

## UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA TUZISH

Yusupov Baxtiyor Boboxon o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti, "Yakka kurash" kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18288200>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada sport mashg'ulotlarida individuallashtirish tamoyilining nazariy asoslari, uning shakllanish tarixi va zamonaviy sport tayyorgarligi tizimidagi ahamiyati tahlil qilingan. Individuallik tushunchasining falsafiy, biologik va sport-pedagogik jihatlarini yoritilib, sportchilar tayyorgarligida psixologik, fiziologik, morfofiziologik va funktsional xususiyatlarni hisobga olish zarurligi asoslab berilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida individuallashtirish tamoyilini yetarli darajada qo'llamaslik sportchilarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish imkonligiga olib kelishi ilmiy manbalar asosida ko'rsatib berilgan. Maqolada sprinterlar tayyorgarligi misolida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirishning istiqbolli yo'nalishlari ham yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Individuallik, individuallashtirish, sport mashg'ulotlari, sportchi tayyorgarligi, psixofiziologik xususiyatlar, sprinterlar, harakat, faoliyat, tsikl, jismoniy holat.

### A STAGED APPROACH TO STRUCTURING THE TRAINING PROCESS OF LONG JUMPERS

**Annotation.** This article analyzes the theoretical foundations of the principle of individualization in sports training, the history of its formation and its significance in the modern sports training system. The philosophical, biological and sports-pedagogical aspects of the concept of individuality are highlighted, and the need to take into account psychological, physiological, morphophysiological and functional characteristics in the training of athletes is substantiated. It is also shown on the basis of scientific sources that insufficient application of the principle of individualization in the training process leads to the inability of athletes to fully demonstrate their potential. The article also highlights promising areas of individualization of training loads using the example of sprinters' training.

**Keywords:** Individuality, individualization, sports training, athlete's training, psychophysiological characteristics, sprinters, movement, activity, cycle, physical condition.

### ЭТАПНЫЙ ПОДХОД К СТРУКТУРИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

**Аннотация.** В данной статье анализируются теоретические основы принципа индивидуализации в спортивной подготовке, история его формирования и значение в современной системе спортивной подготовки. Выделены философские, биологические и спортивно-педагогические аспекты концепции индивидуальности, обосновывается необходимость учета психологических, физиологических, морфофизиологических и функциональных характеристик при подготовке спортсменов. Также на основе научных источников показано, что недостаточное применение принципа индивидуализации в тренировочном процессе приводит к неспособности спортсменов в полной мере продемонстрировать свой потенциал.

*В статье также освещаются перспективные направления индивидуализации тренировочных нагрузок на примере подготовки спринтеров.*

**Ключевые слова:** *Индивидуальность, индивидуализация, спортивная подготовка, подготовка спортсменов, психофизиологические характеристики, спринтеры, движение, активность, цикл, физическая подготовка.*

**Kirish.** Dunyoda yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turlari olimpiya o'yinlariga kiritilgan klassik turlaridan sanaladi. Ayniqsa, uzunlikka sakrash turlari sportchilardan alohida maqsadli tayyorgarlikni talab etgan holda yuqori darajadagi maxsus tezkor kuch chidamlilikni talab etadi. Buning uchun sportchilar tayyorlash tizimini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga iqtidorli istiqbolli sportchilarni izlab topishni taqozo etmoqda.

Chunki, bugungi kunda o'tkazilayotgan jahon chempionatlari, kubok musobaqalarida ko'rsatilayotgan sport natijalarini kun sayin o'sib borishi sportchilar tayyorlash tizimini yangi dasturini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etishni talab etmoqda.

Hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida sport turlariga saralash, individual tuzilishidan kelib chiqib yo'naltirish, funksional holatiga qarab texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini rejalashtirish bo'yicha dunyoning ko'plab joylarida ilmiy tadqiqot ishlarilar olib borilgan.

Jahon sport amaliyotida yuqori malakali uzunlikka sakrovchilarni nufuzli sport musobaqalarga tayyorlash uchun saralab olish mezonlari vosita usullarini ishlab chiqish va samaradorligini aniqlash, jismoniy rivojlanishini taminlash, tayyorgarlik darajasini boshqarishda ular organizmining anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini etiborga olgan holda mashg'ulot yuklamalarni rejalashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Uzunlikka sakrovchi sportchilarni tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Jumladan, ularni texnik tayyorgarligini innovatsion vosita-usullar orqali takomillashtirish, texnik tayyorgarligini rivojlantirish, funksional va jismoniy tayyorgarligini oshirish, psixologik holatini baholash va takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tekshiruvlar olib borilayotganligi sportchilar tayyorlash tizimini yanada zamonaviylashuviga imkon yaratmoqda.

#### **Asosiy qism. Individuallik tushunchasining shakllanishi va ilmiy mazmuni**

"Individuallik" atamasi lotincha *individuum* — "bo'linmas", "takrorlanmas" ma'nolarini anglatib, har qanday hodisa yoki shaxsning o'ziga xos, betakror xususiyatlarini ifodalaydi. Ushbu tushunchaning ilmiy asoslari qadimgi yunon atomistlari Levkippp va Demokrit tomonidan ilgari surilgan bo'lib, ular "atomos" — bo'linmas zarracha haqidagi g'oyalar orqali individuallik tushunchasiga falsafiy zamin yaratganlar.

Keyinchalik individuallik tushunchasi biologiya, psixologiya, pedagogika va sport fanlari doirasida chuqur rivojlandi. Biologik nuqtayi nazardan individuallik irsiy va orttirilgan xususiyatlarning individual rivojlanish jarayonida va atrof-muhit omillari ta'sirida shakllangan o'ziga xos birikmasi sifatida qaraladi.

Ushbu xususiyatlar majmui insonning morfologik tuzilishi, funktsional imkoniyatlari, psixologik holati va moslashuvchanlik darajasini belgilaydi.

#### **Sport mashg'ulotlarida individuallashtirish zarurati**

Sport fanining rivojlanishi umumiy qonuniyatlarni aniqlash va ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishga asoslanadi. Biroq sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, umumiy metodik qoidalar barcha sportchilar uchun bir xil darajada samarali bo'lavermaydi. Har bir sportchi o'zining jismoniy rivojlanishi, texnik tayyorgarligi, psixologik holati va funktsional zaxiralari bilan boshqalardan farq qiladi.

Mutaxassislar fikriga ko'ra, individuallashtirish sport mashg'ulotlarida sportchining psixologik, fiziologik, morfofiziologik va ijtimoiy xususiyatlarini kompleks tarzda hisobga olishni nazarda tutuvchi yagona pedagogik jarayondir. Aynan shu yondashuv sportchining imkoniyatlarini to'liq ochib berish va sport faoliyatining barqarorligini ta'minlash imkonini beradi.

### **Individuallashtirish tamoyilining e'tibordan chetda qolish oqibatlari**

Ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyoti tahlili shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarida individuallik yetarli darajada hisobga olinmaganda, ko'plab iqtidorli sportchilar sport faoliyatini erta tark etishga majbur bo'ladilar yoki o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olmaydilar.

Standartlashtirilgan mashg'ulot tizimlari sportchilarning individual psixik xususiyatlari, funktsional va adaptiv zaxiralarini hisobga olmasligi sababli ularning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Sportchilarning morfologik, biokimyoviy, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlari mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan individual javob reaksiyalarini belgilaydi. Shu sababli, bir guruh sportchilar uchun samarali bo'lgan mashg'ulot modeli boshqa sportchilar uchun kutilgan natijani bermasligi mumkin. Ayniqsa, uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarining individual hajmi va intensivligi sezilarli darajada farqlanishi zarur.

### **Sprinterlar tayyorgarligida individuallashtirish masalalari**

So'nggi o'n yilliklarda sprinterlar tayyorgarligida individuallashtirish muammosiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar sezilarli darajada ko'paydi. Xususan, I.E. Anpilogov tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda 15–17 yoshli sprinterlar uchun tezlik-kuch mashqlar yuklamalarini individuallashtirish masalalari chuqur tahlil qilingan. Muallif sprinterlarning yosh va malaka darajasiga qarab asosiy mashg'ulot vositalarining miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlagan va tezlik-kuch tayyorgarligining individual xususiyatlarini baholash metodologiyasini ishlab chiqqan.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, sprinterlarning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini individuallashtirish, ularning temperament turi, mashg'ulot yuklamalariga chidamliligi va tiklanish jarayonlarining tezligini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida individuallashtirish eng istiqbolli yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

### **Xulosa.**

Sport mashg'ulotlarida individuallashtirish tamoyili zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir sportchining individual jismoniy, psixologik va funktsional xususiyatlarini hisobga olish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshiradi va sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, individuallashtirilgan mashg'ulot tizimi sportchilarning o'z salohiyatini to'liq namoyon etishiga imkon yaratadi.

Ayniqsa, sprinterlar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish yuqori sport mahoratini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biridir. Shu sababli, sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda individuallashtirish tamoyilini chuqur va tizimli ravishda qo'llash dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

**Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (2018) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. 882 b
2. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
3. Sherov Z.T., Yusupov B.B. Yengil atletikachilar tayyorgarligida taktik xarakatlarning o'rni va ularning qo'llanilishi/«Jismoniy madaniyat sohasidagi ta'lim va o'qitishning sifatini takomillashtirish» mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – U;,- 2018. – 2-jild.-B.23-24..
4. Smur'ygina L.V., Sherov Z.T., Individualnyy podxod v trenirovochnom protsesse sprinterov na etape uglublennoy spetsializatsii/ «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish istiqbollari» Respublika ilmiy anjumani.– Ch;,- 2019.- B.793-795.
5. Anpilogov I.E. Sprinterlar tayyorgarligida tezlik-kuch mashqlarini individuallashtirish. Ilmiy maqolalar to'plami, 2010.
6. Sherov Z.T. Differensirovannaya metodika trenirovki studentov v bege na korotkie distansii na etape uglublennoy spetsializatsii // ILM SARCHASHMALARI ilmiy-metodik jurnal.-U;,-2020.-№ 2.- B.87- 92. [13.00.00; № 31]
7. Xolboyev A., Fayziyev Sh. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2015.
8. Rahimov Sh. Sportchilar tayyorgarligida individuallashtirish muammolari. Toshkent, 2018.