

## SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH

*Yarasheva Dilnoza*

*Osiyo Xalqaro Universiteti*

*Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi*

*Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz*

**Anotatsiya:** Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi mutaxassislar ta'kidlashlaricha, hozirgi bosqichda sport yutuqlarining o'sishi birinchi navbatda sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarish muammosini hal qilish bilan bog'liq. Sportchilarning tayyorgarligini boshqarish sifati ko'p jihatdan ularning tayyorgarligini ob'ektiv nazorat qilish asosida o'quv-mashq jarayonining mazmuni va yo'nalishini o'z vaqtida tuzatish bilan belgilanadi. Sport amaliyotida qo'llaniladigan raqobatbardosh va o'quv yuklarining samaradorligini baholash uchun maxsus nazorat testlari - sportchilarning tayyorgarligining turli jihatlarini aniqlaydigan testlar qo'llaniladi.

**Kalit so'zlar:** Gandbolda raqobat faoliyati, Sportni takomillashtirish bosqichi, Jismoniy rivojlanish darajasi va vosita qobiliyatlari, genetik omillar, Qobiliyatlar moyillik – faoliyat.

### **Kirish**

Mashg'ulotlar jarayoni sport natijalarining o'sishi uchun belgilangan qiymatda aniq ifodalangan va ularni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan o'quv dasturini belgilaydigan ma'lum maqsadlarga muvofiq tashkil etiladi. M. Ya.Nabatnikova ta'rifiga ko'ra, menejment - bu ma'lum bir ob'yekt: jamoa, tashkilot tomonidan qo'yilgan vazifalarning bajarilishini ta'minlovchi shaxslar yoki tashkilotlar tomonidan maqsadli boshqarish jarayoni.

Yu.V.Veroxshanskiy boshqaruvning mohiyati boshqariladigan ob'yekt tizim, jarayon holatini uning faoliyat ko'rsatishi yoki rivojlanishi samaradorligining qaysidir mezoniga muvofiq o'zgartirishda ifodalanadi, deb hisoblaydi. Barcha holatlarda, integral boshqaruv tizimi ob'ektning yoki sub'ektning xususiyatlarini dastlabki holatida va rejalashtirilgan natija bo'lishi uchun ma'lum bir vaqtda olinishi kerak bo'lgan xususiyatlarni taqdim etishi kerak.

Yoshlar sportida dastlabki sportga ixtisoslashuv va chuqur tayyorgarlik bosqichlarida sport mutaxassislari tayyorgarlikning modal xususiyatlaridan - maqsadga erishishni ta'minlaydigan tegishli standartlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini isbotladilar. rejalashtirilgan natija.

Sportni takomillashtirish bosqichida, V.N. Platonovning fikricha, sport natijasi raqobat faoliyatining bir qator fundamental xususiyatlariga bog'liq bo'lib, asosan bir-biridan mustaqil bo'lib, raqobat faoliyati tuzilishi va tayyorgarlik tuzilishi o'rtasida aniq bo'ysunish munosabatini o'rnatish zarurati mavjud. Keyinchalik, raqobatbardosh faoliyat samaradorligini ta'minlaydigan tayyorgarlik omillarini aniqlash kerak. Bundan kelib chiqadiki, tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlarini takomillashtirishning butun tizimi raqobat faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini yaratish zarurati bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak, chunki ular o'rtasida aniq bo'ysunish mavjud:

1. Sport natijasi sportchi tayyorgarligining ajralmas xususiyati sifatida;
2. Raqobat faoliyatining asosiy tarkibiy qismlari;

*google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.*

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

3. Raqobat faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini bajarish samaradorligini belgilaydigan integral fazilatlar;

4. Raqobat mashqlarining samarali bajarilishini ta'minlaydigan asosiy funksional parametrlar;

5. Shaxsiy ko'rsatkichlar.

Bundan kelib chiqqan holda, mutaxassislarning fikrini qonuniy deb e'tirof etish kerak o'quv jarayonini qurish samaradorligi mezonni muammosini to'liq hal qilish faqat kompleks nazorat bilan ta'minlanadi.

Testlarni ishlab chiqish va asoslash masalalari ko'plab sport mutaxassislarning diqqat markazida bo'ladi. Biroq, olimlar nazorat testlari va sportchilarning haqiqiy o'yin faoliyatidagi mavjud sharoitlar o'rtasidagi tafovutni ta'kidlaydilar, bu esa olingan natijalarning informatsion ahamiyatini pasaytiradi.

Gandbolda raqobat faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini bajarish samaradorligini belgilaydigan integral sifatlarni baholash uchun umumiy qabul qilingan testlar to'plami qo'llaniladi, jumladan: 30 metrga yugurish, 30 metrga dribling, uch hatlab sakrash, Abalakov sakrash, kompleks. mashq qilish. Ushbu sinovlarni ukrainalik mutaxassislar L.A. Latishkevich, I.E. Turchin va L.R. Manevich ishonchlik va xolislik uchun test. Ushbu mezonlar ancha yuqori bo'lib chiqdi va ushbu testlar va raqobatbardosh faoliyatning individual ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik juda past bo'lib chiqdi.

Bu faktni ikki xil izohlash mumkin: yo testlar qo'l to'pi uchun xos emas, yoki o'yin faoliyati ko'rsatkichlari musobaqa mashg'ulotlarining asosiy tarkibiy qismlarini aks ettirmaydi. Alohida sportchilarning tayyorgarlik darajasini ularning raqobat faolligini kuzatish asosida baholash, o'z navbatida, sport o'yinlarida sezilarli qiyinchilik tug'diradi, chunki u, masalan, chang'i sportida yoki engil atletikada bo'lgani kabi, ma'lum bir sport natijasiga asoslanmaydi.

Mutaxassislar aniq ta'kidlaganidek, sport o'yinlarida raqobat faolligini nazorat qilish o'yinchilarning sport mahoratini baholashga, har bir sportchining umumiy jamoaviy natijaga qo'shgan hissasini aniqlashga qaratilgan bo'lishi kerak. tuzatish va ta'lim va o'quv jarayonini zarur individuallashtirish.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarga ko'ra, musobaqa faoliyatini nazorat qilish sportchilarning o'yin harakatlarini qayd etishning turli usullari yordamida amalga oshiriladi. Odatda, tadqiqotchilar uchun eng katta qiziqish uyg'otadigan harakatlar qayd etiladi. Shu bilan birga, mualliflarning har biri muayyan tadqiqot oldida turgan muayyan muammolarni hal qilishga yordam beradigan o'z metodologiyasini taklif qiladi.

Tanani yaxlit bir butun sifatida ko'rib chiqish zarurati yoshga bog'liq rivojlanish jarayonida jismoniy fazilatlar va antropometrik xususiyatlarning o'zaro ta'siri masalasini e'tiborsiz qoldirishga imkon bermaydi. Jismoniy rivojlanish darajasi va vosita qobiliyatlari o'rtasidagi eng aniq bog'liqlik balog'at yoshida qayd etilgan. 12-15 yoshdagi bolalarda tezlik-kuch qobiliyatidagi o'zgarishlarning 75% gacha bo'y va vaznning yoshga bog'liq ko'rsatkichlari bilan belgilanadi, bu sport sohasidagi bir qator tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlanadi.

Tananing uzunligi va jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlik yoshlikda zaif, ammo bu munosabatlar yillar davomida kuchayadi. Biroq, umumiy tana hajmi 16 yoshgacha sezilarli ta'sir ko'rsatadi, keyin esa uning ta'sir darajasi pasayadi. Xususan, katta massa o'smirlarning yugurish va sakrashda yuqori natijalarga erishishiga to'sqinlik qiladi, balandlikdagi ustunlik esa yaxshi natijalarga hamroh bo'ladi.

V.P. rahbarligida. Filin deyarli yuz ming o'g'il va qizning tezligini o'rgandi. 11 yoshli o'g'il bolalar tanasining uzunligi 130 yoki 160 sm bo'lishidan qat'i nazar, bir xil tezlikda yugurishadi,

lekin bir xil balandlikdagi 12 yoshli bolalar kabi tez emas. 12 yoshli bolalarda yugurish tezligining oshishi muvofiqlashtirishning yaxshilanishi bilan izohlanadi.

14 yoshida o'g'il bolalar 12 yoshga qaraganda tezroq yugurishadi, ammo uzunligi kattaroq bo'lganlar masofani tezroq yugurishadi.

18 yoshda tananing uzunligi yugurish tezligiga ta'sir qilmaydi, garchi bu yoshdagi yigitlar 14 yoshli yigitlarga qaraganda tezroq. Ko'rinishidan, 14 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida balog'at yoshidagi katta farqlar yugurish natijalaridagi farqlarga olib keladi.

Yugurish natijalariga ko'ra tezlikni oshirishning maksimal darajasi 11 yoshdan 17 yoshgacha o'zgarib turadi, ammo ko'pchilik mualliflarning fikriga ko'ra, o'spirinlarda harakat tezligining intensiv rivojlanishi ancha erta tugaydi va 14 yoshga kelib, uning rivojlanishi. sifati sekinlashadi.

O'g'il bolalarda 13 yoshgacha, qizlarda esa 12-13 yoshgacha bo'lgan joydan sakrash va uloqtirish natijalari va yugurishdan boshlab baholanadigan tezlik va kuch sifatlari ortadi. Eng yuqori o'sish sur'atlari 9 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan keng diapazonda kuzatiladi.

Sportdagi natijalarning o'sishi sport mashg'ulotlari usullari va taktikasiga, texnik vositalarning borishiga, sportchilarni o'z vaqtida va samarali reabilitatsiya qilishga, shuningdek, sportchilarning ommaviyligini oshirishga va sport mashg'ulotlarini to'g'ri tanlashga bog'liq Har bir o'smir uchun sportga yo'naltirilgan vazifa. Sportning talablaridan kelib chiqib, eng moslarini tanlash sport tanlovining vazifasidir.

