BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA KOMANDADAN OTUVCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

To‘lanboyeva Sevaraxon Xayrullo qizi-FarDU magistri

Annotatsiya

Mazkur maqolada 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.

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

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning o‘q otish sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik tana holatini barqaror saqlash, harakatlarni nazorat qilish va zarur mushak guruhlarining chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Mashqlar sportchining shug‘ullanayotgan o‘q otish turi va texnik talablariga mos ravishda tanlanishi lozim.

Statik chidamlilikni rivojlantirish. Sportchining gavda holatini to‘g‘ri saqlashi, tana mushaklarining barqaror ishlashi va ortiqcha zo‘riqishsiz holatni ushlab turish qobiliyatini rivojlantirishga e’tibor beriladi. Buning uchun murabbiy nazoratida yengil statik mashqlar, gavda mushaklarini mustahkamlash va tana holatini nazorat qilish mashqlari qo‘llanadi.

Muvozanatni rivojlantirish. Barqaror tayanch holatida turish, gavda holatini nazorat qilish va oddiy muvozanat mashqlari bajariladi. Dastlab xavfsiz, barqaror tayanch sharoitidan foydalaniladi. Mashqlar murakkabligi faqat sportchi avvalgi vazifani to‘g‘ri bajarganidan keyin oshiriladi.

Koordinatsiyani rivojlantirish. Tana holati, qo‘l harakatlari va nafas olish ritmini muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar murabbiy nazorati ostida tashkil etilishi mumkin. Bunda harakatlarni aniq va ortiqcha zo‘riqishsiz bajarish asosiy mezon hisoblanadi.

Mushaklar faoliyatini nazorat qilish. Sportchiga keraksiz mushak tarangligini sezish, gavda holatini to‘g‘ri saqlash va mashq davomida nafasni tabiiy boshqarish o‘rgatiladi. Bunday mashqlar texnik tayyorgarlik bilan birgalikda olib borilishi maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda o‘q otish turining xususiyatlari, sportchining texnik darajasi va mashg‘ulotdagi charchash belgilari hisobga olinishi kerak. Jismoniy mashqlarning ko‘pligi emas, balki ularning maqsadga muvofiqligi va sifatli bajarilishi muhimdir.

3.4. Individual mashg‘ulot yuklamalarini tabaqalashtirish

Komanda tarkibidagi sportchilarning jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lishi sababli mashg‘ulot yuklamalarini yagona mezon asosida belgilash har bir sportchining ehtiyojlarini to‘liq qamrab olmasligi mumkin. Shu bois sportchilarni dastlabki baholash natijalariga ko‘ra individual mashg‘ulot vazifalarini belgilash tavsiya etiladi.

Sportchining aniqlangan xususiyati	Mashg‘ulotning ustuvor yo‘nalishi	Metodik yondashuv
Gavda mushaklari chidamliligi yetarli emas	Gavda barqarorligini rivojlantirish	Yengil statik va umumrivojlantiruvchi mashqlar
Muvozanatni saqlashda qiyinchilik mavjud	Tana holatini boshqarish	Barqaror tayanchda bajariladigan muvozanat mashqlari

Koordinatsiya ko‘nikmalari sust shakllangan	Harakatlar muvofiqligini yaxshilash	Oddiy koordinatsion mashqlardan bosqichma-bosqich murakkabroq mashqlarga o‘tish
Umumiy chidamlilikni rivojlantirish zarur	Jismoniy ish qobiliyatini oshirish	Me’yorlangan yurish, yengil yugurish va harakatli mashqlar
Mashqlarni bajarish texnikasida kamchiliklar bor	To‘g‘ri harakat malakasini shakllantirish	Murabbiy ko‘rsatmasi, namoyish va individual tuzatishlar

Jadvalda keltirilgan yo‘nalishlar tayyor diagnostik me’yorlar emas, balki individual mashg‘ulot rejasini tuzishda foydalanish mumkin bo‘lgan metodik tavsiyalardir.
Yuklamalarni tabaqalashtirishda mashqning davomiyligi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va harakat murakkabligi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Yuklamani oshirishdan oldin sportchining mashq texnikasi, charchash holati va tiklanish jarayoni baholanishi lozim.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishning namunaviy modeli

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi komandadan otuvchilar uchun mashg‘ulotni quyidagi tarkib asosida tashkil etish mumkin.

Mashg‘ulot qismi	Mashg‘ulot mazmuni	Asosiy vazifa
Tayyorlov qismi	Yengil yurish, dinamik qizish, bo‘g‘imlar harakatchanligi mashqlari	Organizmni mashg‘ulotga tayyorlash
Asosiy qism — umumiy tayyorgarlik	Umumrivojlantiruvchi mashqlar, gavda mushaklari va umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash
Asosiy qism — maxsus tayyorgarlik	Muvozanat, statik chidamlilik va koordinatsiya mashqlari	O‘q otish sportiga zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Asosiy qism — individual vazifalar	Dastlabki baholash natijasiga mos mashqlar	Sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olish
Yakunlovchi qism	Yengil tiklanish mashqlari, nafasni me’yorlashtirish, mashg‘ulotni tahlil qilish	Tiklanishga ko‘maklashish va teskari aloqa olish

Mashg‘ulot qismlarining davomiyligi va yuklama hajmi oldindan belgilangan o‘quv-mashg‘ulot rejasiga, sportchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga moslashtiriladi. Jadval universal tayyor dastur emas, balki murabbiy tomonidan takomillashtiriladigan namunaviy modeldir.

Pedagogik nazorat va individual rivojlanishni baholash

Individual metodikaning muhim tarkibiy qismi sportchilarning jismoniy rivojlanishini muntazam kuzatib borishdan iborat. Dastlabki baholash natijalari keyingi nazorat ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanib, har bir sportchining rivojlanish dinamikasi aniqlanadi.
Pedagogik nazorat quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi mumkin:

- mashqlarni bajarish texnikasining to‘g‘riligi;
- muvozanatni saqlash va tana holatini boshqarish;
- statik mashqlarni belgilangan texnikada bajarish;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari;
- yuklamaga moslashish va tiklanish xususiyatlari;

- mashg‘ulotlarga muntazam qatnashish va topshiriqlarni bajarish sifati.

Nazorat natijalariga ko‘ra individual mashg‘ulot rejasiga o‘zgartirishlar kiritiladi. Agar sportchida charchash, og‘riq, texnik harakatlarning buzilishi yoki tiklanish bilan bog‘liq muammolar kuzatilsa, yuklama qayta ko‘rib chiqilishi kerak.

Natijalar tahlili

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonini modellashtirish asosida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun bir nechta muhim metodik yo‘nalishlar belgilandi. Ushbu natijalar nazariy tahlil va metodik umumlashtirishga asoslangan bo‘lib, amaliy tajriba-sinov natijalari sifatida talqin qilinmasligi lozim.

Birinchidan, sportchilarning individual imkoniyatlarini dastlabki baholash mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etish uchun zarur. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash murabbiyga mashqlarni tanlash, yuklamalarni moslashtirish va rivojlantirilishi kerak bo‘lgan sifatlarni belgilash imkonini beradi. Bunda sportchilarning natijalarini o‘zaro taqqoslashdan ko‘ra, ularning individual rivojlanish dinamikasini baholashga ustuvorlik berish maqsadga muvofiq.

Ikkinchidan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur. Umumiy tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilsa, maxsus tayyorgarlik o‘q otish sportiga xos bo‘lgan tana barqarorligi, statik chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Ushbu yo‘nalishlarning izchil uyg‘unlashtirilishi mashg‘ulotlarni maqsadli tashkil etish uchun metodik asos yaratadi.

