

MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIKNI OPTIMALLASHTIRISHDA INDIVIDUAL
YONDASHUVNING SAMARADORLIGI

Shamsiddinov Davron Muxamadjanovich

Oriental universiteti magistranti.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20153049>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirishda individual yondashuvning ahamiyati ilmiy-amaliy jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodika ishlab chiqildi hamda tajriba-sinov ishlari orqali uning samaradorligi baholandi.

Tadqiqotda pedagogik kuzatish, testlash, eksperimental, taqqoslash va matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Olingan natijalar tajriba guruhida chidamlilik, tezkorlik, texnik aniqlik va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: musobaqa oldi tayyorgarlik, individual yondashuv, sport mashg'ulotlari, chidamlilik, tezkorlik, texnik aniqlik, psixologik tayyorgarlik, yuklama, tiklanish, yosh sportchilar.

Abstract. This article analyzes the scientific and practical significance of an individual approach in optimizing pre-competition training of young athletes. During the research, a special methodology aimed at improving athletes' physical, technical, and psychological preparedness was developed and tested experimentally. Pedagogical observation, testing, experimental, comparative, and mathematical-statistical methods were used in the study.

The obtained results showed that the experimental group demonstrated significantly higher indicators of endurance, speed, technical accuracy, and psychological stability compared to the control group. The findings confirmed that training organized on the basis of an individual approach is an effective tool for improving athletes' readiness for competitions.

Keywords: pre-competition training, individual approach, sports training, endurance, speed, technical accuracy, psychological preparation, workload, recovery, young athletes.

Kirish. Hozirgi zamonaviy sport tizimida yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil etish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Musobaqa oldi davri sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini yakuniy bosqichga olib chiqadigan muhim jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Sport amaliyotida ko'plab hollarda barcha sportchilar uchun bir xil yuklama qo'llanilishi natijasida individual imkoniyatlar to'liq namoyon bo'lmaydi. Shu sababli mashg'ulotlarni sportchilarning funksional holati, jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlariga moslashtirish dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirish hamda individual yondashuv asosida mashg'ulot samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot ikki bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda ilmiy adabiyotlar tahlil qilinib, musobaqa oldi tayyorgarlikning nazariy asoslari o'rganildi. Ikkinchi bosqichda esa amaliy tajriba-sinov ishlari olib borildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) ga ajratildi. Tajriba guruhida individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan metodika qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar olib borildi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirish hamda individual yondashuv asosida mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini har tomonlama baholash uchun bir qator ilmiy metodlardan foydalanildi.

Qo'llanilgan metodlar tadqiqotning maqsad va vazifalariga mos ravishda tanlanib, olingan natijalarning aniqligi va ishonchliligini ta'minlashga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatish metodi. Pedagogik kuzatish metodi tadqiqotning muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida qo'llanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi faoliyati, yuklamaga bo'lgan reaksiyasi, mashqlarni bajarish sifati hamda charchash darajasi muntazam nazorat qilindi. Kuzatishlar tabiiy mashg'ulot sharoitida olib borildi va sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlashga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik kuzatish orqali sportchilarning texnik harakatlarni bajarishdagi xatolari, mashg'ulot davomida diqqatning pasayishi, tiklanish tezligi hamda psixologik holati o'rganildi.

Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot jarayoniga zarur tuzatishlar kiritildi. Ayniqsa musobaqa oldi davrida sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va yuklamani individual tarzda boshqarishda ushbu metod muhim ahamiyat kasb etdi.

Testlash metodi. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida testlash metodidan foydalanildi. Ushbu metod sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniq baholash imkonini berdi.

Tezkorlik sifatini baholash uchun qisqa masofaga yugurish testlari qo'llanildi. Kuch ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida maksimal takroriy mashqlar bajarildi. Chidamlilikni baholash uchun esa interval va takroriy mashqlar asosida maxsus sinovlar tashkil etildi. Texnik aniqlik sportchilarning mashqlarni xatosiz va aniq bajarish foizi orqali baholandi.

Test natijalari tadqiqot boshida va yakunida qayd etilib, o'zgarish dinamikasi tahlil qilindi.

Bu esa individual yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Eksperimental metod. Eksperimental metod tadqiqotning asosiy ilmiy-uslubiy qismi sifatida qo'llanildi. Tadqiqot davomida sportchilar ikki guruhga – tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) ga ajratildi. Tajriba guruhida individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan maxsus metodika qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi davom ettirildi.

Eksperiment davomida mashg'ulot yuklamalari sportchilarning funksional imkoniyatlari va individual xususiyatlariga mos ravishda belgilandi. Shuningdek, tiklanish jarayoni, dam olish va psixologik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratildi.

