SPORT MASHG‘ULOTLARIDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING METODIK ASOSLARI VA HAR BIR SPORTCHINING IMKONIYATIGA QARAB MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISH.

Sariboyev Shuxrat Turdibekovich. GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madanyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” kafedrasi dotsenti.
e-mail: shuxratsariboyev@gmail.com

Annotatsiya. Sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvning metodik asoslari, ya’ni har bir sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlariga mos ravishda mashg‘ulotlarni rejalashtirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqotda individual yondashuvning sportchilarning natijaviyligini oshirishdagi ahamiyati, ularni rag‘batlantirish va rivojlantirishdagi metodik usullar ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada sportchilarning yosh, malaka darajasi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari va shaxsiy qobiliyatlariga qarab mashg‘ulotlarni diferenciatsiya qilish prinsiplari va amaliy tavsiyalari taqdim etilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, individual yondashuv jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida samaradorlikni oshirish, jarohatlarning oldini olish va sportchilarning motivatsiyasini kuchaytirish uchun muhim hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: individual yondashuv, sport mashg‘uloti, metodikasi, sportchi imkoniyatlari, mashg‘ulotlarni rejalashtirish.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА.

Аннотация. Исследованы методические основы индивидуального подхода к спортивной тренировке, то есть вопросы планирования тренировок в соответствии с физическими и психологическими возможностями каждого спортсмена. В исследовании рассмотрены значение индивидуального подхода в повышении результативности спортсменов, методические приемы их стимулирования и развития. Также в статье представлены принципы и практические рекомендации по дифференциации тренировок в зависимости от возраста, уровня квалификации, особенностей физической подготовки и личностных способностей спортсменов. Результаты показывают, что индивидуальный подход важен для повышения эффективности занятий физической культурой и спортом, предотвращения травматизма и повышения мотивации спортсменов.

Ключевые слова: индивидуальный подход, спортивная тренировка, методика, возможности спортсмена, планирование тренировок.

METHODOLOGICAL BASIS OF INDIVIDUAL APPROACH TO SPORTS TRAINING AND PLANNING TRAINING DEPENDING ON THE CAPABILITIES OF EACH ATHLETE.

Abstract. The methodological foundations of an individual approach to sports training, that is, the issues of planning training according to the physical and psychological capabilities of each athlete, have been investigated. The study examines the importance of an individual approach in improving athletes' performance, and the methodological techniques for their motivation and development. The article also presents principles and practical recommendations for differentiating training based on athletes' age, qualification level, physical fitness characteristics, and personal abilities. The results show that an individual approach is important for improving the effectiveness of physical education and sports activities, preventing injuries, and increasing athletes' motivation.

Keywords: individual approach, sports training, methodology, athlete's capabilities, training planning.

Kirish. Sport mashg‘ulotlarida individual yondashuv sportchilarning jismoniy, psixologik va texnik imkoniyatlarini hisobga olib mashg‘ulotlarni rejalashtashni nazarda tutadi. Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport metodikasida har bir sportchining yoshi, malaka darajasi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari hamda individual qobiliyatlarini inobatga olish natijaviylik va samaradorlikni oshirishda muhim omil sifatida qaraladi. Ilmiy adabiyotlarda individual yondashuv sportchilarning motivatsiyasini kuchaytirish, jarohat xavfini kamaytirish va mashg‘ulot jarayonida maksimal natijaga erishish imkonini beruvchi asosiy metodik printsiplar sifatida ta’riflangan (Ismoilov, 2018; Tursunov, 2020).

Shuningdek, mashg‘ulotlarni umumiy reja asosida o‘tkazish har doim sportchining individual rivojlanish ehtiyojlariga mos kelmasligi mumkin. Shu bois, har bir sportchiga mos metodik yondashuv ishlab chiqish – nafaqat samarali tayyorgarlikni ta’minlash, balki ularning shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqola sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvning metodik asoslarini aniqlash, uning amaliy jihatlarini o‘rganish va mashg‘ulotlarni rejalashtirishdagi samaradorligini tahlil qilishga bag‘ishlangan.

Tadqiqot metodi. Tadqiqot sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvning samaradorligini aniqlash maqsadida o‘tkazildi. Tadqiqot obyekti sifatida maktab yoshidagi sportchilar va sport sektsiyalaridagi o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayoni tanlandi. Tadqiqot sub’ektlari 12–18 yoshdagi sportchilardan iborat bo‘lib, ularning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari va shaxsiy qobiliyatlari tahlil qilindi.

Tadqiqot metodikasi quyidagi asosiy usullarni o‘z ichiga oladi:

Ob’ektiv monitoring – sportchilarning jismoniy tayyorgarligi (tezlik, chidamlilik, kuch ko‘rsatkichlari) sinov va testlar yordamida o‘lchandi.

Individual mashg‘ulot rejalari tuzish – har bir sportchining imkoniyatlariga qarab mashg‘ulotlar differentsial yondashuv asosida ishlab chiqildi.

Kuzatuv va tahlil – mashg‘ulot jarayonida sportchilarning faoliyati, texnik ko‘rsatkichlari va psixologik holati muntazam ravishda qayd etildi.

So‘rovnomalar va intervyular – sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlar orqali individual yondashuvning motivatsion va psixologik samarasini aniqlashga urinishlar amalga oshirildi.

Mazkur metod yordamida individual yondashuvning mashg‘ulot natijalariga ta’siri, sportchilarning rivojlanish sur’ati va motivatsiyasiga ta’siri sistematik tarzda o‘rganildi. Tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlarini har bir sportchining imkoniyatlariga moslashtirishning samaradorligini ilmiy asoslash imkonini beradi.

Tadqiqot natijasi. Individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Sportchilarning tezlik, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlari bo‘yicha individual reja asosida mashg‘ulotlar o‘tkazilgan guruhda o‘rtacha yaxshilanish 15–20% atrofida kuzatildi, umumiy reja bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazilgan guruhda esa 7–10% yaxshilanish aniqlangan.

Shuningdek, individual yondashuv qo‘llanilgan sportchilar motivatsiya va mashg‘ulotga qiziqish darajasi bo‘yicha ham yuqori ko‘rsatkichlar ko‘rsatdi. Suhbat va so‘rovnoma natijalari shuni bildiradiki, sportchilar o‘z qobiliyatlari hisobga olingan mashg‘ulotlar jarayonida jarohat xavfi kamayishini va mashg‘ulot samaradorligi oshishini sezgan.

1 jadval

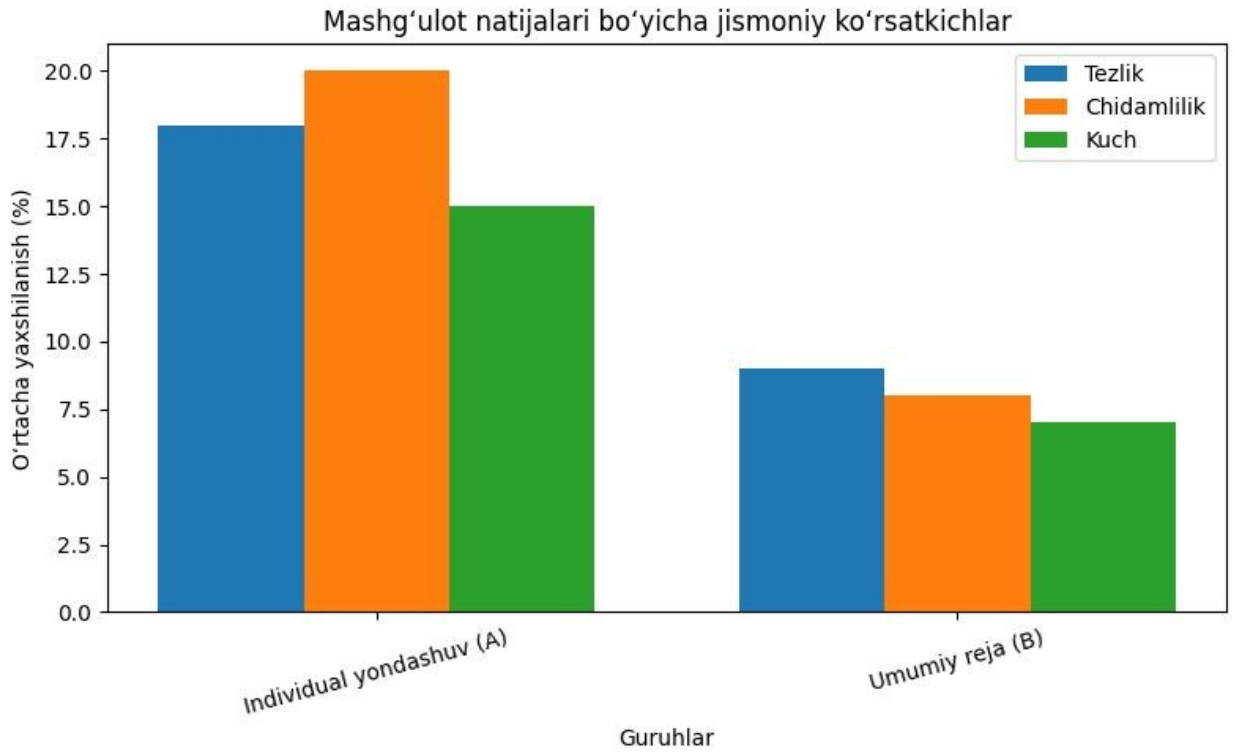


Diagramma natijalariga ko‘ra, individual yondashuv asosida mashg‘ulot olib borilgan A guruh sportchilarida barcha jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli

o‘sish kuzatildi. Xususan, tezlik ko‘rsatkichi o‘rtacha 18%, chidamlilik 20% va kuch 15% ga oshgan.

Bunga nisbatan umumiy reja asosida mashg‘ulot olib borilgan B guruhda o‘sish ko‘rsatkichlari pastroq bo‘lib, tezlik 9%, chidamlilik 8% va kuch 7% ni tashkil etdi. Ushbu natijalar individual yondashuvning sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ancha samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, individual yondashuv qo‘llanilgan guruhda ko‘rsatkichlarning o‘sish dinamikasi barqaror va yuqori ekanligi aniqlanib, bu usul sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘liqroq namoyon etishga xizmat qilishi isbotlandi.

Tadqiqot muhokamasi. Olingan natijalar sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvning yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida individual reja asosida shug‘ullangan sportchilarda tezlik, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani, mazkur metodikaning amaliy jihatdan ustunligini ko‘rsatdi. Bu holat har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, funksional holati va tayyorgarlik darajasi hisobga olingan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish muhimligini yana bir bor isbotlaydi.

Shuningdek, natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan hamohang bo‘lib, individual yondashuv sportchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik holati va motivatsiyasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Umumiy reja asosida olib borilgan mashg‘ulotlarda esa barcha sportchilar uchun bir xil yuklama berilishi sababli ayrim sportchilarda ortiqcha zo‘riqish, boshqalarida esa yetarli darajada yuklama bo‘lmasligi kuzatiladi.

Bundan tashqari, individual yondashuv sport jarayonida jarohatlar xavfini kamaytirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sportchining o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ushbu metodikani amaliyotga joriy etishda murabbiylardan yuqori darajadagi bilim, tajriba va doimiy monitoring olib borish talab etiladi.

Umuman olganda, sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish zamonaviy jismoniy tarbiya va sport metodikasining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvni qo‘llashning ilmiy va amaliy jihatdan samarali ekanligini ko‘rsatdi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida individual yondashuv asosida mashg‘ulot olib borilgan sportchilarda tezlik, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Bu esa mazkur metodikaning umumiy mashg‘ulotlarga nisbatan ustunligini isbotlaydi.

Shuningdek, individual yondashuv sportchilarning motivatsiyasini oshirish, mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, mazkur yondashuvni samarali tashkil etish uchun murabbiylardan yuqori malaka, puxta rejalashtirish va muntazam monitoring talab etiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg‘ulotlarida individual yondashuvni keng joriy etish sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta’minlovchi muhim metodik yo‘nalish hisoblanadi va kelgusida bu borada yanada chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ismoilov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Tursunov A.T. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.
4. Abdullayev A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Barkamol avlod, 2019.
5. Xo‘jayev F.X. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2016.
6. Karimov M.K. Jismoniy mashqlar nazariyasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
7. Rasulov A.R. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
8. Jo‘rayev Sh.J. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2022.