

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

INTEGRAL TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH VA NAZORAT QILISH USULLARI

10.53885/edinres.2022.81.58.120

Q. A. Abdujalilova

Farg'ona davlat universiteti magistranti

Annotasiya. Maqolada sportchilarni tayyorlash tizimida integral tayyorgarlik turini ahamiyati va uni sportchilarni turli darajadagi musobaqalarda samarali qatnashishidagi o'rni haqida yozilgan. Shuningdek, integral tayyorgarlikning samaradorligini oshiruvchi usul va vositalar keng yoritilgan.

Kalit sozlar. Integral tayyorgarlik, sportchini tayyorlash tizimi, musobaqa faoliyati, maxsus tayyorgarlik

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

10.53885/edinres.2022.21.86.068

К.А. Абдужалилова

Магистрант Ферганского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается значение комплексной подготовки в системе подготовки спортсменов и ее роль в эффективном участии спортсменов в соревнованиях различного уровня. Также широко освещены методы и инструменты повышения эффективности интегрированного обучения.

Ключевые слова. Интегральная подготовка, система подготовки спортсменов, соревновательная деятельность, специальная подготовка.

METHODS TO INCREASE AND REGULATE THE EFFICIENCY OF INTEGRAL TRAINING

К. А. Abdujalilova

Master student of Fergana State University

Annotation. The article discusses the importance of comprehensive training in the system of training athletes and its role in the effective participation of athletes in competitions at various levels. Methods and tools for improving the effectiveness of integrated learning are also widely covered.

Keywords. Integral training, athlete training system, competitive activity, special training.

Hukumatimiz tomonidan mustaqilligimizning ilk yillaridanoq millat genofondini sog'lomlashtirish, barkamol avlodni voyaga etkazishning asosiy vositasi sifatida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Shu sababdan Davlatimiz olimpiya harakatini qo'llab-quvvatlab, uning faol a'zosi sifatida yozgi va qishki Olimpiya, Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o'yinlarida muntazam ishtirok etib kelmoqda. Mutaxassislarning qayd etishicha, sportchilar o'rtasidagi raqobat yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holat, sportchilarni tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadi, trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa, topshiriqlarni qo'yadi va bu o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakllarini, usullarini izlab topishga majbur etadi.

O'tgan asarning so'nggi yillarigacha, sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

Yangi asrni dastlabki yillaridan sportchilarni tayyorlash tizimida integral tayyorgarlik degan atama keng o'rin olib kelmoqda. Integral degan so'z, lotincha "integer" so'zidan olingan bo'lib, bir-biri bilan mustahkam bog'langan, bir butun degan ma'noni anglatadi. Soha mutaxassislari J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008)lar integral tayyorgarlikni sport mashqlanishlari davomida orttirilgan tayyorgarlik turlarini musobaqa faoliyatida amalga oshira olishlik qobiliyati deb ta'rif berganlar.

Demak, musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini realizatsiya qila olish qobiliyati integral tayyorgarlikdir. Integral tayyorgarlik – bu, koordinatsiya va musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini, trenirovkada rivojlangan sifat va imkoniyatlarning birlashish jarayonidir. Integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqalarda muvafaqqiyatli qatnashishdir. Taktik-texnik vositalarning chegaralangan yig'indisi bo'lgani uchun, sportning siklik turlarida integral tayyorgarlik sport o'yinlaridek muhim emas. Sport o'yinlardagi integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan, ikki tomonlama o'yindir. Sportchining musobaqa faoliyatiga integral tayyorgarligi sportchining barcha tayyorgarlik turlarini sifat ko'rsatgichi bo'lib, natijada ifoda etiladi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshiruvchi quyidagi usullarni tavsiya qilish mumkin.

