



TALABALARINING SPORT TRENIROVKALARI, SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARI

Kurbanov Elyor Ermamatovich
Guliston davlat universiteti

Annotatsiya. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida trenirovka mashg'ulotlari umumiy tayyorgarlik tipida o'tkazilishi, tanlangan sport turiga oid amaliy malakalar o'zining yorqin ifodasini topmasligi katta sport natijalarining istiqboli (kelajagi) hali oldinda ekanligi, unga uzoq muddatli tizimli maqsadli mehnat, zo'r ishtiyoq, intilish orqali erishish mumkinligi sport murabbiyi va shug'ullanuvchi, ayniqsa, o'quvchi sportchi ongida turg'un o'rin egallashi lozim.

Sport tryeni rovkasi ko'p yillik pedagogik jarayon. Bunday mashg'ulotlarning asosiy maqsadi o'quvchilardan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdir. Sport trenirovkasi jarayoni ko'p qirrali. Mazmunida sport tayyorgarligi, sportchini tayyorlash, tayyorlanganlik, shug'ullan ganlik, sport formasi, umumiy texnik, umumiy taktik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining tamoyillari, sport trenirovkasi rejalashtirish, uning sikllari, tayyorgarlikning davrlari va yana boshqa qator tushunchalar, atamalarni mujassamlashtirilgan.

Ularning mazmunini bilmay mashq qilish (harakatni takrorlash), tizimli uzoq vaqt shug'ullanish biz kutgan natijani bermaydi, sport trenirovkasidek ko'p yillik pedagogik jarayonning mazmuni va o'zining individual xususiyatlarini anglamay, yaxshi tushunmay turib zaruriy natijalarga erishib bo'lmaydi.

Sport murabbiyi yoki pedagogi qayd qilingan tushunchalar, ularning mazmuniga oid maxsus zaruriy nazariy bilimlar, amaliy malakalarni egallashi hozirgi kun talabi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, malakatimiz umumiy ta'lim maktablarida amlada foydalanilishi zarur hisoblangan o'quvchilar sporti va uning trenirovaqalari organizmni funksional faoliyati, organizmining jismoniy statusi (rivojlanganligi va tayyorgarligi), ularni umrining turli yoshi davridagi somatikasini qanday kechishi, ularga ta'sir ko'rsatish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishning yo'llari, jismining sifatlarini rivojlanishini ayniqsa maktab yoshida shakllanishining metodlarining boshlang'ich bilimlariga ega bo'lishlari e'tiborga olinadi.

Ayniqsa, organizmining jismoniy qobiliyatlariga mansub bilimlarini kichik maktab yoshidan shakllantirish sport turlarini tanlash va ulardan maqsadli foydalanishlariga, qator yillar o'zi uchun muvofiq bo'lmagan sport turi umrini besamar o'tkazishini oldini oladi.



Jismoniy qobiliyatiga oid bilimlardan tashqari sportga layoqati nisbatan pastroq o'quvchilarda jismoniy mashqlar bilan sog'lomlashtirish maqsadida shug'ullanishga odatni shakllantirish uchun vazifalarini nazarda tutgan trenirovkalar, ularning mazmuni tadqiqotimizning o'zak yo'nalishlariga aylantirdik.

Ular uchun tashkillanadigan sog'lomlashtirish trenirovkalari esa keyinchalik qator kasblarni egallashlarida, ularni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining sohibiga aylantirishda xizmat qilishini nazarda tutdik.

Sport trenirovkasining vazifalari sportchini nazariy, ma'naviy, umumjismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarligi, sportchining tanlangan sport turi bo'yicha texnik va taktik tayyorgarligi, uning organizmini funksional tayyorligi hamda ruhiy tayyorgarligi va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Sog'lomlashtirish trenirovklarining vazifalari esa, shug'ullanuvchining o'z organizmini yashash faoliyati - umri davomida erishgan jismoniy imkoniyatlarining darajasini pasaytir maslikni nazarda tutadi. Yuqori sport natijalari sog'lomlashtirish trenirovklarining asosiy vazifasi bo'lmay sport trenirovklarining vazifalari bo'lib, bir biridan shunisi bilan farqlanadi.

Qayd qilingan vazifalarning mazmuni turlicha bo'lishiga qaramasdan, hal qilinishi lozim bo'lgan umumiy vazifa shug'ullanuvchining jismini tarbiyasi uchun xizmat qiladi.

Tanlangan sport turi trenirovkalari bilan ham jismoniy tarbiya qilinadi va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali ham jismoniy tarbiya jarayoni amalga oshiriladi.

Demak, sog'liqni mustahkamlash va ma'naviy tarbiyani yo'lga qo'yish, har tomonlama garmonik rivojlantirish, sport texnikasi va taktikasini egallash, tanlangan sport turiga xos jismoniy, ruhiy sifatlarni rivojlantirish, sport gigiyenasi, organizmni chiniqtirish, o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha amaliy va nazariy bilimlar berish ham sport, ham sog'lomlashtirish trenirovklarining trenirovka mashg'ulotlari jarayonining umumiy vazifalaridir.

Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida trenirovka mashg'ulotlari umumiy tayyorgarlik tipida o'tkazilishi, tanlangan sport turiga oid amaliy malakalar o'zining yorqin ifodasini topmasligi katta sport natijalarining istiqboli (kelajagi) hali oldinda ekanligi, unga uzoq muddatli tizimli maqsadli mehnat, zo'r ishtiyoq, intilish orqali erishish mumkinligi sport murabbiyi va shug'ullanuvchi, ayniqsa, o'quvchi sportchi ongida turg'un o'rin egallashi lozim.

