

INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA JISMONIY MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Karimova Farzona Shuxratjon qizi

Farg'ona davlat universiteti

jismoniy tarbiya fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada individual yondashuv asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Har bir shug'ullanuvchining yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i hamda psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ahamiyati yoritiladi. Individual yondashuv orqali jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyani oshirish masalalari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: individual yondashuv, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tarbiya, yuklama me'yorlash, jismoniy sifatlarni, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, pedagogik texnologiyalar, jismoniy rivojlanish, individual rejalashtirish.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты организации физических занятий на основе индивидуального подхода. Освещается значение планирования тренировочного процесса с учётом возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, а также психологических особенностей каждого занимающегося. Рассматриваются вопросы эффективного развития физических качеств посредством индивидуального подхода, предотвращения чрезмерных нагрузок и повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: индивидуальный подход, физические упражнения, физическое воспитание, нормирование нагрузки, физические качества, здоровый образ жизни, мотивация, педагогические технологии, физическое развитие, индивидуальное планирование.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical aspects of organizing physical training based on an individual approach. It highlights the importance of planning the training process by taking into account the age, gender, level of physical fitness, health condition, and psychological characteristics of each participant. The study also examines the effective development of physical qualities through an individualized approach, the prevention of excessive нагрузки (should fix to English) and the enhancement of motivation for physical activity.

Keywords: individual approach, physical training, physical education, load regulation, physical qualities, healthy lifestyle, motivation, pedagogical technologies, physical development, individual planning.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va yosh avlodning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlashda jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, ta'lim tizimida jismoniy mashg'ulotlarni samarali tashkil etish masalasi bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki an'anaviy yondashuvlar ko'pincha barcha shug'ullanuvchilarga bir xil talab va yuklamalarni qo'llashga asoslangan bo'lib, bu esa har bir shaxsning individual xususiyatlarini yetarli darajada inobatga olmaydi. Natijada ayrim o'quvchilarda jismoniy rivojlanish sustlashishi, ortiqcha charchoq yoki aksincha, yetarli yuklama olmaslik holatlari kuzatiladi. Individual yondashuv esa har bir insonning o'ziga xos biologik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Har bir shug'ullanuvchining yoshiga, jinsiga, sog'lig'iga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qiziqish va ehtiyojlariga mos ravishda mashg'ulotlarni tashkil etish yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi. Bunday yondashuv nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishini jadallashtiradi, balki mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshiradi, ijobiy psixologik muhit yaratadi va muntazam shug'ullanishga motivatsiyani kuchaytiradi.

Hozirgi kunda ilmiy tadqiqotlar jismoniy mashg'ulotlarni individuallashtirish orqali sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash, funksional imkoniyatlarni kengaytirish va ortiqcha yuklamalar bilan bog'liq xavflarni kamaytirish mumkinligini ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, individual rejalashtirish jismoniy tarbiya jarayonida differensial yondashuvni amalga oshirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash va mashg'ulotlarni samarali boshqarish uchun zarur asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida individual yondashuvni samarali amalga oshirish uchun, avvalo, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va funksional holatini aniqlash muhim hisoblanadi. Bu jarayon turli diagnostik usullar, testlar va kuzatuvlar orqali amalga oshirilib, har bir ishtirokchi uchun mos yuklama va mashg'ulot turi belgilanishiga xizmat qiladi. Shu asosda tuzilgan individual dasturlar nafaqat jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirishga, balki ortiqcha zo'riqishlarning oldini olishga ham yordam beradi. Ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh organizm uchun bunday yondashuv nihoyatda muhim bo'lib, noto'g'ri yuklama salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Individual yondashuv pedagogik jarayonning sifatini oshirishda ham muhim omil sanaladi. O'qituvchi yoki murabbiy har bir shug'ullanuvchining imkoniyatlarini chuqur tahlil qilgan holda, unga mos metod va uslublarni tanlaydi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini oshirib, o'quvchilar orasida tenglik va adolat tamoyillarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, individual yondashuv orqali har bir shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, u o'z natijalarini kuzatib boradi va o'z ustida ishlashga intiladi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida axborot texnologiyalarining keng qo'llanilishi ham individual yondashuvni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Turli mobil

ilovalar, fitness-trekerlar va raqamli platformalar yordamida shug'ullanuvchilarning jismoniy faolligi, yurak urish tezligi, sarflangan energiya miqdori kabi ko'rsatkichlarni real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati yaratilmoqda. Bu esa mashg'ulotlarni yanada aniqroq rejalashtirish va tezkor ravishda moslashtirish imkonini beradi.

Individual yondashuvni amalga oshirishda psixologik omillarni hisobga olish ham alohida ahamiyatga ega. Har bir shug'ullanuvchining qiziqishlari, motivatsiya darajasi va emotsional holati mashg'ulot jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, murabbiylar nafaqat jismoniy, balki psixologik qo'llab-quvvatlash usullaridan ham samarali foydalanishlari zarur. Bu esa mashg'ulotlarga ijobiy munosabatni shakllantirib, uzoq muddatli natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Individual yondashuv asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik tamoyillardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv har bir shug'ullanuvchining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur o'rganish va shunga mos ravishda mashg'ulotlarni rejalashtirishni nazarda tutadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bir xil mashqlar va yuklamalarni barcha ishtirokchilarga bir xil darajada qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Shu sababli, individual yondashuv orqali mashg'ulotlar mazmuni, hajmi va intensivligi moslashtiriladi. Jismoniy mashg'ulotlarni individuallashtirish jarayoni, avvalo, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashdan boshlanadi. Bu maqsadda turli sinov mashqlari, funksional testlar va tibbiy ko'rik natijalari asos qilib olinadi. Olingan ma'lumotlar asosida har bir ishtirokchi uchun alohida mashg'ulot dasturi ishlab chiqiladi. Bunda kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hisobga olinadi va ularni muvozanatli rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Individual yondashuvni amalga oshirishda yuklamani to'g'ri me'yorlash muhim ahamiyatga ega. Yuklama hajmi va intensivligi shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak. Ortiqcha yuklama organizmda charchoq, jarohatlanish yoki sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, yetarli bo'lmagan yuklama esa kutilgan natijaning yuzaga chiqmasligiga sabab bo'ladi. Shu bois mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilib boriladi, dam olish va tiklanish jarayonlariga ham yetarli e'tibor beriladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda yosh va jins omillari ham muhim rol o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar organizmi hali to'liq shakllanmaganligi sababli ularga beriladigan yuklamalar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi. Kattalar va sport bilan professional shug'ullanuvchilar uchun esa yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar qo'llanilishi mumkin. Erkaklar va ayollar o'rtasidagi fiziologik farqlar ham mashg'ulotlarni rejalashtirishda inobatga olinadi. Individual yondashuvning yana bir muhim jihati — bu psixologik omillarni hisobga olishdir. Har bir shug'ullanuvchining qiziqishi, maqsadi va motivatsiyasi turlicha bo'ladi. Shu

sababli mashg'ulot jarayonida rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash va individual yutuqlarni baholash muhim hisoblanadi. Bu esa shug'ullanuvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi.

Zamonaviy sharoitda individual yondashuvni samarali amalga oshirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Turli raqamli vositalar orqali jismoniy ko'rsatkichlarni monitoring qilish, mashg'ulot natijalarini tahlil qilish va individual dasturlarni takomillashtirish imkoniyati mavjud. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini yanada aniq va samarali boshqarishga xizmat qiladi. Individual yondashuv o'qituvchi yoki murabbiyning kasbiy mahoratini ham talab etadi. U har bir shug'ullanuvchining holatini doimiy ravishda kuzatib borishi, o'zgarishlarni tahlil qilishi va zarur hollarda mashg'ulot dasturiga tuzatishlar kiritishi lozim. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonining moslashuvchan va samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Xulosa. Individual yondashuv asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Har bir shug'ullanuvchining yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish nafaqat jismoniy sifatlarning izchil rivojlanishini ta'minlaydi, balki ortiqcha yuklamalar va salbiy oqibatlarining oldini olishga ham xizmat qiladi.

Individual yondashuv mashg'ulotlarning mazmunini yanada moslashuvchan va samarali qiladi, shug'ullanuvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda ularning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2008.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990.