

СПОРТЧИЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ИЛМИЙ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ

Ё.Ч.Дониева, Т.Б. Дўстёров ТерДУ

Мустақиллик буюк ютуқларимиз ҳамда эзгу анъаналаримизни тиклаш ва уларга ҳаёт ато этишнинг янги имкониятларни очди. Эришилаётган юксак спор натижаларини йирик ҳалқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа ютуқларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спорти географиясининг тобора кенгайиши ҳозирги босқичда юқори малакали спорт-чиларни тайёрлаш илмий-усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди. Юқори натижалар спортни алоҳида шахсий ва умуман миллатга хос ирсий қобиялити, жамиятнинг даражаси ҳамда ижтимоий тузилишини мезони бўлиб хизмат қилиши керак. Тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини янгилаш лозим. Ҳозирги замонда спорт ютуқларига эришишнинг шарти юқори малакали спортчилар тайёрлашни мақбуллаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишдан иборат.

Олимпиадагача бўлган даврда мамлакатнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини ёш иктидорли спортчилар заҳираси билан тўлдириб бориш керак. Яқин захирадаги спортчиларни аниқлаш чоғида, спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлараро ҳалқаро мусобақалардаги муваффақиятли қатнашиш кўрсаткичларига эътибор берилади. Яқин заҳирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлиги каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва унинг оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдида янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади:

- Бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўллани-либ келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади;

- Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий мағоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг кетма-кет бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитида ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарлигига бўлган талабни бениғоя оширади;

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорирокка кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга, умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди;

- Машқ юкламаларининг ҳажми шу қадар катталлашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга унга машғу-лот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда беради-ган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усулларини қидириш

зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутати.

Машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдир, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларини илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Илмий техник жараёни ва илғор тажрибаларни амалиётга киритиш спортчиларни тайёрлаш натижаларини аниқлайди. Таҳлиллар шуни кўрсата-дики, спорт рекордларининг доимий равишда ўсиши, юқори малакали спорт-чиларни ёки бутун жамоанинг ютуқларини илмий асослашда, тайёргарликни ташкил қилиш шаклига, қизиқарли услубий ечимларни ҳаётга киритиш, спорт фани ютуқларини, шунингдек, кўпчилик аралаш фанларнинг ўрни йилдан йилга ўсмоқда.

Шу сабабли, спорт ютуқларининг илмий-техник жараёнини спорт фани тайёргарлигининг бир қисми деб ҳисобланади. Бу ишга бошқа соҳа мутахас-сисларини: педагоглар, психологлар, биохимиклар, физиологлар, инженерлар, математиклар, врачларни жалб қилиш спортчилар тайёргарлигини оширишга ёрдам беради. Бу эса, Республикада (КНГ) мажмуали илмий гуруҳни ташкил қилишни асосий вазифа қилиб қўяди. Буларнинг вазифасига: мураббий ва спортчиларга маслаҳат бериш, амалиётга замонавий илмий техника ва ютуқларни киритиш, ватанимиздаги ва хориждаги аралаш соҳаларни спорт фанига киритиш спорт натижаларини оширишга олиб келишга ёрдамлашади.

Илмий таъминлаш тизими ўқув машғулот жараёнида қуйдаги йўналиш-ларни ажратади:

1. Тайёргарликнинг ташкилий ва моддий техник-негизини такомиллаш-тириш. Спорт тайёргарлигини ҳар хил турларини оптималлаштириш. Бу ерда такомиллаштиришнинг ташкилий тузилишини спорт ютуқлари ва мусобақала-рини юқори даражаси тузилиш тизимларини такомиллаштириш. Ҳар хил босқичларни баҳолаш самарадорлигини ишлаб чиқиш, спортчиларни ҳаёт режимини оптимизациялашни, янги вариантларни излаш, жамоа ва индивиду-ал тарикада ишлаш шаклини, марказлаштирилган ҳолда тайёргарлик ишларини олиб боради.

Моддий-техник тайёргарлик негизини такомиллаштиришга йўналтирилиши турли қиррали ишларни олиб боришга тўғри келади. Бу ишларга ҳар хил жихозлар, тренажёрлар, махсус анжомларни ишлаб чиқиш ва тайёрлаш, ўқув-йиғин машғулотларида маълумотлар тўплаш, уларни таҳлил қилиш ва спорт-чилар организмни тез мослашишга самарадорлигини аниқлаш. Моддий-техник негизини такомиллаштиришга: машғулот жараёни ва мусобақа фаолиятини спорт воситалари билан қайта тиклаш ва иш қобилиятини ривожлантириш, функционал захираларини тўлиқ мобелизация қилиш, ўрта ва юқори тоғ шароитида тайёргарликни олиб бориш ва мусобақаларга тайёрлаш.

2. Ўқув машғулот жараёнининг ҳар хил тузилишларини режалаштириш-ни оптимизациялаш (машғулотларни алоҳида кунларини, микро ва мезоциклларни, даврлар ва макроциклларни, кўп йиллик тайёргарлик даврлари). Бу билан асосий диққатни қуйидагиларга қаратиш керак: а) педагогик машқлар таъсири орқали спортчилар организми жавоб реакциясини мақсадга мувофиқ адаптация жараёнини тикланишига шароит яратиш керак; б) катта йиғиндаги ҳажм ишларини юқори сифатда бажариш; в) спортчиларни чарчаш ва кучла-нишларини машғулотлар ва мусобақа юкламалари, дам олиш, овқат ейиш оралиқларида профилактик тикланиш; г) машғулот жараёнида ҳар хил тузилиш элементлар нисбатини, воситалар, методларнинг таъсир хусусиятларини кўп йиллик ва йиллик тайёргарликда индивидуал ва ёш хусусиятлари-га қараб олиб бориш.

3. Алоҳида спортчиларни ва жамоаларнинг мусобақаларга қатнашишини ҳамда спорт ютуқларини башорат қилиш. Бу йўналишда илмий таъминланишни доимий излаш, бош мўлжал қилиб спорт машғулотларини тузиш керак ва оптимал модел тайёрлаш, унда оптимал тайёргарлик, юқори ютуқлар ва аниқ натижаларга, оптимал тактика, жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарликни рақобатга олиб келадиган даражада тайёрлаш. Тўғри башорат қилиш жамоани тўлиқ комплектлаштириш, жамоа дастурида тўлиқ қатнашишини таъминлаш.

Спортда башорат қилиш асосида спорт ютуқларини ўсиш қонуниятини кўрсатувчи кўп сонли рақамларни тўплаш. Спорт машғулотлари тизимини таъминловчи асосий илмий элементларни ўрганиш.

4. Ўқув жараёнини коррекциялаш ва индивидуал мўлжал қилишни ишлаб чиқиш, спортчиларни мусобақа фаолиятини моделлаштириш ва тайёрлаш ташхиси. Спортчиларни мусобақаларга индивидуал тайёрлаш ташхиси. Спортчиларни мусобақаларга индивидуал тайёрлаш ютуқларнинг объектив асоси бўлиб ҳисобланади. Спортчиларнинг индивидуал қобилиятига қараб восита ва услубларни танлаш. Асосий диққатни, ишлаб чиқилган материалларни амалиётга киритиш, мусобақа фаолияти таркибий қисмига баҳо бериш, шунингдек, жисмоний техник-тактик ва психик тайёргарлигини моделлаштириш, олинган параметрларни математик-статистик услублар орқали ҳисоблаб чиқиш.

5. Мусобақа фаолиятини режалаштиришни оптимизациялаш. Бунга биринчи навбатда қуйидагилар: а) аниқ спортчилар учун рационал мусобақалар ва стартлар, шунингдек, турли хил мусобақалар ўртасидаги фарқларни сонини аниқлаш; б) аниқ спорт турларида мусобақа фаолиятини оптимал тузилишини ўрганиш; в) бош мусобақаларда асосий рақобатбардош мусобақа фаолиятини ўрганиш; г) спортчиларнинг тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятидаги хусусиятларини, рақиблар учун мусобақа фаолиятини моделлаштириш (кураш олиб бориш услублари, спортчиларнинг индивидуал тайёргарлиги учун алоҳида мусобақалар учун) аниқ режа тузиш, иш қобилиятини бошқариш ва психологик ҳолатига олдиндаги муаммоли вазиятга қараб коррекция режасини киритиш.

Шундай қилиб, спортчи тайёргарлигини илмий таъминлашда юқорида кўрсатилган бешта фаолият турларини машғулот турларига ва тайёргарлик даврларига киритиш, спортчилар имкониятини оширади ҳамда янги ютуқларга эришига олиб келади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-Т.: Zar qalam, 2004. -Б.334.
2. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаш-тириш. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -Б. 279.
3. “Соғлом авлод учун орденни таъсис қилиш тўғрисида” ни Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони //Ўзбекистон овози. -1993. -5 март.
4. “Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш” Ўзбекистон Респуб-ликасининг Концепцияси // Маърифат. -1992. -Б. 43-48.
5. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. -Т.: Ўзбекистон, 1991. -Б. 26.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат. -Т.: Ўзбекистон, 1992. -Б.62.
7. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. -Т.:Ўзбекистон, 1992. -Б. 78.
8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -Б. 231.
9. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Научно-технологические основы подго- товки юных спортсменов на начальном этапе обучения //Фан спортга. -Тошкен, 2005. -№1. -Б. 6.