirish bosqichi

Ushbu bosqichda sportchining yuqori sport mahoratini rivojlantirish va musobaqalarga tayyorlash davom ettiriladi. Mashg'ulotlar yanada murakkablashadi, yuklamalar ortadi. Sportchi musobaqa oldidan optimal sport holatiga erishish uchun mashg'ulotlarni takomillashtiradi.

4. Musobaqa bosqichi

Musobaqa bosqichida sportchi o'zining maksimal sport natijalarini ko'rsatishga harakat qiladi. Bu bosqichda mashg'ulotlar yuklamasi kamayadi va sportchining tiklanishiga e'tibor qaratiladi. Musobaqalardan keyin sportchi tiklanish va dam olish bosqichiga o'tadi.

Kop yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot va musobaqalarni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyatga ega. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa dasturlari sportchining optimal tayyorgarligini ta'minlaydi, uning jismoniy va psixologik holatini yaxshilaydi va maksimal sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov.V.N(1997). General Theory of Training in Olympic Sports. Olympic.Literature.
2. Matveyev.L.P. (1981). Fundamentals of sports training. Progress Publishers.
3. Oilada sog'lom bola tarbiyasi" B.B.Ma'murov o'quv qo'llanma Toshkent.2014y.33-49.betlar.
4. Qodirova Sh.Sh., Uraimov S.R. Content of Professional and Practical physical training of students of Higher Education Institutions //Best journal of innovation in science, research and development// ISSN:2835-3579 Voleme:2 Issue:5, 2023. 205-217 P.