

SPORT MASHG‘ULOTI JARAYONINI BOSHQARISHDA UMUMNAZARIY QOIDALAR

Erkinov Bunyod Erkinovich

Abu Rayhon Beruniy Urganch davlat universiteti Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti tyutori

Kalit soʻzlar: *boshqaruv, sport mashg‘uloti jarayoni, musobaqa faoliyati*

Ключевые: *слова управление, процесс спортивной тренировки, соревновательная деятельность*

Keywords: *management, sports training process, competitive activity*

Sport tayorgarligi sportchilarning harakat malakalari hamda jismoniy, ahloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish hamda takomillashtirishda jismoniy tayorgarlik darajasini boshqarishning umumnazariy qoidalariga rioya etishni talab etadi. Mashg‘ulotda boshqaruv sport tayyorgarligi tizimining eng muhim ekstenti, uzviy tartibiy qismi hisoblanadi.

Boshqaruv keng va tor ma‘noga ega, chunki yuqori sport natijalari mashg‘ulot tizimiga xos. Shuningdek mashg‘ulotda tashqari ko‘pdan ko‘p omillar bilan belgilanadi. Boshqaruv sport faoliyatining zarur rejimini saqlab turishga yordam beradi, sport tayorgarligi dasturlarini amalga oshirish samaradorligini kuchaytiradi, sportchilarni tayorlash vazifalarini hal etish va shu maqsadga erishish jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi. Boshqaruv bu sport mashgulotlari jarayonida yuz beradigan o‘zgarishlarga tizimli ravishda javob qaytarish hamda ularning yo‘nalishini doimo belgilab turishdir. Bu murabbiy sportchining aqliy va ijodiy imkoniyatlarini faol safarbar etish, ilmiy-tehnika imkoniyatlarini ilg‘or texnologiyalar zamonaviy asbob-anjomlar kompyuter texnikasini jalb qilish dasturlar ishlab chiqish va boshqarni talab etuvchi jarayon. Bu murabbiy pedagogning malakaviy darajasi, uning bilimlari, ko‘nikmalari, tajribasi murabbiy mahoratini, sportchining professionallik darajasini tinimsiz oshirib borish demakdir. Sport mashg‘ulotini boshqarish samaradorligi ko‘p jihatdan uning aniq (iloji boricha sifatli tarzda) ifoda etilgan mashg‘ulot tuzilmasi va musobaqa faoliyati tuzilmasiga bog‘liq bolib, tayyorgarlikni muoyyan bosqichida o‘z ifodasini topadi. Boshqaruv tizimi yordamida sport tayyorgarligida sportchilar tayyorlashning eng muhim talablari hamda asosiy qoidalari royabga chiqariladi.

Sport mashg‘ulotida boshqaruv obyektini sportchining hatti-harakatlari hamda sport tizimida ta‘sir ko‘rsatish majmuasining, hususan qo‘llaniladigan mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining natijasi hisoblangan tezkor, joriy bosqichlaridagi holati sanaladi.

Sport mashg‘uloti jarayonini ko‘p qirraliligi va sportchining doimiy holda imkoniyatining o‘zgarishi, har hil omillar dasturida uning holatini tebranishi

boshqarishning negizi bo‘lib hisoblanadi. Bu esa sportchilardan murabbiyiga beriladigan teskari aloqasi orqali beriladi.

1. Sportchidan murabbiyga beruvchi malumotlar(o‘zini sezishi, his etishi, ishga bo‘lgan munosabati kayfiyati va boshqalar)

2. Sportchi ozini tutushi haqidagi ahborotlar (mashg‘ulot ishining hajmi, uni bajarish, aniqlangan holatlar va boshqalar)

3. Mashg‘ulot samaradorligini, qisqa vaqtdagi ko‘rsatgichlari (mashg‘ulot yuklamasi ta‘sirida funksional tizimdagi chegara va o‘zgarishlar harakteri)

4. Mashg‘ulot samaradorligining yig‘ilishi to‘g‘risidagi ahborotlar (sportchining mashqga chidamlilik holatining o‘zgarish holati)

Musobaqa faoliyatini va sportchining tayyorgarligini aniq tuzilishini ko‘rsatkichlari model tasnifini oraliq nazorat ham boshqarishning asosiy ishlanmasi bo‘lib hisoblanadi.

Nazoratning bu natijasi ishning asosiy yo‘nalishi va natijasiga erishish yo‘lini aniqlaydi. Mashg‘ulot jarayonini boshqarishni tashkil etishni namunaviy shemasi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Model aniqlanadi. Bo‘lajak musobaqa faoliyatining har bir jamoa yoki ayrim sportchi uchun muayyan bir natijaga erishishiga mo‘ljallangan modeli (na‘munasi, etoloni oldidan belgilab olinadi.) Bunda mazkur model orqali sportchi qay darajada mashq qilganligiga tahminan baho beriladi hamda belgilangan vazifani hal qilishga qodir bo‘lgan bo‘lajak musobaqa tuzilmasi tuzib chiqiladi.

