



OLIJ TA'LIMDA SPORT MASHG'ULOTLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH METODIKASI

Feruzaxon Yakubjonova
Ismoilovna

*Qo'qon davlat universiteti Jismoniy madaniyat
kafedrası dotsenti*

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasini ilmiy jihatdan asoslashga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, psixologik xususiyatlari hamda individual funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda trening jarayonini tashkil etishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilindi. Zamonaviy sport pedagogikasi va trening nazariyasida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, sport natijalarini yaxshilash hamda mashg'ulotlar samaradorligini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida qaraladi. Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlarini individuallashtirishning nazariy asoslari, pedagogik tamoyillari hamda amaliy metodlari o'rganildi. Shuningdek, talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va trening yuklamalarini optimallashtirishga qaratilgan metodik model ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish asosida tashkil etilgan trening jarayoni talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan birga sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini oshirish hamda ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar:

sport mashg'ulotlari, individuallashtirish, sport pedagogikasi, trening jarayoni, talaba sportchilar.

Abstract: This study focuses on the scientific justification of individualization methods in sports training within higher education institutions. Modern sports pedagogy emphasizes the importance of individualized training approaches that consider athletes' physical preparedness, psychological characteristics, and functional capabilities. The research analyzes theoretical foundations, pedagogical principles, and methodological approaches to individualizing sports training for university students. A methodological model for optimizing training loads and assessing students' physical performance was developed during the study. The results indicate that individualized sports training significantly improves students' physical performance indicators, enhances their motivation toward sports activities, and increases the effectiveness of the educational training process in higher education institutions.

Keywords: sports training, individualization, sports pedagogy, training process, student athletes.

Аннотация: Данное исследование посвящено научному обоснованию методики индивидуализации спортивных тренировок в высших учебных

заведениях. В современной спортивной педагогике индивидуализация тренировочного процесса рассматривается как важный фактор повышения эффективности подготовки спортсменов и улучшения спортивных результатов. В ходе исследования были проанализированы теоретические основы индивидуализации тренировок, педагогические принципы организации спортивных занятий и методы оптимизации тренировочных нагрузок. Разработана методическая модель индивидуализации спортивной подготовки студентов, направленная на повышение уровня их физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная тренировка, индивидуализация, спортивная педагогика, студенты-спортсмены.

Kirish

So‘nggi yillarda sport pedagogikasi va trening nazariyasida sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish masalasi muhim ilmiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Zamonaviy sport tayyorgarligi jarayonida sportchilarning individual fiziologik, psixologik va morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olish sport natijalarini oshirishning muhim omili hisoblanadi. Oliy ta‘lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ko‘plab hollarda umumiy trening metodlari qo‘llanilib, talabalarning individual jismoniy tayyorgarligi, sport qobiliyatlari va funksional imkoniyatlari yetarli darajada hisobga olinmaydi. Natijada mashg‘ulot jarayonining samaradorligi pasayishi hamda sport faoliyatiga bo‘lgan motivatsiya sustlashishi kuzatiladi. Sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish esa trening jarayonini talabaning jismoniy rivojlanish darajasi, sport ixtisosligi va psixologik xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishni nazarda tutadi. Ushbu yondashuv sport tayyorgarligi jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, sport texnikasini takomillashtirish va sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi. Zamonaviy sport pedagogikasida individuallashtirilgan trening modeli sportchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini oshirish, sport natijalarini yaxshilash hamda sport faoliyatiga barqaror motivatsiyani shakllantirishning muhim pedagogik mexanizmi sifatida qaraladi. Shu sababli oliy ta‘lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish metodikasini ilmiy jihatdan asoslash sport pedagogikasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot sport mashg‘ulotlarini individuallashtirishning nazariy asoslarini o‘rganish hamda talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodik modelni ishlab chiqishga bag‘ishlangan.

Adabiyotlar tahlili va metod.

