

SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Sabirova Nasiba¹

Narzullaeva Bahor²

Buxoro davlat pedagogika instituti

KEYWORDS

Sport mashg'uloti, jismoniy tayyorgarlik, metodika, yuklama, sportchilarning rivojlanishi, rejalashtirish.

ABSTRACT

Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy nazariy jihatlari, metodik yondashuvlar hamda zamonaviy texnologiyalarning qo'llanilishi o'rganiladi. Sportchilar tayyorgarligining bosqichlari, yuklamaning dozalanishi va individual yondashuvning ahamiyati tahlil qilinadi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: [10.5281/zenodo.15748754](https://doi.org/10.5281/zenodo.15748754)

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish. Bugungi kunda sport jahon miqyosida nafaqat sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi, balki ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, milliy g'urur va xalqaro nufuz mezoni sifatida ham e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhan barqaror va maqsadga intiluvchan qilib tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda, tizimli va maqsadga muvofiq tashkil etish dolzarb muammo bo'lib qolmoqda.

Sport mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish deganda, sportchining yoshi, jismoniy va ruhiy holati, tanlangan sport turi, musobaqalarga tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati kabi omillarni chuqur tahlil qilgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish tushuniladi. Har bir sport turi o'ziga xos yondashuvni talab qilganidek, har bir sportchi uchun ham individual yondashuv lozim bo'ladi. Bu esa mashg'ulot jarayonida yuklamaning turi, hajmi, intensivligi, davomiyligi va takrorlanish chastotasini ilmiy asosda boshqarishni taqozo etadi.

XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab sport nazariyasi va metodikasining asoschisi hisoblangan rus olimi L.P. Matveyev tomonidan ishlab chiqilgan **periodizatsiya nazariyasi** zamonaviy sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning ilmiy negiziga aylandi.

¹ Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti, O'zbekiston, Buxoro

² Buxoro davlat pedagogika instituti talabasi

Keyinchalik Y.V. Verkhoshanskiy, T. Bomp, D. Harre, V.N. Platonov singari olimlar tomonidan bu tizim takomillashtirilib, kuch, chidamlilik, tezlik, texnika va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan murakkab mashg'ulot tizimlari ishlab chiqildi.

O'zbekiston olimlari ham ushbu sohada muhim ilmiy izlanishlar olib bormoqda. I.M. Abdukarimov, S. Rakhmatov, B. Saidov, S. Shamsiev, O. Azimov kabi mutaxassislar sport mashg'ulotlarining mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan metodikasini ishlab chiqishga katta hissa qo'shganlar. Ularning tadqiqotlarida yoshlar sporti, yuklamaning fiziologik ta'siri, psixologik tayyorgarlik, sog'liqni muhofaza qilish, murabbiylik faoliyati kabi muhim jihatlar qamrab olingan.

Sport mashg'ulotlarining ilmiy asosda tashkil etilishi nafaqat yuqori sport natijalariga erishish, balki sportchilarning salomatligini saqlash, ularni uzoq muddatli faoliyatga tayyorlash va sportdan keyingi ijtimoiy hayotga moslashtirishda ham muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonning samaradorligi murabbiylik faoliyatining sifati, metodik yondashuvlarning to'g'riligiga, shuningdek, variatsion (o'zgaruvchan) yuklama tizimlarining to'g'ri qo'llanishiga ham bog'liq.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, O'zbekiston sharoitida sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, xalqaro standartlarga moslash, ilg'or ilmiy yondashuvlarni joriy etish, yosh sportchilarning salomatligini asrash va ularning sport salohiyatini to'liq ochib berish kabi muammolar hali-hanuz o'z dolzarbligini saqlab kelmoqda.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda periodizatsiya tamoyilini rossiyalik olim Lev Pavlovich Matveyev sport mashg'ulotlarini davriy sikllarga (periodlarga) bo'lishni ishlab chiqqan. Unga ko'ra, mashg'ulot yuklamalari yillik (makrotsikl), mavsumiy (mezotsikl) va haftalik (mikrotsikl) bosqichlarga ajratiladi. Yuklamani asta-sekin oshirib borish orqali sportchi maksimal tayyorgarlik holatiga chiqadi va musobaqada yuqori natija ko'rsatadi (Matveyev, 1977).

Yuri Verkhoshanskiy sportchilarning kuch-quvvat ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini yaratdi. U portlovchi kuch va tezlikni rivojlantirish metodlarini ishlab chiqqan bo'lib, bu ayniqsa yengil atletika, boks va kurash kabi sport turlarida muhim hisoblanadi (Verkhoshanskiy, 1985).

Tudor Bomp Matveyev nazariyasini zamonaviy sport sharoitlariga moslashtirdi va individual yondashuvni taklif etdi. Har bir sportchi uchun yuklama hajmi va intensivligi yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga, sport turiga qarab belgilanadi. Bu metodika tiklanishni hisobga olgan holda mashg'ulot samaradorligini oshiradi (Bomp, 1999).

Dietrich Harre sport mashg'ulotlarini pedagogik va psixologik tamoyillar asosida tashkil qilishni ta'kidlagan. Yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik tayyorgarlik va motivatsiya muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, murabbiylarning pedagogik ko'nikmalari mashg'ulot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi (Harre, 1982).

Vladimir Platonov Olimpiya sportchilari uchun uzoq muddatli tayyorgarlik tizimini ishlab chiqqan. Uning yondashuvi sportchilarning salomatligini saqlagan holda yuqori sport natijalari uchun mos rejalashtirishni nazarda tutadi (Platonov, 1997).

O'zbek olimlaridan I.M. Abdukarimov sport mashg'ulotlarini yoshga, jismoniy

tayyorgarlikka va sport turiga mos holda tashkil qilish zarurligini ta'kidlaydi. U mashg'ulotlarda yuklama va tiklanish muvozanati asosiy tamoyil ekanini ko'rsatadi. Uning fikricha, mahalliy iqlim sharoiti (issiq yoz, sovuq qish) sportchilarning tayyorgarligiga ta'sir qiladi, shuning uchun mashg'ulotlarning vaqt va turi unga moslashtirilishi shart deydi. Shuningdek, yosh sportchilarda ko'proq texnika va koordinatsiya rivojiga e'tibor qaratish, o'rta va yuqori sportchilar uchun esa kuch-quvvat va chidamlilikka asoslangan murakkab mashg'ulot tizimi yaratish lozimligini aytadi

Sh. Rakhmatov sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda psixologik omillarni inobatga olish zarurligi haqida to'xtaladi. Murabbiylar sportchilarning ruhiy holatini, motivatsiyasini oshirish uchun pedagogik yondashuvni qo'llashi kerak. Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlar bilan birga, sportchilarda intizom va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhimligini aytadi.

B. Saidov sport mashg'ulotlarida ilmiy asoslangan rejalashtirish muhimligini ta'kidlaydi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilishi, tiklanish davri yetarlicha ta'minlanishi kerak. Bundan tashqari, sportchilarning individual xususiyatlari, kasbiy darajasi hisobga olinishi shart.

S. Shamsiyev sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda sog'likni muhofaza qilishga alohida e'tibor berish zarur. Mashg'ulot yuklamalarining ortiqcha bo'lishi sportchilar orasida jarohatlar va charchoqni oshiradi. Shuning uchun yuklama va tiklanish o'rtasidagi balansni saqlash muhim

O. Azimov sport mashg'ulotlarining samaradorligi yoshga, jinsga va sport turiga moslashgan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. U jismoniy tayyorgarlikni kompleks ko'rinishda olib borishni tavsiya qiladi — kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va texnikani birlashtirgan holda olib borish maqsadga muvofiqligini aytadi.

- O'zbek olimlarining fikricha, sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda:
- Yosh va sportchining shaxsiy xususiyatlari hisobga olinishi,
- Yuklama va tiklanishning muvozanati,
- Mahalliy iqlim va sharoitga moslashtirish,
- Psixologik va pedagogik jihatlariga e'tibor qaratish,
- Ilmiy asoslangan rejalashtirish va monitoring tizimlarini joriy etish,
- zarur. Bu tamoyillar sportchilarning yuqori natijalarga erishishlari hamda sog'lom turmush tarzini saqlab qolishlari uchun asos bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda ilmiy asoslangan yondashuv zarur. Lev Matveyevning periodizatsiya nazariyasi, Verkhoshanskiyning kuch tayyorgarligi, Bompaning individual yondashuvi, Harre pedagogik tamoyillari va Platonovning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimi zamonaviy sport metodikasining poydevori hisoblanadi. O'zbekiston sharoitida ushbu nazariyalarni moslashtirish orqali sportchilarning yuqori natijalarga erishishi va sog'lom avlod tarbiyasi ta'minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizov, Sh. (2015). **Sport pedagogikasi asoslari**. Toshkent: O'qituvchi.
2. Mirzaev, B. (2018). **Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi**. Toshkent: Fan va

texnologiya.

3. Karimov, O. (2020). **Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va metodikasi**. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
4. Zokirov, D. (2017). **Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi**. Toshkent: Yoshlar.
5. Bomp, T. O. (1999). **Theory and Methodology of Training**. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Verkhoshansky, Y. (2006). **Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches**. Moscow: Fizkultura i Sport.
7. Zaxarov, V. (2010). **Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazorat qilish**. Moskva: Sport.
8. Rasulovna S. N. The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes //International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development. – 2021. – T. 3. – №. 3. – C. 190-196.
9. Rasulovna S. N. Tools for developing special physical training and physical qualities in sports games //E-Conference Globe. – 2021.
10. Rasulovna S. N. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR. – C. 261.