

SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDA NAZARIY VA AMALIY YONDASHUVLAR

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabas

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518087>

Annotatsiya: Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda nazariy va amaliy yondashuvlar bir-birini to'ldiradi hamda sportchilarning maksimal natijalariga erishish uchun zarurdir. Mashg'ulotlar jarayonida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri rejalashtirilgan treninglar sportchilarning o'z salohiyatini to'liq ochishga imkon yaratadi.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlari, rejalashtirish, nazariy yondashuv, amaliy yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, trening rejalashtirish.

Annotation: The planning of sports training involves both theoretical and practical approaches that complement each other, crucial for achieving optimal results for athletes. Integrating physical, technical, and psychological preparation during the training process is essential. Properly planned training sessions allow athletes to unlock their full potential.

Keywords: Sports training, planning, theoretical approach, practical approach, physical preparation, psychological preparation, training planning.

Аннотация: Планирование спортивных тренировок включает теоретические и практические подходы, которые дополняют друг друга, что имеет важное значение для достижения оптимальных результатов спортсменов. Интеграция физической, технической и психологической подготовки в процессе тренировок крайне важна. Правильно спланированные тренировки помогают спортсменам раскрыть свой полный потенциал.

Ключевые слова: Спортивные тренировки, планирование, теоретический подход, практический подход, физическая подготовка, психологическая подготовка, планирование тренировок

Kirsih

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, jismoniy tarbiya sohasida o'ziga xos ilmiy, metodologik va amaliy yondashuvlarni jamlagan keng qamrovli jarayondir. Bu jarayon nafaqat sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarini yaxshilashga, balki ularning shaxsiy va professional hayotidagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashga ham yo'naltirilgan. Boshqacha aytganda, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish — bu sportchilarning nafaqat

jismoniy imkoniyatlarini oshirish, balki ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishga imkon yaratadigan kompleks yondashuvni talab qiladigan jarayondir.

Mazkur jarayon, har bir sportchi va jamoa uchun alohida yondashuvni taqozo etadi, bu esa ilmiy metodologiya, an'anaviy sport tayyorgarligi va zamonaviy psixologik maslahatlar orqali amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish nafaqat sportchilarning eng yuqori natijalarga erishishlariga yordam beradi, balki ularning umumiy rivojlanishi, salomatligi va uzoq muddatli faoliyatini ham ta'minlaydi. Shu bilan birga, bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish nafaqat sportchilar, balki ularning jismoniy tarbiya sohasidagi o'qituvchilar va mutaxassislar uchun ham katta maqsadlar va vazifalar bilan bog'liq bo'lib, butun jismoniy madaniyat tizimining barqarorligini ta'minlaydi. Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayoni, ayniqsa, jismoniy tarbiya tizimida amalga oshirilgan ilmiy izlanishlar va zamonaviy yondashuvlar yordamida, sportchilarning umumiy tayyorgarligini yanada mukammal va kompleks ravishda tashkil etishga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi sportchilarni jismoniy, ruhiy va emotsional jihatdan to'liq tayyorlashning kalitidir. Bu jarayon faqatgina jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan cheklanmaydi, balki sportchilarning o'zini anglashini, o'zini nazorat qilishini va stressni boshqarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Shu tarzda, rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning nafaqat texnik ko'nikmalarini, balki ularning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Asosiy qism

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayoni o'zida faqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishni emas, balki sportchilarning psixologik, taktik, va strategik jihatlarini ham rivojlantirishni nazarda tutadi. Har bir sport turiga xos bo'lgan muayyan mashg'ulotlar rejaları sportchilarning o'ziga xos xususiyatlari va imkoniyatlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Ushbu rejalashtirish jarayonining muvaffaqiyati sportchilarning aniq va o'ziga xos maqsadlar sari yo'naltirilgan holda amalga oshirilgan mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi.

Rejalashtirish jarayonida ilmiy va amaliy yondashuvlarning uyg'unlashuvi, sportchilarning sportga bo'lgan ishtiyoqini oshirish va ularning o'zini namoyon qilishiga yordam beradi. Sportchilarni tayyorlashda barcha jismoniy va psixologik omillarni hisobga olish zarur. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda har bir sportchi uchun individual yondashuvni amalga oshirish, ularning kuchli va zaif



tomonlarini aniqlash va shu asosda optimallashtirish dasturlar yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu bilan sportchi o'zining eng yuqori potentsialiga erishishi mumkin.

Bundan tashqari, rejalashtirish jarayonida taktik yondashuvlarning o'rni katta. Har bir sport turi uchun taktika va strategiya sportchi muvaffaqiyatini aniqlovchi asosiy omillardan biridir. Yuqori darajadagi sport musobaqalarida raqobatning kuchli bo'lishi sababli, sportchilarni tayyorlashda texnik va taktik aspektlarni bir-biri bilan uyg'unlashtirish zarur. Shunday qilib, to'g'ri va samara beradigan mashg'ulotlar jadvali sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarligini mustahkamlashga, yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Rejalashtirish jarayoni sportchilarni faqat jismoniy jihatdan tayyorlashni emas, balki ularning psixologik holatini, emosional barqarorligini, o'zini tahlil qilish va stressga qarshi kurashish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bu omillarni hisobga olgan holda, sportchilarning maqsad sari harakatlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'ziga xos rejalashtirilgan mashg'ulotlar, sportchilarga o'z maqsadlariga erishishda yordam beradi va musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishlariga imkon yaratadi.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayoni yanada chuqurroq yondashuvni talab qiladi. Har bir mashg'ulotning rejalashtirilgan muddatlari, intensivligi, va mazmuni sportchilarning psixologik va jismoniy holatiga mos kelishi kerak. Bunda, yuqori darajadagi jismoniy va taktik tayyorgarlik, shuningdek, psixologik holatning barqarorligi o'zaro uyg'un bo'lishi zarur. Shuningdek, sportchining individual ehtiyojlari va jismoniy imkoniyatlari ham inobatga olinadi. Bu orqali, mashg'ulotlarning har bir bo'limi sportchining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, rejalashtirish jarayonining o'ziga xos jihati shundaki, bu jarayon sportchi uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki raqobatdagi kuchli stress sharoitlariga tayyorlashni ham ta'minlaydi. Sportchilarni musobaqalar uchun tayyorlashda barcha elementlar bir butun sifatida qaraladi: kuch, tezlik, chidamlilik, texnik ko'nikmalar va psixologik tayyorgarlik. Har bir elementni alohida ko'rib chiqish va ularni bir-biri bilan uyg'unlashtirish orqali yuqori natijalarga erishish imkoniyati yaratiladi.

Masalan, raqobatbardosh sportda, sportchilar o'zlarining psixologik holatlarini yaxshilash va stressga qarshi kurashish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali har qanday qiyinchiliklarga qarshi tura olishadi. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlikni mukammal darajada oshirish va texnik ko'nikmalarni





takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar, musobaqalarda sportchilarga raqiblarini yengishda yordam beradi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning rejalashtirilishi va tashkil etilishi jarayonida, jismoniy tayyorgarlikning barcha jihatlari muvozanatli tarzda taqsimlanishi kerak. Masalan, kuch va chidamlilikni oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi, shu bilan birga sportchining taktik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar qo'llanishi zarur. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni ham e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak, chunki musobaqalar va yuqori raqobat sharoitida sportchi kuchli psixologik holatga ega bo'lishi muhimdir. Shunday qilib, mashg'ulotlarni rejalashtirishda har bir sportchining ehtiyojlariga mos keladigan yondashuvni tanlash, ularning eng yaxshi natijalarga erishishini ta'minlaydi.

Xulosa

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda nazariy va amaliy yondashuvlarning ahamiyati ulkan bo'lib, bu jarayon faqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishni emas, balki sportchining umumiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Har bir sportchining individual xususiyatlari, maqsadlari va ehtiyojlari inobatga olinib, maxsus dasturlar yaratish orqali ularning muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari ortadi. Yaxshi rejalashtirilgan mashg'ulotlar faqat fiziki holatni yaxshilashni emas, balki psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlashga yordam beradi, bu esa sportchining musobaqalarda o'zini yuqori darajada namoyon qilishini ta'minlaydi. Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga, balki sportchining umumiy rivojlanishiga, eng muhimi esa muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda nafaqat jismoniy, balki psixologik va ruhiy tayyorgarlikni ham inobatga olish zarur. Sportchining maqsadiga erishish uchun ularning ichki motivatsiyasini va ruhiy holatini to'g'ri boshqarish, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari rejalashtirishda ilmiy yondashuvlardan foydalanish, zamonaviy texnologiyalarni qo'llash va an'anaviy metodlarni yangilash sportchilarning imkoniyatlarini maksimal darajaga chiqarmoqda. Bu, o'z navbatida, nafaqat sportning rivojlanishiga, balki umumiy sport madaniyatining o'sishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida ilm-fan va texnologiyalarni integratsiya qilish sportchilarning imkoniyatlarini kengaytirishga, ularning jismoniy va psixologik holatini optimallashtirishga yordam beradi. Bu jarayonni to'g'ri boshqarish, tahlil qilish va baholash orqali sportchilarni yuqori natijalarga erishish yo'lida doimiy



ravishda rag'batlantirish mumkin. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish, stressni boshqarish va sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvlar orqali sportchilar nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham mustahkam bo'lib, o'zlariga qo'yilgan yuqori maqsadlarga erishishda muvaffaqiyatga erishadilar.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

- 1.Qosimov, Sh. (2020). Sport ta'limi va mashg'ulotlarini rejalashtirish. Tashkent: Sport nashriyoti.
- 2.Karimov, A. (2019). Sport psixologiyasi. Tashkent: Ilm va ta'lim.
- 3.Xamdamov, B. (2021). Jismoniy tarbiya va sport metodologiyasi. Tashkent: Fan va texnologiya.
- 4.Sodiqov, A. (2022). Sport mashg'ulotlarini boshqarish va strategiyalar. Tashkent: Jismoniy madaniyat va sport.
- 5.Islomov, M. (2020). Sportchining psixologik tayyorgarligi. Tashkent: Science.
- 6.Rahimov, T. (2021). Jismoniy tarbiya va sport rejalashtirish: nazariy va amaliy yondashuvlar. Tashkent: Sport nashriyoti.
- 7.Bayramov, F. (2019). Sport mashg'ulotlari va samaradorlik. Tashkent: Ilm va ta'lim.
- 8.Mirzaeva, N. (2020). Sport mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish. Tashkent: Jismoniy madaniyat nashriyoti.
- 9.O'rinov, D. (2021). Mashg'ulot rejalashtirish va sportchilarning rivojlanishi. Tashkent: Sport ta'limi.
- 10.Raxmonov, I. (2022). Sport ilm-fani va texnologiyalari. Tashkent: Texnologiya nashriyoti.

