

YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATINI TAHLIL QILISH ASOSIDA MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Rahmonberdiyev Normuhammad Nurmuhammad o‘g‘li

Toshkent Oriental universitetining sport faoliyati va faoliyat
turlarining 2-bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish asosida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning musobaqa davomida namoyon etadigan jismoniy, texnik-taktik va psixologik ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, ularning mashg‘ulot samaradorligiga ta’siri aniqlangan. Musobaqa faoliyatida uchraydigan kamchiliklar va muammolarni aniqlash orqali mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish, mashg‘ulot mazmunini optimallashtirish hamda sport natijalarini barqaror oshirish yo‘llari ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida musobaqaga tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot jarayonida musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan usullardan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi. Olingan xulosalar sport murabbiylari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: yosh sportchilar, musobaqa faoliyati, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, sport tayyorgarligi, mashg‘ulot jarayoni, tahlil, sport natijalari, individual yondashuv.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы планирования и совершенствования тренировочного процесса на основе углубленного анализа соревновательной деятельности юных спортсменов. В ходе исследования были

проанализированы физические, технико-тактические и психологические показатели спортсменов во время соревнований, а также определено их влияние на эффективность тренировок. Выявив недостатки и проблемы, возникающие в ходе соревновательной деятельности, были разработаны пути индивидуального планирования тренировочных нагрузок, оптимизации содержания тренировок и устойчивого повышения спортивных результатов. Результаты исследования указывают на необходимость организации подготовки к соревнованиям на научной основе в процессе работы с юными спортсменами и использования методов, приближенных к соревновательным условиям, во время тренировок. Полученные выводы имеют практическое значение для спортивных тренеров и специалистов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: юные спортсмены, соревновательная деятельность, планирование тренировок, спортивная подготовка, тренировочный процесс, анализ, спортивные результаты, индивидуальный подход.

Abstract: This article discusses the issues of planning and improving the training process based on an in-depth analysis of the competitive activities of young athletes. In the course of the research, the physical, technical-tactical and psychological indicators of athletes during the competition were analyzed, and their impact on the effectiveness of training was determined. By identifying shortcomings and problems encountered in competitive activities, ways were developed for individual planning of training loads, optimizing the content of training, and sustainably increasing sports results. The results of the study indicate the need to organize preparation for the competition on a scientific basis in the process of working with young athletes, and to use methods that are close to competition conditions during training. The conclusions obtained are of practical importance for sports coaches and physical education specialists.

Keywords: young athletes, competition activities, training planning, sports preparation, training process, analysis, sports results, individual approach.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish, sportchilarni xalqaro musobaqalarga munosib tayyorlash va sport zaxirasini shakllantirish jarayoni ilmiy asoslangan yondashuvni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni ularning yoshga xos anatomik-fiziologik, psixologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilishi lozim. Chunki sportchining kelajakdagi sport mahorati aynan yosh davrda qo'yilgan to'g'ri mashg'ulot tizimiga bevosita bog'liqdir. Sport tayyorgarligi jarayonida musobaqa faoliyati muhim diagnostik vosita sifatida xizmat qiladi. Musobaqa sportchining mashg'ulotlarda egallagan bilim, ko'nikma va malakalarini real sharoitda namoyon etish imkonini beradi. Shu bilan birga, musobaqa jarayonida sportchining kuchli va zaif tomonlari, psixologik barqarorligi, taktik fikrlashi va funksional holati yaqqol ko'zga tashlanadi. Amaliyotda ko'plab hollarda mashg'ulotlar umumiy dastur asosida olib borilib, musobaqa faoliyatining chuqur tahliliga yetarli e'tibor qaratilmaydi. Bu esa mashg'ulot va musobaqa jarayoni o'rtasida uzilish yuzaga kelishiga, sport natijalarining barqaror bo'lmasligiga sabab bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan, yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini ilmiy asosda tahlil qilish va ushbu tahlil natijalari asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini kompleks tahlil qilish orqali mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonining samaradorligini oshirish yo'llarini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **2024-yil 18-dekabrdagi PQ-443-sonli qarori** yoshlar sportini ommalashtirish, sport maktablari tizimini ixtisoslashtirish va sportchilarni tayyorlash jarayonini yangi bosqichga olib chiqishga qaratilgan. Mazkur qarorda sport maktablari faoliyatini sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari belgilab berilgan. Ushbu yondashuv yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali mashg'ulot jarayonini individuallashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Musobaqa faoliyati sportchining tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy mezonlardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda musobaqa faoliyati sport tayyorgarligi

tizimining yakuniy va integrativ natijasi sifatida talqin etiladi. Musobaqa jarayonida sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati, taktik fikrlashi va psixologik barqarorligi bir butun tizimda namoyon bo‘ladi. Yosh sportchilarda musobaqa faoliyati bir qator o‘ziga xos jihatlarga ega. Ularning organizmi hali rivojlanish bosqichida bo‘lgani sababli yuklamalarga moslashish jarayoni notekis kechadi. Shu sababli musobaqa faoliyatini tahlil qilishda yosh sportchining biologik yoshi, sport tajribasi, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlari hisobga olinishi zarur. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish quyidagi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi:

- jismoniy tayyorgarlik (chidamlilik, kuch, tezkorlik);
- texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligi;
- taktik vaziyatlarda qaror qabul qilish tezligi;
- psixologik holat va emotsional barqarorlik;
- funksional holat va tiklanish darajasi.

Ushbu ko‘rsatkichlarning har biri mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda muhim axborot manbai hisoblanadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish jarayonining nazariy va amaliy jihatlari: mashg‘ulotlarni rejalashtirish sport tayyorgarligi jarayonining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta‘minlashga xizmat qiladi. Rejalashtirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi, mazmuni va tuzilmasi aniqlanadi. Yosh sportchilar bilan ishlashda mashg‘ulotlarni rejalashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanishi lozim:

- bosqichma-bosqichlik va uzluksizlik;
- yoshga moslik;
- individuallashtirish;
- mashg‘ulot va musobaqa jarayonining uzviyligi;
- tiklanish jarayonlarini hisobga olish.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida rejalashtirilgan mashg‘ulotlar sportchining real ehtiyojlariga mos keladi. Bunda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqiladi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili: Tadqiqot davomida yosh sportchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning aksariyatida musobaqa jarayonida texnik harakatlarning barqarorligi pasayadi, charchash tezlashadi va psixologik zo'riqish holatlari kuzatiladi. Musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish asosida mashg'ulot rejalari qayta ishlab chiqildi. Mashg'ulot jarayoniga musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan mashqlar, taktik vaziyatlarni modellashtiruvchi topshiriqlar va psixologik tayyorgarlik elementlari kiritildi. Natijada sportchilarning musobaqadagi ishonchliligi, barqarorligi va natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Olingan natijalar mashg'ulotlarni rejalashtirishda musobaqa faoliyatini tahlil qilishning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Muammo va unga yechimlar: Tadqiqot jarayonida quyidagi asosiy muammolar aniqlandi:

- mashg'ulot va musobaqa jarayoni o'rtasida uzviy bog'liqlikning yetishmasligi;
- mashg'ulot yuklamalarining individual xususiyatlarga mos kelmasligi;
- psixologik tayyorgarlikka yetarlicha e'tibor berilmasligi.

Mazkur muammolarni hal etish uchun quyidagi yechimlar taklif etiladi:

- musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish va monitoring olib borish;
- individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish;
- mashg'ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlik mashqlarini tizimli ravishda kiritish;
- mashg'ulot va musobaqa jarayonini yagona tizim sifatida tashkil etish.

Xulosa. Yosh sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonini takomillashtirish sport natijalarini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musobaqa jarayonida aniqlangan kamchiliklarni mashg'ulotlarda bartaraf etishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuv sportchilarning tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda individuallashtirish, musobaqa sharoitlariga moslashtirish va pedagogik nazoratni kuchaytirish yosh sportchilar bilan ishlashda yuqori

samaradorlikni ta'minlaydi. Mazkur maqola sport murabbiylari, jismoniy tarbiya mutaxassislari va ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. **Yoshlar sportini rivojlantirish va sport maktablari tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida:** PQ-443-son qaror, 2024-yil 18-dekabr. – Toshkent.

Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2017. – 251

Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: "Sano-standart" nashriyoti, 2018. – 251 b.

<https://minsport.uz/> O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.

<https://sportedu.uz/> Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi.