

**JAMOAVIY SPORT TURLARIDA INDIVIDUAL TAYYORGARLIKNI
REJALASHTIRISH TIZIMINING TRANSFORMATSIYASI**

Azizov Sobitxon Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori
tel.: +998 97 374 12 67

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21131733>

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamoaviy sport turlarida individual tayyorgarlikni rejalashtirish tizimining transformatsiyasi masalalari tahlil qilingan. Zamonaviy sport amaliyotida sportchilar tayyorgarligini boshqarishda individual yondashuvning o’rni, mashg’ulot yuklamalarini differensial rejalashtirish tamoyillari hamda sportchilarning jismoniy, funksional, psixologik va texnik-taktik xususiyatlarini hisobga olishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, ilmiy monitoring tizimlari, videoanaliz vositalari va diagnostik usullarning tayyorgarlik jarayonini transformatsiyalashdagi roli ko’rib chiqilgan.

Kalit so’zlar: transformatsiya, individual tayyorgarlik, jamoaviy sport turlari, mashg’ulot jarayoni, sportchilar tayyorgarligi, monitoring, raqamli texnologiyalar, funksional holat, sport natijalari.

Аннотация. В данной статье проанализированы вопросы трансформации системы планирования индивидуальной подготовки в командных видах спорта. Рассмотрены роль индивидуального подхода в управлении подготовкой спортсменов в современной спортивной практике, принципы дифференцированного планирования тренировочных нагрузок, а также значение учета физических, функциональных, психологических и технико-тактических особенностей спортсменов. Кроме того, изучена роль цифровых технологий, систем научного мониторинга, средств видеоанализа и диагностических методов в трансформации процесса спортивной подготовки.

Ключевые слова: трансформация, индивидуальная подготовка, командные виды спорта, тренировочный процесс, подготовка спортсменов, мониторинг, цифровые технологии, функциональное состояние, спортивные результаты.

Abstract. This article analyzes the issues of transforming the system of planning individualized training in team sports. The study examines the role of the individual approach in managing athlete preparation in modern sports practice, the principles of differentiated planning of training loads, and the importance of considering athletes’ physical, functional, psychological, and technical-tactical characteristics. In addition, the role of digital technologies, scientific monitoring systems, video analysis tools, and diagnostic methods in the transformation of the training process is discussed.

Keywords: transformation, individualized training, team sports, training process, athlete preparation, monitoring, digital technologies, functional state, sports performance.

KIRISH

Zamonaviy sportning jadal rivojlanishi sportchilarni tayyorlash tizimiga yangi talablarni qo’ymoqda. Xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi, sport natijalarining yildan-yilga o’sib borishi hamda sportchilarning funksional imkoniyatlariga qo’yilayotgan yuqori talablar mashg’ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil



etishni taqozo etadi. Ayniqsa, futbol, voleybol, gandbol, basketbol kabi jamoaviy sport turlarida yuqori natijalarga erishish sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish bilan bevosita bog’liqdir.

Sport tayyorgarligi nazariyasida individuallashtirish tamoyili sportchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati, psixologik xususiyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi va sport mahoratini hisobga olgan holda mashg’ulot jarayonini tashkil etishni nazarda tutadi. Mazkur tamoyil sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etish va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Jamoaviy sport turlarida bir jamoa tarkibidagi sportchilar umumiy maqsad yo’lida harakat qilsalar-da, ularning organizmi yuklamalarga turlicha moslashadi. Bir xil mashg’ulot dasturi ayrim sportchilarda yuqori samaradorlikni ta’minlasa, boshqalarida ortiqcha charchash yoki tayyorgarlik samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va ularga mos mashg’ulot dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

So’nggi yillarda sport fanida raqamli texnologiyalar, videoanaliz tizimlari, GPS-monitoring, yurak urish chastotasini nazorat qiluvchi qurilmalar hamda sun’iy intellekt elementlarining keng joriy etilishi sportchilarning individual tayyorgarlik darajasini aniq baholash imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar murabbiylarga mashg’ulot yuklamalarini sportchining real funksional holatiga mos ravishda boshqarish, tiklanish jarayonlarini nazorat qilish va musobaqa faoliyatini optimallashtirish imkoniyatini yaratmoqda.

V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.N. Seluyanov, T. Bompa, M. Kellmann, T. Reilly va boshqa olimlarning ilmiy tadqiqotlarida sportchilar tayyorgarligini individuallashtirishning nazariy asoslari hamda amaliy mexanizmlari yoritilgan. Ularning fikricha, individual yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini samarali rivojlantirishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi jamoaviy sport turlarida mashg’ulot jarayonini individuallashtirishning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish, zamonaviy yondashuvlar hamda individual tayyorgarlik texnologiyalarining sport natijalariga ta’sirini o’rganishdan iborat.

