

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGINI
OSHIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI****Ubaydullaeva Nilufar Amedjanova****<https://doi.org/10.5281/zenodo.23364170>**

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning zamonaviy metodik yondashuvlari, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, raqamli texnologiyalardan foydalanish, funksional holatni nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlarini tashkil etish masalalari yoritilgan. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, individual imkoniyatlari, mashg'ulot maqsadi va yuklama xususiyatlariga bog'liqligi ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual mashg'ulot dasturlari, davriylashtirish, teskari aloqa va natijalarni muntazam monitoring qilishning ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, ilmiy adabiyotlarni o'rganish, taqqoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlariga asoslangan. Olingan nazariy xulosalar asosida jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, samaradorlik, jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg'ulot yuklamasi, raqamli texnologiyalar, monitoring, funksional holat, tiklanish, pedagogik metodlar.*

Аннотация. *В статье рассматриваются современные методические подходы к повышению эффективности занятий физической культурой и спортом, включая индивидуализацию тренировочного процесса, научно обоснованное планирование физических нагрузок, применение цифровых технологий, контроль функционального состояния и организацию восстановительных мероприятий. На основе научных источников анализируется зависимость эффективности занятий от возраста занимающихся, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей, целей тренировки и характера нагрузки. Особое внимание уделяется современным педагогическим технологиям, индивидуальным тренировочным программам, периодизации, обратной связи и систематическому мониторингу результатов.*

Исследование носит теоретико-аналитический характер и основано на изучении, сравнении, систематизации и обобщении научной литературы. На основе проведенного анализа сформулированы практические рекомендации для преподавателей физической культуры и спортивных тренеров, направленные на повышение качества и результативности тренировочного процесса.

Ключевые слова: *физическая культура, спортивные занятия, эффективность, физическая подготовленность, индивидуальный подход, тренировочная нагрузка, цифровые технологии, мониторинг, функциональное состояние, восстановление, педагогические методы.*

Abstract. *This article examines modern methodological approaches to improving the effectiveness of physical education and sports training, including individualization of the training process, evidence-based planning of physical loads, the use of digital technologies, monitoring of functional status, and the organization of recovery. Drawing on scientific literature, the article analyzes how training effectiveness depends on participants' age, physical fitness, individual capabilities, training objectives, and load characteristics.*

Particular attention is given to modern pedagogical technologies, individualized training programmes, periodization, feedback, and systematic monitoring of performance. The study is theoretical and analytical in nature and is based on the review, comparison, systematization, and synthesis of scientific literature. Based on the analysis, practical recommendations are formulated for physical education teachers and sports coaches to improve the quality and effectiveness of training sessions.

Keywords: *physical education, sports training, effectiveness, physical fitness, individual approach, training load, digital technologies, monitoring, functional status, recovery, pedagogical methods.*

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish hamda shaxsning ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Hozirgi sharoitda ta'lim va sport tizimida mashg'ulotlarni tashkil etishning an'anaviy usullarini takomillashtirish, ilmiy asoslangan metodikalarni amaliyotga joriy qilish va zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi faqat bajarilgan mashqlar soni yoki mashg'ulot davomiyligi bilan belgilanmaydi. Samaradorlik mashg'ulot maqsadiga erishish darajasi, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat texnikasining takomillashuvi, organizmning yuklamaga moslashuvi, sog'liqni saqlash va mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etish kabi ko'rsatkichlar orqali baholanadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda pedagogik, fiziologik, psixologik va metodik omillar o'zaro uyg'unlikda hisobga olinishi zarur.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va kamharakatlik bo'yicha tavsiyalarida muntazam jismoniy faollikning sog'liq uchun ahamiyati, turli yosh guruhlar uchun yuklamani moslashtirish hamda kamharakat turmush tarzini cheklash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan [1]. UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan sifatli jismoniy tarbiya bo'yicha tavsiyalarda esa ta'lim jarayonining inklyuzivligi, pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi, xavfsiz muhit va mashg'ulot sifatini muntazam nazorat qilish muhim yo'nalishlar sifatida ko'rsatilgan [2].

Sport mashg'ulotlarida zamonaviy yondashuvlarning rivojlanishi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va natijalarni tizimli baholash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Biroq har qanday yangi metodning samaradorligi uning mashg'ulot maqsadiga, sport turiga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga va mavjud sharoitlarga muvofiqligiga bog'liq. Shu bois zamonaviy metodlarni tanlashda ularning ilmiy asoslanganligi va amaliy qo'llash imkoniyatlarini baholash zarur.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladigan zamonaviy metodik yondashuvlarni ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: mashg'ulot samaradorligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash; jismoniy yuklamalarni individuallashtirish va davriylashtirishning ahamiyatini yoritish; raqamli monitoring va pedagogik teskari aloqaning imkoniyatlarini tahlil qilish; tiklanish jarayonlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy qarashlarni umumlashtirish; mashg'ulotlarni takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish jarayoni olindi. Tadqiqot predmeti esa ushbu jarayon samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy metodik yondashuvlar va pedagogik vositalardan iborat.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligining nazariy asoslari

Mashg'ulot samaradorligi murakkab va ko'p omilli tushuncha bo'lib, uni baholashda mashg'ulotning maqsadi hamda shug'ullanuvchilarning xususiyatlari hisobga olinadi.

Umumta'lim muassasalarida samaradorlik o'quvchilarning harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari, darsdagi faolligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati orqali namoyon bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarligida esa sport natijasi, texnik-taktik mahorat, maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklamaga moslashuv va musobaqa faoliyatining barqarorligi muhim mezonlar hisoblanadi.

Mashg'ulot samaradorligini oshirish, avvalo, maqsadni aniq belgilashdan boshlanadi.

Agar mashg'ulotning asosiy maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bo'lsa, chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlar muvozanatli tarzda rivojlantiriladi. Muayyan sport turida esa tayyorgarlik mazmuni ushbu sport turining texnik, taktik va energetik talablariga moslashtiriladi.

Samaradorlikni ta'minlovchi muhim tamoyillardan biri muntazamlilikdir. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi tizimli mashg'ulotlar, yuklamalarning izchil o'zgarishi va yetarli tiklanish bilan bog'liq. Tasodifiy yoki tartibsiz mashg'ulotlar kutilgan natijani bermasligi, ayrim holatlarda esa ortiqcha charchoq va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Keyingi muhim tamoyil — yuklamaning shug'ullanuvchi imkoniyatlariga mosligi. Bir xil mashq yoki bir xil intensivlik turli tayyorgarlik darajasiga ega shaxslarda turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashqlar hajmi, intensivligi, takrorlanish soni, dam olish oralig'i va bajarish murakkabligi individual xususiyatlarga moslashtirilishi lozim.

Zamonaviy metodik yondashuvlarda mashg'ulot samaradorligi faqat yakuniy natija bilan emas, balki jarayonning sifati bilan ham baholanadi. Bunga o'qituvchi yoki murabbiyning metodik mahorati, mashg'ulotda faol ishtirok etish imkoniyati, jihozlardan foydalanish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va har bir shug'ullanuvchining rivojlanish dinamikasini kuzatish kiradi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish

Individuallashtirish — mashg'ulot mazmuni va yuklamasini shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va maqsadlariga moslashtirish jarayonidir. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiya darslarida ham, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Bir guruhda shug'ullanuvchilarning jismoniy imkoniyatlari bir xil bo'lmazligi tabiiy.

Ayrim ishtirokchilar mashqlarni tez va to'g'ri bajarsa, boshqalarga texnikani o'zlashtirish uchun ko'proq vaqt talab etiladi. Shu sababli mashg'ulotni faqat bitta umumiy yuklama asosida tashkil etish barcha ishtirokchilarning ehtiyojlarini to'liq qondirmasligi mumkin.

Individuallashtirishni amalga oshirishda dastlabki baholash muhim o'rin tutadi. Dastlabki baholash orqali shug'ullanuvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi aniqlanadi va mashg'ulotning real maqsadlari belgilanadi. Bunda yoshga mos jismoniy testlar, harakat ko'nikmalarini kuzatish, mashqlarni bajarish sifati va subyektiv zo'riqish darajasi kabi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Individual yondashuv quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- mashqlar murakkabligini tayyorgarlik darajasiga moslashtirish;
- yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish;
- texnik xatolarni bartaraf etish uchun qo'shimcha mashqlar tanlash;
- mashqlar orasidagi dam olish vaqtini shug'ullanuvchining holatiga qarab belgilash;
- individual rivojlanish dinamikasini qayd etish va tahlil qilish.

Sport mashg'ulotlarida individual yondashuv sportchining ixtisoslashuvini ham hisobga oladi. Masalan, voleybolchilarda sakrash qobiliyati, tezkorlik va koordinatsiya, uzoq masofaga yuguruvchilarda aerob chidamlilik, kurashchilarda esa kuch, tezkor-kuch sifati, maxsus chidamlilik va texnik-taktik tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Shunga qaramay, ixtisoslashgan tayyorgarlik umumiy jismoniy rivojlanish va sog'liqni saqlash talablarini inkor etmasligi kerak.

Individuallashtirishning samarali bo'lishi uchun murabbiy yoki o'qituvchi muntazam teskari aloqa berishi lozim. Shug'ullanuvchi mashqni nima uchun bajarayotganini, undan qanday natija kutilayotganini va xatolarni qanday tuzatish kerakligini tushunishi kerak. Bunday yondashuv nafaqat harakat texnikasini takomillashtirishga, balki mustaqil shug'ullanish ko'nikmasini shakllantirishga ham yordam beradi. Jismoniy yuklamani rejalashtirish sport tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Yuklama mashg'ulot vaqtida organizmga ta'sir qiluvchi jismoniy talablarni ifodalaydi. Uning hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i organizmning moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yuklamani rejalashtirishda bosqichma-bosqichlik tamoyiliga rioya qilish zarur.

Tayyorligi yetarli bo'lmagan shug'ullanuvchiga qisqa muddatda yuqori hajmli yoki juda intensiv mashqlarni berish charchoqning ortishi, texnik xatolar va jarohatlanish ehtimolini kuchaytirishi mumkin. Aksincha, doimiy ravishda juda yengil yuklama qo'llash rivojlanish uchun yetarli stimol bermasligi ehtimoli mavjud.

Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish tayyorgarlikni ma'lum vaqt oralig'ida maqsadga muvofiq tashkil etishni anglatadi. Amaliyotda yillik, oylik va haftalik rejalashtirish shakllaridan foydalaniladi. Ularning mazmuni sport turi, musobaqalar taqvim, sportchining tayyorgarlik darajasi va asosiy maqsadlariga qarab belgilanadi.

Davriylashtirish jarayonida umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqaga tayyorlanish va tiklanish bosqichlari o'zaro muvofiqlashtiriladi. Har bir bosqichda mashg'ulot vositalarining nisbati va yuklamaning xususiyati o'zgarishi mumkin. Biroq barcha sportchilar uchun bir xil davriylashtirish modeli eng yaxshi natija beradi, deb hisoblash to'g'ri emas.

Sport tayyorgarligida davriylashtirish modellarini o'rgangan tizimli sharhlardan biri teskari davriylashtirish modeli an'anaviy yoki blokli davriylashtirishdan barcha holatlarda ustun ekanini tasdiqlovchi dalillar yetarli emasligini ko'rsatadi [3]. Bu holat mashg'ulot modelini sport turi va sportchining individual ehtiyojlariga qarab tanlash zarurligini anglatadi.

Yuklamani nazorat qilishda tashqi va ichki yuklama tushunchalarini farqlash maqsadga muvofiq. Tashqi yuklama bajarilgan ish hajmi, yugurilgan masofa, takrorlar soni, ko'tarilgan og'irlik yoki mashg'ulot davomiyligi bilan ifodalanishi mumkin. Ichki yuklama esa organizmning bajarilgan ishga javobini, jumladan, yurak urish tezligi, subyektiv zo'riqish va charchoq darajasini tavsiflaydi.

Mazkur ko'rsatkichlarni birgalikda tahlil qilish murabbiyga rejalashtirilgan yuklama bilan organizmning haqiqiy javobi o'rtasidagi muvofiqlikni baholash imkonini beradi. Agar odatiy mashg'ulot bir xil tashqi hajmda bajarilgan bo'lsa-da, shug'ullanuvchi uni avvalgidan ancha qiyin deb his qilsa, tiklanish holati va yuklamani qayta ko'rib chiqish zarurati yuzaga kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda pedagogik metodlarni takomillashtirish alohida o'rin tutadi. O'qituvchi yoki murabbiy mashg'ulot mazmunini tushunarli bayon etishi, harakatlarni to'g'ri namoyish qilishi, ishtirokchilarni faol jalb qilishi va ularning individual xatolarini o'z vaqtida tuzatishi lozim.

An'anaviy tushuntirish va namoyish etish metodlari o'z ahamiyatini saqlab qoladi. Shu bilan birga, muammoli topshiriqlar, kichik guruhlarda ishlash, stansiyalar bo'yicha mashq bajarish, o'zaro kuzatish va o'z-o'zini baholash metodlari mashg'ulotni faolroq tashkil etishga yordam beradi.

Stansiyalar bo'yicha mashq bajarishda sport zali yoki maydon bir nechta faoliyat zonalariga ajratiladi. Har bir zonada ma'lum jismoniy sifat yoki harakat ko'nikmasini rivojlantirishga qaratilgan topshiriq bajariladi. Ushbu usul mashg'ulotni tashkil etishni yengillashtirishi, jihozlardan samarali foydalanish va shug'ullanuvchilarning faol ishtirokini ta'minlashga yordam berishi mumkin. Bunda stansiyalar soni, guruh hajmi va o'tish vaqti xavfsizlik talablariga muvofiq belgilanadi.

O'yin metodidan foydalanish ham muhim pedagogik imkoniyat hisoblanadi. Harakatli o'yinlar, estafetalar va sport o'yinlariga asoslangan topshiriqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, hamkorlik, qaror qabul qilish va qoidalarga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Biroq o'yin elementlari mashg'ulotning asosiy maqsadiga xizmat qilishi, uning o'rnini to'liq egallab olmasligi kerak.

Differensial topshiriqlar berish orqali bir xil mashg'ulot doirasida turli tayyorgarlik darajasidagi ishtirokchilar uchun mos vazifalar tashkil etish mumkin. Masalan, boshlang'ich darajadagi shug'ullanuvchi harakat texnikasini o'zlashtirishga e'tibor qaratsa, tayyorgarligi yuqoriroq ishtirokchi shu harakatni murakkablashtirilgan sharoitda bajarishi mumkin. Natijada mashg'ulot barcha ishtirokchilar uchun mazmunli bo'lib qoladi.

Pedagogik teskari aloqa qisqa, aniq va bajarilishi mumkin bo'lgan tavsiyalardan iborat bo'lishi kerak. "Yaxshi bajaring" kabi umumiy ko'rsatmalar o'rniga "tayanch oyoqni barqaror tuting" yoki "harakatni yakunlashda muvozanatni saqlang" kabi aniq ko'rsatmalar texnikani tuzatishga ko'proq yordam beradi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, kuzatish va tahlil qilish uchun qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi. Bunday vositalarga yurak urish tezligini o'lchovchi qurilmalar, qadam hisoblagichlar, sport soatlari, videoyozuv, harakatni tahlil qilish dasturlari va elektron mashg'ulot kundaliklari kiradi.

Videotahlil sport texnikasini o'rgatishda foydali vosita bo'lishi mumkin. Harakatni videoga yozib olish va keyinchalik ko'rib chiqish orqali sportchi o'z harakatlarini murabbiy ko'rsatmalari bilan taqqoslaydi. Bu usul sakrash, yugurish, uloqtirish, zarba berish va sport o'yinlaridagi ayrim texnik harakatlarni tahlil qilishda qo'llanishi mumkin. Biroq videoyozuv sifati, tasvir burchagi va tahlil mezonlari natijaga ta'sir ko'rsatadi.

Yurak urish tezligini kuzatish ayrim aerob mashg'ulotlarda yuklama intensivligini taxminiy baholashga yordam beradi. Shu bilan birga, yurak urish tezligiga issiqlik, suvsizlanish, stress, uyqu, dori vositalari va individual fiziologik farqlar ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli ushbu ko'rsatkichni yagona mezon sifatida qo'llash tavsiya etilmaydi.

Elektron mashg'ulot kundaligi orqali bajarilgan mashqlar, mashg'ulot davomiyligi, subyektiv zo'riqish, uyqu sifati va tiklanish haqidagi ma'lumotlarni qayd etish mumkin.

Mazkur ma'lumotlar muntazam yig'ilganda yuklama dinamikasini kuzatish va rejalashtirilgan mashg'ulotlarni zaruratga qarab moslashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanishning o'zi avtomatik ravishda yuqori samaradorlikni kafolatlamaydi. Texnologik vosita aniq vazifaga xizmat qilishi, olinadigan ma'lumotlar ishonchli talqin etilishi va natijalar murabbiy yoki o'qituvchining professional bahosi bilan uyg'unlashtirilishi kerak. Bundan tashqari, shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligi, qurilmalarning narxi, texnik xizmat ko'rsatish va ulardan foydalanish ko'nikmalari ham e'tiborga olinishi zarur.

