BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA KOMANDADAN OTUVCHILARNING INDIVIDUAL IMKONIYATLARI ASOSIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASI

To‘lanboyeva Sevaraxon Xayrullo qizi-FarDU magistri

Annotatsiya

Mazkur maqolada o‘q otish sporti bilan shug‘ullanuvchi komandadan otuvchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi yoritilgan. Sportchilarning jismoniy rivojlanishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, statik chidamliligi, muvozanatni saqlashi, harakatlar koordinatsiyasi hamda mushaklar faoliyatini boshqarish xususiyatlarining sport natijalariga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarni dastlabki baholash, individual mashg‘ulot vazifalarini belgilash, jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va mashg‘ulotlar samaradorligini nazorat qilishga qaratilgan metodik yondashuvlar taklif etilgan. Komanda tarkibidagi sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularni jamoaviy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirishning pedagogik ahamiyati asoslangan. Taklif etilgan metodika nazariy-metodik tahlilga asoslangan bo‘lib, uning amaliy samaradorligini aniqlash uchun tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish zarur.

Kalit so‘zlar: o‘q otish sporti, komandadan otuvchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik, individual imkoniyatlar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, statik chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya, jismoniy yuklama, sport mashg‘uloti, pedagogik nazorat.

Kirish

Hozirgi davrda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning individual imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va mashg‘ulot jarayonini shaxsiy xususiyatlariga muvofiq tashkil etish sport pedagogikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘q otish sportida sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda jismoniy barqarorligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, mushaklar faoliyatini nazorat qilish va uzoq vaqt davomida barqaror holatni saqlay olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘q otish sporti tashqi tomondan harakatlar miqdori kam bo‘lgan faoliyat sifatida ko‘rinsa-da, u sportchidan aniq muvofiqlashtirilgan harakatlar, statik chidamlilik, tana holatini boshqarish, diqqatni jamlash va jismoniy zo‘riqishni nazorat qilishni talab etadi. Shu sababli mazkur sport turida jismoniy tayyorgarlikni faqat umumiy kuch yoki tezkorlik ko‘rsatkichlari bilan baholash yetarli emas. Sportchining tayanch holatini saqlashi, gavda va qo‘l mushaklarining funksional barqarorligi, koordinatsiyasi hamda mashg‘ulot davomida texnik harakatlarning izchilligini ta’minlay olishi ham hisobga olinishi kerak.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining keyingi rivojlanishi uchun asos yaratadigan davr hisoblanadi. Ushbu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, to‘g‘ri harakat malakalarini shakllantirish, mashg‘ulot intizomini mustahkamlash va sportchining individual xususiyatlarini aniqlashga alohida e’tibor qaratiladi. Jismoniy tayyorgarlikni noto‘g‘ri tashkil etish yoki sportchilarga ularning imkoniyatlariga mos kelmaydigan yuklamalarni berish texnik ko‘nikmalarning shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Komanda tarkibida tayyorlanadigan otuvchilar bilan ishlashda har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish alohida metodik ahamiyatga ega. Chunki jamoa a’zolarining jismoniy rivojlanishi, muvozanatni saqlash qobiliyati, koordinatsiyasi, mashqlarni o‘zlashtirish tezligi va yuklamaga moslashuvi bir xil bo‘lmaydi. Shu bois jamoaviy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda, individual vazifalar va tabaqalashtirilgan jismoniy mashqlar tizimini qo‘llash maqsadga muvofiq.

Maqolaning maqsadi — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llashning nazariy asoslarini yoritish.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- o‘q otish sportida jismoniy tayyorgarlikning o‘rnini asoslash;
- sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash mezonlarini belgilash;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish usullarini yoritish;
- jismoniy yuklamalarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga muvofiq tabaqalashtirish;
- mashg‘ulotlar samaradorligini pedagogik nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq jarayon sifatida qaraladi. Sport pedagogikasiga oid ilmiy manbalarda mashg‘ulot yuklamalarini sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari va sport turining talablariga moslashtirish zarurligi ta’kidlanadi.

T. Bompa va C. Buzzichelli tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlarini davrlashtirishga oid yondashuvlarda jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish, mashg‘ulot maqsadlarini izchil belgilash va yuklamalar bilan tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish muhim tamoyillar sifatida ko‘rsatiladi. Ushbu yondashuvlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarga haddan tashqari murakkab yoki yuqori hajmli mashqlar berishdan ko‘ra, jismoniy sifatlarni izchil shakllantirish lozimligini anglatadi.

