O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHIDA SHUG‘ULLANUVCHI 14–15 YOSHLI VELOSPORTCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGIDA ISHLAB CHIQILGAN METODIKA SAMARADORLIGI

Boratov Odiljon Muxammadjonovich
Farg‘ona davlat universiteti, O‘zbekiston, Farg‘ona sh
E-mail: Odiljonboratov48@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati, funksional imkoniyatlari hamda psixologik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘unlikda rivojlantirishga qaratilgan metodika taklif etilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini yosh xususiyatlari, individual tayyorgarlik darajasi va tiklanish holatiga muvofiq rejalashtirish tamoyillari asoslab berilgan. Metodika samaradorligini baholash uchun pedagogik testlar, mashg‘ulot kuzatuvlari va nazorat sinovlaridan foydalanish mezonlari tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: velosport, o‘smir sportchilar, kompleks tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg‘ulot metodikasi, texnik mahorat, funksional tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

Kirish. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish va sport natijalarini yaxshilash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Velosport sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, tezkorlik, kuch, harakatlarni muvofiqlashtirish, texnik mahorat va musobaqa sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini talab etadi. Ushbu sifatlarni samarali rivojlantirish, ayniqsa, o‘smirlik davrida alohida ahamiyat kasb etadi. 14–15 yoshli sportchilarda organizmning o‘sishi va funksional tizimlarning rivojlanishi davom etadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni faqat yuqori jismoniy yuklama berish asosida tashkil etish yetarli emas. Aksincha, mashqlar mazmuni, bajarilish sur’ati, davomiyligi, dam olish oralig‘i va yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi sportchining individual imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida ham bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligini yoshga mos, muntazam va bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligi ta’kidlangan [1].

Velosport mashg‘ulotlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirish bilan bir qatorda tezkorlik, maxsus kuch, velosipedni boshqarish, burilishlarda muvozanatni saqlash va masofani oqilona taqsimlash ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Agar ushbu yo‘nalishlar o‘zaro bog‘liq holda rejalashtirilmasa, sportchining ayrim jismoniy sifatlari rivojlangan bo‘lsa ham, ularni musobaqa faoliyatida to‘liq namoyon etishi qiyinlashishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini mezonlar asosida baholash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasini ishlab chiqishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, nazorat sinovlari, mashg‘ulot natijalarini taqqoslash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Pedagogik nazorat sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirishga xizmat qiladi. Nazorat sinovlari bir xil sharoitda, standartlashtirilgan tartibda o‘tkazilishi, natijalar esa sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘i hisobga olingan holda talqin qilinishi kerak.

Asosiy qism. Kompleks tayyorgarlik metodikasi

14–15 yoshli velosportchilarni tayyorlashda kompleks yondashuv jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni yagona tizimda rivojlantirishni anglatadi. Taklif

etilayotgan metodikaning asosiy xususiyati mashg‘ulot vositalarini maqsadli tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va natijalarni muntazam nazorat qilishdan iborat.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Ushbu yo‘nalishda umumiy chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi. Yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, tana vazni bilan bajariladigan kuch mashqlari, muvozanat va koordinatsiya mashqlari sportchining umumiy harakat imkoniyatlarini shakllantiradi. Mashqlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi va ortiqcha zo‘riqishga yo‘l qo‘yilmasligi lozim.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Velosportga xos chidamlilikni rivojlantirish uchun bir tekis sur’atda velosiped haydash, belgilangan masofalarda tezlikni nazorat qilish, yengil qiyaliklarda haydash va qisqa tezlanish mashqlaridan foydalanish mumkin. Mashg‘ulotlar sportchining dastlabki tayyorgarligiga qarab rejalashtirilib, yuklama hajmi va intensivligi bir vaqtda keskin oshirilmasligi kerak. Yuqori intensivlikdagi mashqlar orasida yetarli tiklanish vaqti berilishi zarur.

3. Texnik tayyorgarlik. Velosipedni to‘g‘ri boshqarish, xavfsiz tormozlash, burilishlarni bajarish, muvozanatni saqlash, uzatmalarni oqilona almashtirish va guruhda harakatlanish ko‘nikmalari izchil takomillashtiriladi. Dastlab mashqlar oddiy va xavfsiz sharoitda bajariladi, keyinchalik murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Texnik xatolar murabbiy tomonidan o‘z vaqtida aniqlanib, individual tuzatish mashqlari belgilanadi.

4. Taktik va psixologik tayyorgarlik. Sportchilarga masofani to‘g‘ri taqsimlash, raqib harakatlarini kuzatish, o‘z imkoniyatini baholash, belgilangan sur’atni saqlash va musobaqa vaziyatida qaror qabul qilish ko‘nikmalari o‘rgatiladi. Mashg‘ulotlarda vaziyatli topshiriqlar, shartli musobaqalar va o‘z faoliyatini tahlil qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Psixologik tayyorgarlikda diqqatni jamlash, o‘ziga ishonch va emotsional holatni boshqarishga e’tibor qaratiladi.