Eksperimental metod yordamida individual yondashuvning sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligiga ta'siri amaliy jihatdan tekshirildi. Tajriba natijalari individual metodikaning samarali ekanligini ko'rsatdi.

Taqqoslash metodi. Taqqoslash metodi yordamida tajriba va nazorat guruhlarini natijalari o'zaro solishtirildi. Ushbu metod sportchilarning boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarni aniqlash imkonini berdi.

Tahlillar natijasida tajriba guruhida chidamlilik, tezkorlik, texnik aniqlik va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Bu esa individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi.

Taqqoslash metodi orqali olingan natijalar foiz ko'rinishida ifodalanib, sportchilarning rivojlanish dinamikasi baholandi.

Matematik-statistik metodlar. Tadqiqot davomida olingan natijalarni ilmiy jihatdan asoslash va ularning ishonchligini ta'minlash maqsadida matematik-statistik metodlardan foydalanildi.

Sportchilarning test natijalari qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar aniqlandi.

Boshlang'ich va yakuniy natijalar o'rtasidagi farqlar foiz hisobida tahlil qilindi.

Shuningdek, sportchilarning o'sish dinamikasi va ko'rsatkichlar barqarorligi baholandi.

Matematik-statistik tahlillar tadqiqot natijalarining aniqligini oshirib, individual metodikaning samaradorligini ilmiy asoslash imkonini berdi.

Funksional holatni baholash metodlari. Sportchilarning organizmi yuklamaga qanday moslashayotganini aniqlash maqsadida funksional holatni baholash metodlari qo'llanildi. Bunda yurak urish tezligi (puls), tiklanish darajasi va umumiy ish qobiliyati nazorat qilindi.

Mashqdan oldin va keyin puls ko'rsatkichlari o'lchanib, sportchilarning tiklanish tezligi baholandi. Ushbu metod yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri tashkil etish hamda ortiqcha charchashning oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Funksional holatni nazorat qilish orqali sportchilarning musobaqa oldi davridagi optimal tayyorgarlik holati ta'minlandi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qildi.

Sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, texnik aniqlik va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari tajriba boshida va yakunida baholab borildi.

Tadqiqot natijalari. Tajriba natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa chidamlilik, texnik aniqlik va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarini natijalari

Ko'rsatkichlar	TG boshlang'ich	TG yakuniy	NG boshlang'ich	NG yakuniy	O'sish TG	O'sish NG
Chidamlilik (min)	8.5	12.9	8.3	10.1	+51%	+21%
Tezkorlik (sek)	12.4	10.2	12.6	11.5	+17%	+8%
Texnik aniqlik (%)	62.3	88.7	61.8	72.4	+26.4%	+10.6%

Ko'rsatkichlar	TG boshlang'ich	TG yakuniy	NG boshlang'ich	NG yakuniy	O'sish TG	O'sish NG
Psixologik barqarorlik (%)	58.1	84.5	57.6	68.2	+26.4%	+10.6%

Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha yuqori o'sish qayd etildi.

Ayniqsa chidamlilik va texnik aniqlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa individual yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida 17% yaxshilanish kuzatildi. Bu natija yuqori intensivlikdagi mashqlar va yuklama-dam olish nisbatining to'g'ri tashkil etilgani bilan izohlanadi.

Texnik aniqlikning 26.4% ga oshishi sportchilarning texnik xatolari ustida individual tarzda ishlash natijasi hisoblanadi. Psixologik barqarorlik ko'rsatkichlarining oshishi esa sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va musobaqa oldi tayyorgarligi yaxshilanganini ko'rsatadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqa oldi tayyorgarlikda individual yondashuvni qo'llash sportchilarning umumiy natijadorligini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa yuklama va tiklanish jarayonining to'g'ri rejalashtirilishi sportchilarning funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik elementlari – motivatsiya, vizualizatsiya va nafas mashqlari sportchilarning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim omil bo'ldi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, kompleks yondashuv bir tomonlama mashg'ulotlarga nisbatan samaraliroq hisoblanadi. Natijalar sport nazariyasidagi moslashuv, superkompensatsiya va tiklanish tamoyillari bilan to'liq mos keladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.
2. Yuklama va dam olish nisbatining to'g'ri tashkil etilishi musobaqa oldi tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.
3. Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori natija ko'rsatdi.
4. Kompleks metodika yosh sportchilarning musobaqaga tayyorgarligini optimallashtirishda samarali vosita hisoblanadi.
5. Ishlab chiqilgan metodikani sport maktablari va murabbiylar amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2010.
2. Platonov V.N. Olimpiya sportida tayyorgarlik tizimi. – Kiyev, 2015.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2018.
4. Kerimov F.A. Sportda individual yondashuv metodikasi. – Toshkent, 2020.
5. Issurin V.B. Block Periodization in Sports Training. – London, 2016.