V. M. Zatsiorskiy va V. Kraemerning jismoniy tayyorgarlik hamda kuch mashg‘ulotlariga oid ilmiy ishlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashqlarning maqsadi, bajarilish texnikasi, yuklama hajmi va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olishga e’tibor qaratilgan. Bu tamoyillar o‘q otish sportida tana holatini barqaror saqlash, gavda mushaklarining chidamliligini rivojlantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

O‘q otish sporti bo‘yicha xalqaro qoidalar va metodik manbalarda sportchining texnik tayyorgarligi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi va musobaqa talablarini bilishi muhim o‘rin tutadi. Xalqaro o‘q otish sporti federatsiyasi (ISSF) qoidalari sport turining rasmiy talablarini belgilaydi. Biroq jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va shug‘ullanayotgan yo‘nalishiga qarab alohida ishlab chiqilishi lozim.

O‘q otish sportining o‘ziga xos jihatlaridan biri — harakat aniqligi va tana barqarorligini ta’minlash uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning o‘zaro uyg‘unligidir. Statik chidamlilik sportchining ma’lum holatni uzoq vaqt davomida saqlash qobiliyatini ifodalasa, muvozanat tananing tayanch holatini nazorat qilish bilan bog‘liq. Koordinatsiya esa turli mushak guruhlari faoliyatini o‘zaro muvofiqlashtirish va harakatlarning izchilligini ta’minlashda muhim hisoblanadi.

Shu bilan birga, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi komandadan otuvchilar uchun individual jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda barcha sportchilarga bir xil mashqlar va bir xil yuklamalarni belgilash har doim ham maqbul natija bermasligi mumkin. Masalan, muvozanatni saqlashda qiynaladigan sportchiga barqaror tayanch holatini rivojlantiruvchi mashqlar, gavda mushaklarining chidamliligi yetarli bo‘lmagan sportchiga esa yengil va nazorat qilinadigan statik mashqlar ustuvor tarzda berilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili asosida quyidagi metodik xulosalarga kelish mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik mahorati bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirilishi kerak.
2. Mashg‘ulot yuklamalari sportchilarning individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi lozim.
3. Boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish o‘zaro uyg‘unlashtirilishi zarur.
4. Statik chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya o‘q otish sportidagi muhim jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishlari sifatida ko‘rib chiqilishi mumkin.

5. Mashg‘ulotlar samaradorligi muntazam pedagogik kuzatish va takroriy baholash orqali aniqlanishi kerak.

Mazkur manbalar jismoniy tayyorgarlikni individual tashkil etish uchun umumiy nazariy asos beradi. Biroq aynan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi komandadan otuvchilarga mo‘ljallangan metodikaning samaradorligi alohida amaliy tadqiqot orqali tekshirilishi zarur.

3. Metodologiya

Maqolani tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Ushbu usullar asosida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini tabaqalashtirish va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga qaratilgan metodik model ishlab chiqildi.

Taklif etilayotgan metodikaning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- Individuallashtirish — mashqlar mazmuni va yuklamalarini sportchining jismoniy imkoniyatlariga muvofiq belgilash.
- Izchillik — jismoniy sifatlarni oddiy mashqlardan murakkabroq mashqlarga bosqichma-bosqich o‘tish orqali rivojlantirish.
- Uzluksizlik — mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish va rivojlanish dinamikasini kuzatib borish.
- Sportga xos yo‘naltirilganlik — umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda o‘q otish sportiga zarur bo‘lgan statik chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish.
- Xavfsizlik — mashqlarni to‘g‘ri texnikada, sportchining tayyorgarlik darajasiga mos va nazorat ostida bajarish.
- Nazorat va teskari aloqa — mashqlar bajarilishini kuzatish, natijalarni qayd etish va zarur hollarda mashg‘ulot rejasiga o‘zgartirish kiritish.

Sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash

Individual jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishdan oldin har bir sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash lozim. Bunda sportchining umumiy jismoniy rivojlanishi, mashqlarni bajarish texnikasi, muvozanati, koordinatsiyasi va yuklamaga moslashuvi hisobga olinadi.

