

SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI.

Arabboyev Qahramon Tohirjonovich
Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

Annotatsiya Maqolada sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida bashorat qilishning ahamiyati, uning turlari va usullari haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, sportda istiqbolli bashorat qilish borasida tavsiyalar o'rin olgan.

Kalit so'zlar: sport, bashorat qilish, bashorat qilish ob'ekti

So'nggi o'n yilliklarda sport yutuqlarini bashorat (prognozlash) qilish usullarini ilmiy asoslash muammosini ishlab chiqishga e'tibor kuchaymoqda.

Sportchi yoki jamoaning asosiy musobaqalar – Olimpiada va jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarida aniq maqsadni qo'yish har doim sport natijalari yoki sportchining tayyorgarlik darajasini bashorat qilish bilan bog'liq.

Bashorat qilish jismoniy tarbiya va sportni, xususan, aholining barcha yosh va ijtimoiy guruhlari o'rtasida uyushqoqlik bilan, tizimli rivojlanishining zarur sharti bo'lib, u oldindan taxmin qilish imkonini beradi. Bashorat qilish - bu ob'ektning rivojlanish tendensiyalarini tahlil qilish asosida uning rivojlanishi uchun bashorat qilishni shakllantirishga qaratilgan insonning kognitiv faoliyatining bir turi. Bashorat qilish quyidagi usullarga asoslanadi: kuzatish, tahlil qilish, intuitiv bashorat va boshqalar. Umuman olganda, bashorat qilish usuli intuitiv bashorat (sezgi) hisoblanadi.

Sportda bashorat qilish - bu mavjud tajriba va o'tmishda sodir bo'lgan shunga o'xshash hodisalar haqidagi bilimlarga asoslanib, kelajakdagi tendentsiyalar, istiqbollar va hodisalarni ilmiy bashorat qilish shakli. Sportda oldindan ma'lumot berish – tendensiyalari oldindan bilishning ilmiy shakli, egallagan tajriba asosida va bosqichlarini oldin bilib o'tganligi asosida bo'ladi. Oldindan ma'lumot berish ekstropolyasiya usulidan foydalanilib – voqeaning ma'lum tomoni asosida, uning boshi, boshlang'ich holatini bilishda yaxlit jarayon yoki uning tugashi haqida xulosalar qilinadi.

Sportni bashorat qilish ob'ekti Olimpiya o'yinlarida mamlakatlar o'rtasidagi kuchlar muvozanatini o'rganish bo'lib, uning barcha elementlarini birlashtirgan tizimni tashkil etuvchi omil hisoblanadi.

Sportni bashorat qilishning vazifalari: Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida, Qit'alarda, mamlakatda jamoa (sportchi)ning chiqishlari uchun

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

maqsadlarni belgilash; ularga erishishning eng yaxshi usullari va vositalarini topish; belgilangan maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan resurslarni aniqlash.

Bashoratlar vaqti bo'yicha quyidagicha bo'ladi: qisqa vaqtli (kelgusi musobaqalarda chiqishlar, kunlar), o'rtacha vaqtli (haftalar, oy), uzoq muddatli (1-4 yil), haddan tashqari uzoq muddatli (6-20 yil). Bashoratning ishonchligi u kattalashgan sari pasayadi, chunki mo'ljallangan natijani bajarish uchun shartlari soni ko'payadi.

Bashorat qilish quyidagilarni tekshiradi:

1. Sportning kelajakda keng ma'noda rivojlanishining tendensiyasi.
2. Sportning alohida turining kelajakda rivojlanishi tendensiyasi.
3. Sport tayyorgarligini tizimini, texnikasini va taktikasini, sport natijalari va rekordlarining rivojlanish tizimini istiqboli.
4. Alohida sportchi tomonidan sport mahorati va yuqori ko'rsatkichlariga erishishni o'sishini istiqboli.

Bashorat qilish sportda usullar kompleksiga asoslanadi:

1. Ekstrapolyasiya – dastlabki holatni bilish asosida bashorat qilish.
2. Modellashtirish (trenirovka va musobaqa jarayonini, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik taktik harakatlarni takomillashtirish).
3. Ekspert baholash – rivojlanishning turli tomonlarini kompleks ko'rsatkichi.
4. Ko'rinishni oxirgi paytdagi rivojlanishini dinamikasi (natijani, texnikani, taktikani va boshqalarni).

Sportda bashorat qilish bo'limlarga ega:

1. Qisqa muddatli (bir necha minutdan, bir necha soat va bir necha kun), trenirovka va musobaqadagi vazifalarni hal qilish bilan bog'liq. Sportchining organizmini funksional holatini o'zgarishlarini oldindan ko'ra olish taklif etiladigan yuklamalarga, raqibning texnik – taktik harakatlariga nisbatan yo'naltirilgan. Qisqa muddatli bashorat qilish operativ va joriy nazorat ko'rsatkichlariga tayanadi.

2. O'rtacha muddatli (haftalar, oylar) shug'ullanganlikning rivojlanish tempining eng ehtimolli aniqlanishi bilan bog'langan, trenirovkani mikrosikllar, davrlar va bosqichlarda qurishda vosita va usullardan foydalanish. O'rtacha vaqtli bashorat qilish quyidagilarni ko'zda tutadi:

- 1) texnik–taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarlikning shakllanishini o'ziga xosligini aniqlash;
- 2) sport mahoratini turli tashkil etuvchilarga adaptasiya va dezadaptasiyani rivojlanishini bashorat qilishda qo'llash;
- 3) yaqin orada bo'lib o'tadigan va muhim musobaqalarda samarali rejimni qo'llash va musobaqa faoliyatini kuchlarini bo'lib chiqish;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

4) musobaqadagi mumkin bo'lgan bo'lgan raqiblarni aniqlash va ularning tavsifi.

3. Uzoq muddatli (1-4 yil) bashorat qilish sport tanlovini optimallashtirishga, sportchilarning musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlashga yo'naltirilgan. Quyidagi vazifalar hal etiladi:

- 1) istiqbolli sportchilarni tanlash;
- 2) sportning aniq turida, disiplinasida yoki ampulasida yuqori natijaga erishishga sportchini yo'naltirish (o'yinlarda);
- 3) sportchining individual o'ziga xosligini hisobga olib musobaqa faoliyatini istiqbolli texnik - taktik modeliga yo'naltirish;
- 4) mashg'ulot jarayonining optimal tuzilmasini, yuklamalar dinamikasi va yo'nalishini, sport mahoratining tayyorgarligining ehtimollik tarkiblarini aniqlash;
- 5) raqib uchun kutilmagan samarali texnik qarorlarni tanlash (murakkab koordinasion turlar, yakkakurashlar, o'yinlar);
- 6) asosiy raqiblar tarkibini aniqlash, ularning texnik-taktik qurollanganligini o'rganish, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini, musobaqa faoliyatini o'ziga xosligini bilish;
- 7) bo'ladigan musobaqalarning shartlari va tartibini o'rganish (iqlim, hakamlikni o'ziga xosligini, sport jihozlari va anjomlarini);
- 8) musobaqa g'olibining sport natijasini va uning tayyorgarligi xususiyatlarini aniqlash.

4. Eng uzoq muddatli (6-20 yil va undan ortiq) bashorat qilish quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- 1) jahonda sportning rivojlanishini umumiy tendnsiyalarini aniqlash, jamiyat hayotida uning rolini o'zgarishlari, Olimpiya harakatlarining rivojlanishini istiqbollari;
- 2) sportchilarni tayyorlash usulini takomillashtirishning tendensiyalari;
- 3) musobaqa faoliyatini strukturasi musobaqa qoidalari va hakamlikning o'zgarishini tendensiyalari;
- 4) sportchini musobaqaga tayyorlashda va o'tkazishda moddiy texnik ta'minotini takomillashtirishning tendensiyalari;
- 5) sportda tiklash jarayonlarini, sportda uzoq yil bo'lishni, tibbiy-biologik va ruhiy-pedagogik ta'minlash va nazoratning jarayonlarining takomillashuvini tendensiyalari;

Ko'rsatilgan yo'nalishda ilmiy bashorat qilish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

- 1) mamlakatda va uning hududlarida sportni samarali rivojlantirish;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- 2) moddiy va moliyaviy resurslarni sport va dissiplinalarni rivojlantirishning eng istiqbolli yoʻnalishlariga jamlash;
- 3) zarur malakali kadrlarni oldindan tayyorlash;
- 4) sport faoliyatini hududlar va mamlakatda tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;
- 5) hakamlarni tayyorlash tizimini, musobaqalar qoidalarini va hakamlikni takomillashtirish;
- 6) sport anjomlari va jihozlarini takomillashtirish qaysi yoʻnalishlarda amalga oshirilishini belgilash;
- 7) sportchilar va murabbiylar mehnatini ragʻbatlantirish;
- 8) ilmiy tadqiqotlarni trenirovka jarayoni va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishni taʼminlaydigan eng istiqbolli yoʻnalishlarga jamlash.

Kelajakda aniq shaxs tomonidan oliy sport natijasiga erishishini oldindan koʻrish ikoniyati, sportdp tanlash va orientasiyani yaxshilashga, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda vaqt va mablagʻdan tejash imkoniyatini beradi. Sportning ilmiy rivojlanishini oldindan bilish, yangi sport turlari paydo boʻlishini, turli xillarda texnika, taktika tayyorlash metodikasida rivojlanish tendensiyasini koʻra olish, sportdagi yangi yoʻqolishlar boʻyicha kadrlarni vaqtida tayyorlash jahon sportidan ortda qolmaslik imkoniyatini beradi.

Yuqori natijalar sportining rivojlanishini bashorat qilishda quyidagi omillarni hisobga olish kerak: jamiyatning tabaqalanishi, aholi soni va uning savodxonligi, oʻrtacha umr koʻrish davomiyligi, aholi jon boshiga milliy daromad, kaloriya isteʼmoli. Sport yutuqlarining oʻsishini bashorat qilish iqtidorli yoshlarni tayyorlashni rejalashtirish, taklif qilingan natijalarga mos keladigan namunaviy xususiyatlarni aniqlash uchun zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. АРАББОЕВ, ҚТ. "жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
2. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Inomov Fakhridin Ormonovich. (2024). PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR EDUCATION OF STUDENTS THROUGH SPORTS COMPETITIONS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 12(1), 196–200.
4. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 130-135.
5. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.
6. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
7. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.