

## SPORTCHILARNING ISHCHANLIK QOBILYATLARINING OSHIRISH METODLARI

**Xodjakulov Rahim Narbayevich**

Termiz davlat universitetining pedagogika instituti magistranti

E-mail: [hodjakulov.1985@gmail.com](mailto:hodjakulov.1985@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ilmiy materiallar tahlili amalga oshirildi. So‘nggi yillarda sportchilarning sog‘lig‘ini tiklash muammosi, ishchanlik qobiliyatlarining oshirish yo‘llari, sportning individual va taktikalarini izchil amalga oshirish g‘oyalari yo‘naltirilgan. Sportchining imkoniyatlaridan samarali faollashtirish va yuklamalarining rejimlarini aniqlash haqida ma’lumotlar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** yo‘l-yo‘riqlar, muvaffaqiyatsizlik, sport ko‘rsatkichlari, jaroxatlar, ishchanlik qobiliyatlar.

### СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

**Ходжакулов Рахим Нарбаевич**

Магистр педагогического института

Термезского государственного университета

### АННОТАЦИЯ

В статье анализируется научный материал. В последние годы в центре внимания проблема восстановления здоровья спортсменов, пути повышения работоспособности, последовательное выполнение индивидуальных и тактических видов спорта. Приведена информация о том, как эффективно активировать спортсмена и определить режим нагрузки.

**Ключевые слова:** руководство, неудача, спортивные результаты, травмы, исполнительское мастерство.

## ATHLETES PERFORMANCE ABILITY WAYS TO INCREASE

**Hodjakulov Rahim Narbayevich**

Master of the Pedagogical Institute of Termez State University

### ABSTRACT

This article analyzes the scientific material. In recent years, the focus has been on the problem of restoring the health of athletes, ways to improve performance, the consistent implementation of individual and tactical sports. Information on how to effectively activate the athlete and determine the mode of loading is provided.

**Key words:** guidance, failure, athletic performance, injuries, performance skills.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimining darajasi jismoniy tayyorgarlikning yanada o‘shirishini nazarda tutadi hamda ruhiy stress o‘z navbatida charchoq darajasini oshiradi va raqobat faoliyati jarayonida yuzaga keladigan charchoqni engish qobiliyati, katta darajada yuqori sport natijalariga erishishni belgilaydi.

Sportchilar boshdan kechiradigan jaroxatlarida, ruhiy stresslarda ularning faoliyatini tiklash vositalarini intensiv izlashni talab qiladi. Mashg‘ulotlar bilan birga o‘quv jarayonini optimallashtirish, shuningdek musobaqalarga tayyorgarlik va ularni o‘tkazish vaqtida yo‘l-yo‘riqlarining samaradorligi darajasi har bir sportchining sherik hamda raqib bilan o‘zaro munosabatlaridagi ruhiy holatini baholash qobiliyatiga yoki muvaffaqiyatsizliklar, nizolarga olib keladigan sabablarni to‘g‘ri bartaraf etish qobiliyatiga bog‘liqdir. Shu sababdan mashg‘ulotlar davomida charchoqning rivojlanish qonuniyatlari, sportchi tanasining tiklanishi muhim nazariy va amaliy ahamiyatga egadir.

Sportdagi natijalarning yaxshilanishi mashg‘ulotlar vaqtida yuklamalar berish jarayonida sportchilarni jismoniy holatini baholab ilmiy asoslangan vositalarini joriy etish bilan bog‘liq.

Sportchilar sezilarli hajm va intensivlikdagi yuklamalardan foydalanib yil davomida tayyorgarlik ko‘rilib asosiy musobaqalarda ishtirok etib keladiladilar. Sport ko‘rsatkichlarini oshirish maqsadida tananing etakchi tizimlarining shakillantirish hamda qobiliyati yuqori sportchilarda mashg‘ulotlar davomida jarohatlarni kamaytirish va sportchilar kasallanishlarini oldini olish choralari ishlab chiqiladi.

Hozirgi vaqtlarda zamonaviy qarashlarni hisobga olmasdan sportchilarni tayyorlashda yondashuvlar endi mumkin emas. Bu esa o‘quv jarayonlarini oshirmasdan faollashtirish va sportchilarning ishchanlik qobiliyatlarining oshirish yo‘llarining samaraliroq usullarini izlashni taqozo etadi.

O‘quv yuklamalarining hajmlari va davomiyligi oshirishda tanlov muhim ahamiyatga ega bo‘lib, sportchilarda tiklanishning optimal shakllarini yuqori malakali sportchilarda tiklanish jarayonini faollashtirish muammolari yechimini hali yetarlicha aks ettirmagan.

Joylashtirish va tiklash tezligi jarayonlari uchta omil guruhi bilan chambarchas bog‘liq:

- o‘quv yuklarining xususiyatlari (yo‘nalishi, hajmi, intensivligi, davomiyligi, neyro-emotsional kuchlanish va boshqalar);
- sportchining holati (jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, individual xususiyatlari va boshqalar);
- atrof-muhitning ekologik omillari.

Qayta tiklash davrining bosqichlari tiklanish davrida uch bosqich ajratiladi:

- birinchidan: ish natijasida charchoq paydo bo‘ladi, ishlash kamayadi, keyin esa asta-sekin yakuniy holatga qaytadi;
- ikkinchidan: unumdorlik ishlash darajasidan oshib ketadigan qiymatlarga o‘sishda davom etmoqda;

- uchinchi: bir muncha vaqt o‘tgach, ish qobiliyatining super-boshlang‘ich holati darajasiga erishiladi va mashg‘ulotdan oldin boshlang‘ich darajaga qaytadi.

Shuni aloxida ta’kidlash lozimki, ilmiy tadqiqotlar tiklanish jarayonlarini yaxshilash mumkinligini ko‘rsatdi.

Mashg‘ulotlar davomida jaroxatlardan keyin tiklanish tezligi insonning jismoniy tayyorgarligini baholashning asosiy mezonlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilar oddiy sportchilardan farq qilib, ularlar nafaqat yuqori jismoniy ko‘rsatkichlarga balki tez tiklanish qobiliyatlarigaham egadurlar.

Xulosa qilib aytganda charchoq tiklanish jarayonlarining kombinatsiyasi tananing jismoniy va sport yuklamalariga doimiy hamda uzoq muddatli moslashishi uchun fiziologik asosdir.

Mashg‘ulotlardan so‘ng tiklash vositalari va usullari raqobatbardosh sportchilar mashg‘ulotlarning ajralmas qismi hisoblanadi.

Sportchilarning ishchanlik qobiliyatlarining oshirish omillar orasida asosiy o‘rinni egallagan bo‘lib, mashg‘ulotlarda sport turi bo‘yicha ishlashni ta’minlaydigan asosiy funktsional aloqalarni va o‘ziga xos bog‘lanishlarni hisobga olish lozimdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. Петрукович Н.П., Врублевский Е.П. Психолого – педагогические средства повышения работоспособности спортсменов // Сборник материалов международной научно-практической конференции. Смоленск - 2011. С. 116-119.
2. Футбол. Базовые игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. Д. Милки. М., 2007 г.
3. Футбол для начинающихх. Д. Смит М. 2008 г.
4. Шамардин, А.А. Подготовка тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде : монография / А.А. Шамардин, А.В. Неретин ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2015. – 229 с.

5. Шамардин, А.А. Роль тренера в формировании положительного социально-психологического климата в спортивной команде / А.А. Шамардин, А.В. Неретин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы IX Международной научно-практической конференции. – Смоленск : [б.и.], 2015. – С. 114.
6. Залалетдинов, А.Р. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности у футболистов разного возраста / А.Р. Залалетдинов, Н.А. Ярыгина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия : Педагогика, Психология. – 2015. – № 14 (23). – С. 88-90.
7. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 76-79.
8. Чертов Н.В., Т.Г. Ефремова, А.В. Алдошин, Алдошина Е.А. Способы совершенствования координационных возможностей спортсменов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. С. 101-107.
9. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи / Р.А. Грехов [и др.] // Вестник Волгоградского государственного университета. Естественные науки. 2016. № 3 (13). С. 87–93.
10. Федулова Д.В. Проприоцептивная чувствительность при сочетанной травме мениска и передней крестообразной связки коленного сустава // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 1. С. 188–196.
11. Шахманов П.Е. Применение гидрореабилитации для восстановления работоспособности после травм у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2017. № 1 (178). С. 154–159.