



## SPORT O'YINLARIDA MASHG'ULOT JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISH

**B.A. Begaliyev**

*Qarshi davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti*

**Annotatsiya:** *Maqolada sport o'yinlarida trening jarayonini individuallashtirish masalasi chuqur tahlil qilingan. Sportchilarning funktsional imkoniyatlari, fiziologik va psixologik xususiyatlari, genetik potentsiali va sport mahoratining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda trening mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy va samarali usullari bayon etilgan. Maqolada zamonaviy texnologiyalardan (kinematik tahlil, biomexanika, funktsional testlar), yuklamaning optimal taqsimoti, sportchining regressiyadan saqlanishi, tiklanish jarayonlarini boshqarish va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati kabi masalalar muhokama qilingan. Tadqiqot natijalari sport o'yinlari murabbiylari uchun amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.*

**Kalit so'zlar:** *Individualizatsiya, trening, sport o'yinlari, fiziologiya, psixologiya, texnologiyalar, yuklama.*

**Аннотация:** *В статье проводится углубленный анализ индивидуализации тренировочного процесса в спортивных играх. Изложены современные и эффективные методы организации тренировочных занятий с учётом функциональных возможностей спортсменов, их физиологических и психологических особенностей, генетического потенциала и индивидуальных характеристик спортивного мастерства. Рассмотрены вопросы использования современных технологий (кинематический анализ, биомеханика, функциональные тесты), оптимального распределения нагрузки, предотвращения перетренированности, управления процессами восстановления и значения психологической подготовки. Результаты исследования включают практические рекомендации для тренеров спортивных игр.*

**Ключевые слова:** *Индивидуализация, тренировка, спортивные игры, физиология, психология, технологии, нагрузка.*

**Abstract:** *This article provides an in-depth analysis of the individualization of the training process in sports games. Modern and effective methods of organizing training sessions are presented, taking into account the functional capabilities of athletes, their physiological and psychological characteristics, genetic potential, and individual characteristics of sports skills. The article discusses issues such as the use of modern technologies (kinematic analysis, biomechanics, functional tests), optimal load distribution, preventing overtraining, managing recovery processes, and the importance of psychological preparation. The research results include practical recommendations for coaches of sports games.*

**Key words:** *Individualization, training, sports games, physiology, psychology, technology, load.*



## KIRISH

Yuqori darajadagi sport o‘yinlarida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish muhim ahamiyatga ega. Umumiy standartlashgan mashg‘ulotlar metodikalari samarasiz bo‘lishi mumkin, chunki sportchilarning genetik imkoniyatlari, fiziologik va psixologik xususiyatlari, shuningdek, sport mahoratining rivojlanish sur‘ati farqlidir. Individuallashtirilgan yondashuv sportchining genetik salohiyatini ro‘yobga chiqarish va uning sportdagi maksimal imkoniyatlarini namoyon etishga yordam beradi [1,2,3].

### ASOSIY QISM

Individuallashtirilgan mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi omillarni hisobga olish zarur:

**Genetik potentsial:** sportchilarning genetik moslashuvchanligi va sport mahoratining genetik asoslarini o‘rganish. Genetik testlar sportchilarni tanlash va ularni maxsus tayyorlashda yordam beradi.

**Fiziologik xususiyatlari:** yurak-qon tomir tizimining holati, nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari, mushaklarning kuchi va chidamliligi, tezligi va motorikasi, anaerob va aerob imkoniyatlari. Fiziologik testlar va monitoring tadqiqotlari orqali shaxsiy mashqlarni optimallashtirish mumkin [4].

**Psixologik xususiyatlari:** xarakteri, temperamenti, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, motivatsiyasi, o‘z-o‘zini baholash darajasi, komandada ishlash qobiliyati. Psixologik testlar va konsul`tatsiyalar sportchining psixologik tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi [4,5].

**Biomexanikali tahlil:** harakatlar texnikasini tahlil qilish va uni takomillashtirish uchun videotasvirlarni tahlil qilish va 3D-modellashtirishdan foydalanish.

**Yuklamaning optimal taqsimoti:** ma‘lum bir vaqt oralig‘ida mashg‘ulot yuklamasini individual tarzda belgilash va uni bosqichma-bosqich oshirib borish.

**Tiklanish jarayonlarini boshqarish:** ma‘lum bir vaqt oralig‘ida tiklanish jarayonlarini nazorat qilish va sportchida ortiqcha yuklamani oldini olish [4,5].

**Uslub va materiallar:** Zamonaviy texnologiyalarning sport o‘yinlarida mashg‘ulotlarni individuallashtirishdagi asosiy qo‘llanilishi:

Sport o‘yinlarida mashg‘ulotlarni individuallashtirish – har bir sportchining fiziologik, psixologik va biomexanik xususiyatlarini, shuningdek, o‘yin mahorati darajasini inobatga olgan holda trening jarayonini tashkil etishga yo‘naltirilgan murakkab va ko‘p qirrali jarayondir. Ushbu jarayonning samaradorligi ko‘p jihatdan murabbiyning bilim va tajribasiga, zamonaviy texnologiyalardan foydalanishga, vaqt o‘tishi bilan sportchining holatini kuzatish va o‘zgartirishlar kiritishga bog‘liq [1].

1. GPS-trekerlar va akselerometrlar: Bu texnologiyalar sportchining harakat parametrlarini (masofa, tezlik, tezlanish, yo‘nalish) aniq va batafsil o‘lchash

imkoniyatini beradi. Olingan ma‘lumotlar sportchining yuklamasini baholash, trening intensivligini optimallashtirish va holatini kuzatish uchun ishlatiladi. Bu yondashuv orqali



murabbiy sportchining energiya sarfini, tezligi va masofasini aniqroq nazorat qilib, mashg‘ulot rejimini individuallashtirishga erishadi.

2. Kinematik tahlil tizimlari: Videotasvirlarni tahlil qilish orqali sportchining harakat texnikasini baholash imkoniyatini beradi. Bu yondashuv kamchiliklarni aniqlash va ularni tuzatishga yo‘naltirilgan individual mashqlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Videotahlil nafaqat texnikani baholashga, balki harakatlar dinamikasini, mushaklarning faolligini va energiya sarfini ham tahlil qilishga imkon beradi.

3. Fiziologik monitoring vositalari: Yurak urishining o‘zgarishi, nafas olish tezligi, terining harorati kabi fiziologik parametrlarni o‘lchash imkoniyatini beradi. Bu ma‘lumotlar sportchining holatini nazorat qilish, yuklamaning optimal darajasini aniqlash va ortiqcha yuklanishning oldini olishga yordam beradi. Masalan, yurak urishining o‘zgarishiga asoslangan trening yuklamasi sportchining funktsional imkoniyatlariga moslashtirilishi mumkin.

4. Komp‘yuterli modellashtirish: Sport o‘yinlarining turli stsenariylarini modelirovanie qilish va sportchilarning taktik va texnik tayyorgarligini baholash imkoniyatini beradi. Bu nazariy va amaliy mashg‘ulotlarni individual tashkil qilishga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish individuallashtirilgan trening jarayonini yanada samaraliroq qiladi. Masalan, kinematik tahlil, biomexanika va funktsional testlar sportchining kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlashga, maqsadli trening yuklamalarini belgilashga va sportchining rivojlanishini kuzatishga imkon beradi [1,2,4].

#### XULOSA

Sport o‘yinlarida yuqori natijalarga erishish uchun trening jarayonini individuallashtirish muhimdir. Sportchining barcha individual xususiyatlarini hisobga olgan holda trening jarayonini rejalashtirish va uning samaradorligini zamonaviy texnologiyalar yordamida nazorat qilish kerak. Bu sportchilarning sportdagi salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar sport o‘yinlarida mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish uchun muhim vosita hisoblanadi. Ular sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, trening yuklamalarini optimallashtirish va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Sport murabbiylari ushbu texnologiyalardan samarali foydalanishni o‘rganish va ularning imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish kerak.

#### АДАБИЁТЛАР:

1. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Влияние технологий на тренировочный процесс //Успехи гуманитарных наук. – 2020. – №. 11. – С. 85.

2. Ермолов Ю. В., Заварзин В. А., Ушаков А. Г. Особенности тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов //Омский научный вестник. – 2008. – №. 2 (66). – С. 151-153.

3. Прокопьев Н. Я. и др. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте //Фундаментальные исследования. – 2014. – №. 2. – С. 146-150.



4. Солодков А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 6 (100). – С. 131-143.
5. Якубов М. Д., Далимова Д. А. Генетическое тестирование в спорте //Образовательная инициатива как ключевой фактор развития сферы знаний. – 2019. – С. 275-278.