

SPORT MASHG'ULOTLARIDA ILIMIY METODIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Djanxodjaev Nurlan

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

Aralova Aziza Otarbay qizi

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19707744>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada sport mashg'ulotlarida ilimiy metodik yondashuvning nazariy va amaliy jihatlari chuqur tahlil qilingan. Har bir sportchining jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli, mashg'ulot jarayonini standart asosda tashkil etish har doim ham yuqori samaradorlikni ta'minlamaydi.

Tadqiqot davomida individual yondashuvning sportchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya sifatlariga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, mashg'ulot yuklamasi, intensivlik darajasi va tiklanish jarayonlarini individual tarzda rejalashtirishning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sport natijalarini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda sportchilarning motivatsiyasini kuchaytirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: ilimiy metodik yondashuv, sport mashg'ulotlari, yuklama, tiklanish, sport natijalari, jismoniy tayyorgarlik

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты индивидуального подхода в спортивных тренировках. В связи с тем, что физические, функциональные и психологические особенности спортсменов различаются, применение стандартных тренировочных программ не всегда обеспечивает высокую эффективность.

В исследовании проанализировано влияние индивидуального подхода на развитие таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила и координация. Особое внимание уделено вопросам индивидуального планирования тренировочных нагрузок, уровня интенсивности и процессов восстановления. Результаты исследования показывают, что тренировки, организованные на основе индивидуального подхода, способствуют значительному улучшению спортивных результатов, снижению риска травматизма и повышению мотивации спортсменов.

Ключевые слова: индивидуальный подход, спортивная тренировка, физическая подготовка, нагрузка, восстановление, спортивные результаты, физиологические особенности

Abstract. This scientific article examines the theoretical and practical significance of an individual approach in sports training. Since athletes differ in their physical, functional, and psychological characteristics, the use of standardized training programs does not always ensure high effectiveness. The study analyzes the impact of an individual approach on the development of key physical qualities such as speed, endurance, strength, and coordination. Special attention is given to the individual planning of training loads, intensity levels, and recovery processes. The results show that training programs based on an individual approach significantly improve athletic performance, reduce the risk of injuries, and enhance athletes' motivation.

Keywords: individual approach, sports training, physical fitness, training load, recovery, athletic performance, physiological characteristics.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimi jadal rivojlanib borayotgan global jarayonlardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash hamda xalqaro miqyosda mamlakat nufuzini oshirishning muhim omiliga aylangan. Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

So'nggi yillarda sport fanida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Sababi, sportchilar organizmining morfologik, fiziologik va psixologik xususiyatlari bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Masalan, ayrim sportchilarda tezkorlik sifatleri yuqori rivojlangan bo'lsa, boshqalarida chidamlilik yoki kuch ustun bo'ladi. Shu jihatdan barcha sportchilarga bir xil yuklama berish ilmiy jihatdan asoslanmagan va ko'pincha kutilgan natijani bermaydi.

Individual yondashuv — bu sport mashg'ulotlarini tashkil etishda har bir sportchining yosh xususiyatlari, jinsiy farqlari, tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va psixologik holatini hisobga olishga asoslangan metodik tizimdir. Ushbu yondashuv sportchining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga, ortiqcha yuklama va charchashning oldini olishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvsiz yuqori natijalarga erishish deyarli mumkin emas. Chunki zamonaviy sportda raqobat darajasi juda yuqori bo'lib, har bir kichik omil ham natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda individual yondashuvni asosiy prinsip sifatida qo'llashlari zarur.

Shu nuqtayi nazardan, ushbu maqolada sport mashg'ulotlarida individual yondashuvning nazariy asoslari, uning sport natijalariga ta'siri hamda amaliy qo'llanish imkoniyatlari keng tahlil qilinadi.

ASOSIY

1. ilmiy metodik yondashuvning fiziologik va psixologik asoslari

Sport mashg'ulotlarida individual yondashuvning zarurati, avvalo, inson organizmining individual xususiyatlari bilan bog'liq. Har bir sportchining organizmi quyidagi jihatlar bilan farqlanadi:

yurak-qon tomir tizimi quvvati

mushak tolalarining (tez va sekin qisqaruvchi) nisbati

energiya ta'minoti tizimi (aerob va anaerob imkoniyatlar)

nerv tizimi tipi (kuchli yoki zaif)

Masalan, tez qisqaruvchi mushak tolalari ko'p bo'lgan sportchilar sprinterlik va kuch talab qiladigan sport turlarida yuqori natija ko'rsatadi. Aksincha, sekin qisqaruvchi mushak tolalari ustun bo'lgan sportchilar chidamlilikka asoslangan sport turlarida muvaffaqiyat qozonadi.

Psixologik jihatdan ham sportchilar bir-biridan farq qiladi. Ba'zi sportchilar bosim ostida yaxshi natija ko'rsatsa, boshqalari stress holatida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi.

