

## MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

**Juraqul Eshnazarov**

Ilmiy rahbar professor, Sh.Rashidov nomidagi  
SamDUni O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti

**Narzullayev Nabijon Suyun o‘g‘li**

magistrant, Sh.Rashidov nomidagi SamDUni  
O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada malakali sportchilarni tayyorlash tizimlari va bosqichlari malakali sportchilar bilan ishlashning o‘ziga xosliklari, yuqori natijalar darajasida sport tayyorgarligi tizimlari yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** sportchini tayyorlash, yuqori malakali, bosqich, malakali sportchilar, sport

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to‘g‘risida katta g‘amxo‘rlik qilmoqda. Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko‘ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo‘yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o‘z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilshning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-bugungi 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 takomillashtirish talab qilinadi.  
-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 startlar 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 zahiralarini qidirish [va shu bilan birga umuman](#), mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo‘lib qoldi.

Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og‘irlashib 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 zarurati tug‘ildi.

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 hal qilib bo‘lmaydi. Sportchilarni tayyorlash tizimining pedagogik jihatlari. Har bir sport turi o‘z xususiyatlariga ega bo‘lib, ular musobaqaviy faoliyat sharoitlarini belgilovchi sport qoidalari, texnikasini yuritish o‘ziga xos uslubiga ega bo‘lishadi. Tabiiyki, bularning barchasi sportchilar tayyorgarlik darajasi sport turi bilan ixtisoslashtirilgan boshlang‘ich yosh chegaralari, musobaqalarida ulkan natijalarga erishish, kup yillik tayyorgarlik bosqichlari, bosqichlarda tanlash, mashg‘ulotlarni shakillantirish xususiyatlari va mazmuni, musobaqalar miqdori va masshtabiga ta’sir etadi. Hozirgi paytda, hech kimda, bolalar yoshida ixtisoslashtirilgan holda sport bilan shug‘ullanish boshlanishi zaruriyati va maqsadiga muvofiqligi shubha uyg‘otmaydi. Bunda sug‘ullanuvchi psixofiziologik va morfologik rivojlanish noadekvatligi, mashq yuklamalari mashg‘ulot davomida qo‘llanilishda, sog‘liqqa zarar etkazilgan holda yuqori sport natijalariga erishish oldini oladi. Sport bilan shug‘ullanish aniq yoshi,

keng doiralarda o‘zgarib, insonga nisbattan qo‘yilgan sport talablaridan kelib chiqadi. 1 jadval ixtisoslashtirilgan sport turlari bilan shug‘illanish boshlanish davrlari va sport maktablarida va musobaqalarda mashg‘ulotlarga kirishish vaqti kursatilgan: boshlangich tayyorgarlik guruhlari, o‘quv mashg‘ulot va sport etukligi yoshlari. Shunga muvofiq, uqitish davri belgilanadi: boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida - uch yil, o‘quv mashg‘ulot guruhlarida to‘rt - besh yil, sport yetukligi guruhlarida uch yil. Yosh sportchilarni musobaqaga kiritilishi uchun yoshi ham kursatilgan yosh chegaralari, ma’lum manoda shartli bo‘lb, ko‘pchilik shartlar mashg‘ulot texnologiyasi va shug‘ilanuvchilar individual xususiyatlariga bog‘liq.

Boshlang‘ich davrdan sport natijalariga erishish davriga o‘tayotgan sportchilar tarkibini saqlash hanuz dolzarbligicha qolmoqda, chunki kontingent chetlashishda, sport zaxiralari ko‘p yillik tayyorgarligi mazmuni yo‘qoldi. Bu holat ko‘pincha sport saralanishi sifatiga, sport turiga nisbatan qiziqish uyg‘otish, zaxiralar bilan ishlash sharoitlariga, murabbiylar professinolazimiga bog‘liq. Sport saralashi, uning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari davomidagi xususiyatlari Sportdagi yutuqlar ko‘pchilik hollarda muayyan sport turiga muvofiq talablarga nisbatan inson xususiyatlari va individual imkoniyatlarga bog‘liq. Sportning u yoki bu turi bilan shug‘ullanish muvoffaqiyatli bo‘ladigan shaxslarni aniqlash bilan sport saralash xizmati shug‘illanadi. Sportchilar ko‘p yillik tayyorgarligi tizimida maqsadli ustanovkalarini hisobga olgan holda, saralashda to‘rt bosqichni ajratish mumkin. Birinchisi: sport turiga nisbatan moyillikni aniqlashga qaratilgan boshlang‘ich saralash:

Ikkinchi - ixtisoslashtirish uchun sportchilar defferensiyasini aniqlash.

Uchunchi - yuqori natijalar sportiga saralash;

To‘rtinchi - turli darajalardagi terma jamoalar va musobaqalarda qatnashish uchun. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining u yoki bu darajada talablari asosiy va vositachi maqsadlar, model tavsiflari, musobaqaviy faoliyat mazmuni, sportchilar yoshi va imkoniyatlariga bog‘liq.

Oliy toifali sportchilarni tayyorlash Malakali sportchilar bilan ishlash o‘ziga xosliklar, yuqori natijalar sporti darajasida sport tayyorgarligi tizimi

maqsadida belgilanadi. Sport tayyorgarligi barcha komponentlari ayniqsa yorqin ravishda, yuqori toifali sportchilar klub jamoalari va mamlakat terma jamoalari mashg'ulotlarida nomoyon bulib, ular mamlakatimiz va dunyoda sport turlari rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

### **Xulosa.**

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 zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. M.R.Quramboev. Sport mashg'ulotlari davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vositalari va uslublari. Urganch 2014
2. R.S.Salomov. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari O'quv qo'llanma Toshkent-2005
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati Toshkent, 2005.