

Физического воспитания и спорт

УДК: 796/799

**Султонов Рустам Тураевич**

Ассистент кафедры теории и методики физического воспитания  
Самаркандского государственного университета  
Узбекистан

**Рўзикулов Дилшод Мурадкулович**

Ассистент кафедры теории и методики физического воспитания  
Самаркандского государственного университета  
Узбекистан

**Sultonov Rustam Turaevich**

Assistant Professor of theory and methodology of physical  
education of the Samarkand State University  
Uzbekistan

**Ruzikulov Dilshod Muradkulovich**

Assistant Professor of theory and methodology of physical  
education of the Samarkand State University  
Uzbekistan

## **ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДА СПОРТ ФОРМАСИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ**

### **FORMATION OF THE SPORTS FORM IN THE ANNUAL PREPARATORY CYCLE**

**Аннотация:** В настоящее время спорт стал очень важным фактором развития человека. Специалисты изучают спорт как науку. В данной статье анализируется спортивная форма в период годового цикла подготовки. Изучены значения и характеристики спортивной формы и подготовки спортсменов как важный фактор спорта.

**Ключевые слова:** спортивная форма, подготовка, годичный цикл, периоды.

**Abstract:** At the present time, sport has become a very important factor in human development. Experts study sports as a science. In this article, the sports form is analyzed during a one-year training cycle. The values and characteristics of the athletic form and training of athletes as an important factor of sport are studied.

**Key words:** sports form, training, annual cycle, periods.

**Мавзунинг долзарблиги** (актуальность проблемы). Спорт машғулотларини режалаштириш ва уни амалга ошириш масалалари мутахассисларнинг доимий эътиборида. Йиллик циклда машғулотларни режалаштириш ва машғулотларни самарали бошқариш ҳамда спорт формасини шакллантириш спорт фанининг доимий илмий муаммоси саналади. Аксарият илмий-услубий адабиётлар, мақолалар ва бошқа манбааларда спорт формасини шакллантириш борасида турли фикрлар билдирилган. Шунингдек, йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларининг характери тавсифлаб ўтилган. Турли олимлар ва мутахассислар бу борада маълум даражадаги изланишлар ўтказишган [1, с 16-19]. Спортнинг фан сифатида ривожланиши соҳа олдига янги ва янги талаблар қўйди. Жумладан, йиллик циклда спорт формасининг шаклланиши масаласи ҳам бундан мустасно эмас [5, с 10-21]. Шу сабабдан биз илмий-педагогик кузатишларимиз ва изланишларимизни мазкур масалага қаратдик.

**Қуйидаги тадқиқот усулларида фойдаланилди:** (Материалы и методы).

- илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
- педагогик кузатиш;
- назарий таҳлил ва умумлаштириш.

Тадқиқот объекти сифатида йиллик циклда юқори малакали спортчилар спорт формасининг шаклланиш жараёни белгилаб олинди. Кузатишлар юқори малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик даврида олиб борилди ва спорт формасининг шаклланиши назарий-услубий жиҳатдан ўрганилди. Мутахассислар фикрича йиллик тайёргарлик цикли мураккаб ва кўп

қирралидир. Тайёргарликнинг йиллик циклини турли шаклда ташкил қилиш мумкинлиги эътироф этилган. Муаллиф [2, с 167; 3, 108-110] йиллик тайёргарлик циклини бир цикл сифатида талқин қилади. Унинг фикрича, тайёргарлик тобора такомиллашиб боради ва юкламаларнинг энг оптимал ҳажми мусобақа давридан илгари юзага келади. Бу давр асосан, спорт формаси шаклланиши билан боғланиб кетади. Кейинчалик, спорт амалиёти ва назариясининг такомиллашуви натижасида бу борада янгича ёндашувдаги маълумотлар юзага келди. Хусусан, М.Г.Озолин (1971), O.Tudor, G.Vompa (2004) кабилар йиллик тайёргарлик даврини икки ва кўп циклли (асосан, икки ва уч циклли) шаклларины таклиф қилишган. Мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва ўрганиш шуни кўрсатадики йиллик тайёргарлик даврида спорт формасининг шаклланиши қуйидаги кўрсаткичларга бевосита боғлиқ [4, с 25].

1. Масъулотларни самарали режалаштириш.
2. Спортчининг имкониятлари (жисмоний, физиологик, психологик, ижтимоий ҳолати, ёши, жинси).
3. Самарали услублар ва воситалар.
4. Таъминот (тиббий, моддий ва бошқа).
5. Спорт турининг хусусиятлари.