Uchinchidan, individual yuklamalarni tabaqalashtirish sportchilarning tayyorgarlik darajasidagi farqlarni hisobga olishga imkon beradi. Masalan, muvozanatni saqlashda qiyinchilikka duch kelayotgan sportchi uchun sodda muvozanat mashqlariga ko‘proq e’tibor berilishi, gavda mushaklarining chidamliligini rivojlantirish zarur bo‘lgan sportchi uchun esa yengil statik mashqlar tanlanishi mumkin. Bunda mashqlar texnikasi va xavfsizligi yuklama hajmidan ustun turishi kerak.

To‘rtinchidan, jamoaviy tayyorgarlik bilan individual mashg‘ulot vazifalarini birlashtirish muhim ahamiyatga ega. Komanda mashg‘ulotlari umumiy maqsad, intizom va o‘zaro hamkorlikni rivojlantirsa, individual vazifalar har bir sportchining o‘ziga xos ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi. Shu tariqa komanda tarkibidagi sportchilar bir xil mashg‘ulot tizimida qatnashgan holda, o‘z jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos topshiriqlarni bajarishlari mumkin.

Beshinchidan, muntazam pedagogik nazorat metodikaning samaradorligini aniqlash va takomillashtirish uchun zarur. Dastlabki va takroriy baholashlar orqali sportchining muvozanat, statik chidamlilik, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash mumkin. Biroq bu o‘zgarishlarning aynan taklif etilgan metodika ta’sirida yuzaga kelganini tasdiqlash uchun nazorat guruhi, tajriba guruhi, bir xil baholash sharoitlari va tegishli statistik tahlilni o‘z ichiga olgan tajriba-sinov tadqiqoti talab etiladi.

Taklif etilgan metodikaning asosiy yo‘nalishlari quyidagi jadvalda umumlashtirilgan.

Metodik yo‘nalish	Amalga oshirish shakli	Kutilayotgan natija
Individual diagnostika	Dastlabki testlar va pedagogik kuzatish	Sportchining rivojlantirilishi kerak bo‘lgan sifatlarini aniqlash
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Umumrivojlantiruvchi va chidamlilik mashqlari	Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asosini mustahkamlash

Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Muvozanat, statik chidamlilik va koordinatsiya mashqlari	Sport turiga zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish
Individual yuklamalarni belgilash	Mashq murakkabligi, davomiyligi va dam olish vaqtini moslashtirish	Mashg‘ulotlarni sportchi imkoniyatlariga muvofiqlashtirish
Jamoaviy va individual tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish	Umumiy mashg‘ulotlar va individual topshiriqlar	Komanda maqsadlari bilan shaxsiy rivojlanish vazifalarini birlashtirish
Pedagogik nazorat	Takroriy testlar va natijalarni qayd etish	Rivojlanish dinamikasini aniqlash va rejani takomillashtirish

Manba: sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy-metodik manbalar tahlili asosida muallif tomonidan tuzilgan. Jadvalda ko‘rsatilgan natijalar kutilayotgan metodik samaralarni ifodalaydi.

Shunday qilib, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida komandadan otuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish, yuklamalarni tabaqalashtirish hamda muntazam pedagogik nazoratni yo‘lga qo‘yishga asoslanishi lozim.

Xulosa

1. Jamoaviy va individual mashg‘ulotlarni birlashtirish komandadagi hamkorlikni saqlagan holda har bir sportchining shaxsiy rivojlanishiga e’tibor qaratish imkonini yaratadi.
2. Pedagogik nazoratni muntazam tashkil etish jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlarni aniqlash va mashg‘ulot dasturini takomillashtirish uchun zarur.
3. Metodikaning amaliy samaradorligini tajriba-sinov orqali tekshirish lozim. Buning uchun sportchilarning boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarini baholash, nazorat va tajriba guruhlarini taqqoslash hamda tegishli statistik tahlilni amalga oshirish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, komandadan otuvchilarni individual imkoniyatlari asosida tayyorlashda diagnostika, tabaqalashtirilgan jismoniy mashqlar, texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlik va muntazam nazoratga asoslangan metodik tizimdan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu yondashuvni amaliyotda sinab ko‘rish va olingan natijalar asosida takomillashtirish boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarni tayyorlash sifatini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

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/
6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
7. Bompa T. O. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. 3rd ed. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.