2. Ko‘rsatgich taqqoslanadi sportchining mashq qilganligiga tahminan baho beriladi. Musobaqa faoliyatining haqiqiy va model korsatkichlari tuzilmasi tuzilib, ular bir biriga qiyos qilinadi. Musobaqalarni tayorgarlik va musobaqa faoliyatining ayrim jihatlarini rivojlantirish sohasidagi orqada qolish holatlari aniqlanadi.

3. Ish jarayonining haqiqiy korsatkichlari oldindan tuzib chiqilgan model ko‘rsatkichlariga tenglashtiriladi. K‘orsatilgan tadbirlar ishlab chiqiladi.

4. Tayorgarlikning muayyan shakllari uslublari va vositalari tanlab olinadi.

5. Huddi oquv jarayonida bo‘lgandek, tayorgarlik jarayonlari ham vaqt boyicha taqsinlab chiqiladi.

6. Haqiqiy korsatkichlarni bosqichma-bosqich qiyoslab, tadbirlar tashkil etiladi.

7. Zaruriyatga qarab tayorgarlik jarayonlari tuzatishlar kiritiladi. Sportchining doimiy ravishda o‘zgarib turadigan imkoniyatlarini ahvoli, ruhiyatdagi o‘zgarishlar sport mashg‘ulotlarini boshqarib borish uchun asos bo‘lib hizmat qiladi. Shu ma‘noda sportchi holatining 3 hil turi bir-biridan farq qiladi.

a. Bosqichdagi holati-bu holat uzoq vaqt (haftalab-oylab) davom etadi. Bunda sport formasi yoki sportchining hali yetarli darajada mashq qilmaganlik (odatda mashq sohasida uzilish bolib qolgan) holati aks etadi.

b. Joriy holat-bunda bir necha mashg'ulot (mikrosikl, mashgulotlari) ta'sirida sportchining ahvoli o'zgaradi. Bu esa qisqa bir muddat ichida amalga oshirilgan ilmiy natijasiga baho berish hamda yaqin kelajakdagi davr uchun tuzilajak dasturni belgilab olish imkoniyatini beradi.

v. Tezkor holat-bunda ayrim mashqlar mashq vazifasi bajarilishi ta'siri ostida o'zgarishlar sodir boladi. Ular tezda o'tib ketadi. Bunday holat (tezkor holat) mashq mashg'ulotlari, uning shiddati, dam olish oraliqlari rejalashtirilayotgan vaqtda hisobga olinadi.

Musobaqa faoliyatini tezkor boshqarish, sportchiga uning harakatlari samaradorligi, texnik taqiq rejalariga roya qilishi, asosiy raqiblarning chiqishlariga hhos hususiyatlar togrisida muntazam ahborot berib turish bilan bog'liq. Har bir sport turida tezkor boshqaruvning o'z tizimi bor, boshqaruv ko'p qirrali jarayon sifatida o'z ichiga quyidagilarni oladi:

1. Sportchining alohida hususiyatlari va imkoniyatlarini belgilash
2. Maqsadlar va ulaga erishish yollarining davomiyligini belgilash
3. O'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarini oshirishning imkon qadar aniqroq vazifalarini belgilash
4. Yuklama, shakl kattalikasi, davrlashtirish vosita va usullar va hokozalarni tanlash
5. Mashgulotning umumiy va alohida rejalarini (birnecha yil, oy) tuzish
6. Rejani amalda bajarish, sportchining funksional imkoniyatlari hamda musobaqalar ta'siri va yuklamalarining sportchi funksional imkoniyatlari hamda (musobaqalar) uning tayyorgarligi dinamikasiga muvofiq ravishda boshqarish

Model-barqaror narsani yaratish uchun na'muna degani.

Sport mashg'ulotlarida turli hil modellardan foydalaniladi. Ularning tahminan 2 guruhga ajratish mumkin.

1-chi guruh-bunga oldindan belgilab olingan natijalar mo'ljallangan holda amalga oshiriladigan musobaqalashish faoliyati tuzilmasiga oid bo'lgan modellar, morfofunktsional modellar, tayorgarlikning turli jihatlari darajasi tavsiflovchi modellar kiradi.

2-chi guruh-Ko'p yillik tayorgarlikdinamikasida sport jarohatining holatini aks ettiruvchi model. Makro, mezzo va tuzilmalar modellari. Bunda ko'p yillik tayorgarlik bosqichlardan boshlab ayrim mashgulotlar mashqlari va ularning majmualari kiradi.