

**SPORT TAYYORGARLIGI JARAYONIDA NAZARIYA VA
AMALIYOT O'RTASIDAGI MUVOFIQLIKNI TA'MINLASH HAMDA
MAVJUD MUAMMOLARNI BARTARAF ETISHNING INNOVATSION
USULLARI**

Ravshanova Gulchexraoy

Orental Universiteti magistratura 1-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Bayjonov Furqat Baxramovich

Uzluksiz ta'lim pedagogikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, ularning uyg'unligini ta'minlash masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida nazariy bilimlarning amaliy mashg'ulotlarda yetarli darajada qo'llanilmasligi bilan bog'liq muammolar ochib beriladi. Shuningdek, ushbu muammolarni bartaraf etishda innovatsion pedagogik va texnologik yondashuvlarning ahamiyati asoslab beriladi. Maqolada zamonaviy sport ta'limida integratsiyalashgan yondashuv, raqamli texnologiyalar, individual tayyorgarlik modellari va ilmiy monitoring tizimlarining roli yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *sport tayyorgarligi, nazariya va amaliyot, innovatsion usullar, sport pedagogikasi, tayyorgarlik jarayoni, sport ta'limi.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasi jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismiga aylanib, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni ma'naviy-irodaviy jihatdan tarbiyalash vositasi sifatida ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Sportchilarni tayyorlash jarayonida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan nazariy bilimlar va amaliy mashg'ulotlar o'rtasidagi muvofiqlikka bog'liqdir. Afsuski, amaliyot shuni ko'rsatadiki, sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasida muayyan uzilishlar mavjud bo'lib, bu sportchilarning rivojlanish sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Sport nazariyasi jismoniy mashqlarni bajarishning ilmiy asoslarini, yuklama qonuniyatlarini, tiklanish jarayonlarini va psixologik tayyorgarlik omillarini o'rganadi. Amaliyot esa ushbu bilimlarni real mashg'ulot jarayonida qo'llashni talab etadi. Agar nazariy bilimlar amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashmasa, sportchining salohiyatini to'liq namoyon etish imkoniyati cheklanadi. Shu sababli sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot integratsiyasini ta'minlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyotning ahamiyati

Sport tayyorgarligi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Nazariy tayyorgarlik sportchilarda sport faoliyatiga oid bilimlarni shakllantiradi, ularni mashg'ulot jarayonini ongli ravishda tushunishga va baholashga o'rgatadi. Nazariy bilimlarga ega sportchi mashqlar mazmunini, yuklama hajmi va intensivligini, tiklanish jarayonlarining ahamiyatini anglaydi.

Amaliy tayyorgarlik esa sportchining real harakat faoliyatida namoyon bo'lib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik harakatlarni mukammallashtirish va musobaqaviy tajribani oshirishga xizmat qiladi. Nazariya va amaliyot o'rtasidagi muvofiqlik sport tayyorgarligining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Nazariy bilimlar amaliy mashg'ulotlarda mustahkamlanmasa, ular mavhum tushuncha bo'lib qoladi, aksincha, nazariy asoslarsiz tashkil etilgan mashg'ulotlar esa tasodifiy va samarasiz bo'lishi mumkin.

Nazariya va amaliyot o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashdagi muammolar. Sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasidagi uzilishlar bir qator omillar bilan izohlanadi. Avvalo, sport mashg'ulotlarida nazariy bilimlarga yetarli e'tibor berilmasligi kuzatiladi. Ko'plab hollarda mashg'ulotlar faqat jismoniy yuklama berish bilan cheklanib, mashqlarni bajarishning ilmiy asoslari sportchilarga tushuntirilmaydi.

Ikkinchidan, murabbiylarning nazariy bilim darajasi va ularni amaliyotga tatbiq etish ko'nikmasi har doim ham yetarli darajada bo'lavermaydi. Bu esa mashg'ulot jarayonida bir xil yondashuvdan foydalanishga, individual xususiyatlarni hisobga olmaslikka olib keladi. Uchinchidan, sport ta'limida zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalarning yetarli darajada joriy etilmaganligi ham muhim muammolardan biridir.

Shuningdek, nazariya va amaliyot o'rtasidagi uzilish sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Chunki sportchi nima uchun aynan shu mashqni bajarayotganini, uning qanday natija berishini tushunmasa, mashg'ulot jarayonida faol ishtirok etish darajasi pasayadi.

Mavjud muammolarni bartaraf etishning innovatsion usullari. Zamonaviy sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashda innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo, sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ilmiy asoslangan integratsiyalashgan modeldan foydalanish lozim. Bunda har bir amaliy mashg'ulot nazariy tushunchalar bilan boyitilib, mashqlarning maqsadi va vazifasi sportchilarga aniq tushuntiriladi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish innovatsion usullarning samarali yo'nalishlaridan biridir. Video tahlil, sensorli qurilmalar, onlayn platformalar va mobil ilovalar yordamida sportchilarning harakat faoliyati tahlil qilinib, nazariy bilimlar real misollar asosida tushuntiriladi. Bu usul sportchilarda o'z faoliyatini tahlil qilish va xatolarni anglash ko'nikmasini rivojlantiradi.

Shuningdek, individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish nazariya va amaliyot uyg'unligini ta'minlashda muhim hisoblanadi. Har bir sportchining yosh, jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati va sport tajribasini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlik beradi. Bu jarayonda sport psixologiyasi va pedagogikasiga oid nazariy bilimlar amaliy faoliyat bilan bevosita bog'lanadi.

Ilmiy monitoring va refleksiv yondashuvning ahamiyati. Sport tayyorgarligi jarayonida ilmiy monitoring tizimini joriy etish nazariya va amaliyot o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashning muhim sharti hisoblanadi. Monitoring orqali sportchilarning jismoniy holati, yuklamaga moslashuvi va rivojlanish dinamikasi doimiy nazorat qilinadi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot rejasi qayta ko'rib chiqilib, nazariy tavsiyalar amaliyotga moslashtiriladi. Refleksiv yondashuv ham sport tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Sportchilar va murabbiylar mashg'ulot jarayonini tahlil qilib, o'z faoliyatiga tanqidiy yondashishi, xatolarni aniqlashi va ularni bartaraf etish yo'llarini izlashlari zarur. Bu jarayon nazariy bilimlarning ongli ravishda amaliyotga tatbiq etilishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport tayyorgarligi jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlash sportchilarni yuqori natijalarga erishishining muhim omili hisoblanadi. Nazariy bilimlar amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashgandagina sport tayyorgarligi samarali va maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Mavjud muammolarni bartaraf etishda innovatsion pedagogik yondashuvlar, raqamli texnologiyalar, individual tayyorgarlik modellarini joriy etish va ilmiy monitoring tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvlar sport ta'limining sifatini oshirishga, sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Абрамов В.В.** Теория и методика спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2016.
2. **Вомпа Т., Buzzichelli С.** Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. **Бальсевич В.К.** Физическая культура: молодежь и современность. – Москва: Советский спорт, 2015.
4. **Годик М.А.** Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
5. **Davies G., Riemann B., Manske R.** Current Concepts of Strength and Conditioning. – London: Elsevier, 2018.

6. **Issurin V.** Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2017.
7. **Kirk D.** Physical Education and Sport Pedagogy. – London: Routledge, 2019.
8. **Matveyev L.P.** Teoriya sporta. – Moskva: Sport, 2014.
9. **Platonov V.N.** Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
10. **Рубинштейн С.Л.** Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2012.
11. **Salamov R.S.** Sport pedagogikasi va mashg'ulotlarni rejalashtirish asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
12. **Sands W., Stone M., Kavanaugh A.** Principles of Sport Science. – New York: Routledge, 2020.
13. **Siedentop D.** Introduction to Physical Education, Fitness and Sport. – New York: McGraw-Hill, 2018.
14. **UNESCO.** Quality Physical Education Guidelines for Policymakers. – Paris, 2015.
15. **UNESCO.** Sport, Education and Innovation for Sustainable Development. – Paris, 2021.
16. **Weinberg R., Gould D.** Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2020.
17. **Xodjayev B.** Ta'lim va amaliyot integratsiyasining pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
18. **Zatsiorsky V., Kraemer W.** Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.