Sport trenirovkasi orqali erishilishi lozim bo'lgan yoki erishilgan amaliy malaka, ko'nikmalar esa maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sport murabbiyi, soha mutaxassisi – jismoniy tarbiya o'qituvchisi (universitetda), sport yo'riqchisi sertifikatiga ega bo'lgan jamoatchi tomonidan shakllantiriladi. Qayd qilingan mutaxassislarning nazariy bilimlari va amaliy malaka, ko'nikmalari mamlakatimizning DTS larida belgilangan.

Bu bilimlarsiz ular sport mashg'ulotlari davomida yuqori sport mahoratiga erishish yoki sog'liqni mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, serunum mehnat va Vatan himoyasi



uchun zarur bo'lgan hayotiy-zaruriy amaliy malakalarni egallashda ma'lum darajadagi qiyinchiliklarga duch kelishi hozirgi kun jismoniy tarbiya ta'limi va tarbiyasi amaliyotida isbotlangan.

Yuqori sport natijalariga intilish, sport trenirovkasi mashg'ulotlarini shunga moslab tashkil qilish, trenirovkalar jarayonida ta'siriga ko'ra organizmga ko'proq foyda keltiradigan vosita va usuliyotlardan foydalanish, tanlangan sport turi bo'yicha o'ta chuqur ixtisoslashtirishni talab qilinishini har bir yangi boshlovchi sport murabbiyi chuqur anglashi va ularni sport trenirovkasining qonuniyatlari sifatida qabul qilishi lozim.

Sport yutuqlari faqat ijodiy izlanishlar sharoitida erishiladi. Yangi sport yutug'i u yoki bu darajadagi kashfi yotdir. Bunga sport trenirovkasining yangi vositalari, uslubiyot lari, shug'ullanuvchining yangi imkoniyatlari yoki shu natijaga eri shish uchun tayyorgalikni yo'lga qo'yish orqali erishiladi.

O'z navbatida sport trenirovkasi mashg'ulotlari ham murabbiy, ham sportchidan oddiygina faollik emas, doimiy ijodiy tashabbus talab qiladigan ko'p yillik pedagogik jarayonligidan kelib chiqib, anketa savollarimizda: jismoniy mashqlar yoki sport bilan mustaqil hamda murabbiy rahbarligida shug'ullanishni boshlagan bo'lsangiz o'z oldingizga qanday maqsadlarni qo'ygansiz deb tajriba-sinov guruhlarining 15 nafar, I-kurs talabalariga tavsiya qilinganlarni eng ahamiyatlisi hisoblaganlaringizni 3 tasini 1-2-3 o'ringa qo'yib belgilab bering deb vazifa qo'ydik.

Respondentlardan:

A) o'z xohishi bilan salomatligimni yaxshilashni maqsad qilib shug'ullanishni boshlaganliklarini 1-o'ringa qo'yganlar 62%; 2-o'ringa qo'yganlar 26%; uchinchi o'ringa qo'yganlar 12% tashkil etdilar;

B) qaddi-qomatining ko'rinishini chiroyli bo'lishini 73%dan ortiq talabalar

1-o'ringa qo'yganlar; 2 - o'ringa qo'yganlar 16 % ni tashkil etdilar; qolgan 11% talaba qaddi qomati rivojlanganligiga befarqligini takidladilar; S) tengqurlari ichida baquvvat bo'lishni xohlaydiganlar 41% ni, 22% bu jihatini 2-o'ringa, 37% esa baquvvat bo'lishni unchalik yotirmasligini bildirdilar; D) qizlarga yoqish uchun, ularni oldida uyalib qolmaslik uchun shug'ullanadiganlar muvofiq holda 19%, 17% va 64%ni tashkil etdilar. Biz uchun ahamiyatli bo'lgan jihatlaordan biri "universitet sporti bilan shug'ullanib sport mahoratini oshirishni" faqat 33 % talaba birinchi o'ringa qo'ydi xolos, 2-o'ringa 42 % talaba, qolgan 25% talaba esa kompyuter texnologiyalari va til o'rganishga ustivorlik berdilar.

Anketa savollaridan biz kutgan chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor bo'lishni xohlovchilar, faqat jismoniy tarbiya fanidan baho olish maqsadida shug'ullanuvchilar ,championlik unvoniga erishishni orzu qilib shug'ullanayotganlar, bo'sh



vaqtimni befoйда o'tkazmaslik maqsadida shug'ullanayotganlar, uydagilarini majburlayotganliklari uchun shug'ullanayotgalar, tibbiy xodimlarni tavsiyasiga ko'ra, kasallikdan so'ng shug'ullanayotganlar ham e'tiborga loyiq darajadiligini aniqladik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ermamatovich, K. E. (2024). Bo 'Lajak Jismoniy Madaniyat O 'Qituvchilarining Kasbiy Faoliyatga Tayyorlashning Pedagogik Mohiyati. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 104-106.
2. Курбанов, Э. (2023). БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАР. Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук, 3(3), 31- 34.
3. Курбанов, Э. Э. (2024). Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришининг Педагогик Усуллари. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 1-3.
4. Kurbanov, E. E. (2023). THE CONTENT OF IMPROVING THE SYSTEM OF QUALITY EDUCATION ON THE BASIS OF SPIRITUAL AND MORAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 106-113.
5. Qurbanov, E. (2023). USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN INCREASE OF LESSON EFFICIENCY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 125-127.
6. Sunnatulla, I. (2023). Improving the competences of conducting sports competitions and refereeing among students in the conditions of digitalization. Confrencea, 11(1), 149-153.
7. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. Scientific progress, 3(10), 132-138.