

SPORTCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY MASHG'ULOT METODLARINING SAMARADORLIGI

Eshonqulov O'ktam Rayimqulovich,

Guliston Davlat pedagogika insituti,

Jismoniy madaniyat nazariyasi

va metodikasi p.f.b.f.d (PhD).

uktameshonqulov4@gmail.com

Toshpo'latov Elyor Bahtiyor o'g'li,

Guliston davlat Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi

va metodikasi o'qituvchisi.

Toshpolatovev73@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning asosiy jismoniy sifatlari rivojiga zamonaviy trening yondashuvlarining ta'siri o'rganildi. Tajriba-sinov ishlari natijalari zamonaviy mashg'ulot metodlarining an'anaviy yondashuvlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar sportchilarning funksional imkoniyatlari va sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda individual yondashuv hamda yuklama va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish zarurligi asoslab berildi. Tadqiqot xulosalari sport mashg'ulotlari amaliyotini takomillashtirish va yuqori malakali sportchilar tayyorlashda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy mashg'ulot metodlari, mashg'ulot samaradorligi, funksional tayyorgarlik, yuklama va tiklanish, individual yondashuv, sportshunoslik, tezkorlik va chidamlilik.

Аннотация

В данной статье с научной точки зрения проанализирована эффективность современных методов тренировок в повышении уровня физической подготовленности спортсменов. В ходе исследования было изучено влияние современных подходов к обучению на развитие основных физических качеств спортсменов. Результаты экспериментальной работы показали, что современные методы обучения обладают высокой эффективностью по сравнению с традиционными подходами. Полученные результаты имеют важное значение в обеспечении устойчивого роста функциональных возможностей и спортивных результатов спортсменов. Также обоснована необходимость индивидуального подхода к планированию тренировочного процесса и оптимизации процессов нагрузки и восстановления. Выводы исследования имеют практическое значение для совершенствования практики спортивной тренировки и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: Спортсмены, физическая подготовка, современные методы тренировок, эффективность тренировок, функциональная подготовка, нагрузка и восстановление, индивидуальный подход, спортивная компетентность, скорость и выносливость.

Annotatsion

In this article, the effectiveness of modern training methods in increasing the level of physical fitness of athletes is scientifically analyzed. In the course of the study, the influence of modern training approaches on the development of basic physical qualities of athletes was studied. The results of the experimental work showed that modern training methods have higher effectiveness compared to traditional approaches. The obtained results are important in ensuring the stable growth of athletes' functional capabilities and sports results. The need for an individual approach to planning the training process and optimizing the load and recovery processes was also substantiated. The research findings have practical significance in improving the practice of sports training and training highly qualified athletes.

Keywords: Athletes, physical training, modern training methods, training effectiveness, functional training, load and recovery, individual approach, sportsmanship, speed and endurance.

Kirish

Bugungi globallashuv va sport sohasida raqobatning keskinlashuvi sharoitida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muammosi sportshunoslik fanining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikning rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bois sport mashg‘ulotlarini zamonaviy ilmiy asoslangan metodlar orqali tashkil etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida sportchilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy mashg‘ulot metodlarini joriy etish, sportchilar jismoniy holatini monitoring qilish tizimini rivojlantirish ustuvor vazifalar sifatida belgilab berilgan. Ushbu farmonda yuqori malakali sportchilar tayyorlashda innovatsion yondashuvlardan foydalanish, sport fanlari yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan [1].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish va sport zaxirasini shakllantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy trening texnologiyalarini joriy etish, murabbiylar faoliyatini ilmiy-metodik jihatdan qo‘llab-quvvatlash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Mazkur hujjatlarda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda sportchilarning individual imkoniyatlari, yosh va funksional holatlarini hisobga olish zarurligi qayd etilgan [2].

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid qarorlarida ham sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari ustuvor yo'nalish sifatida ko'rsatilgan. Xususan, sport maktablari, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktablari va sport klublarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklama va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish, zamonaviy diagnostika va monitoring vositalaridan foydalanish talab etiladi. Ushbu normativ hujjatlar sport mashg'ulotlarida samaradorlikni oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy metodlarni keng joriy etish zaruratini asoslab beradi.

Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlari, funksional treninglar, individual yuklama tizimlari, biomekanik va fiziologik monitoringga asoslangan metodlar keng qo'llanilmoqda. Ushbu metodlar sportchi organizmining moslashuv jarayonlarini jadallashtiradi, mashg'ulot samaradorligini oshiradi hamda sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy metodlarning ilmiy asoslanganligi va amaliy samaradorligini chuqur tahlil qilish sportshunoslik fanining muhim vazifalaridan biridir [3].

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundan iboratki, unda sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi hamda amaldagi normativ-huquqiy hujjatlar talablari asosida baholanadi. Tadqiqot jarayonida jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari rivojiga zamonaviy trening metodlarining ta'siri aniqlanadi va ularni sport amaliyotiga tatbiq etish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqiladi.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qaror va farmonlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarini joriy etish zaruratini belgilab beradi. Ushbu maqola ana shu normativ hujjatlar va ilmiy yondashuvlar asosida sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish masalalarini yoritishga qaratilgan bo'lib, murabbiylar,

sportshunoslar hamda sport ta'limi tizimi mutaxassislari uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega [4].

Tadqiqot ishining maqsadi

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonida qo'llanilayotgan zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini ilmiy asosda aniqlash va baholashdan iboratdir. Tadqiqot doirasida sportchilarning jismoniy sifatlari, jumladan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik rivojlanishiga zamonaviy trening metodlarining ta'siri tahlil qilinadi hamda ularning an'anaviy mashg'ulot yondashuvlariga nisbatan ustun jihatlari aniqlab beriladi.

Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda individual yondashuv, yuklamaning optimal darajasi va tiklanish jarayonlarining ahamiyati o'rganiladi. Zamonaviy mashg'ulot metodlarining sportchilar organizmining funksional holatiga ta'siri, mashg'ulot samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari hamda sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiluvchi omillar aniqlanadi [5].

Tadqiqot natijalari asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqish, shuningdek, sport mashg'ulotlarida zamonaviy metodlarni qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mazkur tadqiqotning muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqsad sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiluvchi ilmiy-metodik yondashuvlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Tadqiqot ishining vazifasi

Mazkur tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutiladi: sportchilarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasining ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlarni tizimli o'rganish. Zamonaviy sport amaliyotida qo'llanilayotgan mashg'ulot metodlarining mazmuni, tuzilishi va o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash

hamda ularning sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi oʻrnini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari va koʻrsatkichlarini aniqlash, tajriba-sinov ishlari orqali zamonaviy mashgʻulot metodlarining jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlariga taʼsirini aniqlash asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy mashgʻulot metodlari bilan anʼanaviy trening yondashuvlarining samaradorligini taqqoslash hamda ularning afzallik va kamchiliklarini aniqlash rejalashtiriladi [6].

Sport mashgʻulotlarini tashkil etishda yuklama va tiklanish jarayonlarining oʻzaro bogʻliqligini oʻrganish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulot jarayonini optimallashtirish imkoniyatlarini aniqlash mazkur tadqiqot vazifalariga kiradi. Olingan natijalar asosida sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqish hamda sport mashgʻulotlari amaliyotiga tatbiq etish uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning yakuniy vazifalari sifatida belgilanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Mazkur tadqiqot sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashgʻulot metodlarining samaradorligini ilmiy asosda aniqlashga qaratilgan boʻlib, u izchil rejalashtirilgan va bosqichma-bosqich tashkil etilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy tadqiqot uslublarning oʻzaro uygʻunligi taʼminlanib, sport mashgʻulotlari jarayonini chuqur tahlil qilishga imkon beruvchi kompleks yondashuv qoʻllanildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar hamda sport amaliyotida qoʻllanilayotgan zamonaviy mashgʻulot metodlari tahlil qilindi. Ushbu bosqichda jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmuni, uning tarkibiy qismlari va sport natijalariga taʼsir etuvchi asosiy omillar ilmiy jihatdan asoslab berildi. Nazariy tahlil tadqiqotning metodologik poydevorini shakllantirishga xizmat qildi [7].

Tadqiqotning keyingi bosqichida tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Tajriba jarayonida sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus tanlangan test mashqlari va baholash mezonlari qo'llanildi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot metodlari, tajriba guruhida esa zamonaviy mashg'ulot metodlariga asoslangan trening dasturi tatbiq etildi. Mashg'ulot jarayonida yuklamaning hajmi va intensivligi sportchilarning individual imkoniyatlari hamda funksional holatidan kelib chiqqan holda belgilandi [8].

Tajriba davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar muntazam ravishda monitoring qilindi. Olingan ma'lumotlar sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlaridagi rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligi an'anaviy yondashuvlar bilan qiyosiy tahlil qilindi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida olingan natijalar umumlashtirilib, ilmiy xulosalar ishlab chiqildi hamda sport mashg'ulotlari amaliyotida zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar shakllantirildi. Tadqiqotni tashkil qilishda tizimli, kompleks va ilmiy asoslangan yondashuvdan foydalanilishi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonini chuqur va ob'ektiv baholash imkonini berdi [9].

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Mazkur tadqiqot doirasida olib borilgan tajriba-sinov ishlari sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini ilmiy asosda aniqlash imkonini berdi. Tajriba jarayonida nazorat va tajriba guruhlarida dastlabki hamda yakuniy test natijalari tahlil qilinib, sportchilarning jismoniy sifatlaridagi o'zgarishlar qiyosiy jihatdan baholandi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy mashg'ulot metodlari asosida tashkil etilgan trening dasturi tajriba guruhidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Xususan, kuch va tezkorlik

sifatlarining rivojlanish darajasi an'anaviy mashg'ulot metodlari qo'llanilgan nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'ldi. Bu holat zamonaviy trening metodlarida yuklamaning intensivligi va hajmini individual tarzda boshqarish imkoniyati mavjudligi bilan izohlanadi.

Chidamlilik ko'rsatkichlarining tahlili ham zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhidagi sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada yaxshilangani qayd etildi. Ushbu natijalar yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlari hamda funksional tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar sportchi organizmining moslashuv jarayonlarini jadallashtirishini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa bunday o'sish sur'atlari nisbatan sekinroq bo'ldi.

Tadqiqot davomida sportchilarning chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlaridagi o'zgarishlar ham tahlil qilindi. Natijalar zamonaviy mashg'ulot metodlarining kompleks xarakterga ega ekanligini, ya'ni bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Bu esa sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda tizimli va integrativ yondashuvning muhimligini tasdiqlaydi [10].

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan qarashlar bilan uyg'unlik kasb etadi. Xususan, zamonaviy sportshunoslar tomonidan ilgari surilgan individual yuklama, funksional monitoring va tiklanish jarayonlarini optimallashtirishga asoslangan yondashuvlar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi mazkur tadqiqot natijalari bilan ham tasdiqlandi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari zamonaviy mashg'ulot metodlarini sport amaliyotiga joriy etishda murabbiylarning ilmiy-metodik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi [11].

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligi faqat mashqlar majmuasi bilan emas, balki mashg'ulot jarayonining to'g'ri rejalashtirilishi, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash bilan

chambarchas bog‘liqdir. Ushbu omillarning e‘tiborga olinmasligi zamonaviy metodlarning kutilgan natijalarni bermasligiga olib kelishi mumkin [12].

Tadqiqot natijalari sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining yuqori samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan natijalar sport mashg‘ulotlari jarayonini takomillashtirish, yuqori sport natijalariga erishish va sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining muhim ahamiyatga ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, zamonaviy trening metodlariga asoslangan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qilib, ularning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Bu holat sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda an‘anaviy yondashuvlardan ilmiy asoslangan, innovatsion metodlarga o‘tish zaruratini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari zamonaviy mashg‘ulot metodlarining sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, individual yondashuvga asoslangan yuklama taqsimoti va mashg‘ulot jarayonida funksional monitoringdan foydalanish sportchilarning moslashuv jarayonlarini jadallashtirishi hamda sport natijalarining barqaror o‘shishini ta’minlashi aniqlandi. Ushbu holat zamonaviy sportshunoslikda ilgari surilayotgan ilmiy konsepsiyalar bilan to‘liq mos keladi.

Tadqiqot davomida zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligi sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi optimal muvozanatni ta’minlash hamda sportchilarning individual psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish bilan chambarchas bog‘liqligi aniqlandi. Mazkur

omillarning e'tibordan chetda qolishi zamonaviy metodlarning kutilgan natijalarni bermasligiga olib kelishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot xulosalari sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish, yuqori malakali sportchilar tayyorlash hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini izchil oshirishda zamonaviy mashg'ulot metodlaridan keng va tizimli foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ushbu metodlarni amaliyotga tatbiq etishda murabbiylarning ilmiy-metodik tayyorgarligi va sport mashg'ulotlarini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son ***"Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
5. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva: Sovetskiy sport, 2013.
6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
7. Issurin V.B. Block Periodization Training: Breakthrough in Sports Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2018.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.
9. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 2016.
10. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2018.

11. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2019.
12. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and Practice of Resistance Training. – Champaign: Human Kinetics, 2007.
13. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer: Developing Elite Performers. – London: Routledge, 2016.
14. Baechle T.R., Earle R.W. Essentials of Strength Training and Conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2018.