1. Yengillashtirilgan sharoitlar.
2. O'yinchilar sonini kamaytirilishi (maydonda, jamoada).
3. Bo'shroq yoki "qulay" raqib bilan musobaqalashish.
4. Majburiy liderlik yoki liderni ketidan quvish.
5. Maydonchani, ringni, gilamni hajmlarini kengaytirish hisobiga sharoitlarni murakkablashtirish.
6. Boshqa iqlim hududida, vaqtda musobaqalarini o'tkazish.
7. Murakkabroq, kuchliroq va noqulay raqib bilan musobaqalarni tashkil etish.
8. Musobaqa faoliyati davomiyligini ko'tarish, jihozlarni vaznini orttirish va boshqalar.[1]

Integral tayyorgarlikning asosiy mezonlari quyidagilar:

- 1) ma'suliyatli musobaqalarning natijalari;
- 2) organizmning trenirovka va musobaqa nagruzkalarini ko'tara olishga adaptasion imkoniyatlari va ulardan keyingi tiklanish jarayonlari;
- 3) sog'ligi holati;

Maxsus tayyorgarlikni organizmning qayta nagruzkalarga bo'lgan reaksiyasidan aniqlanadi. (jad.)

Maxsus tayyorlanganlik darajasini texnik ko'rsatkichlar natijasini arterial qon bosimi, yurak qisqarish chastotasi va nafas olish chastotasining funksional ko'rsatkichlariga solishtirish bilan baholanadi.

Birinchi variant – barcha ko'rsatkichlar barqaror yoki ketma-ket yaxshilanyapti - shug'ullanganlikning yuqori darajasi.

Ikkinchi variant – texnik natijalar barqaror yoki ko'tarilib boradi, funksional ko'rsatkichlar yomonlashadi – funksial shug'ullanganlikning past darajasi.

Uchinchi variant – texnik natijaning pasayishi, funksiyalarning tiklanishi sekinlashgan maxsus shug'ullanganlik past darajada.

To'rtinchi variant – texnik natijaning pasayishi, funksional ko'rsatkichlarning yomonlashuvi – maxsus shug'ullanganlikning past darajasi charchash fonida.[2]

Takroriy nagruzka usuli bilan maxsus shug'ullanganlikni aniqlash. (V.N.Platonov 1987)

Sport turi	Nazorat mashqlari	Takrorlash	Damm
Qisqa masofaga yugurish	60 m.ga yugurish	4-5	3-4
O'rta masofaga yugurish	100 m.ga yugurish	4-5	3-5
Uzoq masofaga yugurish	400 m.ga yugurish	3-4	5-8
Marafon, yugurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Sportcha yurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Uloqtirishlar	Har birida 3-5 tadan uloqtirish seriyalari	3	5-6
Yugurib kelib balandlikka yoki uzunlikka sakrash	Har birida 3 tadan sakrash seriyalari	3	5-6
Qisqa masofaga suzish	50 m. suzish	3-4	3-4
O'rta masofaga suzish	200 m. suzish	3-4	3-5
Boks	3 min. soya bilan jang	3	2-3
Kurash	Tulumni ko'tarib orqaga uloqtirish 30 s.	3-4	2-4
Og'ir atletika	Shtanga jim. Maksimal og'irlikning 90% dan	3 ta 2 mart-tadan	3-5
Futbol	30 m.ga 5 marta yugurish, startga	2-3	3-

	yengil yugurib qaytish	seriya	4
Basketbol	20 m.ga 6 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2 seriya	3- 4
Gimnastika	Majburiy gimnastikadagi erkin mashqlar	3	3- 6

Xulosa qilib shuni aytish mumkin-ki, integral tayyorgarlik o'z ichiga tayyorgarlikning barcha turlarini kiritadi: jismoniy, funksional, texnik, taktik, ruhiy va bularning hammasi musobaqada ko'rsatilgan sport natijasida namoyon bo'ladi. Integral shug'ullanganlikni nazoart qilish, sportchining musobaqalarga tayyorgarligi va trenirovka dasturini uning adaptasion imkoniyatlariga mosligi darajasini baholashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vasilkov A.V. Teoriya i metodika sporta – Rostov na – Donu. Feniks, 2010 g.
1. Xolodov J., Kuznesov S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - Moskva 2007 g.
3. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
5. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
6. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
7. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).
8. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
9. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
10. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
11. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
12. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
13. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
14. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>
16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf