SPORT MASHGULOTLARI JARAYONIDA TALABA-YOSHLARNI KOMPLEKS YONDOSHUV ASOSIDA MUSOBAQALARGA TAYORLASH SAMARADORLIGI

Daniyeva Yarkin Choriyevna
Termiz davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
To‘rayeva Navbaxor Oltiboy qizi
Termiz davlat universiteti 1-kurs magistr

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida talaba yoshlar bilan ishlashda kompleks yondashuvning ahamiyati hamda uning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonidagi samaradorligi tahlil etilgan. Jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, taktik va texnik ko‘nikmalarni uyg‘unlashtirish orqali talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va natijadorlikni yaxshilash yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, nazariy va amaliy mashg‘ulotlarning o‘zaro bog‘liqligi, motivatsion omillar va pedagogik yondashuvlar asosida samarali tayyorgarlik tizimi taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘ulotlari,talaba yoshlar,kompleks yondashuv,musobaqaga tayyorgarlik,jismoniy tarbiya,samaradorlik, texnik va taktik ko‘nikmalar,motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, trening strategiyasi

Annotation: this article analyzes the importance of a comprehensive approach to working with student youth in the process of sports training and its effectiveness in the process of preparing for competitions. Through the harmonization of physical fitness, psychological training, tactical and technical skills, ways are considered to increase students ' interest in sports and improve productivity. An effective training system is also proposed based on the correlation of theoretical and practical training, motivational factors and pedagogical approaches.

Keywords: sports training, student youth, integrated approach, competition preparation, physical education, efficiency, technical and tactical skills, motivation, psychological training, training strategy

Аннотация: В данной статье проанализировано значение комплексного подхода в работе со студенческой молодежью в процессе спортивной подготовки и его эффективность в процессе подготовки к соревнованиям. Рассматриваются пути повышения интереса учащихся к спорту и повышения результативности за счет сочетания физической подготовки, психологической подготовки, тактико-технических навыков. Также предлагается эффективная система подготовки, основанная на взаимосвязи теоретического и практического обучения, мотивационных факторах и педагогических подходах.

ISSN 3030-3907

Ключевые слова: спортивная подготовка,студенческая молодежь,комплексный подход,подготовка к соревнованиям, физкультура, результативность, технико-тактические навыки,мотивация, психологическая подготовка, стратегия тренировок

Kirish

Sport va jismoniy faollik zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Talabalarning sport bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, balki maqsadlarga erishishda intizomli va mas'uliyatli yondashuvni shakllantiradi.

Sportni rivojlantirish va unga tayyorlashda kompleks yondashuv muhim o‘rin tutadi, chunki bu metod sportchining jismoniy, ruhiy va texnik jihatlarini birgalikda rivojlantirishni nazarda tutadi. Talaba-yoshlarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida bu yondashuv samaradorligini ta'minlashda bir qancha asosiy omillarni hisobga olish zarur.

Kompleks yondashuv — bu sportchining jismoniy, ruhiy, texnik, taktika va strategik jihatlarini birgalikda rivojlantirishga qaratilgan yondashuvdir. Bu yondashuvda turli xil usullar va texnikalar bir-biri bilan uyg‘unlashadi, shuning uchun sportchi musobaqada yuqori natijalarga erishish uchun tayyor bo‘ladi. Kompleks yondashuvning asosiy maqsadi — sportchining umumiy ko‘nikmalarini yaxshilash va ularni individual maqsadlar sari yo‘naltirishdir.

Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarida optimal natijalarga erishish juda ko'p omillarni hisobga olishni talab qiladigan murakkab vazifadir: tananing fiziologik xususiyatlaridan psixologik barqarorlikgacha. An'anaviy o'qitish usullari, garchi samarali ekanligi isbotlangan bo'lsa-da, talabalarning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashishda hali ham cheklovlarga ega.

