

SPORTDA INDIVIDUAL FAOLIYAT USLUBI

Odinabonu Oxunjanova Ismoiljon qizi

Alisher Navoiy nomidagi

o'zbek tili va adabiyoti universiteti magistranti

Annotatsiya: Sport nafaqat jismoniy tajriba va harakatlar majmui, balki har bir sportchining shaxsiy o'sishi, o'z-o'zini anglash va rivojlanishi uchun ham katta makondir. Har bir inson sport bilan shug'ullanish davomida o'ziga xos faoliyat uslubini shakllantiradi. Bu uslub sportchining xarakteri, motivatsiyasi, qadriyatlari, bilim va tajribasi, qaror qabul qilish tezligi, o'ziga ishonch darajasi, o'zgaruvchan vaziyatlarda moslashuvchanligi va mustaqil ishlash malakalari bilan chambarchas bog'liqdir. Sportda individual faoliyat uslubini - bu sportchining butun faoliyati davomida o'z shaxsiy xususiyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqib ishlab chiqqan, o'zi uchun eng samarali, qulay va odatiy bo'lgan harakatlar, qarorlar va strategiyalar tizimidir.

Kalit so'zlar: Sport, individual faoliyat uslubini, mustaqil ish, motivatsiya, rivojlanish, natija, o'zini anglash, shaxsiy sifatlar, zamonaviy sport, o'z-o'zini boshqarish, tahlil.

Mazkur uslub sportchining o'z-o'zini tahlil qilishi, natijalarni ob'ektiv baholashi, o'rgangan bilim va ko'nikmalarni o'z hayotiy vazifalariga moslashtirishga intilishi orqali shakllanadi. Sportda har bir harakat, mashqlar turi, motivatsiya manbasi, psixologik tayyorgarlik, raqiblarni tahlil qilish, o'z resurslariga ishonish, muvaffaqiyatsizlikni qabul qilish va undan saboq olish, rivojlanishga ochiqlik, mehnatsevarlik hamda o'z hayotiga ijobiy o'zgarishlar kiritish istagi individual faoliyat uslubining muhim jihatlaridandir. Ana shu xususiyatlar sportchi faoliyatini boshqalardan ajratib turadigan, uni individual va yuksak natijalarga olib boradigan asosiy omillardir. Sportda individual faoliyat uslubining shakllanishi yoshligidan boshlanadi. Bola sport maktabi yoki to'garakka qatnashganidan so'ng, ilk dastaklardan boshlab harakatlarni o'ziga xos tarzda bajarishga harakat qila boshlaydi. Bu jarayonda murabbiylarning uslubini, yaqin atrof-muhitning sportga munosabati, sportchining ichki motivatsiyasi va o'z oldiga qo'ygan maqsadlari muhim rol

o'ynaydi. Maqsadli sportchi har bir mashg'ulotda orttirgan tajribasidan to'g'ri xulosa chiqarib, faoliyat uslubini doimiy tarzda takomillashtirishga harakat qiladi [1].

Sport faoliyati davomida individual uslub murakkab va ko'p qatlamli jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Sportchi o'z imkoniyatlarini doimiy nazorat qilib borishi lozim, o'zining kuchli va zaif tomonlarini yaxshi anglash, psixologik barqarorlikni saqlash, stressga chidamlilikni oshirish, qaror qabul qilishda tez va ishonchli bo'lishga e'tibor beradi. Sportchi individual tarzda o'zini rag'batlantirish, natija uchun kurashish, o'z ustida mustaqil ishlay olish, o'zining muvaffaqiyatini qadrlash va muvaffaqiyatsizliklarni imkoniyat sifatida qabul qilish orqali o'z faoliyat yo'nalishini aniqlaydi. Har bir sport turi o'ziga xos talablarga ega bo'lsada, individual faoliyat uslubi har qanday sportlar uchun eng muhim mezonlardan biri sanaladi. Sportchining murakkab texnik harakatlarni o'zlashtirish tezligi, pozitsiyalarni o'zgaruvchan sharoitlarga moslashtirish, mushaklarning harakat muvofiqligini ta'minlash, nafas olish va yurak urish ritmini boshqarish, diqqatni muayyan maqsadga yo'naltira olish qobiliyatlari, vaqt va energiyani optimal taqsimlay olish mexanizmi - bularning barchasi individual uslub shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Individual faoliyat uslubining yana bir asosiy jihat - sportchining o'ziga xos intellektual salohiyati va tafakkur tarzidir. Sportda muvaffaqiyat nafaqat jismoniy kuch yoki chaqqonlikda, balki aqllilik, sezgirlik, o'zgarishlarga moslashish va ehtimoliy xatolardan to'g'ri saboq chiqarishda ham yotadi. Sportchi jamoa va individual mashg'ulotlardagi o'z holatini tahlil qilishni o'rganadi, har bir bosqichda o'z oldiga yangi vazifalar qo'yadi va ularga erishish uchun zamonaviy yondashuvlardan foydalanadi. O'z faoliyatidagi muvaffaqiyatsizliklarni tahlil qilish, sabablarni aniqlash va ularni bartaraf etishga harakat qilish - bu ham individual faoliyat uslubining asosi hisoblanadi [2].

