

SPORT TRENIROVKASINI TASHKIL QILISH ASOSLARI

Gimazutdinov Radik Galimovich

Bolalar sporti kafedrası o'qituvchisi

Toshkent viloyati Chirchiq Davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib borishi, yangi harakat shakllari vujudga kelishi, hayotiy zarur harakat malakalari ko`nikmalari takomillashishi, psixik sifatlar sayqal topishi, muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashishi tog'risida so'z boradi .

Kalit so'zlar: Sport, sport natijalari, sport trenirovkasi, sport trenirovkasi prinsiplari, musobaqa.

FUNDAMENTALS OF ORGANIZATION OF SPORTS TRAINING

Gimazutdinov Radik Galimovich

Teacher at the Department of Children's Sports

Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region

Abstract: This article discusses the formation of motor activity as a result of sports training, the emergence of new forms of movement, the development of vital motor skills, the development of mental qualities, the improvement of motor skills specific to a particular sport.

Keywords: Sports, sports results, sports training, principles of sports training, competition.

Sport natijalari to`xtab qolmaydi, musobaqalarda keskinlashib borayotgan raqobat yuksak mahoratli sportchilar tarkibini kengaytirish, ommaviy sportdan professional sportga o`tish sur`atini jadallashtirish zaruriyatini tug`dirmoqda. Mazkur muammolar yechimi, o`z navbatida, xalqaro mezonlarga mos o`quv

adabiyotlarini yaratish, malakali kadrlarni tayyorlash, yosh sportchilarni trenirovka qilishlari uchun sharoitlarni to'g'irlash bilan bog'liqdir.

Sport - bu ruhiyatni "charxlovchi", kayfiyatni ko'taruvchi, insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning "ichki" va "tashqi" madaniyatini takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonaviy, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli ko'p qirrali ijtimoiy omildir. "Sport" va "sport trenirovkasi" atamaları pirovardida "musobaqaga tayyorgarlik", "musobaqa jarayoni", "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi

"Trenirovka" atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "mashq qilish", "charxlash" ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo'llaniladi. Masalan, "aqliy (intellektual) trenirovka", "jismoniy trenirovka", "gipoksik trenirovka", "hayvonlar trenirovkasi" tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan.

Sport trenirovkasi jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarni "to'lqinsimon" prinsipda oshirib borish, texnik-taktik mahoratni shakllantirish, belgilangan musobaqa sikllarida sportchini yuksak "sport formasi" bilan ta'minlash va shu musobaqalarda foydali natija ko'rsatishga "mas'ul" uzoq muddatli pedagogik jarayondir. Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik ko'rish shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixo-funksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport amaliyotida "sport trenirovkasi" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsa-da, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport trenirovkasi" esa bir

maqsadga yo`naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma`noni anglatadi. Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari ko`nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Shulardan kelib chiqib Sport trenirovkasi prinsplariga to`xtalamiz.

Sport trenirovkasi prinsiplari - Sport trenirovkasi jarayoni ma`lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to`g`ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo`lib hisoblanadi. Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o`rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo`llaniladigan shiddatli, og`ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e`tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki bu holat shug`ullanuvchilar organizmini to`g`ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi. Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo`llaniladi: onglilik va faollik, "imkonbop" va individuallashtirish, muntazamlilik, ko`rgazmali, "o`stira borish" (progressivlashtirish).

Onglilik va faollilik prinsipi o`quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo`yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o`yin malakalarini o`zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir. O`quv trenirovka topshiriqlarini (yuklamani) shug`ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbop) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug`ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo`lishini taqozo etadi. Muntazamlilik prinsipi ko`p yillik o`quv-trenirovka jarayonida mashg`ulot uzluksizligini ta`minlashda, mashg`ulotdan mashg`ulotga talabalar darajasini oshirib borishni maqsad qilib qo`yadi. "O`stirib borish" (progressivlashtirish) prinsipi. O`quv-trenirovka

jarayonida mashg`ulot topshiriqlarini murakkablashtirib borish, yuklama hajmi va shiddatini oshirib borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqishni taqozo etadi. Ko`rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo`llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shuni ham ta`kidlab qo`yish o`rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo`llanilishi zarur:

- oddiydan- murakkabga;
- o`zlashtirilgandan-o`zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo`lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga imkon yaratadi. Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo`naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta`minlash”, “Trenirovka mashg`ulotlarining uzluksizligi”, “Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Yuklamani to`lqinsimon tarzda qo`llash (o`zgartirib borish)”, “Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”. **Yuqori natijalarga yo`naltirish** O`quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o`tkaziladigan mashg`ulotlar davomida qo`yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo`naltirish bilan bog`liq.

Trenirovka mashg`ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo`ygan maqsadini yo`q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko`p yillik trenirovka jarayonida muntazamlilikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro`y berishga yo`l qo`ymasdan, uni uzluksizligini ta`mintash kerak. Lekin ushbu uzluksizlik

trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o`stirib boorish.

Aynan shu qonuniyat badmintonchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko`p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan-qiyinga”, “oddiydan-murakkabga”, “o`zlashtirilgandan-o`zlashtirilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Yuklamani to`lqinsimon oshirish.

Ko`p yillik trenirovka jarayonida yuklama to`lqinsimon tarzda oshirib borilishilozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so`ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo`qolish” vaqtiga bog`liq bo`ladi. Shuning uchun yuklama bilan damolish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo`llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliyli).

O`quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga, bosqich va davrlarga bo`linadi. Aynan ushbu sikllar ko`p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanishning yuqori natijalariga qaratiladi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. U.Z.Salimov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov - Tennis. O`quv uslubiy qo`llanma. Toshkent-2017, 131 b.
2. John Edwards - Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014. – 96 p.
3. Bemd-Volker Brahms - Badminton Handbook. Training, tactics, competition. Maidenhead: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd., 2014. -400 p.
4. F.Atabekov Badminton. Darslik: - Toshkent-2021 Elektron saytlar