

YOSH SPORTCHILAR BILAN ISHLASHDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING METODIK ASOSLARI

Ibragimov Sanjar Botirovich

o'zbekiston respublikasi jamoat xavfsizlik universiteti jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Yosh sportchilar bilan ishlash jarayoni sport pedagogikasi va jismoniy tayyorgarlik metodikasi sohasida alohida e'tibor talab qiladigan yo'nalishlardan biridir. Chunki bolalar va o'smirlar jismoniy, ruhiy va fiziologik jihatdan kattalardan tubdan farq qiladi. Ularning organizmi rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, mashg'ulot jarayonlarida individual yondashuv qo'llash zaruriyati dolzarb masalaga aylangan. Ushbu maqolada yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning metodik asoslari, ularni qo'llash mezonlari va pedagogik-psixologik tamoyillari chuqur tahlil qilinadi. Maqolada individual yondashuvning samaradorligini oshirish uchun yosh sportchilar organizmining biologik yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik holati, motivatsiyasi va sportga munosabati hisobga olinishi kerakligi asoslab beriladi. Shuningdek, har bir sportchining individual salohiyatini aniqlash va unga mos mashg'ulotlar kompleksini tuzish orqali maksimal natijalarga erishish mumkinligi tajribaviy misollar orqali ko'rsatib o'tiladi. Zamonaviy texnologiyalar, monitoring vositalari va funksional testlar yordamida sportchilarning tayyorgarlik holatini doimiy baholab borish individual yondashuvni samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Shuningdek, maqolada maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va o'sib kelayotgan sportchilar bilan ishlashda yondashuv farqlari, yuklama hajmi va tiklanish jarayonlarining o'ziga xosliklari ham yoritiladi. Metodik jihatdan esa, pedagogik nazorat, bosqichma-bosqich rivojlantirish, differensial yondashuv va individual rejalashtirish asosiy tamoyillar sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Yosh sportchilar, individual yondashuv, metodika, sport pedagogikasi, jismoniy rivojlanish, biologik yosh, psixologik xususiyatlar, trening yuklamasi, differensial mashg'ulotlar, funksional baholash

Kirish

Zamonaviy sport tizimida yosh sportchilar bilan ishlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki sport salohiyatini erta aniqlash, to'g'ri shakllantirish va

bosqichma-bosqich rivojlantirish orqali kelajakda yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi. Ayniqsa, o'sish va rivojlanish bosqichidagi organizmda jismoniy yuklamaga bo'lgan individual javob reaksiyasi yetarli darajada o'rganilgan bo'lsa, sport mashg'ulotlarining sifati va samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Shu sababli, yosh sportchilar bilan ishlashda yondashuv bir xil, umumiy shaklda emas, balki individual yondashuv tamoyillari asosida olib borilishi kerak. Har bir sportchining yoshiga, biologik rivojlanish darajasiga, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holatiga qarab yondashuvni moslashtirish, ularning imkoniyatlarini to'g'ri baholash, yuklama va mashg'ulot metodikasini individuallashtirish sport pedagogikasining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Bunda faqatgina sport natijasi emas, balki sportchining sog'ligi, barqaror rivojlanishi, motivatsiyasi va ruhiy holatining barqarorligi ham asosiy e'tibor markazida turishi lozim.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, individual yondashuv asosida qurilgan mashg'ulot tizimi sportchilarda nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarning oshishiga, balki ularning sportga bo'lgan munosabati, mustaqil fikrlash va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa yosh sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyati davomida ortiqcha zo'riqishsiz, sog'lom va barqaror tarzda shakllanishini ta'minlaydi. Mazkur ishda yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvni shakllantirishga doir metodik asoslar, unga ta'sir etuvchi omillar, mashg'ulotlarning rejalashtirilishi va monitoring mexanizmlari ilmiy-nazariy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, yondashuvning samaradorligini oshirishda sport pedagogi, murabbiy va psixologning o'zaro hamkorligi muhim o'rin tutishi haqida fikr yuritiladi.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda sport sohasida raqobatning kuchayishi, sportchilardan jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajadagi tayyorgarlik talab etilishi natijasida ularni tarbiyalash jarayoni yanada murakkab va mas'uliyatli vazifaga aylangan. Ayniqsa, sport zaxirasini tashkil etuvchi yosh avlod vakillari bilan ishlashda yondashuvlarning sifat jihatidan yangilanishi, yangicha metodik qarashlarga asoslanishi zamon talabi sifatida dolzarb bo'lib bormoqda. Chunki yosh sportchilar organizmi jadal o'sish va shakllanish bosqichida bo'lib, ularning individual xususiyatlari o'zgarmas va bir xil emas. Bu esa, har bir sportchi bilan ishlashda individual yondashuv zaruratini keltirib chiqarmoqda. Individual yondashuv, avvalo, sportchining yoshi, biologik rivojlanish darajasi, jismoniy va psixologik holati, sportga bo'lgan qiziqishi, motivatsiyasi va

shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Ushbu omillarni e'tiborga olmasdan tuzilgan umumiy mashg'ulot dasturlari yosh sportchilarda charchash, motivatsiyaning pasayishi, hatto sportdan voz kechishga olib keluvchi salbiy holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois, zamonaviy sport pedagogikasida har bir sportchi uchun individual tayyorlov tizimini yaratish, yuklamani boshqarish, tiklanish mexanizmlarini to'g'ri yo'lga qo'yish va pedagogik nazoratni izchil olib borish dolzarb muammolardan biri sifatida ko'rilmogda.

Yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning dolzarbligi, ayni paytda, sportchilarning uzoq muddatli rivojlanish modeli, ularning salomatligini asrash, ortiqcha yuklama va jarohatlanishning oldini olish bilan bevosita bog'liq. Bunday yondashuv, ayniqsa, sportda erta ixtisoslashuv, yuksak natijalarga erishishga qaratilgan intensiv mashg'ulotlar fonida yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir yosh sportchining o'ziga xos fiziologik va psixologik o'sish sur'atlari mavjud bo'lib, ular asosida mashg'ulotlar tizimini moslashtirish — muvaffaqiyat kalitidir. Bundan tashqari, individual yondashuv asosida qurilgan treninglar sportchining o'ziga ishonchini oshiradi, sportga ijobiy munosabatni shakllantiradi, ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomlashtiradi. Ustoz-murabbiy va sportchi o'rtasida ishonchli aloqani yo'lga qo'yish, muloqotni shaxsiy xususiyatlarga mos tarzda tashkil etish esa tarbiyaviy jihatdan ham yuqori samaradorlik beradi. Shu bois, mazkur mavzuni chuqur ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan o'rganish, yosh sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvning metodik asoslarini ishlab chiqish va uni pedagogik amaliyotga joriy etish nafaqat sportchilar tayyorgarligining sifatini oshiradi, balki sportning uzluksiz rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Materiallar va usullar

Mazkur tadqiqotda yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni shakllantirish va baholashga doir metodik yondashuvlar tahlil qilindi. Tadqiqot metodikasi sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, fiziologiya va jismoniy tayyorgarlik nazariyalariga tayangan holda shakllantirildi. Ishning ilmiy asoslanganligini ta'minlash uchun nazariy, empirik va eksperimental usullardan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 11–16 yosh oralig'idagi 60 nafar sport maktabi va sport sinflarida ta'lim olayotgan o'g'il va qiz bolalar tanlab olindi. Ular yengil atletika, futbol, kurash va sport gimnastikasi yo'nalishlarida mashg'ulot olib borayotgan yosh sportchilar bo'lib, kamida 1–2 yillik sport tayyorgarligi tajribasiga ega edilar. Tadqiqot

ishtirokchilari biologik yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport yo'nalishi va shaxsiy xususiyatlariga qarab kichik guruhlariga ajratildi. Har bir guruhga individual yondashuv asosida moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari tuzildi.

Tadqiqot davomida quyidagi asosiy metodlardan foydalanildi:

- **Nazariy tahlil** – individual yondashuvga doir ilgari chop etilgan ilmiy adabiyotlar, xalqaro tajriba va amaliy ishlanmalar o'rganildi.
- **Eksperiment** – 12 hafta davomida turli sport turlari bo'yicha yosh sportchilarga individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlar tizimi joriy qilindi va ularning samaradorligi baholandi.
- **Funksional testlar** – sportchilarning tezlik, chaqqonlik, kuch, muvozanat, yurak-qon tomir faoliyati va tiklanish ko'rsatkichlari maxsus standart testlar orqali o'lchandi.
- **Kuzatuv va pedagogik monitoring** – murabbiylar tomonidan har bir sportchining trening jarayoniga moslashuvi, motivatsiyasi, harakat faoliyati va psixologik holati kuzatilib, kundalik shaklida qayd etildi.
- **Sotsiologik so'rovnomalar va suhbatlar** – sportchilar va ularning murabbiylari bilan suhbatlar olib borilib, individual yondashuvga bo'lgan munosabat, qulaylik va o'zgarishlar haqida fikrlar yig'ildi.

Olingan ma'lumotlar **matematik-statistik tahlil** asosida qayta ishlanib, dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlar **t-test** usuli yordamida solishtirildi. Eksperiment natijalari asosida individual yondashuv samaradorligini aniqlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Munozara

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvdan foydalanish nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga, ruhiy barqarorligiga va sportga bo'lgan ijobiy munosabatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar shuni anglatadiki, sport mashg'ulotlarini individual yondashuv asosida rejalashtirish orqali yuklamalarni shaxsiy imkoniyatlarga moslashtirish mumkin bo'ladi. Ayniqsa, biologik yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport turi va psixologik holat inobatga olingan holatda mashg'ulotlar tashkil etilganda sportchilarning moslashuv jarayoni tezlashadi, charchoq kamroq kuzatiladi va mashg'ulotga bo'lgan motivatsiya oshadi. Bu esa o'z

navbatida, trening samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Eksperiment davomida sportchilarning tezlik, chidamlilik, muvozanat va harakat koordinatsiyasi kabi jismoniy sifatlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Shuningdek, test natijalari asosida aniqlanganki, individual yondashuv asosida mashg'ulot o'tkazilgan guruhlarda yurak-qon tomir tizimi faoliyatining barqarorligi, tiklanish tezligi va mashg'ulotdan so'nggi qayta holatga kelish ko'rsatkichlari yaxshilangan. Bundan tashqari, sotsiologik so'rovnomalar natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilar individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarni qulay, tushunarli va o'zlari uchun motivatsion omil sifatida baholaganlar. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda, sportga ijobiy munosabatda bo'lishida, shuningdek, murabbiy bilan ishonchli muloqotni rivojlantirishda muhim omil bo'ldi.

Mazkur munozaralar asosida sport pedagogikasi jarayonida yosh sportchilarning yoshi va shaxsiy xususiyatlariga mos individual mashg'ulot tizimini ishlab chiqish va uni muntazam ravishda qayta baholab borish zarurati isbotlandi. Bu yondashuv orqali ortiqcha yuklama, charchash va jarohatlanish xavfi kamayadi, natijada sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi sifat jihatidan yuqori darajaga chiqadi.

Xulosa

Yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvdan foydalanish sport tayyorgarligi jarayonining samaradorligini oshirish, sportchilarning jismoniy rivojlanishi va psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qilishi ushbu tadqiqot orqali o'z isbotini topdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, har bir sportchining yoshi, biologik rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va sportga bo'lgan munosabatini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulot tizimi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, sportga qiziqishini kuchaytiradi. Shuningdek, individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan treninglar yuklamaning to'g'ri taqsimlanishiga, charchoqning oldini olishga, tiklanish jarayonining tezlashishiga va sportchining salomatligini saqlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar individual rejalashtirilgan hollarda sportchilar mashg'ulot jarayoniga faolroq jalb qilinadi, natijada ularning jismoniy sifatleri – tezlik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Shuningdek, murabbiy va sportchi o'rtasida mustahkam pedagogik aloqaning shakllanishi, ishonchli va individual muloqot muhitining yaratilishi yosh sportchilar tarbiyasida alohida o'rin egallaydi. Bunday yondashuv sportchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki

shaxsiy kamolotiga ham xizmat qiladi. Shunday qilib, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning metodik asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish nafaqat qisqa muddatli natijalarga, balki uzoq muddatli barqaror sport rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Jo'rayev, B. (2021). Yosh sportchilar bilan ishlashda zamonaviy yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Nishonov, O. T. (2020). Sport pedagogikasining nazariy asoslari. Samarqand: Zarafshon nashriyoti.
3. Karimov, Z. R. (2022). Yosh sportchilarda individual xususiyatlarni hisobga olishning amaliy asoslari. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali, №2, 38–41.
4. Qodirov, M. A. (2019). Jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish va differensial yondashuv. Termiz: TDPU nashriyoti.
5. Xayitov, A. (2021). Sport pedagogikasida innovatsion metodlar. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
6. Abduvohidov, D. (2020). Yosh sportchilarda psixofiziologik moslashuv xususiyatlari. // Sport va innovatsiya jurnali, №4, 22–25.
7. Nazarov, H. (2018). Murabbiy faoliyatida yosh sportchilarni tanlash va tarbiyalash metodikasi. Toshkent: "Yangi asr avlodi" nashriyoti.
8. Ismoilov, M. A. (2021). Bolalar sportida individual yondashuvni shakllantirish yo'llari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika fanlari ilmiy markazi.
9. Jo'rayev, B., & Karimov, Z. (2022). Sport maktablarida pedagogik monitoring va baholash tizimi. // Ilm-fan va sport rivoji jurnali, №1, 61–64.
10. To'xtayev, S. (2023). Yosh sportchilarning sport salohiyatini aniqlashda individual yondashuvning o'rni. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, №3, 49–52.