

## SPORT MASHG'ULOTLARINING VA JISMONIY TARBIYA PEDAGOGIK JARAYONI

**To'xtanazarov I**

*kata o'qituvchi,*

*Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** *Sport tayyorgarligi mashqlari-bu avvalo shaxsni har tomonlama jismoniy kamolot etkazishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik jarayonning mazmuni va uslublari sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lishi, shuningdek, o'lkaning o'ziga xos iqlimi, joyi, sharoiti inobatga olinishi kerak. Bularga amal qilmaslik sport bilan shug'ullanadigan talabalar organizmi funktsional tarmoqlarining o'ta charchashiga sabab bo'lishi mumkin. Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik dasturi asta-sekin murakkablanishi, mashqlar miqdori bo'yicha ham quvvati bo'yicha ham birdan oshmasdan, bir me'yorda ko'payib yoki takomillashib borishi kerak. O'quv vositasi, tayyorlash uslublari va shakllari har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishi kerak.*

**Kalit so'zlar:** *sport, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport tayyorgarligi.*

### KIRISH

Yangi o'zlashtirilgan bilimlar va harakat ko'nikmalari faqat uyg'unligi bilan emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda o'zgarib turish imkoniyati bilan ham ajralib turishi kerak. Bu usullar bilan mashq bajargan talabalar sport mashqlarini bajarganda o'zining maxsus nuqtai nazariga ega bo'lib, o'zi uchun zarur mashqni tanlab oladi va uni engil, ixcham bajarish yo'llarini aniqlaydi.

A) Oliy sport nuqtalariga yo'naltirish.

Ushbu talab talaba-sportchining sportga va uning yutuqlariga, ayniqsa rekordga intilishiga o'rgatadi. Sport mashqlarini tuzish, darsni tashkil qilish vositalari va uslublari aynan shu maqsadga qaratilgan bo'lishi lozim. Chunki murabbiylar sport bilan shug'ullanuvchining oilaviy sharoiti, imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda o'quv yili boshidan mashg'ulotlarni rejalashtiradi.

B) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ajralmasligi.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari ajralmasdir. Sportchini mashg'ulotga tayyorgarligini sport natijalari ko'rsatkichiga ko'ra aniqlash mumkin. Umuman sportning bir turi bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Sport bilan muntazam shug'ullanishdan maqsad sog'liqni mustahkamlash, organizmning funktsional imkoniyatlari darajasini ko'tarishdir. Bir yillik rejalashtirishda tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida, ish hajmining bir me'yorda ko'payishida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, so'ngra ish hajmi oshirilgan taqdirda ham, maxsus jismoniy tayyorgarlik etakchi o'rinda turadi.

V) Sport tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi.

Samarali sport faoliyatiga erishish uchun jismoniy mashqlar bilan doim shug'ullanish kerak. Mashqlarni asossiz to'xtalishi o'quv mashg'uloti jarayonida jismoniy sifatlarning pasayib ketishiga olib keladi.

G) Eng ko'p hajmli ish bajarishga intilish.

Hozirgi zamon sport ko'rsatkichi asta-sekin yuqori yuklanishlarning bajarilishini ko'zda tutadi, bunda asosiy shart organizmning moslashishga bo'lgan funktsional imkoniyatini saqlab qolish, bir kunda bir martalik mashg'ulotlardan 2-3 martalik mashg'ulotlarga o'tish ham asta-sekin amalga oshishi kerak.

D) To'lqinsimon dinamik ish bajarish.

Bu ish jismoniy mashg'ulotlardan keyingi charchash va tiklanishga asoslangan. Shuning uchun hamma mashg'ulotlar jarayoni to'lqinsimon tezlikda ish bajarishga asosan tuzilishi kerak.

### ASOSIY QISM

Ruhij-jismoniy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar.

Muxandis-ishlab chiqarish tashkilotchilaridan biri bo'lib, asosiy iqtisodiy va ijtimoiy masalalarni hal qilish uning faoliyatiga bog'liqdir.

Ishlab chiqarishning xom ashyo va texnik asoslari rivojlanmagan bo'lsa hamda kadrlarning tayyorgarlik jarayoni past bo'lsa, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot bo'lmaydi. Ilmiy-texnik taraqqiyot davrida muhandis-texnik hodimlarning ahamiyati ortadi. Hozirgi kunda kuchli mexanizatsiyalashgan va avtomatlashgan tarmoqlarning malkali mutaxassislariga ehtiyojini qondirish uchun 60%dan ortiq o'rta va oliy ma'lumotli kishilar kerak. Menedjerning vazifasiga jamoadagi umumiy rahbarlik, ishlab chiqarish vositalarini taxmin qilish va ularni rivojlantirish, ishlab chiqarish jarayonini rejalashtirish, ularni tuzish va takomillashtirish, idorada ish joyini va mehnat tashkil qilish hamda himoya qilish, havsizlikni ta'minlash kiradi. Menedjerlar tashkilot uchun qadrlar tanlash, ularning tayyorlash va tarbiyalash, xom ashyo, texnik bilan ta'minlash, ishlab chiqarish jarayonini boshqarish, mahsulot sifatini nazorat qilish bilan shug'ullanadi.

Muhandislar o'z ish joylarini asbob-uskuna bilan ta'minlash, ta'mirlash, energetik va transport ta'minoti, ishlab chiqarishni tashkil qilishni takomillashtirish va boshqarish, tushgan axborotni mexnik ishlab chiqishga javobgardir.

Umumiy talablar. Ziyolilar faoliyatini har tomonlama o'rganish shuni ko'rsatadiki, har bir soha mutaxassislari singari ularda ham o'ziga xos ruhiy jismoniy sifatlar to'plami mavjud. Tarbiya jarayonida qo'llanilib, professional tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan bunday komponentlarga ko'nikma va malakalar kiradi. Har bir ziyolidan ishlab chiqarish jarayonida ro'y beradigan murakkab vazifalarni tez hal qilish, ortiqcha emotsional zo'riqishlarni yo'qotish talab qilinadi. Hozirgi kundagi ishlab chiqarishning iqtisodiy faolligini oshirish va mehnat jamoalarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kundagi ziyolilar ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiyava sport vositalarini qo'llash haqidagi aniq bilimga, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi lozim.

Ular ishchi va xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini bilish uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining hamma turlari va shakllarini yaxshi bilish kerak.

#### XULOSA

Bugungi kunda Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtini tamomlagan mutaxassisning o'zi sport bilan shug'ullanishi kamlik qiladi. Ular ish vaqtida va undan keyin jamoada jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilishi, xizmatchilarning mehnat qilishlari va dam olishlarining to'g'ri tashkil qila bilishi shart. Ziyolining mehnat faoliyati yaxshilanishi uning o'ziga xos xususiyatga, aqliy va jismoniy ishchanligiga, organizmining chidamkorligi va uni og'ir mehnatdan tez tiklashi, ya'ni ish bajarish qobiliyatiga bog'liq. Ziyolining professionaal faoliyatida undagi bir qator jismoniy sifatlar bilan birga texnik sifatlar ham asosiy rol' o'ynaydi.

#### REFERENCES:

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Тошкент, «Маънавият», 2017 й.
2. Ахатов Л.К. Жисмоний маданият ва руҳий баркамоллик “А.Жомий” талқинида. “Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиёти”
3. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
4. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
5. Фойназаров, Ф. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. *Scientific progress*, 2(1), 202-211.
6. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 42-47.
7. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Ғайратжон, Ф. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 216-221.
8. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Research Focus*, 1(4), 312-315.
9. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Ғайратжон, Ф. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.

10. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
11. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). Ways To Effectively Solve Modern Educational Problems Using Art Technologies On The Basis Of Collaborative Pedagogy. Scientific progress, 2(8), 276-280.
12. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). THE IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING. Мирская наука, (12 (57)), 34-37.
13. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. IMRAS, 6(7), 400-406.
14. Фойназаров, F. A. (2022). Jismoniy madaniyat mutaxassislarida intellektual qobilyatlarini tarkib toptirishi. Ilm-zakovatimiz-senga, ona-Vatan, 202-211.
15. Фойназаров, F. A. (2021). Плавание Как Средство Оздоровления Детей Дошкольного Возраста. Maktabgacha va boshlang 'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani, 2(1), 202-211.
16. Goynazarov, G. A. (2021). Preparation For The Use Of Modern Information Technologies In The Professional Activities Of Physical Education And Sports. AQSH International Journal of Engineering and Information Systems (IJEAIS), 2(1), 202-211.
17. Махмуталиев, A., Тухтаназаров, И., & Файратжон, F. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.
18. Махмуталиев, A., Тухтаназаров, И., & Файратжон, F. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(Special Issue 2), 216-221.