5. Tiklanish va individual yondashuv. Mashg‘ulot samaradorligi faqat yuklama miqdori bilan emas, balki organizmning tiklanish imkoniyatlari bilan ham belgilanadi. Shu bois uyqu, ovqatlanish, suyuqlik iste’moli, charchoq belgilari va sportchining umumiy holati kuzatib boriladi. Yuklamalar sportchining tayyorgarligi, biologik rivojlanish xususiyatlari va sog‘lig‘iga moslashtiriladi. Mashg‘ulotlarda xavfsizlik vositalaridan, jumladan, tegishli himoya shlemi va soz texnik holatdagi velosipeddan foydalanish majburiy hisoblanadi.

Metodikaning mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilishi

Metodika uchta o‘zaro bog‘liq bosqichda tashkil etilishi mumkin.

Birinchi bosqich — dastlabki diagnostika. Ushbu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus chidamliligi, texnik ko‘nikmalari va mashg‘ulot tajribasi baholanadi. Olingan ma’lumotlar individual mashg‘ulot vazifalarini belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich — rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar. Bu bosqichda umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, texnik topshiriqlar hamda taktik mashqlar o‘zaro uyg‘unlashtiriladi. Mashg‘ulotlar davomida yuklama sportchilarning holatiga qarab o‘zgartiriladi. Mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlari aniq vazifalarga ega bo‘lishi lozim.

Uchinchi bosqich — yakuniy nazorat va tahlil. Dastlabki bosqichda qo‘llangan sinovlar bir xil sharoitda takrorlanadi. Natijalar taqqoslanib, qaysi jismoniy sifatlar va texnik ko‘nikmalarda o‘zgarish kuzatilgani aniqlanadi. Murabbiy olingan ma’lumotlar asosida keyingi mashg‘ulotlar rejasiga tegishli tuzatishlar kiritadi.

Metodika samaradorligini baholash mezonlari

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlashda quyidagi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi:

Chidamlilik: belgilangan velosiped masofasini bosib o‘tish vaqti yoki standart sharoitdagi ish hajmi.

Tezkorlik: qisqa masofada tezlanish ko‘rsatkichi va belgilangan masofani bosib o‘tish vaqti.

Kuch va koordinatsiya: yoshga mos, xavfsiz standartlashtirilgan jismoniy sinovlar natijalari.

Texnik mahorat: burilish, tormozlash, velosipedni boshqarish va harakatlar aniqligining murabbiy tomonidan belgilangan mezonlar asosida baholanishi.

Mashg‘ulotga moslashuv: yuklamani bajarish sifati, subyektiv charchoq, tiklanish holati va mashg‘ulotlarda muntazam qatnashish.

Samaradorlikni aniqlash uchun nazorat guruhi va tajriba guruhi mavjud bo‘lgan pedagogik tajriba tashkil etilishi mumkin. Bunda ikkala guruhning dastlabki tayyorgarlik darajasi imkon qadar tenglashtiriladi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan metodika, nazorat guruhida esa amaldagi mashg‘ulot dasturi qo‘llaniladi. Tajriba muddati, mashg‘ulotlar soni va yuklama hajmi tadqiqot sharoitiga muvofiq oldindan belgilanadi. Natijalar o‘rtacha ko‘rsatkichlar, standart og‘ish va boshlang‘ich-yakuniy farqlar orqali tahlil qilinishi mumkin. Statistik ahamiyatni aniqlashda ma’lumotlarning xususiyatiga mos test tanlanadi. Faqat yakuniy ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi emas, balki guruhlar o‘rtasidagi farq, individual o‘zgarishlar va yuklamaning xavfsizligi ham hisobga olinishi kerak.

Xulosa

O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14–15 yoshli velosportchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirish jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirishni talab etadi. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamalarni individual moslashtirish, tiklanish jarayonini nazorat qilish va pedagogik testlardan muntazam foydalanish ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismlaridir. Taklif etilgan metodika sportchilarning chidamliligi, tezkorligi, koordinatsiyasi va texnik mahoratini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Uning samaradorligini ishonchli baholash uchun dastlabki va yakuniy nazorat sinovlarini o‘tkazish, natijalarni statistik tahlil qilish hamda zarur hollarda tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarini taqqoslash lozim. Olingan dalillar asosida metodikani takomillashtirish va sport amaliyotiga joriy etish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
2. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N. va boshqalar. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015; 49: 843–851. https://bjsm.bmj.com/content/49/13/843
3. Lloyd R. S., Oliver J. L. (tahr.). *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. 2-nashr. Routledge, 2020.