Sportchilarni dastlabki baholashda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

Baholash yo‘nalishi	Tavsiya etiladigan topshiriq yoki test	Aniqlanadigan xususiyat
Umumiy chidamlilik	Yosh va tayyorgarlikka mos nazorat mashqi	Jismoniy faoliyatni davom ettirish qobiliyati
Gavda mushaklari chidamliligi	Yengil statik holatni belgilangan texnika asosida saqlash	Gavda barqarorligini ta’minlash
Muvozanat	Xavfsiz tayanch holatida muvozanatni saqlash testi	Tana holatini nazorat qilish
Koordinatsiya	Oddiy koordinatsion harakatlar majmuasi	Harakatlarning o‘zaro muvofiqligi
Harakatchanlik	Bo‘g‘imlar harakat amplitudasini baholash	Harakatlarni erkin va to‘g‘ri bajarish imkoniyati
Mashq texnikasi	Murabbiy kuzatuvi asosida mashqlarni bajarish	Harakatlarni to‘g‘ri o‘zlashtirish darajasi

Testlarning mazmuni va davomiyligi sportchilarning yoshi, sog‘liq holati va tayyorgarlik bosqichiga moslashtirilishi kerak. Har bir test bir xil sharoitda o‘tkazilishi, natijalar qayd etilishi va keyingi baholashda boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanishi lozim.

Individual imkoniyatlarni aniqlashda faqat eng yuqori natijaga erishgan sportchilarni ajratish bilan cheklanmaslik zarur. Asosiy maqsad har bir sportchining kuchli tomonlari,

rivojlantirilishi kerak bo‘lgan jismoniy sifatlari va mashg‘ulotlarga moslashuv xususiyatlarini aniqlashdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining keyingi maxsus tayyorgarligi uchun poydevor vazifasini bajaradi. Bu jarayonda asosiy mushak guruhlarini rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, umumiy chidamlilikni oshirish va to‘g‘ri harakat malakalarini shakllantirishga e’tibor beriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etilishi mumkin:

Kuchni rivojlantirish. Sportchining yoshi va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tana vazni bilan bajariladigan yengil mashqlar, gavda mushaklarini mustahkamlash mashqlari va nazorat qilinadigan qarshilik mashqlaridan foydalaniladi. Dastlabki bosqichda harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi yuklamaning kattaligidan ustun turishi kerak.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Me’yorlangan yurish, yengil yugurish va harakatli mashqlar sportchining umumiy jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yuklama davomiyligi sportchining tayyorgarligiga qarab bosqichma-bosqich belgilanadi.

Harakatchanlikni rivojlantirish. Yelka kamari, gavda va boshqa bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilashga qaratilgan xavfsiz mashqlar bajariladi. Mashqlar og‘riqsiz harakat chegarasida amalga oshirilishi kerak.

Koordinatsiyani takomillashtirish. Turli tayanch holatlari, muvofiqlashtirilgan harakatlar va muvozanat mashqlari orqali sportchining tana holatini boshqarish qobiliyati rivojlantiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari o‘q otish texnikasini o‘rgatish bilan uyg‘unlashtiriladi. Bunda jismoniy mashqlar texnik tayyorgarlikning o‘rnini bosmaydi, balki uning uchun zarur bo‘lgan funksional asosni shakllantiradi.

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning individual imkoniyatlari asosida jismoniy tayyorgarligini oshirish sport mashg‘ulotlarini takomillashtirishning muhim metodik yo‘nalishlaridan biridir. O‘q otish sportida jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, tana barqarorligi, statik chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi sport turiga xos xususiyatlarni ham qamrab olishi zarur.

Individual imkoniyatlarni aniqlash mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirishning muhim shartidir. Sportchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi va harakat xususiyatlari baholanib, rivojlantirilishi kerak bo‘lgan sifatlar belgilanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish zarur. Umumiy tayyorgarlik sportchining funksional imkoniyatlarini rivojlantirsa, maxsus mashqlar o‘q otish sportiga xos jismoniy talablarni bajarishga ko‘maklashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
3. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
4. Magill R. A., Anderson D. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. 11th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2017.
5. International Shooting Sport Federation (ISSF). ISSF Rules and Regulations. Rasmiy sayt: https://www.issf-sports.org/