

SPORTCHILARNING NAZARIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich

O'zDJTU, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti v/b

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20727010>

Annotatsiya

Mazkur tezisda sportchilar tayyorgarlik tizimida nazariy tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Sportchilarning nazariy bilimlarini shakllantirish, sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslarini o'rgatish hamda musobaqa faoliyatida ongli yondashuvni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Nazariy tayyorgarlikning sport mahoratini oshirishdagi o'rni va samaradorligi ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: nazariy tayyorgarlik, sportchi, sport mashg'ulotlari, sport pedagogikasi, musobaqa faoliyati, sport mahorati, jismoniy tarbiya.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilarni shakllantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga, balki ularning nazariy bilimlariga ham bevosita bog'liqdir.

Sport tayyorgarligi tizimida nazariy tayyorgarlik muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Nazariy bilimlarga ega bo'lgan sportchi mashg'ulotlarning mazmun-mohiyatini chuqur anglaydi, yuklamalarni to'g'ri qabul qiladi va o'z faoliyatini samarali boshqara oladi. Shu sababli zamonaviy sport amaliyotida nazariy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilmoqda.

Nazariy tayyorgarlik sportchilarga sport faoliyatining ilmiy asoslarini o'rgatishga xizmat qiladi. U sport mashg'ulotlari nazariyasi, sport fiziologiyasi, anatomiya, gigiyena, psixologiya, sport tibbiyoti hamda musobaqa qoidalarini o'z ichiga oladi. Ushbu bilimlar sportchilarning sport faoliyatiga ongli ravishda yondashishga yordam beradi.

Nazariy tayyorgarlikning muhim vazifalaridan biri sportchilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishdir. Sportchi to'g'ri ovqatlanish, tiklanish jarayonlari, shaxsiy gigiyena va jarohatlarning oldini olish bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lishi zarur. Bu esa sport faoliyatining samaradorligini oshirish bilan birga sog'liqni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Sport fiziologiyasi va anatomiya bo'yicha bilimlar sportchilarga organizmning funksional imkoniyatlarini tushunishga yordam beradi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarni anglash sportchilarning yuklamalarni ongli ravishda bajarishiga imkon yaratadi. Natijada mashg'ulotlarning samaradorligi ortadi va ortiqcha zo'riqishlarning oldi olinadi.

Sport psixologiyasi bo'yicha nazariy bilimlar sportchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa jarayonida hissiyotlarni boshqarish, stressli vaziyatlarga moslashish va motivatsiyani saqlab qolish yuqori natijalarga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Nazariy tayyorgarlik sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga ham yordam beradi.

Shuningdek, nazariy tayyorgarlik sportchilarning taktik tafakkurini rivojlantiradi. Sportchi o'z sport turining qoidalari, strategiyasi va taktik usullarini yaxshi bilsa, musobaqa davomida vaziyatni tez tahlil qila oladi hamda to'g'ri qaror qabul qiladi. Bu esa sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Bugungi kunda sportchilar nazariy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va axborot-kommunikatsiya vositalaridan keng foydalanilmoqda. Elektron

darsliklar, videomateriallar, onlayn seminarlar va multimedia vositalari nazariy bilimlarni samarali o'zlashtirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Murabbiylarning nazariy tayyorgarlik jarayonidagi roli ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchilarga nafaqat amaliy ko'nikmalarni, balki sport faoliyatiga oid ilmiy va metodik bilimlarni ham yetkazishi lozim. Bu esa sportchilarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Xulosa. Sportchilarni tayyorlash tizimida nazariy tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi. Nazariy bilimlar sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga ongli yondashishini ta'minlaydi, sport mahoratini oshiradi hamda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Sport fiziologiyasi, psixologiyasi, gigiyenasi va sport nazariyasiga oid bilimlarni muntazam ravishda egallab borish zamonaviy sportchi tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bois sport ta'limi tizimida nazariy tayyorgarlikni yanada takomillashtirish muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2018.
3. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. – Kiyev, 2019.
4. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi sport va jismoniy tarbiya sohasiga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar.