PEDAGOGIKA

UDK: 62:796/799:796.035 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss5/a7**

SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA YANGI TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

EFFECTIVENESS OF USING NEW TECHNOLOGIES IN ORGANIZING SPORTS ACTIVITIES

[1]Hamroqulov Rasul Abdusattorovich
[1]Farg‘ona davlat universiteti pedagogika fanlar nomzodi, dotsent

Annotatsiya

Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishda yangi texnologiyalarini joriy qilish, shuningdek, yangi texnologiyalarni qo‘llash jarayonida shug‘ullanuvchilarning jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish bo‘yicha kerakli natijalar tahlili ko‘rsatilgan.

Аннотация

Показан анализ необходимых результатов по внедрению новых технологий в организацию и проведение спортивных тренировок, а также по повышению физической работоспособности спортсменов в процессе применения новых технологий..

Abstract

The analysis of necessary results on introduction of new technologies in the organisation and carrying out of sports trainings, and also on increase of physical efficiency of sportsmen in the process of application of new technologies is shown.

Kalit so‘zlar: *jismoniy ish qobiliyati, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari, aylanma tezlanishlar, aylanma tezlanishlar, jismoniy tayyorgarlikni o‘lchash, o‘rinda turib ikki oyoqda balandlikka sakrash, trenirovka mashg‘ulotlari, mashq qilish.*

Ключевые слова: *физическая работоспособность, тренировки, вращательные ускорения, вращательные ускорения, измерение физической подготовленности, прыжки в высоту на двух ногах с места, тренировки, упражнения.*

Key words: *Physical performance, training sessions, rotational accelerations, rotational accelerations, measurement of physical fitness, standing two-legged high jump, training sessions, exercise.*

KIRISH

Har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Respublika rahbariyati Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab diqqat-e’tiborini yosh avlod tarbiyasiga qaratib kelayotganligi diqqatga sazovor. Mamlakatimizda «Ta’lim to‘g‘risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning qabul qilinishi, ularni hayotga tadbiq etish yo‘l-yo‘riqlarini ishlab chiqqanligi fikrimizning yorqin dalilidir.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan, Yangi O‘zbekiston taraqqiyotining strategiyasi ishlab chiqildi. Unda, “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish aholi salomatligini taminlashda muhim omildir” deb baho berilgan. Shu bilan bir qatorda 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida; “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarining sonini oshirish” ko‘rsatilib, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish belgilangan. Ayniqsa, prezident Shavkat Mirziyoyevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy sportni rivojlantirishga bag‘ishlangan mahsus yig‘ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo‘lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug‘ullanuvchilar sonini 6 milionga yetkazish, 2022-yil 20-dekabrda O‘zbekiston xalqiga, Oliy majlis deputatlariga, Senatorlarga murojatida: “Turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o‘rgatish ishlari yo‘q”ligi to‘g‘risida alohida ko‘rsatmalar berilda. Mamlakatni 2023-yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nixoyatda keng o‘rin berildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bu soha zimmasiga davlatimiz rahbari tomonidan qo‘yilayotgan bunday yuksak talablarni “Jismoniy tarbiya” va “sport” sohasi orqali faqat jismonan rivojlangan shaxslarni tarbiyalash bilan chegaralanmay, balkim har tomonlama yuksak darajadagi madaniyatli, ma’rifatli, solih insonlarni tarbiyalab, voyaga yetkazish nazarda tutilgan.

«Ajdodlarimizning ruhi-poklari va urf-odatlari, bizning eng yaxshi an'analarimiz qayta tiklanganda islohotlar muvaffaqiyatga erishadi. O'ta o'qimishli, ruhan bardam, jismonan baquvvat kishilargina istiqlol va taraqqiyot yo'lini bosib o'ta oladi».

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati to'g'risida ortiqcha gapirishga hojat yo'q. U insonni har tomonlama barkamol rivojlanishining bir qismidir. O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida bir qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi. Jumladan, mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ-3031-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonlari, qarorlari yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta`lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg'ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo'lida dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda.

«O'zining salomatligi haqida g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligining qadriga yetib uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar».

«Sog'lom avlodni tarbiyalash–buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir». «Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir».

Respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportning aholi o'rtasida ommalashtirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni aqlan sog'lom, ruhan tetik va jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha katta ishlarni amalga oshirmoqdalar.

Komil inson ruxan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobilyatini oshirish jamoalarda qulay sog'lom muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini ortib bora yotganligini bunda, esa axborot texnologiyalrini o'rni beqiyosdir, shu sababli tanlangan mavzuimiz dolzarbdir.

Mavzuga oid adabiyotlarda qator mualliflar – A.D.Novikov, L.P.Matveyev, B.A.Ashmarin, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalar, jumladan, O.V.Goncharova (2005) "Jismoniy tayyorgarlik" jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari orqali ko'p yillik pedagogik jarayon davomida shakllantiriladigan jihatlar bo'lib, o'z mazmuniga kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va bo'g'inlar harakatchanligi, mushaklar elastikligini rivojlantirish yoki tarbiyalash bilan organizmni funksional bazasini yaratishning mehanizmi tushiniladi (O.V.Goncharova, 2005.) Eng yangi, hozirgi kun texnologiyalari bilan mashqlanish orqali jismoniy tayyorgarlikni funksional bazasi individning ota-onasi, ajdodlaridan meros bo'lib o'tguvchi "jismoniy qobiliyat" deb ataladigan qobiliyatlari bilan bog'liqligini isbotlashga ahd qilgan (Y.P.Filin, B.V.Yevstafyev) olimlar guruhining fikrlari faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq degan tushunchaga barham berdi.

NATIJA VA MUHOKAMA

O'quv-trenirovka mashg'ulotlarining takrorlanishini to'g'ri belgilab olish ham muhimdir. Bunda eng avval o'tgan trenirovkadan keyin kuchni etarli tiklab olgandagina navbatdagi mashg'ulotni boshlashga e'tibor berish kerak. Shuning uchun maksimal kuch keladigan trenirovka mashg'ulotlarini kam kuch keladiganlarga, shuningdek, faol dam olishga almashtirib turish kerak. Agarda bir necha kun davomida ko'p kuch keladigan mashg'ulotlar o'tkazilib, ularning har qaysisidan keyin ish qobiliyati to'liq tiklanmasa, unda xafta oxirida sportchiga 2-3 kungacha dam berish kerak. Bu, o'tgan xaftadagi mashqlarda kuch keladigan keyin yangi haftalik sikl boshlanishida sportchi organizmining ish qobiliyatini tiklash uchun zarurdir. Shu maqsadda kuch kelishning har xil haftalik sikllari xam almashib turadi: ko'p kuch berilgan xaftadan keyingi xaftada yengilroq trenirovka qilinadi. Sportchi organizmining ish qobiliyati to'liq tiklangandan keyin, katta kuch keladigan uchinchi xafta boshlanadi. Bu shartlarga rioya qilish faqat mashq ko'rganlik darajasini oshirish uchun emas, balki sog'likni mustahkamlash uchun ham xizmat qiladi.

Tadqiqot pedagogik kuzatish, test olish, shu bilan birga tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikning o'sishini, submaksimal mashg'ulot davrida yosh sportchilarda aniqlash metodlari orqali olib borildi. 15-16 yoshli sportchilarda jismoniy va texnik qobiliyatni aylanma tezlanish

ta’sirida ijro etiladigan maxsus jismoniy mashqlar yordamida oshirish natijalarini o‘rganishga qaratilgan.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi.

- Aylanma tezlanishlar yordamida ijro etiladigan jismoniy mashqlarda yosh sportchilarni tezkor kuchini va chidamliligini oshirish;
- Aylanma tezlanishlar asosida ijro etiladigan maxsus mashqlar yordamida yosh sportchilarni texnik maxoratini shakllantirish.

Jismoniy tarbiya prosessida onglilik va faoliyatlik prinsipini quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha qo‘llaniladi.

Mashqlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan xolda munosabatda bo‘lish va muhim qiziqishni tarkib toptirish.

Pedagogik tajriba va kuzatish uslubi o‘quv tarbiya jarayoniga qandaydir yangi pedagogik olimlar, ularning ta’sir etish samaradorligini o‘rganish maqsadida kiritiladi.

U yoki bu tadqiqot uslublarini har bir muayyan xolda ularning maqsadga muvofiqligiga mos ravishda qo‘llash lozim. Shuning uchun ularni qo‘llashda butun bir talablarga e’tibor berish kerak. Birinchi uslub birga keladigan olimlar ta’siriga bo‘lgan ma’lum bir mustahkamlilikka ega bo‘lishi lozim. Ikkinchi uslub o‘rganilayotgan xodisalarni nisbatan ma’lum bir tanlanish xususiyatga ega bo‘lishi kerak. Uchinchi uslub xajmiga ega bo‘lishi lozim, ya’ni maksimal darajada ma’lumot berishi kerak.

Tadqiqot vazifalarini xal etish uchun biz pedagogik tajriba o‘tkazdik. Tadqiqotni butun tajriba qismi davomida biz yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligining omilli tuzilmasini xamda uning texnik maxorat bilan o‘zaro bog‘liqligini aniqladik. Shuningdek, uni nazorat qilish uchun eng axborotli bo‘lgan testlardan foydalandik.

O‘quv yili boshidagi jismoniy tayyorgarlikni o‘lchash uchun olingan test natijalari

1-jadval

Test turlari	Nazorat guruhi						Tajriba guruhi					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
O‘rinda turib ikki oyoqda balandlikka sakrash (sm.)	35	36	34	33	34	35	33	32	34	36	35	34
O‘rinda turib bir oyoqda balandlikka sakrash (sm.)	23	22	21	23	22	22	23	22	21	21	24	23
Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	74	72	76	77	78	76	75	77	77	78	75	76

O‘quv yili oxiridagi jismoniy tayyorgarlikni o‘lchash uchun olingan test natijalari

2-jadval

Test turlari	Nazorat guruhi						Tajriba guruhi					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
O‘rinda turib ikki oyoqda balandlikka sakrash	47	48	46	47	46	45	52	54	53	54	52	53
O‘rinda turib bir oyoqda balandlikka sakrash	28	27	28	26	26	27	33	34	33	34	35	34
Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	88	86	87	86	88	87	95	98	99	98	99	98

Tadqiqot jarayonida olib borilgan test uslublariga ko‘ra;

1. O‘rinda turib ikki oyoqda balandlikka sakrash. 45 - 53=8
2. O‘rinda turib bir oyoqda balandlikka sakrash. 27 – 34=7
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm). 87 – 98=11 natija 2.6 % ga tadqiqot natijalari

yahshi tomonga o‘zgarganini ko‘rishimiz mumkin.

XULOSA

Mavzuni yoritish bilan bir qatorda ma’lum bir maktabdagi jismoniy tarbiya darslari, bolalar va o‘smirlar sport maktabidagi yosh sportchilarning o‘rinda turib ikki oyoqda balandlikka sakrash, o‘rinda turib bir oyoqda balandlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash trenirovka mashg‘ulotlari kuzatildi va tahlil qilindi.

Amaliyot paytida o‘zim mustaqil mashq mashg‘ulotlarini, sinflarda jismoniy tarbiya darslarini o‘tdim va shunday hulosaga keldim.

Bo‘lajak sportchi eng avvalo, jismonan sog‘lom, baquvvat va ruxiy tetik, irodali, o‘z maqsadiga erishish uchun tinmay mashq qilish bilan birga mashg‘ulot jarayoniga axborot texnologiyalarini qo‘llay bilishi zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.–Farg‘ona 2022 y
2. Arashev K. D.jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. –T. 2002y
3. Ibroximov O‘, Jumaev Z. Trenerlik kasbi –T. Zarqamash.
4. Ibroximov O‘.I. Sport psixologiyasi. –Toshkent, “Yangi asr avlodi”, 2004 y.