

**SPORTCHILARNING TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH  
USULLARI****Kamolov Orzubek Kamol og‘li***Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti*

**Annotasiya:** *Ushbu maqolada sportchilarning takomillashuvi jarayonida tanlov va sport ixtisosligiga yo‘naltirish masalalari haqida fikrlar ilgari surilgan. Ushbu jarayonni tizimli ravishda tashkil qilish, sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish va uni ko‘p bosqichli tadbir sifatida sportchilar amaliyotiga tatbiq etish muhimligi haqidagi ma‘lumotlar yoritib berilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *sportchilarning takomillashuvi, sport mashg‘ulotlari, iqtidorli sportchilarni tanlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, ruhiy tayyorgarlik.*

Hozirdi vaqtda madaniy rivojlanishimizda sport yo‘nalishi o‘zining salmoqli o‘ringa ega bo‘lgan tarmoq sifatida faoliyat olib bormoqda. Bu esa sohani yanada yuqori marralarga ko‘tarishni taqazo etmoqda. Shu nuqtai nazardan iqtidorli sportchilarni izlab topish muhim masala hisoblanadi. Ushbu jarayonning yechiminini ilmiy asosda tashkil qilish ko‘p yillik sport mashg‘ulotlarining tayyorgarlik samaradorligining ajralmas qismidir. Ruhan chidamli, organizmi chiniqqan, mukammal tana tuzilishiga ega, sog‘lom, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sportchilargina sportning ko‘plab turlarida yangi rekordlarni o‘rnata oladi. U yoki bu sport turida jismoniy sifatlar va qobiliyatlar uyg‘unligi omad cho‘qqilarini aniqlaydi. Kun sayin yangilanib, o‘sib borayotgan marralar, yutuqlar sportchilarning oldiga ko‘plab talablarni qo‘ymoqda, bu talablar esa iqtidorlarni yuzaga chiqarishini qiyinlashtiryapti. Bu masalaning ijobiy yechimini mamlakatimizda sport turlarining rivojlanishiga bog‘liq. Shuningdek, sportchilarimizning Xalqaro Olimpiya o‘yinlaridagi ishtirokini belgilab beradi. Ammo, bu masalaning yechimini yosh sportchilarimizning boshlang‘ich bosqichlarida ko‘p yillik tajribalarini to‘g‘ri baholash mezonlariga xizmat qilmasligi emas, balki boshqa informativ ko‘rsatkichlar, katta yoshdagi sportchilarda davom etayotgan organizm rivojlanishining, yoshga bog‘liq dinamikasiga bog‘liqdir. Izlanishlardan maqsad – sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning (yagona) tanlash va yo‘naltirish sistemasini asoslashdir. Yoshlarning sport bilan shug‘ullanish jarayonida tanlash va yo‘naltirish muammosiga bo‘lgan qiziqish sohaning mashhur mutaxassislarining diqqatini o‘ziga jalb etdi. Bu esa o‘z navbatida bir qator nazariy va metodologik nizomlarni shakillantirishga olib keldi. Ularning asosiylari: – sportchilarni tanlash va yo‘naltirish ko‘p yillik tajriba jarayonida tizimli tarzda amalga oshirilishi kerak, chunki bolalik davrida

qilingan prognozlash ishonchligi, shu sportchilarning katta yoshlarida erishilgan yutuqlariga nisbatan yuqori emas. Alohida mulliflar tanlashning uch-to‘rt bosqichini ajratdilar, ammo ular, har bir tanlash bosqichida, sinov tizimi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulotlar maqsad va vazifalariga muvofiqlik qilishiga birdamlar; – sportchilarning potensial imkoniyatlar xulosasi obyektivligi, ko‘p hollarda musobaqaviy faoliyat sharoitlarida shug‘ullanayotgan va ishga layoqatliligini ta‘minlanayotgan hayot faoliyatini kompleks baholashga bog‘liqdir. Tanlashni murakkab kompleks muammolarga bog‘lab, uning ijtimoiy, pedagogik va mediko-biologik aspektlarini ajratadilar. [2] Tanlashning ijtimoiy omillarini ko‘p hollarda iqtisodiy omillar bilan bog‘laydilar, chunki yuqori malakali sportchilarni shu jumladan, bolalar sport muassasalarida tayyorlanishi muayyan capital mablag‘ni talab qiladi. Tanlashning pedagogik aspektlari esa bolalik va o‘spirinlik yoshining umumiy mashg‘ulotlar tizimiga hamda shug‘ullanayotganlarning sport mahoratini rivojlanishining sur‘atlariga chambarchas bog‘liq. Mediko-biologik aspektlar, sog‘lom holatining diagnostikasi, hamda ornanizmning asosiy faoliyat tizimlarini rivojlanish darajasini o‘z ichiga oladi. Bolalar va o‘smirlar sporti samaradorligining pastligi bois layoqatli sportchilarning tanlashi va yo‘naltirish amaliyotining qoniqarsiz holati e‘tiborni jalb etadi. Masalan, faqat 20-25% o‘smirlar katta sportchilar kategoriyasiga o‘tish davrida o‘z pozitsiyalarini saqlaydilar yoki musobaqalarda sovrindor bo‘ladilar.[4] Bu yo‘qotishlarni qisqartirish mumkin. Buning uchun tanlashni uzoq izlanish jarayoni deb bilib, har bir sport turida ilmiy asoslangan tanlash tizimini joriy etish zarur. Bugungi kunda shu ma‘lumki, tanlash muammolarini har bir sportchining o‘zining bor mahoratini ro‘yobga chiqaradigan tayyorlash yo‘nalishlarining orientatsiyasini birdamligida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Hozirda sport qobiliyatlarini tanlash metodikasining tashkiliy shakllarini, tanlash va yo‘naltirish muammolariga metodologik yondoshishlarni muhokama qilish borasida ancha ilmiy materiallar to‘plangan. Sportchilar oldiga bitta vazifa mavjud sportchilarning nafaqat tanlash hisobidan, balki betakror tabiiy mahorat va qobiliyatlar hamda ularning zamonaviy rivojlanish usullari yordamida eng yuqori cho‘qqilarni zabt etish. Sport mahoratlarini tanlash yordamida, yutuqlar ko‘rsatkichlarini oshirish haqida gapirganda aynan shuni nazarda tutadilar. Shuning uchun sportga tanlashning maqsadi aynan shu sport turiga layoqatliligini aniqlashda emas, balki tayyorlash jarayonida sportchilarning potensial imkoniyatlarini ajratib, uning qobiliyatlarini aniqlashdadir. Har xil sport turlariga moyillikni ajratish alohida sport turiga javob beradigan iste‘dodlarni aniqlash asosida tuziladi. Sport qobiliyatlarini asosiy o‘rganish yo‘nalishlari yaqin kelajakda va uzoq muddatli prognozlarni tuzishdir. Hozirgi vaqtda prognoz qilish eng muhim va nisbatan kam o‘rganilgan sport orientatsiyasi sohasidir. U sport qobiliyatining biologik va ijtimoiy omillari va harakatlantiruvchi sifatlar rivojlanishining sur‘atiga asoslangan. Yaqin prognozlash iste‘dodlarni o‘rganishda tuziladi

va buning natijasida o‘smirning u yoki bu sport turiga layoqatliligiga tavsiyalar beriladi. Uzoq prognozlar esa sport mahoratini aniqlovchi o‘shish darajasi hamda rivojlanish sur‘atiga shartlanadi.[5] Bir qator sportchilarni tanlashga qaratilgan izlanishlar paydar-pay, qisqa muddatli prognozlarga asoslanadilar. Bunday yondoshish irsiy belgilar bilan shartlangan barqarorlikka tayangan uzoq muddatli prognozlarga nisbata ishonchli ko‘rinadi. Bosqichma-bosqich, qisqa muddatli prognozlar jismoniy funksional rivojlanish dinamikasiga oid ma’lumotlarga asoslanadi. Shu bois bir qator mutaxassislar genetik usullarni istisno qilmasdan, sport amaliyotida ma’lum bo‘lgan pedagogik, mediko-biologik va psixologik usullarga tayanishni maslahat beradilar. Tanlashning ijtimoiy zaruriyati sportda saralash va yo‘naltirishni chuqur o‘rganishga olib keladi. Adabiyotlarda alohida e‘tibor tanlashning prinsiplari va vazifalariga qaratilgan. Ammo, mutaxassislar fikrlari qarama-qarshi va bir-biriga to‘g‘ri kelmaydi. Ular orasida eng muvaffaqiyatli shakillantirilgan sportga tanlash prinsipi V.M.Zatsiorskiyga tegishli. [3] U keyingi vazifalarni aniqladi: idealni aniqlash, prognoz qilish, tasnif va tashkil qilish. Idealni aniqlash yuqori toifidagi sportchiga muvofiq talabalarni izlash va tartibga solishni ifodalaydi. Prognoz qilish, sport mahoratining rivojlanish yo‘llarini oldindan aytishga, o‘rganib chiqilgan, u yoki bu sport turiga layoqatli va layoqatsiz bolalar kontengentiga yo‘naltirilgan. va nihoyat, tanlashni tashkillashtirish bir qator omillar bilan aniqlanadi, xususan, nomzodlar soni va mahorati sinov jarayonining murakkabligi hamda sinov qiymati bilan. International scientific-online conference 38 Tanlash muammosining yechimini insonning har xil qobiliyatlar shakllanish tabiatiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq. Bir qator mualliflarning aniqlashicha, qobiliyatlar bu – biron alohida harakatni bajarish uchun insonning layoqatlilik xususiyatidir. Taqriban, faqat sportga oid xuddi shunday shaklni boshqa mualliflar ham talqin qiladilar. Shudan qilib, tanlash jarayoni, u yoki bu sport faoliyatiga yoshlar va o‘smirlarni moslashtirish uchun ijtimoiy, ruhiy, mediko-psixologik usullarni ichiga oladigan metodik, kompleks xarakterga ega bo‘lgan tadbirlar jarayonida aniqlanadi. Mutaxassislar fikrini qiyoslagan holda shuni aytish mumkin, iqtidorli yosh o‘smir sportchilarni tanlash ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida bosqichmaboqich amalga oshiriladi. Bunda uchta bosqichni ajratish mumkin: Birinchi bosqichda sportchining istiqbolli imkoniyatlari va shu sport turi bilan shug‘ullanishning ma’qulligi aniqlab olinadi. Bu bosqichda anatomomorfologik, ba’zi bir fiziologik va psixofiziologik ko‘rsatkichlardan foydalaniladi. Ikkinchi bosqich esa, sportchilarning yuqori marralarini zabt etish potensial qobiliyatlariga yo‘naltirilgan. Bu yerda, oldingi bosqichda foydalangan ko‘rsatkichlar bilan birga ijtimoiy-ruhiy va pedagogik, sport mahoratining rivojlanish sur‘atlarini kuzatishga yordam beradigan ko‘rsatkichlar hisobga olinadi. Tanlanishning bu bosqichida fiziologik ko‘rsatkichlarga alohida e‘tibor qaratiladi. Tanlashning uchinchi bosqichida sportchilarning halqaro natijalarini qo‘lga kiritishi, jiddiy

raqobat sharoitlarida o‘z imkoniyatlarini namoyon etishini aniqlaydilar. Bu bosqichda tanlash asosan sport mahorati darajasi va qat’iyligini aniqlovchi pedagogik va psixologik ko‘rsatkichlar yordamida amalga oshiriladi. Tanlash tashkiliga nisbatan boshqa nuqtai nazarlar ham mavjud. Ba’zi bir mutaxassislar bu jarayonning besh bosqichini ta’kidlaydilar: dastlabki, oldingi, oraliq, asosiy va yakuniy. Har bittasi ettita bosqichni o‘z ichiga oladi. Boshqalar esa tanlashning to‘rt bosqichini ta’kidlaydilar: dastlabki, shug‘ullanayotganlarning sport turiga muvofiqligini chuqur o‘rganish bosqichi, sport orientatsiya, terma jamoaga tanlash. Mutaxassislarining bu qarashlari faqat bir joyda bir-biriga mos keladi. Ya’ni ularning hammasi tanlash bosqichma-bosqich, har bir bosqichda ko‘rsatkichlardan foydalangan holda amalga oshirilishi kerak ekanligini tan oladi. Umuman, mutaxassislar ko‘p yillik tanlash jarayonini sportchining yoshiga, malakasiga va organizmga eng qulay “sensitiv” davrida jismoniy sifatlarning rivojiga bog‘laydilar. Shunday qilib, tanlashning har bir bosqichida nisbatan malaka darajasi turdosh bir qator sportchilar muvofiqlik qiladilar. Xulosalar Xulosa qilish mumkinki, tanlashning hamma bosqichlarida asosiy mazmun, obyektiv, miqdoriy ko‘rsatkichlar va maxsus sinov jarayonlari yordamida sportchining sport qobiliyatlarini prognoz qilinishidir. Bundan tashqari tanlash bosqichlari sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini qamrab oladi. Tanlashning har bir bosqichi, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichiga muvofiq keladi. Sportga tanlashni ko‘p bosqichli, sistematik, sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni sifatida ko‘rib chiqish lozim.

### Foydalaniladigan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 1992 yil 14 yanvar (yangi tahrir, 2015 yil 4 sentyabr)
2. Булгакова Н. Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование.//Теория и практика физической культуры, 2009, №9, С.49- 51.
3. Зациорский В.М. Проблемы спортивной одарённости и отбор в спорта теория и практика физической культура с 54-58.
4. Нуриддинов Е.Хайдаров Б. Жисмоний маданият ва спорт физиологияси. – Самарқанд 2015, 178-б. 5. Аминов А.Д. О возможностях использования среднегорья в повышении эффективности спортивной тренировки. Автореф. дис. ... докт. пед.наук - Л.: 1999.-28с.;
6. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. -Тошкент – 2005. 154 б.