Funksional holatni monitoring qilish va natijalarni baholash

Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni muntazam kuzatish muhimdir. Monitoring mashg'ulotdan oldingi holatni aniqlash, jarayon davomida yuklamaga javobni kuzatish va muayyan davrdan keyin erishilgan natijalarni baholashni qamrab oladi.

Monitoring uchun tanlangan ko'rsatkichlar mashg'ulot maqsadiga mos bo'lishi lozim.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni baholovchi tegishli testlardan foydalanish mumkin. Sport ixtisosligida esa maxsus texnik-taktik ko'rsatkichlar, harakat tezligi, musobaqa faoliyati va funksional imkoniyatlar muhim bo'lishi mumkin.

Baholash vositalarini tanlashda testning ishonchliligi, takroriy o'lchovlarda barqaror natija berishi, o'lchanayotgan xususiyatga mosligi va yoshga muvofiqligi hisobga olinadi. Bir xil sharoitda o'tkazilgan takroriy testlar natijalarni taqqoslashni osonlashtiradi. Bunda testni bajarish texnikasi, dam olish vaqti, kunning vaqti va tashqi sharoitlarni imkon qadar bir xil saqlash maqsadga muvofiq.

Funksional holatni monitoring qilish faqat yuqori sport natijasiga erishish uchun emas, balki ortiqcha charchoqni erta aniqlash va mashg'ulot xavfsizligini ta'minlash uchun ham zarur.

Doimiy charchoq, uyquning yomonlashuvi, mashg'ulotga qiziqishning pasayishi va odatiy yuklamaning kutilmaganda qiyinlashishi kabi belgilar yuklama va tiklanish muvozanatini qayta ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatishi mumkin. Bunday belgilar alohida olinganda muayyan tashxisni anglatmaydi, ammo ular murabbiy e'tiborini talab qiladi.

Monitoring natijalarini shug'ullanuvchiga tushunarli tarzda yetkazish ham muhim.

Natijalar faqat raqamlar sifatida qayd etilmasdan, oldingi ko'rsatkichlar bilan taqqoslanishi, kuchli tomonlar va rivojlantirilishi lozim bo'lgan jihatlar aniqlanishi kerak. Bu yondashuv mashg'ulot maqsadini anglash va o'z rivojlanishini kuzatish imkonini beradi.

Tiklanish jarayonlarini tashkil etish

Mashg'ulot samaradorligi faqat bajarilgan jismoniy ish bilan emas, balki organizmning shu ishga moslashishi va tiklanish imkoniyati bilan ham belgilanadi. Tiklanish jarayonida dam olish, uyqu, to'g'ri ovqatlanish, suyuqlik iste'moli va mashg'ulotlar orasidagi yuklamani muvofiqlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Tiklanishni rejalashtirishda mashg'ulotning intensivligi va hajmi, sportchining tayyorgarligi, musobaqalar taqvimini va kundalik hayotdagi boshqa yuklamalar hisobga olinishi kerak. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlardan keyin yetarli tiklanish vaqtini belgilash texnik harakatlar sifatini saqlash va ortiqcha charchoqni kamaytirish uchun zarur.

Uyqu jismoniy va aqliy tiklanishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Uyqu yetishmovchiligi diqqat, harakat koordinatsiyasi, subyektiv holat va mashg'ulotni bajarish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu sababli sportchilar va muntazam shug'ullanuvchilar uchun uyqu tartibiga e'tibor berish, ayniqsa, intensiv tayyorgarlik davrlarida muhimdir.

Ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar yosh, mashg'ulot hajmi, sport turi va individual ehtiyojlarga muvofiq bo'lishi kerak. Yetarli energiya, oqsil, uglevod, yog', vitamin va minerallar bilan ta'minlanish organizmning normal faoliyati va tiklanishini qo'llab-quvvatlaydi. Maxsus parhez yoki qo'shimcha mahsulotlardan foydalanish zarurati mavjud bo'lsa, qaror tegishli mutaxassis tavsiyasiga asoslanishi lozim.

Tiklanish jarayonini faqat passiv dam olish bilan cheklash to'g'ri emas. Ayrim holatlarda past intensivlikdagi faol tiklanish, yengil harakatlar va moslashtirilgan mashqlar foydali bo'lishi mumkin. Biroq ularning qo'llanishi sportchining holati, mashg'ulot maqsadi va yuklama xususiyatiga bog'liq. Og'riq yoki jarohat belgilari mavjud bo'lganda mashg'ulotni davom ettirish o'rniga tegishli tibbiy baholashga murojaat qilish zarur.

Mashg'ulot samaradorligini oshirishda kompleks yondashuv

Zamonaviy mashg'ulot metodlarining eng muhim xususiyati ularni alohida-alohida emas, balki o'zaro uyg'un tizimda qo'llash imkoniyatidir. Individuallashtirish, yuklamani davriylashtirish, pedagogik teskari aloqa, raqamli monitoring va tiklanish jarayonlarini tashkil etish bir-birini to'ldiruvchi yo'nalishlardir.

Masalan, dastlabki test natijalari asosida shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi. Ushbu ma'lumotlarga tayangan holda mashg'ulot maqsadlari va yuklama parametrlari belgilanadi. Mashg'ulot davomida bajarish sifati hamda subyektiv zo'riqish kuzatiladi. Muayyan davr yakunida qayta baholash o'tkazilib, dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslanadi. Zarur hollarda dasturga o'zgartirishlar kiritiladi.

Bunday tizimning afzalligi shundaki, mashg'ulotlar umumiy taxminlarga emas, balki shug'ullanuvchining haqiqiy holati va rivojlanish dinamikasiga asoslanadi. Shu bilan birga, har qanday o'zgarishdan keyin natijani qayta baholash zarur. Bir martalik muvaffaqiyat yoki qisqa muddatli o'zgarish uzoq muddatli samaradorlikning to'liq dalili bo'la olmaydi.

Kompleks yondashuv ta'lim muassasalarida ham muhimdir. O'qituvchi mashg'ulotni rejalashtirishda dars maqsadi, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi, jihozlar, xavfsizlik va vaqt imkoniyatlarini hisobga olishi lozim. Mashg'ulot yakunida qisqa tahlil o'tkazish, o'quvchilarning fikrini olish va keyingi dars uchun metodik o'zgartirishlarni rejalashtirish ta'lim sifatini izchil yaxshilashga yordam beradi.

Tadqiqot metodlari

Mazkur tadqiqot nazariy-tahliliy yo'nalishda olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy metodik yondashuvlarni mavjud ilmiy manbalar asosida tahlil qilishdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni o'rganish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanish nazarda tutildi. Manbalarni tanlashda jismoniy faollik bo'yicha xalqaro tavsiyalar, sifatli jismoniy tarbiya masalalariga bag'ishlangan xalqaro hujjatlar hamda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishga oid ilmiy sharhlarga ustuvor ahamiyat berildi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida quyidagi yo'nalishlar ajratib olindi: mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish; sport tayyorgarligini davriylashtirish; individual yondashuv; raqamli vositalar va monitoring; pedagogik metodlar; tiklanish va mashg'ulot xavfsizligi.

Qiyosiy tahlil yordamida turli metodik yondashuvlarning umumiy jihatlari va qo'llanish shartlari ko'rib chiqildi. Tizimlashtirish metodi orqali ular mashg'ulotni rejalashtirish, bajarish, kuzatish, baholash va takomillashtirish bosqichlari bo'yicha guruhlandi. Nazariy umumlashtirish natijasida esa amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan metodik tavsiyalar shakllantirildi.

Mazkur ishda yangi tajriba, nazorat va tajriba guruhlari, ishtirokchilar soni yoki statistik o'lchovlar bo'yicha birlamchi ma'lumotlar to'planmagan. Shu sababli maqolada statistik ahamiyatga ega farqlar yoki muallif tomonidan tajribada isbotlangan natijalar haqida da'vo qilinmaydi. Keltirilgan xulosalar tahlil qilingan manbalarning mazmuni va nazariy umumlashtirishga asoslanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
2. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. ISBN 978-92-3-100059-1.
3. *Reverse Periodization for Improving Sports Performance: A Systematic Review*. Sports Medicine – Open, 2022. DOI: 10.1186/s40798-022-00445-8.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
5. Issurin V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. 2nd ed. Ultimate Athlete Concepts, 2016.
6. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
7. Baechle T.R., Earle R.W. (eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
8. Haff G.G., Triplett N.T. (eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
9. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance*. Geneva: World Health Organization, 2020.
10. UNESCO. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015.