ASOSIY QISM

Jamoaviy sport turlarida sportchilar o’yin davomida turli vazifalarni bajaradilar. Masalan, futbol darvozaboni, himoyachisi va hujumchisining funksional talablari bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashg’ulot yuklamasini berish kutilgan natijani bermaydi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida individuallashtirish tamoyili asosiy didaktik va metodik tamoyillardan biri hisoblanadi. Ushbu tamoyil sportchining yoshiga, jinsi, sport staji, tayyorgarlik darajasi, sog’ligi va psixologik holatiga mos ravishda mashg’ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi.

V.N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida individual yondashuv sportchining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etish imkonini berishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, sport natijalarining o’sishi sportchining individual xususiyatlarini chuqur o’rganish va ularga mos yuklamalarni qo’llash bilan chambarchas bog’liq [1].

Bompa va Buzzichelli sportchilarni tayyorlashda individual periodizatsiya modelidan foydalanishni tavsiya etadilar. Ularning fikricha, mashg’ulot hajmi va intensivligini sportchining tiklanish imkoniyatlariga moslashtirish natijadorlikni oshiradi[2].

Reilly futbolchilarda o’yin ampluasiga qarab jismoniy tayyorgarlik vositalarini differensial qo’llash zarurligini ta’kidlaydi. Himoyachilar va hujumchilarning yugurish faoliyati hamda energiya sarfi sezilarli darajada farqlanadi[3].

J.L. Kozina jamoaviy sport turlarida individuallashtirilgan tayyorgarlik sportchilarning texnik va taktik faoliyat samaradorligini oshirishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. U sportchilarning individual psixofiziologik ko’rsatkichlarini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi[4].

Sergiyenko sport tanlovi va tayyorgarlik tizimida individual qobiliyatlarni aniqlash texnik mahoratni rivojlantirishning muhim omili ekanligini ko’rsatadi [5].

V.N. Seluyanov tomonidan ishlab chiqilgan sport adaptatsiyasi nazariyasida ham mashg’ulot yuklamalarini sportchining individual funksional imkoniyatlariga moslashtirish muhimligi ko’rsatilgan[6].

Yu.V. Verxoshanskiy sport natijalarining o’sishi sportchi organizmining individual moslashuv reaksiyalariga bog’liqligini qayd etadi. Olimning fikricha, bir xil yuklama turli sportchilarda turlicha adaptatsion o’zgarishlarni keltirib chiqaradi[7].

Jamoaviy sport turlarida individuallashtirish quyidagi yo’nalishlarda amalga oshiriladi:

Sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik ko’rsatkichlari turlicha bo’ladi. Shu sababli mashg’ulot yuklamalari individual test natijalariga asoslangan holda belgilanadi.

Iordanskaya (2013) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko’ra, sportchilarning funksional holatini kompleks monitoring qilish individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda muhim axborot manbai hisoblanadi. Muallifning fikricha, fiziologik ko’rsatkichlarning muntazam tahlili mashg’ulot yuklamalarini sportchining real imkoniyatlariga moslashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [8].

Har bir sportchining texnik mahorati turlicha shakllanadi. Voleybolda bog’lovchi, hujumchi va libero texnik harakatlarining mazmuni o’zaro farq qiladi. Gandbolda esa darvozabonning texnik tayyorgarligi maydon o’yinchilarinikidan keskin ajralib turadi.

Sportchining o’yin tafakkuri, qaror qabul qilish tezligi va taktik vaziyatlarni baholash qobiliyati ham individual xususiyat hisoblanadi. Shu sababli videoanaliz, o’yin statistikasi va individual topshiriqlar orqali taktik tayyorgarlik takomillashtiriladi.

Platonov yuqori malakali sportchilarda individual taktik model yaratish musobaqa samaradorligini oshirishini ta’kidlaydi.

Jamoa tarkibidagi sportchilarning emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va stressga chidamliligi turlicha bo’ladi. Musobaqa oldi tayyorgarligida psixologik treninglar individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Kellmann sportchilarning tiklanish va stress ko’rsatkichlarini muntazam monitoring qilish mashg’ulot samaradorligini oshirishini qayd etadi. Psixologik monitoring individual yondashuvning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [9].