Faoliyat uslubining shakllanish mexanizmlari ko'p omilli va chuqur tahlilga muhtoj. Bunda sportchining temperament turi, xarakteri, ijtimoiy atrof-muhit, maqsad va intilishlari, qanchalik mustaqil yoki jamoaviy ruhda harakat qilishga moyilligi, qiziqish sohalari, vaqtni boshqarish va rejalashtirish ko'nikmalari, sog'lom hayot tarziga rioya qilishi ham ahamiyatga ega. Bu omillar birgalikda sportchining individual uslubini takomillashtirishga xizmat qiladi. Sportchining individual uslubi doimiy shakllanish va

rivojlanish jarayonidir. Yangi natijalarga intilish, o'zini sinab ko'rish, yangi mashqlarni amaliyotga tadbiq etish, zo'riqish va dam olish muvozanatini topish, hissiy muvozanatni saqlash va yuqori texnik darajaga yetishishdagi qat'iyatlilik individual faoliyat uslubini mustahkamlaydi. Sportchi o'z faoliyatida innovatsion yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar, ilmiy izlanishlarga asoslangan mashg'ulot dasturlari va psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutishini anglab yetadi. Shu bilan birga, individual faoliyat uslubining shakllanishida sportchining o'zini doimo mustaqil ravishda tahlil qilishi, natijalarni adolatli baholashi, qilgan harakatlarini ob'ektiv ko'z bilan ko'ra olishi zarur. Bu esa, o'z navbatida, sportchining ichki nazorati, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini kuchaytiradi. Sportchi o'z natijalarini yuqori motivatsiya va iroda bilan mustahkamlab boradi. Bu harakat individual yuksak natijalarga erishishda asosiy o'rinni egallaydi [3].

Mashg'ulot vaqtida mustaqil ish usullaridan foydalanish — individual faoliyat uslubining bosh mezonlaridan biridir. Sportchi har bir mashqning ahamiyati va samaradorligini his qilib, harakatini muntazam takomillashtiradi, zamonaviy texnologiyalardan o'z maqsadlari uchun foydalana oladi. Mashg'ulotni o'z holicha baholash va mustaqil ravishda rejalar tuzish orqali sportchi o'z to'g'ri yo'lini aniqlaydi. Faoliyatda cheklovlar va chekinishlar bo'lsa ham, sportchi o'zining individual strategiyasiga tayanadi va harakat qiladi. Individual faoliyat uslubining asosiy afzalliklaridan yana biri — sportchining qiyin vaziyatda tez va to'g'ri qaror qabul qila olish qobiliyatining shakllanishidir. Raqobatbardosh muhitda turli holatlarni baholash, o'z kuch va imkoniyatini real tahlil qilish, quvvat, texnika va psixologik holat o'rtasida muvozanatni topish, natijalarning tahlili orqali yangi yutuqlarga intilish, harakatda qat'iyatlilik va bardavomlik individual faoliyat uslubining eng muhim da'vatlaridandir. Sportda individual faoliyat uslubining shakllanishi, rivojlanishi va mustahkamlanishi sportchining hayotiy qadriyatlari, mehnatsevarligi, o'zining mental va jismoniy holatiga e'tiborli bo'lishi, mustaqil qaror qabul qilishga qodirligi, o'zini rag'batlantira olishi va o'z tajribasini doimiy ravishda boyitishga intilishi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Individual yondashuv sportchining eng samarali natijalarga erishishiga, o'z sog'ligi va psixologik barqarorligiga e'tibor qaratishga, hayotiy maqsadlarni amalga oshirishda

bardavom bo'lishiga yordam beradi. Bugungi sport jarayonlarida tezkor texnologiyalar yordamida har bir sportchi o'z individual faoliyat trajektoriyasini aniq rejalashtirishi mumkin. Zamonaviy mashg'ulot dasturlari, o'zini samarali baholash vositalari, psixologik tayyorgarlik, zamonaviy fitnes va sog'lom ovqatlanish tizimlari yordamida sportchi individual faoliyat uslubini yanada boyitadi va kuchaytiradi. O'zining harakat chiqishlarini doimiy tahlil qilish, natijalarni ob'ektiv ravishda kuzatib borish, o'z kuch va imkoniyatlarini mazkur faoliyat yo'nalishlarida sinash orqali sportchi o'ziga ishongan, mustaqil va qat'iyatli shaxs sifatida kamol topadi [4].

Individual faoliyat uslubini shakllantirishda muhim jihatlardan yana biri – sportchi uchun motivatsiyaning manbai va ahamiyatidir. Har bir sportchi o'zining harakat va mashqlar tarkibini o'z ichki ishtiyoqi, maqsad va istaklariga qarab shakllantiradi. Motivatsiya yuksak bo'lsa, sportchi har qanday qiyinchilik va sinovlardan osonlik bilan o'tadi, bilim va tajribasini oshiradi va yangi natijalarga intilishdan to'xtamaydi. Sportchi muvaffaqiyat sari intilayotganda, o'zining harakatlarini, vaqtini, kuchini va hissiyotlarini mustaqil boshqaradi, o'z salohiyatini rivojlantiradi. Sportda individual faoliyat uslubi shakllanishida doimiy tahlil va refleksiya katta ahamiyat kasb etadi. Sportchi o'z o'tmish natijalarini tahlil qilib, ulardan xulosa chiqaradi va faoliyat uslubini doimiy ravishda yangilab boradi. Har bir muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik sportchiga yangi saboqlar, yangi yondashuvlarni beradi. Bu, o'z navbatida, doimiy rivojlanish va o'sishga olib keladi. Sportchi harakatlarining samaradorligini aniqlab, kerakli o'zgarishlarni kirita oladi va o'z natijalariga erishish uchun eng optimal yondashuvlardan foydalanadi [5].

Xulosa:

Sportda individual faoliyat uslubi sportchining shaxs sifatida kamol topishi, mustaqil va innovasion fikrlashini rivojlantiradi, yuksak natijalarga erishishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Har bir sportchi o'ziga xos yondashuvi, mustaqil fikrlash, o'zini tahlil qila olish, natijalarni adolatli baholash, motivatsiyaning doimiy oshirib borish, salomatlik va psixologik barqarorlikka e'tibor qaratish orqali o'z faoliyatida yetuklikka erishadi. Individual faoliyat uslubi orqali sportchi o'z natijalariga ko'proq ishonch hosil qiladi, o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun yangi imkoniyatlarni ochadi, murakkab muammolarni

mustaqil hal etishni o'rganadi hamda hayotda to'laqonli, faol va baraka topgan inson bo'lib yetishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaydarov O.Yu. "Sport sohasida faoliyat usullari", Toshkent: "Fan", 2018.
2. Raxmanov A.A. "Sport psixologiyasi", Toshkent: "Yangi asr avlodi", 2020.
3. Ahmadaliev D. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi", Toshkent: 2019.
4. Matyoqubov S. "Sportchilarning individual rivojlanishi", Toshkent: "O'zbekiston", 2021.
5. Nematova Z.N. "Zamonaviy sportda shaxsiy strategiyalar", Toshkent: 2022.
6. Shoyusupov A. va boshqalar. "Sportda pedagogik yondashuvlar", Toshkent: 2021.
7. Alimov T. "Sport va sog'lom hayot", Toshkent: "Cho'lpon", 2020.
8. G'aniev E. "Sportda innovasion texnologiyalar", Toshkent: 2023.
9. To'raqulov F. "Individual yondashuvlar asoslari", Toshkent: 2022.
10. "O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi", 2015-yilgi nashr.