Turli xil odamlarda, bir xil o'qitish qobiliyatiga ega, vosita fazilatlarini o'rgatish darajasi har xil. Ajoyib sport yutug'i nafaqat doimiy sport mashg'ulotlari, balki sportchining ajoyib irsiy xususiyatlarining natijasidir. Zamonaviy hunarmandchilik uzoq tayyorgarlikni talab qiladi, T.A. Alizar. Afsuski, sportchining istiqbollarini baholash mezonlari hali ham kam. Hozirgacha individual sport turlari bo'yicha "ideal turlar" ning namunaviy xususiyatlari haqida juda kam narsa ishlab chiqilgan.

Sportda yuqori natijalarga faqat ma'lum qobiliyatlarga ega bo'lsangizgina erishish mumkin. Biroq, qobiliyatlar qanday shakllantirilishi va ma'lum bir vosita faoliyatida iste'dodni aniqlash uchun qanday ilmiy mezonlardan foydalanish mumkinligi haqida hozirgacha juda kam narsa ma'lum.

L.P. Matveev, har qanday murakkab hodisa kabi, qobiliyatlarning shakllanishi barqaror, ehtimollik va tasodifiy tarkibiy qismlarga ega ekanligini ta'kidlaydi. Tasodifiy komponentni oldindan aytib bo'lmaydi, ehtimollik komponentini taxmin qilish mumkin va barqaror komponentni bashorat qilish boshqalarga qaraganda osonroq.

Seleksiya paytidagi eskirish tanlovning barcha bosqichlarida haqiqiy hodisadir, deb ta'kidlaydi V.G. Nikitushkin. Ma'lumki, ba'zi odamlar har qanday faoliyatni o'zlashtirganlarida boshqalardan ustunlik qilishlari mumkin. Qobiliyatlar - bu shaxsning har qanday faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishga imkon beradigan xususiyatlari. Qobiliyatlar moyillik - faoliyat, ta'lim va tarbiya jarayonida shaxsning anatomik va fiziologik xususiyatlari asosida shakllanadi. Ammo ta'lim va tarbiyaning bir xil sharoitlarida ham natijalarda juda katta individual farqlar mavjud. Bugungi kunda olimlar oddiy inson belgilarining yuqori variantlarini meros qilib olish haqida nisbatan kam ma'lumotga ega. Iste'dodni rivojlantirish va shakllantirish muammosi sport qobiliyatlari muammosini hal qilish, mahoratni oshirish jarayonini individuallashtirishni hal qilish bilan uzviy bog'liqdir.

Zamonaviy sportning rivojlanish darajasi shunchalik yuqoriki, faqat bir nechtasi xalqaro toifadagi natijalarni ko'rsatishi mumkin. Muayyan sport bilan shug'ullanishni qaysi yoshdan

boshlash haqida ma'lum tavsiyalar mavjud. Qo'l to'pi uchun bunday tavsiyalar bir qator mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan va ishlab chiqilmoqda.

Sport tanlovi amaliyotida iqtidorlarni izlash odatda musobaqa sharoitida amalga oshiriladi. Biroq, sport natijalari barqaror emas va shuning uchun, ayniqsa, sport o'yinlarida etarlicha prognozli emas. Sportga yaroqliligini aniqlash nafaqat o'smirning sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiqligini tekshirish, balki kontrendikatsiyalarni (anti-mezonlar) izlash va ularni baholashdir.

Tanlash bir nechta mezon va model xususiyatlariga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Endi rivojlanishning har qanday bosqichida o'smirning tana uzunligini etarlicha aniqlik bilan bashorat qilish mumkin. Yuqori va pastki oyoq-qo'llarning uzunligini taxmin qilish mumkin. Tananing ko'ndalang o'lchamlari, shuningdek, muayyan sport mashg'ulotlari uchun tanlov mezoni bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Turli xil jismoniy sifatlar ularning rivojlanishida genetik omillarning turli ta'sirini boshdan kechiradi. Rivojlanish jarayonida tezlik, mushaklarning kuchi va ayniqsa chidamliligi genotip tomonidan kuchli nazorat ostida bo'ladi. Tezlik sportchining jismoniy holatiga bog'liq emas. Tez harakat qilish qobiliyati asab tizimining yuqori qo'zg'aluvchanligiga asoslanadi. Chidamlilik insonning energiya imkoniyatlariga bog'liq va ular, o'z navbatida, sportchining genotipiga bog'liq.

Turli sport turlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati har xil ekanligi shubhasiz. Muayyan sport turi bo'yicha qobiliyatni faqat unga xos testlar va mashqlar yordamida baholash mumkin.

#### Foydalangan adabiyotlar

- 1.Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
- 2.Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
- 3.Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
- 4.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKTSIONAL HARAKAT TAHLILI.
- 5.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
- 6.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
- 7.Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
- 8.Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
- 9.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.

10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.
11. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.
12. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSILOGIYASI. *MASTERS*, 2(8), 76-82.
13. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
14. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
15. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 83-88.
16. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>
17. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
18. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
19. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299-307.
20. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23-32.
21. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9-15.