**Хулосалар** (Заключение). Спорт формасининг шаклланиши борасидаги фикрлар турли хил бўлиб, уларни умумлаштириш ва тизимлаштириш етарлича муаммо туғдиради. Чунки, айрим спорт турларида спорт формаси бир тайёргарлик мавсумида бир неча бор “ўсиш”га эришиши мумкин (масалан, кураш турларида). Баъзи спорт турларида эса, спорт формасининг шаклланиши ва мусобақалар даври йиллик циклда бир ёки икки марта кузатилади (масалан, спорт ўйинларида). Шу сабабдан ҳам йиллик тайёргарлик даврида спорт турининг хусусиятлари спорт формасини шакллантиришга у ёки бу даражада талаб қўяди. Муаллифлар томонидан ўтказилган кузатишлар ва таҳлиллар мавзуга доир илмий адабиётларда келтирилган фикрлар билан мос келади. Бизнинг кузатишлар Самарқанд вилоятида масъулотларда қатнашаётган юқори

малакали спортчилар тайёргарлик жараёни қамраб олди. Кузатишлар ва таҳлиллар йиллик циклда спорт формасининг шаклланиши турлича эканлигини кўрсатди. Шунингдек, мураббийлар билан ўтказилган суҳбатлар ҳам ушбу фикрларни тўлақонли тасдиқлади. Аксарият мураббийлар спорт формасини шакллантириш мураккаб характерда эканлигини эътироф этишди. Улар фикрича, машғулот юкламаларининг энг юқори ҳажми спорт формаси оптимал шаклланган даврга тўғри келмайди. Аксинча, юкламалар спортчи организмга таъсир этиши ва ўзлаштирилиши учун маълум вақт керак. Бу давр тахминан бир ҳафта, яъни, бир микроциклдан иборат. Спортнинг ўйин турларида йиллик тайёргарлик циклида муҳим мусобақалар 2-3тани ташкил қилиши мумкин. Унинг характерли жиҳати шундаки, йил давомида мусобақалар сони кам бўлишига қарамай, улар узоқ вақт давом этади. Бунга мисол қилиб, футбол бўйича Жаҳон чемпионатини олиш мумкин. Йиллик тайёргарлик цикли учун хос бўлган хусусиятларни қуйидаги 1-жадвалда кўришимиз мумкин.

1-жадвал

Йиллик тайёргарлик цикли хусусиятлари ва вақт жиҳатдан нисбати  
(O.Tudor, G.Vompa)

<b>Йиллик режа</b>	<b>Тайёргарлик даври</b>	<b>Мусобақа даври</b>	<b>Ўтиш даври</b>
Бир цикл: 52 ҳафта	32 ёки кўпроқ	10-15	5
Икки цикл: 26 ҳафта	13 ёки кўпроқ	5-10	3
Уч цикл: 17-18 ҳафта	8 ёки кўпроқ	3-5	2-3

Умуман олганда спорт формасининг шаклланиши борасидаги маълумотлар илмий мулоҳазаларни умумлаштириш натижасида у тўғрисидаги яхлит тасаввурни ҳосил қилиш мумкин. Бу ўринда бугунгача яратилган илмий адабиётлар, мақолалар ва бошқа муҳим нашрлар катта аҳамият касб этади.

Йиллик тайёргарлик циклида спорт формасининг шаклланиши жараёнини қуйидаги чизмада кўриш мумкин.

1-чизма

Йиллик тайёргарлик циклида спорт формасининг шаклланиши



Умуман олганда йиллик тайёргарлик даврини амалга ошириш мураккаб педагогик жараёнدير. Уни самарали ташкил қилиш оптимал спорт формасининг гарови ҳисобланади. Шу сабабдан ҳам машғулотларни режалаштириш ва ташкил қилиш спорт формаси шаклланиши билан параллел тарзда боради.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Янги таҳрир. 2015 йил 4 сентябр.
2. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: 1991.
3. Ю.Ф.Курамшин. Теория и методика физической культуры: М.: 2010.
4. Р.С.Саломов. Спорт машғулотининг назарий асослари. Тошкент – 2005.
5. Ф.Ш.Ахмедов, К.Ж.Норбоев. Болалар спорт машғулотлари назарияси. Услубий қўлланма. Самарқанд – 2016.