



**SPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI  
BOSQICHLARINING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI**

***Karimov Bekzod Boyqobilovich***

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

*“Jismoniy madaniyat*

*va sport” kafedrası v.b.professori*

***Annotatsiya:*** Sportchi yoshlarni tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to‘g‘ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi.

***Kalit so‘zlar:*** Sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompozitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

***Аннотация:*** Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Насколько совершенны и правильны эти шаги на практике, станет известно только тогда, когда спортсмен добьется результата

***Ключевые слова:*** Спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

***Annotation.*** Training of young athletes includes several stages. How perfect and correct these steps are in practice will be known only when the athlete achieves the result.

***Keywords:*** Sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the

***Dolzarblik.*** O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘nggi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviylikini oshirish masalasiga katta e‘tibor qaratmoqda.

Bu borada jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko‘ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta’sir ko‘rsatadilar va murabbiy bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va



topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishni taqazo etadi:

-bugungi kunda sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirishni talab qiladi.

-eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli vazifalar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

-yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari izlab topish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar murakkablashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish lozimligi tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, ammo, bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'liq amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni



o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda natija hosil qilib bo'lmaydi.

**Tadqiqot maqsadi.** Sportchini tayyorlab yetkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) hamjihatligi doirasida amalga oshiriladi.

### 1-jadval

#### Sportchilarning shart-sharoitlarini ta'minlovchi organlar negizi

Ilm olish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivojlanish	Sportchi	Musobaqalar
Tarbiya	Murabbiy	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta'minot guruhi	Ta'minot guruhi	Moddiy texnik va xo'jalik ta'minoti guruhi

1. Yuqoridagi 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharait sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Shubhasiz, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham axloqan, ma'nan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.(1-jadval)

### 2-jadval

#### Sportchilarni tayyorlash bosqichlari vazifalarining xususiyatlari

Tashkilotchi		
Musobaqa va o'quv	G'oyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati



yigʻinlarni uyushtirish		
Tashkilotlar bilan muloqot	Tarbiyaviy ishlar	Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi maʼlumotlarni toʻplash va taxlil qilish	Sogʻlomlashtiruvchi	Boʻsh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab yetkazish uslublarini koʻzdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Koʻrinib turibdiki, gʻoyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi oʻringa qoʻyilgan, lekin ushbu faoliyatlar yaxshi yoʻlga qoʻyilgan taqdirdagina, oʻzini, murabbiyini, komanda aʼzolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy va sportchi yuqorida koʻrsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va oʻzga axloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, manman, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sigʻinishni talab qiluvchilar hali ham oramizda koʻp uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining toʻgʻri yoʻlga qoʻyilmaganligi, modalar ketidan quvish, sportchilarimiz shaʼniga (ayniqsa, chet ellarda) dogʻ tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud. (2-jadval)

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Musobaqalar va oʻquv yigʻinlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb bilish kerak. Bu har qanday sport ishida eng masʼuliyatli hamda murakkab jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashgʻulotlari oʻtkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, oʻz amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda oʻtkazilishi, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) oʻtkazilishi ham inobatga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga toʻgʻri taqsimlash, sport natijalarining oʻsishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga zamin yaratadi.

3-jadval



**Yillik siklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va mashg'ulot kunlarida erishilgan hajmi.**

Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni	Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-35	215-255	futbol	65-80	75-85
Suvga sakrash	35-40	275-370	Stol tennisi	75-85	390-430
Qilichbozlik	32-40	425-480	Suv polosi	60-65	60-75

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasiga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta vazifa nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy hizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.(3-jadval)

O'quv-yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, qolaversa, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funksional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar.

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta



o‘ylab uyushtirish kerak bo‘ladi.

Yig‘in mavsumida mehnat tarbiyasiga e‘tiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza hududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni ta‘mirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

#### 4-jadval

### Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta‘minlash

Moddiy-texnik ta‘minoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan ta‘minlab berish
Mashg‘ulot uchun joy tayyorlash	Asbob-uskunalarni takomillashtirish, trenajerlar yaratish
Apparatlar bilan ta‘minlash	O‘quv yig‘inlari va musobaqalar o‘tadigan joylarda xo‘jalik ishlari.

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta‘minoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to‘ldirish, mashg‘ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to‘g‘ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta‘minlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta‘minlash masalalari yaxshi yo‘lga qo‘yilmagan, sport asbob -anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo‘ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunalari yetishmaydi.(4-jadval)

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o‘zgarmoqda, sport natijalarining bo‘lg‘usi qiyofasi ham o‘zgarmoqda.

#### 5-jadval

### Sportchining salomatligi, funksional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga tibbiy tayyorgarlik nazorati

Tibbiy ta‘minot	
Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish	
Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirlar	Davolash tadbirlari va



	choralar
Tiklanish	

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg'ulotga chidamlilik holati haqida faqat o'z amaliy ko'rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg'ulotga qay darajada chidamli ekanligi haqida gapirmaydi.

Muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turish (bu vazifani davolash fizkultura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan boshqa majmualiy nazorat shakllari (masalan bosqichma bosqich va joriy majmualiy tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir. [1]

Bu ishlarining hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir yengilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmay-dilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermay-dilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina tuzilgan o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funksional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funksional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.(5-jadval)

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar quyidagilardan iborat:

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigienik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-



profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (mustaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixore-gulyatsiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsiga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, rahbarlar, trenerlar, hodmlar sportchiga nisbatan xushmuomila bo‘lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashg‘u-lotlardan, dam olishning turli xil ko‘ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo‘ladi.

v) har turli jismoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlaridan keng miqyosda va kompleks usulda foydalanish.

g) tarkibida yuqori biologik qiymatga ega bo‘lga iste‘mol preparatlari bor taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oraliq‘ida iste‘mol qilinuvchi ozuqalar (qahrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta‘sir etuvchi preparatlardan ishlatish. [2]

## 6-jadval

### Ilmiy metodik ta‘minot

Sport turi xossalarini tadqiq qilish	Bo‘lg‘usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo‘nalishlarini oldindan ko‘ra bilish	Raqiblar haqida ma‘lumot to‘plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g‘oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o‘rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko‘ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to‘g‘ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo‘lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta‘minlash uchun, birinchi navbatda bo‘lg‘usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko‘p turlari bo‘yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo‘lib qatnashgan va boshqalar), modellar



ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib murabbiylar sportchilarni harakat texni-kasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubi guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

*7-jadval*

## **Sportchilarni tayyorlash bosqichidagi murabbiy tomonidan o'tkazilgan nazorat**

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashg'ulot jarayonini olib borish	Nazorat

**Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi.** Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi. (7-jadval)

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdur. Ammo, har qanday vaziyatda ham murabbiy bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil



ishtiyqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart. [4]

Har bir murabbiy sportchini tayyorlab yetkazishda uning shaxsiy iste'dodi va alohida xususiyatlariga suyangan holda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, trener har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi yetishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter yetib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi. [3]

Hozirgi murabbiylar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o'rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to'plashni rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o'z holiga tashlab qo'yilgan, ya'ni sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ob'ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi kurashni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

**Xulosa.** Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan tuzilgan:

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma mashg'ulotni hisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviy malakasining sifatii rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida asosiy ma'lumotlarni olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos



tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, hamma narsadan xafasalasi pir bo'masligi, mashqlardan ko'ngli qolmasligi uchun xizmat qiladi. Yuklamalarni organizmining funksional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zi-ni nazorat qilishi, shifokor nazorati va atrof-muhit madaniyati.

Shunday qilib, sportchini tayyorlash mobaynida bir qancha murakkab jarayonlar sodir bo'ladi. Bu jarayon usul hamda biosqichlar orqali amalga oshiriladi. Murabbiy hamda o'qituvchilar o'zlari uchun xos va mos bo'lgan uslublardan foydalanishadi. Tanlangan uslubning mukammal hamda to'g'riligi yuqori natijalarga erishilganidagina bilinadi. Turli xil vaziyat hamda sharoitda mukammal reja asosida ish olib borayotgan murabbiy hamda sportchilar ko'zlagan maqsadlariga erishib kelmoqda.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Akramov A.I. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'zDJTI 1997 y
2. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish Darslik T.: 2008
3. Xo'jayev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y
4. Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish) -T :2020