Shu munosabat bilan keyingi o‘n yilliklarda sport mashg‘ulotlari sohasida kompleks texnologiyalar va yondashuvlar faol joriy etilmoqda. Virtual haqiqat, biometrik tizimlardan foydalanish, katta ma’lumotlarni tahlil qilish – bularning barchasi mashg‘ulotlar jarayonini takomillashtirish va sportchilarni yuqori natijalarga erishishga undash uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Maqolaning maqsadi talabalarni kompleks yondashuv asosida sport mashg'ulotlariga kompleks tayyorlash texnologiyasini engil atletika misolida taqdim etishdan iborat. Biz sportchi talaba-yoshlarni tayyorlash jarayonida kompleks tayyorgarlikning nazariy asoslarini, shuningdek, kompleks usul va vositalardan foydalanishni ko‘rib chiqishga intilamiz.

Kompleks yondashuv asosida tayyorlashning asosiy komponentlari.

ISSN 3030-3907

Jismoniy tayyorgarlik: Bu, sportchining asosiy jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish, ya'ni kuch, chidamlilik, tezlik, harakat koordinatsiyasi va boshqa muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlardir.

Ruhiy tayyorgarlik: Musobaqalarga tayyorlanishda sportchining psixologik holati ham juda muhim. Bu yerda stressni boshqarish, konsentratsiya va ichki motivatsiya kabi psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Texnik tayyorgarlik: Har bir sport turi o‘ziga xos texnik ko‘nikmalarni talab qiladi. Kompleks yondashuvda sportchi ushbu ko‘nikmalarni mukammal o‘rganishi, takomillashtirishi va avtomatik tarzda ishlatishi lozim.

Taktik tayyorgarlik: Musobaqa jarayonida to‘g‘ri taktika va strategiyani tanlash juda muhim. Sportchi turli vaziyatlarga qarab qanday harakat qilishni, raqiblarni qanday o‘ynashni bilishi kerak.

Fiziologik tayyorgarlik: Fiziologik tayyorgarlik sportchining organizmini maksimal yuklarga tayyorlashga qaratilgan bo‘lib, uzoq muddatli chidamlilik, tezkor tiklanish va energiya zaxiralarini samarali boshqarishni o‘z ichiga oladi.

Maqolada talabalarning fiziologik va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi, kompleks tayyorgarlikning asosiy nuqtalari aniqlanadi, kompleks yondashuvlar va ularning amaliy qo'llanilishi ko'rib chiqiladi. Taklif etilayotgan texnologiya asosidagi eksperimental tadqiqot uning samaradorligi va amaliy ahamiyatini baholash imkonini beradi.

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarni sportga tayyorlash amaliyotini boyitish, jismoniy faollik darajasini oshirish, shuningdek, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi kutilmoqda. Talabalarni tayyorlashga kompleks yondashuv engil atletika bo'yicha optimal natijalarga erishadi va ehtimol, boshqa sport turlariga o'tkaziladi.

Mavzu bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish. Ushbu mavzu bo'yicha ishlarni o'rganish va tahlil qilish talabalarning jismoniy tarbiyasida kompleks yondashuvlarning bir nechta asosiy yo'nalishlarini aniqlashga imkon beradi:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida kompleks texnologiyalardan foydalanish:

- Rodkin D. A., Kolpakova E. M. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining kompleks texnologiyalari".

- Naskalov V. M., Jhernakova N. I. "Universitet talabalari jismoniy tarbiyasida kompleks texnologiyalar sog'liqni saqlash usuli sifatida".

2. Jismoniy tarbiyaga kompleks va individual yo'naltirilgan yondashuvlar:

- Vorotnikova VD, Skoroxodov AA, Kulkov Ya. A. "Sportchilar bilan mashg'ulotlar tizimidagi innovatsiyalar".

ISSN 3030-3907

- Burtsev V. A., Burtseva E. V., Evgrafov I. E. "Tanlangan sport turi asosida talabalarning jismoniy tarbiyasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish".

3. Axborot texnologiyalari va integratsiyalashgan o‘qitish usullarini qo‘llash:

- Bachenina E. A., Pavlova M. V. "Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni kompleks kompleks yondashuv asosida o'qitish samaradorligi va sifatini oshirish".

- Bogdanov V. M., Ponomarev V. S., Solovov A. V. “Talabalarni jismoniy tarbiya fanidan nazariy va uslubiy-amaliy tayyorlashda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish”.

4. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash:

- Kalney V. A., Matveeva S. V. "Talabalarning kasbiy tayyorgarligi sifatini kompetensiyaga asoslangan yondashuv nuqtai nazaridan har tomonlama baholash muammosi".

- Storchevoy N.F., Melentiev A.N. "Qishloq xo'jaligi oliy o'quv yurtlari talabalarini jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishda o'quv jarayonining samaradorligi (futbol misolida)".

5. Talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga kompleks yondashuvlar:

- Korjenevskiy A. N. va boshqalar "Organizmning asosiy funktsional tizimlari holatini kompleks nazorat qilish ma'lumotlarini hisobga olgan holda talabalarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish".

- Raevskiy R. T., Petelkaki V. F. "Talabalarning sport mashg'ulotlarini faollashtirishga kompleks yondashuvlar".

Adabiyotlarni o'rganish ma'lumotlarini umumlashtirib, kompleks texnologiyalar va yondashuvlar talabalarning engil atletika bo'yicha sport tayyorgarligini optimallashtirish uchun katta imkoniyatlarga ega degan xulosaga kelishimizga imkon beradi. Virtual reallik, biometrik tizimlar, katta ma’lumotlarni tahlil qilish va boshqa zamonaviy texnologiyalar kabi kompleks usullardan foydalanish o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish bilan birga, talabalarni yanada yuqori natijalarga erishishga undaydi. Tahlillardan kelib chiqqan holda, kompleks yondashuvni qo‘llagan holda talabalarni engil atletika bo‘yicha kompleks tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish keyingi tadqiqotlar va amaliyotga tatbiq etishning istiqbolli yo‘nalishi hisoblanadi.

Kompleks yondashuv asosida tayyorlash samaradorligi. Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish: Kompleks yondashuv yordamida sportchilar nafaqat jismoniy tayyorgarlikda, balki psixologik va texnik jihatlarda ham yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Bu esa musobaqalarda o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

ISSN 3030-3907

Ko‘p tomonlama rivojlanish: Kompleks yondashuv sportchining umumiy rivojlanishini ta'minlaydi. Faqat bir jihatdan emas, balki turli xil ko‘nikmalarning uyg‘unlashuvi orqali sportchining umumiy darajasi oshadi.

Yaralangan sportchilarning tiklanishi: Jismoniy mashqlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va texnik malakalarni takomillashtirish sportchining jismoniy va ruhiy holatini tiklashda yordam beradi. Shu bilan birga, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, bu esa jarohatlardan keyin tez tiklanishga olib keladi.

Birinchi natijalar va uzoq muddatli rivojlanish: Kompleks yondashuv orqali sportchining rivojlanishi nafaqat qisqa muddatda, balki uzoq muddatda ham o‘zining ijobiy ta'sirini ko‘rsatadi. Bu sportchining uzoq muddat davomida yuqori darajada o‘ynashiga yordam beradi.

Kompleks yondashuv asosida tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan metodlar.

Trening jarayonlarini individualizatsiya qilish**:** Har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos ravishda treninglar tuziladi.

Test va monitoring tizimi**:** Sportchining holatini doimiy ravishda tahlil qilib borish, mashg‘ulotlar samaradorligini kuzatib borish.

Psixologik treninglar**:** Stressni boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va musobaqalardagi psixologik stressni yengish uchun turli metodlar.

Rejalar va tiklanish dasturlari**:** Sportchilarning tiklanish jarayonlari uchun alohida dasturlar ishlab chiqilishi, shu jumladan, dam olish, oziqlanish va tiklanish usullarini optimallashtirish.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- o'rganish vazifasi va maqsadlarini belgilash;
- kompleks yondashuvlardan foydalangan holda engil atletika bo‘yicha talabalarni har tomonlama tayyorlash mavzusi bo‘yicha zamonaviy tadqiqot va adabiyotlarga sharh o‘tkazish;
- boshqa sport fanlari va sport maktablarida muvaffaqiyatli uslub va texnologiyalar tajribasini tahlil qilish;
- tadqiqot ishtirokchilarini tanlash, ularni nazorat va eksperimental guruhlarga bo'lish;
- kompleks texnologiyani ishlab chiqish, talabalarni tayyorlashning kompleks texnologiyasiga kiritiladigan mashqlar majmuasi, usul va yondashuvlarni aniqlash, ishlab chiqilgan texnologiya doirasida o‘quv jarayonining ketma-ketligi va davriyligini tavsiflash;
- tajriba o'tkazish;
- eksperimentdan oldin va keyin talabalarning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida ma'lumotlarni to'plash, natijalarni statistik usullar yordamida tahlil qilish va nazorat guruhi bilan solishtirish;

ISSN 3030-3907

- tadqiqot natijalarini sharhlash va muhokama qilish.

Tadqiqotning tahlili va natijalari kompleks yondashuv va usullarga asoslangan engil atletika bo‘yicha talabalarni tayyorlashning yangi texnologiyasi samaradorligini baholash imkonini beradi.

Yengil atletika bo'yicha turli sport ixtisosliklari talabalari tanlab olindi, ular tasodifiy ikkita guruhga bo'lingan: nazorat va eksperimental. Tadqiqot 12 hafta davomida o'tkazildi.

Nazorat guruhi standart o'qitish yondashuvlariga asoslangan an'anaviy o'qitish usullaridan foydalangan. Eksperimental guruh kompleks mashqlar, funktsional tayyorgarlik va kuch usullarini o'z ichiga olgan yangi kompleks o'qitish texnologiyasidan foydalangan holda mashq qildi.

Ikkala guruh ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligini dastlabki o'lchovlari o'tkazildi. 12 haftalik davr tugagandan so'ng, takroriy o'lchovlar o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari:

Yaxshilangan jismoniy tayyorgarlik: Eksperimental guruh nazorat guruhiga nisbatan kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikda statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi.

Sport ko'rsatkichlarining yaxshilanishi: eksperimental guruh talabalari nazorat guruhiga nisbatan sport musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsatdilar.

Yaxshilangan texnik ko'nikmalar: Kompleks yondashuvlardan foydalanish eksperimental guruh ishtirokchilariga engil atletikaning turli yo'nalishlari bo'yicha texnik ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

Motivatsiya va qoniqishning ortishi: Kompleks texnologiyalar bilan mashg'ulot o'tkazgan talabalar an'anaviy usullarga nisbatan yuqori motivatsiya va mashg'ulotlardan qoniqishni bildirdilar.

Amaliy ahamiyati: tadqiqot natijalari kompleks yondashuvlar asosida talabalarni engil atletika bo‘yicha kompleks tayyorlash texnologiyasining samaradorligini tasdiqlaydi. Yangi texnologiya sport maktablari, oliy o‘quv yurtlari va boshqa ta’lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Keyingi tadqiqotlar: Yangi texnologiyaning uzoq muddatli natijalarini tasdiqlash uchun ko'proq ishtirokchilar bilan va uzoqroq vaqt davomida keyingi tadqiqotlar tavsiya etiladi. Tadqiqot kompleks yondashuvning fanlar bo'yicha qo'llanilishini baholash uchun boshqa sport turlariga ham kengaytirilishi mumkin.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot sportchilarning jismoniy tayyorgarligida kompleks uslub va yondashuvlarning samaradorligi va ahamiyatini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kompleks texnologiyalar, jumladan, kompleks mashqlar, funksional tayyorgarlik va kuch-quvvat usullaridan

ISSN 3030-3907

foydalanish ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport ko‘rsatkichlari va texnik mahoratini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilmoqda.

Yengil atletika bo‘yicha talabalarning sport mashg‘ulotlariga kompleks yondashuvni qo‘llashning afzalliklari, shuningdek, talabalarning motivatsiyasi va mashg‘ulotlardan qoniqishini oshirishni o‘z ichiga oladi, bu esa mashg‘ulot jarayonini yanada samarali va samarali o‘tkazishga yordam beradi.

Takliflar:

1. Texnologiyalar integratsiyasi: Taklif sport maktablari va universitetlarning o‘quv dasturlariga kompleks yondashuvlarni kiritishdan iborat. Zamonaviy uslub va texnologiyalarni o‘z ichiga olgan ixtisoslashtirilgan dasturlarning yaratilishi sportchi talabalarning yuksak sport natijalarini qo‘lga kiritishiga xizmat qiladi.

2. Trenerlarni tayyorlash: Trenerlarni kompleks yondashuv va usullarga o‘rgatish integratsiyalashgan o‘qitish texnologiyasini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun muhim qadam bo‘ladi. Murabbiylarning kompleks uslublar bo‘yicha malaka va bilimlarini oshirish ularni o‘quv jarayonida samarali qo‘llashga xizmat qiladi.

3. Keyingi tadqiqotlar: Integratsiyalashgan o‘quv texnologiyasini qo‘llash ko‘lamini kengaytirish va mashg‘ulotlarning turli darajalarida samaradorligini tasdiqlash maqsadida ko‘proq ishtirokchilar ishtirokida va sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarida keyingi tadqiqotlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

4. Monitoring va baholash : Texnologiyani qo'llash natijalarini tizimli monitoring qilish va baholashni amalga oshirish sportchi talabalarni tayyorlash jarayonida yondashuvlarni optimallashtirish va sozlash imkonini beradi va butun mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

5. Rag‘batlantirish: sport amaliyoti va ta’lim muassasalariga kompleks yondashuvlarni faol targ‘ib qilish va joriy etish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalarini keng tarqatish va nashr etish yangi usullarga e'tiborni jalb qilish va ularni qo'llashga qiziqishni oshirishga yordam beradi.

Kompleks yondashuv talaba-yoshlarga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega, chunki bu yondashuv sportchilarning barcha jihatlarini — jismoniy, psixologik, texnik, taktika va strategik ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Musobaqalarga tayyorlash jarayonida har bir sportchining individual ehtiyojlari va xususiyatlarini inobatga olish, ularni maksimal darajada rivojlantirish va musobaqalarga tayyorlashda samarali yondashuvni ta'minlash imkonini beradi.

Umuman olganda, engil atletika bo‘yicha kompleks yondashuv asosida talabalarni sport mashg‘ulotlariga kompleks tayyorlash bo‘yicha ishlab chiqilgan texnologiya o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini

ISSN 3030-3907

optimallashtirish va sportchilar o‘rtasida yuksak sport yutuqlariga erishishda katta imkoniyatlarga ega. Ushbu tadqiqot zamonaviy sport mashg'ulotlarida innovatsiyalar va texnologik o'zgarishlarning ahamiyatiga alohida e'tibor beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.

1. Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Инноватsионные технологии физического воспитания и спортивной тренировки //Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5-3. – С. 339-341.
2. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инноватsионные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.
3. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Litres, 2022.
4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.
5. Воротникова В. Д., Скороходов А. А., Кульков Я. А. Инноватsии в системе занятий со спортсменами //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 26-30.
6. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Евграфов И. Е. Реализатsия личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 50.
7. Баченина Е. А., Павлова М. В. Повышение эффективности и качества преподавания физической культуры и спорта в высшей школе на основе комплексного инноватsионного подхода //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 295-298.
8. Кальней В. А., Матвеева С. В. Проблема комплексной оценки качества профессиональной подготовки студентов в условиях компетентностного подхода //Вестник РМАТ. – 2011. – №. 3 (3). – С. 120-124.
9. Корженевский А. Н. и др. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля состояния основных функциональных систем организма //Вестник спортивной науки. – 2014. – №. 4. – С. 59-65.
10. Воробьева О. И. Проблема комплексности в подготовке специалистов института физической культуры и спорта //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 2-6. – С. 49-53.

ISSN 3030-3907

11. Столяр К. Э. и др. Organizatsionno-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 9. – С. 9-11.
12. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Инноватsионные подходы к интенсификатsii спортивной подготовки студентов //Современная стратегия и инноватsионные технологии физ. совершенствования студ. молодежи. – 2010. – С. 87-92.

ISSN 3030-3907