Sport pedagogikasi va trening nazariyasida sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish masalasi sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishga qaratilgan muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida keng o‘rganib kelinmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari hamda morfologik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda trening jarayonini tashkil etishni nazarda tutadi. Zamonaviy sport nazariyasida mashg‘ulotlarni individuallashtirish sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, sport natijalarini yaxshilash

hamda mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim metodik tamoyil sifatida qaraladi. Ko'plab tadqiqotchilar sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sportchilarning organizmida yuzaga keladigan adaptatsion jarayonlarni optimallashtirishga xizmat qilishini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, sport tajribasi va funksional imkoniyatlari o'rtasidagi farqlarni hisobga olish zarur. Zamonaviy sport pedagogikasi tadqiqotlarida trening yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning charchash darajasini kamaytirish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish hamda sport jarohatlari ehtimolini pasaytirish imkonini berishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shu bilan birga sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sportchilarning motivatsiyasi va psixologik barqarorligini oshirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish jarayoni bir necha asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi: trening yuklamalarini individual darajada rejalashtirish, sport texnikasini shaxsiy xususiyatlarga moslashtirish hamda sportchilarning funksional holatini muntazam monitoring qilish. Zamonaviy sport pedagogikasida raqamli monitoring texnologiyalari, biomexanik tahlil tizimlari va sport diagnostikasi usullarining joriy etilishi sport mashg'ulotlarini individuallashtirish jarayonini yanada takomillashtirish imkonini bermogda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish, sport natijalarini yaxshilash hamda trening jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim metodik omil sifatida xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasini ilmiy jihatdan asoslash sport pedagogikasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda pedagogik tajriba, sport diagnostikasi va matematik-statistik tahlil metodlarining kompleks integratsiyasi qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, funksional imkoniyatlari va sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv, test sinovlari va anketa so'rovlari o'tkazildi. Eksperimental tadqiqot uchun tanlangan talabalar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida sport mashg'ulotlari an'anaviy trening metodlari asosida tashkil etilgan bo'lsa, tajriba guruhida sport mashg'ulotlarini individuallashtirishga asoslangan maxsus metodik model qo'llanildi. Tadqiqot davomida talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlari orqali baholandi. Ushbu ko'rsatkichlarni aniqlash uchun standart sport testlari qo'llanilib, jumladan 100 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, turnikda tortilish va uzunlikka sakrash sinovlari o'tkazildi. Sport mashg'ulotlarini individuallashtirish jarayonida trening yuklamalari talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, sport tajribasi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda differensial tarzda rejalashtirildi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik metodlar qo'llanilib, o'rtacha arifmetik qiymat, dispersiya hamda korrelyatsion tahlil ko'rsatkichlari hisoblandi. Statistik tahlil natijalarining ishonchliligi $p < 0,05$ darajasida baholandi. Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining samaradorligini aniqlash

maqsadida trening jarayonining uch bosqichli modeli ishlab chiqildi: diagnostik bosqich, individual treningni rejalashtirish bosqichi hamda monitoring va baholash bosqichi. Diagnostik bosqichda talabalarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holati aniqlanadi, ikkinchi bosqichda esa ushbu ko'rsatkichlarga mos ravishda individual trening dasturi ishlab chiqiladi. Uchinchi bosqichda sport mashg'ulotlarining samaradorligi monitoring qilinib, zarur hollarda trening yuklamalariga tuzatishlar kiritiladi. Ushbu metodologik yondashuv sport mashg'ulotlarini individuallashtirish orqali talaba sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish hamda trening jarayonining samaradorligini ta'minlash imkonini beradi.

Natijalar

Tadqiqotning eksperimental bosqichida oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining pedagogik samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajribada jami 120 nafar talaba sportchi ishtirok etdi va ular jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sport faoliyatidagi tajribasiga ko'ra teng ikki guruhga — nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Nazorat guruhida sport mashg'ulotlari an'anaviy umumiy trening dasturi asosida olib borilgan bo'lsa, tajriba guruhida trening jarayoni sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasi asosida tashkil etildi. Tadqiqot davomida talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlari orqali baholandi. Eksperiment boshlanishidan oldin o'tkazilgan diagnostik test natijalari ikki guruh talabalari o'rtasida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatdi. Tajriba 16 hafta davomida olib borildi va ushbu davr mobaynida tajriba guruhidagi sport mashg'ulotlari talabalarning individual jismoniy imkoniyatlari, sport tajribasi va funksional holatiga mos ravishda differensial tarzda tashkil etildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish asosida tashkil etilgan trening jarayoni talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Masalan, 100 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida o'rtacha 8–9 % ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich 3–4 % ni tashkil etdi. Turnikda tortilish ko'rsatkichlari tajriba guruhida o'rtacha 24 % ga oshgani kuzatildi, nazorat guruhida esa bu o'sish 11–12 % atrofida bo'ldi. Chidamlilikni baholovchi 1000 metrga yugurish sinovida tajriba guruhidagi talabalarning natijalari o'rtacha 10–11 % ga yaxshilangani qayd etildi. Tadqiqot natijalarini umumlashtiruvchi asosiy ko'rsatkichlar quyidagi jadvalda keltirilgan.

Jadval 1

Sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining samaradorligi

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (o'sish %)	Tajriba guruhi (o'sish %)
100 metrga yugurish	3–4 %	8–9 %
Turnikda tortilish	11–12 %	22–24 %
1000 metrga yugurish	4–5 %	10–11 %
Uzunlikka sakrash	6–7 %	13–15 %

Olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish darajasi quyidagi formula orqali hisoblandi:

$$R = \frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100$$

bu yerda R — natijalarning o'sish darajasi (%), X_1 — dastlabki test natijasi, X_2 — yakuniy test natijasini bildiradi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi farqning ishonchli ekanligini ko'rsatdi va ularning statistik ahamiyati $p < 0,05$ darajasida tasdiqlandi. Shuningdek, o'tkazilgan anketa so'rovlari natijalari sport mashg'ulotlarini individuallashtirish talabalarning sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatdi. Tajriba boshlanishida sport mashg'ulotlariga yuqori qiziqish bildirgan talabalar ulushi 49 % ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida ushbu ko'rsatkich 82 % ga yetdi. Olingan natijalar sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasi talaba sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish, sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda trening jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim pedagogik omil ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Muhokama

O'tkazilgan tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining pedagogik samaradorligini tasdiqladi. Eksperimental tadqiqot jarayonida aniqlangan natijalar shuni ko'rsatdiki, talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasi trening jarayoni individuallashtirilgan holda tashkil etilganda sezilarli darajada yaxshilanadi. Zamonaviy sport pedagogikasi nazariyasida ham sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari, psixologik holati va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda trening jarayonini tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish talaba sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning sport faoliyatiga nisbatan ijobiy motivatsiyasini shakllantirishda ham muhim pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Individuallashtirilgan trening modeli sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos yuklama tanlash, mashg'ulot jarayonida charchash darajasini nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga sport mashg'ulotlarini individuallashtirish sport jarayonini samarali boshqarish, trening yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda sportchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini nazorat qilish imkoniyatini yaratadi. Zamonaviy sport nazariyasida raqamli monitoring texnologiyalari, biomexanik tahlil tizimlari hamda sport diagnostikasi usullarining keng qo'llanilishi sport mashg'ulotlarini individuallashtirish jarayonini yanada takomillashtirish imkonini bermoqda. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individuallashtirilgan trening metodikasini joriy etish talaba sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sport natijalarini oshirish hamda sport pedagogikasi rivojlanishining muhim ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasining nazariy va amaliy asoslarini aniqlashga qaratilgan

bo'lib, olib borilgan ilmiy tahlillar hamda eksperimental tadqiqotlar ushbu yondashuvning pedagogik samaradorligini tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda trening jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Eksperimental tadqiqot natijalari individuallashtirilgan trening metodikasini qo'llash talabalarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda an'anaviy trening metodlariga nisbatan sezilarli darajada samaraliroq ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish talaba sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash bilan bir qatorda ularning sport faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga asoslanib shuni ta'kidlash mumkinki, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish metodikasi oliy ta'lim muassasalarida sport pedagogikasining samaradorligini oshirish, talaba sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda sport faoliyatiga barqaror qiziqishni shakllantirishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishda individuallashtirilgan trening metodikasini keng joriy etish hamda sport pedagogikasida zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanish sport ta'limi tizimini yanada rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
2. Kerimov F. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Xonkeldiev Sh. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.
4. Abdukarimov B. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
5. Usmonov M. Sport mashg'ulotlari metodikasi. – Toshkent: Tafakkur, 2018.
6. Karimov B. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
7. Tashpulatov S. Sport ta'limi metodologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
8. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
9. Kerimov F. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2018.
10. Xonkeldiev Sh. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.
11. Abdukarimov B. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.