T.F.Abramova (2020) sport tayyorgarligini boshqarishda ilmiy monitoring tizimining ahamiyatiga alohida e’tibor qaratadi. Tadqiqotchining ta’kidlashicha, yurak urish chastotasi, funksional tayyorgarlik darajasi, tiklanish sur’ati va mashg’ulot yuklamalariga

organizmning javob reaksiyalarini muntazam nazorat qilish murabbiylarga sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik dasturlarini optimallashtirish imkonini beradi. Bunday yondashuv ortiqcha yuklanish xavfini kamaytiradi va sport natijalarining barqaror o’sishini ta’minlaydi [10].

Bugungi kunda GPS-tizimlar, yurak urish chastotasi monitorlari, videoanaliz dasturlari va sun’iy intellekt elementlari bizga sportchilarning individual ko’rsatkichlarini baholash imkonini bermoqda.

Zamonaviy monitoring vositalari yordamida quyidagi ko’rsatkichlar nazorat qilinadi:

- yurak urish chastotasi;
- yugurish hajmi va tezligi;
- yuklamaga moslashuv darajasi;
- tiklanish sur’ati;
- texnik harakatlar samaradorligi;
- psixologik holat.

O’tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirishini ko’rsatmoqda.

XULOSA

O’tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko’rsatdiki, jamoaviy sport turlarida mashg’ulot jarayonini individuallashtirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning jismoniy, funksional, psixologik hamda texnik-taktik xususiyatlari o’rtasidagi individual farqlarni hisobga olmasdan turib yuqori sport natijalariga erishish qiyin.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Jamoaviy sport turlarida individuallashtirish tamoyili sportchilarning individual imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos mashg’ulot dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning sport mahoratini yanada samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

2. Sportchilarning funksional holati, jismoniy tayyorgarligi, tiklanish sur’ati va psixologik xususiyatlarini muntazam monitoring qilish mashg’ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatini yaratadi. Natijada ortiqcha yuklanish, surunkali charchash va sport jarohatlarining oldini olish mumkin bo’ladi.

3. Futbol, voleybol, gandbol va boshqa jamoaviy sport turlarida o’yin ampluasi va sportchilarning vazifalaridan kelib chiqib differensial mashg’ulot vositalaridan foydalanish tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Darvozabonlar, himoyachilar, yarim himoyachilar va hujumchilar uchun alohida tayyorgarlik dasturlarini qo’llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

4. Zamonaviy monitoring vositalari, jumladan GPS-tizimlar, yurak urish chastotasini nazorat qiluvchi qurilmalar, videoanaliz texnologiyalari va raqamli diagnostika tizimlari sportchilarning individual ko’rsatkichlarini aniq baholash hamda mashg’ulot jarayonini optimallashtirish imkonini bermoqda.

5. Psixologik tayyorgarlikni individuallashtirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshiradi, stressga chidamliligini rivojlantiradi va murakkab o’yin vaziyatlarida samarali qaror qabul qilishiga yordam beradi.

6. Ilmiy monitoring va individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg’ulot jarayoni sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etish, sport natijalarini yaxshilash hamda jamoaning umumiy raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

7. Kelgusida jamoaviy sport turlarida sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data) tahlili va raqamli sport texnologiyalaridan foydalanish individuallashtirilgan tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirish, sportchilarning holatini real vaqt rejimida nazorat qilish va sport natijalarini prognozlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shunday qilib, jamoaviy sport turlarida mashg’ulot jarayonini individuallashtirish sport tayyorgarligining ustuvor yo’nalishlaridan biri bo’lib, uning ilmiy asosda tashkil etilishi sportchilarning individual salohiyatini to’liq ro’yobga chiqarish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. Kiev, 2018.
2. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
3. Reilly T. Science and Soccer. London, 2017.
4. Kozina J.L. O’yin sport turlarida mashg’ulot jarayonini individuallashtirishning nazariy-metodik asoslari. Kiev, 2011.
5. Sergiyenko L.P. Sport tanlovi: nazariya va amaliyot. Kiev, 2013.
6. Seluyanov V.N. Sport adaptatsiyasi nazariyasi. Moskva, 2015.
7. Verxoshanskiy Yu.V. Sport mashg’ulotlari nazariyasi asoslari. Moskva, 2013.
8. Iordanskaya F.A. Futbolchilarning funksional tayyorgarligini monitoring qilish. Moskva, 2013.
9. Kellmann M. Recovery and Performance in Sport. London, 2018.
10. Abramova T.F. Zamonaviy sport tayyorgarligida ilmiy monitoring tizimi. 2020.