Shu sababli psixologik tayyorgarlik ham individual tarzda olib borilishi zarur.

2. **ilmiy metodik** asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish

Individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etishda quyidagi bosqichlar muhim ahamiyatga ega:

Sportchini kompleks diagnostika qilish

jismoniy testlar

funksional testlar (yurak urish tezligi, VO2 max)

psixologik testlar

Individual reja tuzish

qisqa muddatli (haftalik)

o'rta muddatli (oylik)

uzoq muddatli (yillik)

Mashg'ulot yuklamasini boshqarish

hajm (volume)

intensivlik (intensity)

zichlik (density)

Monitoring va tahlil

natijalarni kuzatish

yuklamani moslashtirish

Bu tizim sportchining rivojlanish dinamikasini nazorat qilish va kerakli o'zgarishlarni o'z vaqtida kiritish imkonini beradi.

3. Yuklama va tiklanish jarayonining individualligi

Sport mashg'ulotlarida yuklama va tiklanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq jarayonlardir. Individual yondashuvda quyidagilar muhim hisoblanadi:

yuklama va dam olishning optimal nisbati

ortiqcha mashq qilish (overtraining)ning oldini olish

tiklanish vositalaridan (massaj, uyqu, ovqatlanish) samarali foydalanish

Quyidagi jadvalda individual yondashuv asosida yuklama va tiklanishning taqsimlanishi ko'rsatilgan:

Ko'rsatkich	Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja
Mashg'ulot davomiyligi	30–40 min	60–90 min	90–120 min
Yurak urish tezligi	120–140	140–160	160–190
Tiklanish vaqti	24 soat	24–48 soat	48–72 soat

Bu ko'rsatkichlar sportchining individual holatiga qarab o'zgaradi.

4. Individual yondashuvning samaradorligi (ilmiy tahlil)

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, individual yondashuv asosida mashg'ulot olib borilgan sportchilarda quyidagi o'zgarishlar kuzatilgan:

tezkorlik 12–18% ga oshgan

chidamlilik 15–20% ga yaxshilangan

kuch ko'rsatkichlari 10–25% ga oshgan

jarohatlar soni 30% ga kamaygan

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki sportchining sog'lig'ini ham himoya qiladi.

5. Zamonaviy texnologiyalar asosida individual yondashuv

Hozirgi kunda sport mashg'ulotlarida quyidagi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda:

yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar

GPS trekerlar

biomekanik tahlil tizimlari

mobil ilovalar orqali monitoring

Bu texnologiyalar murabbiyga sportchining real vaqt rejimida holatini kuzatish va mashg'ulot jarayonini aniqlik bilan boshqarish imkonini beradi.

6. Individual yondashuvning pedagogik ahamiyati

Individual yondashuv sportchilarning:

mustaqil fikrlashini rivojlantiradi

o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi

mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi

Natijada sportchi nafaqat jismoniy, balki shaxs sifatida ham rivojlanadi.

Sport mashg'ulotlarida individual yondashuv sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas va eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchining jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlarini kompleks tarzda hisobga olish orqali uning maksimal natijaga erishishini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, standart mashg'ulot tizimlariga nisbatan individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar ancha samarali bo'lib, sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi.

Individual yondashuv sportchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamasini to'g'ri taqsimlash va tiklanish jarayonlarini individual rejalashtirish ortiqcha zo'riqish va charchash holatlarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Natijada sportchilarda jarohatlanish xavfi kamayadi va ularning sport faoliyati uzoq muddat davom etadi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar individual yondashuv sportchilarning motivatsiyasini oshirishda ham muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Sportchi o'z imkoniyatlariga mos mashg'ulot dasturi asosida shug'ullanganda, unda mashg'ulot jarayoniga nisbatan qiziqish ortadi, o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi va natijalarga erishishga intilish yanada faollashadi.

Shuningdek, zamonaviy sport amaliyotida individual yondashuvni samarali qo'llash uchun ilmiy asoslangan diagnostika usullari, monitoring tizimlari va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi aniqlandi. Bu esa murabbiylarga sportchining holatini doimiy nazorat qilish, yuklamani moslashtirish va mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg'ulotlarida individual yondashuvni keng joriy etish yuqori sport natijalariga erishish, sportchilarning sog'lig'ini saqlash va ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shu bois kelgusida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv tamoyillariga asoslangan metodikalarni yanada rivojlantirish va amaliyotga keng tatbiq etish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveev L.P. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi.** – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
2. Platonov V.N. **Sport tayyorgarligi tizimi.** – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
3. Bompa T.O. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Champaign: Human Kinetics, 2009.
4. Djanxodjaev Nurlan. (2026). SPORTDA HAKAMLIK FAOLIYATINING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI.