

JISMONIY MASHG'ULOTLAR, JAMOAT SPORT VA SALOMATLIK TADBIRLARIDAGI YUKALAMALARN TAKOMILLASHUVINING ILMIY VA METODOLOGIK ASOSLARI

Muxametov Axmad Muxametovich

Toshkent moliya instituti «Jismoniy madaniyat va sport faoliyati» kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlari inson va jamiyat farovonligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu tadbirlarni samarali tashkil etish ularning muvaffaqiyatini ta'minlash va ishtirokchilarga maksimal foyda keltirishi uchun muhimdir. Ushbu ilmiy maqola jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlarida shaxslarni yaxshilashga asos bo'lgan tashkiliy asoslarni o'rganadi. Tadqiqotlar va amaliy tushunchalardan kelib chiqib, biz ushbu tadbirlarni rejalashtirish va amalga oshirishni optimallashtirish uchun asosiy tamoyillar, strategiyalar va mulohazalarni muhokama qilamiz. Ushbu asoslarni tushunish va amalga oshirish orqali tashkilotchilar ishtirokchilar uchun umumiy tajriba va natijalarni yaxshilashlari mumkin, bu esa sog'lom va faol jamoalarga hissa qo'shishi mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashg'ulot, talabalar, standartlashtirish, sport mashg'ulotlari, mashqlar.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОТИНКИ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ, СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Мухаметов Ахмад Мухаметович

Ташкентский финансовый институт Доцент кафедры «Физическая культура и спортивная деятельность»

Абстрактный: Физические упражнения, общественный спорт и оздоровительные мероприятия играют ключевую роль в обеспечении благополучия как отдельных лиц, так и сообществ. Эффективная организация этих мероприятий имеет важное значение для обеспечения их успеха и максимизации выгод для участников. В этой научной статье исследуются организационные основы, лежащие в основе совершенствования людей в физических упражнениях, общественных видах спорта и оздоровительных мероприятиях. Опираясь на исследования и практические идеи, мы обсуждаем ключевые принципы, стратегии и соображения по оптимизации планирования и выполнения этих мероприятий. Понимая и внедряя эти основы, организаторы могут улучшить общий опыт и результаты для участников, способствуя созданию более здоровых и активных сообществ.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое воспитание, студенты, стандартизация, спортивная подготовка, упражнения.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE IMPROVEMENT OF BOOTS IN PHYSICAL EXERCISES, PUBLIC SPORTS AND HEALTH EVENTS

Mukhametov Akhmad Mukhametovich

Tashkent Financial Institute Associate Professor of the «Physical Culture and Sports Activities» Department

Abstract: Physical exercise, community sports, and health events play a pivotal role in promoting the well-being of individuals and communities alike. Effective organization of these activities is essential for ensuring their success and maximizing the benefits to participants. This scientific article explores the organizational fundamentals that underpin the improvement of individuals in physical exercises, community sports, and health events. Drawing from research and practical insights, we discuss key principles, strategies, and considerations to optimize the planning and execution of these activities. By understanding and implementing these fundamentals, organizers can enhance the overall experience and outcomes for participants, contributing to healthier and more active communities.

Keywords: physical culture, sports, physical education, physical development, physical training, physical training, students, standardization, sports training, exercises.

Kirish: Jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari bugungi jamiyatda o'ziga xos mavqega ega bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy farovonligi va ijtimoiy hamjihatligi uchun katalizator bo'lib xizmat qiladi. So'nggi yillarda, ayniqsa, sog'lom turmush tarzining ahamiyati va harakatsiz xatti-harakatlarga qarshi kurashish zarurligi to'g'risida xabardorlik kuchayganligi sababli, bu tadbirlar katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bunday urinishlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularni puxta tashkil etish va rejalashtirishga bog'liq.

Ushbu ilmiy maqola jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlarida odamlarning tajribasi va natijalarini oshirish uchun muhim bo'lgan muhim tashkiliy asoslarni o'rganishga qaratilgan.

Ushbu tadbirlarning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Ma'lumki, jismoniy mashqlar yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilash va kuchni oshirishdan tortib, stressni kamaytirish va yaxshi kayfiyatgacha bo'lgan ko'plab afzalliklarga ega. Bundan tashqari, jamoaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari o'zaro bog'liqlik tuyg'usini, ijtimoiy o'zaro ta'sirni va jamoaviy sa'y-harakatlarni rivojlantiradi, sog'lom, yanada chambarchas bog'langan jamoalarni rag'batlantiradi. Natijada, ushbu sohalarda muvaffaqiyatga olib keladigan tashkiliy jihatlarni tushunish, istalgan natijalarga erishish va shaxslar va jamoalarga maksimal ta'sir ko'rsatishda muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada biz tashkilotchilar jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish va amalga oshirishda yodda tutishlari kerak bo'lgan asosiy tamoyillar, strategiyalar va fikrlarni ko'rib chiqamiz. Ilmiy izlanishlar va amaliy g'oyalar aralashmasidan kelib chiqib, biz faol hayotni targ'ib qilish va sog'lom jamoalarni rivojlantirishdan manfaatdor tashkilotchilar, jamoat rahbarlari va sog'liqni saqlash mutaxassislari uchun keng qamrovli qo'llanma taqdim etishni maqsad qilganmiz. Ushbu tashkiliy asoslarni amalga oshirish orqali biz odamlar va jamoalar uchun yorqinroq, sog'lom kelajakka yo'l ochishimiz mumkin.

Yuklamani normallashtirish jismoniy tarbiya va ommaviy sportning maxsus tashxisi hisoblanadi. Shuning uchun talabalarning so'glik darajasi, sportdagi tajribasi, jismoniy tarbiya va sportdagi shaxsiy qiziqishlarni hisobga olgan holda talabalarning jismoniy holati o'rganildi va tahlil qilindi. Mustaqilligimizning ilk yillaridanoq Alpomish va Barchinoy testlari qo'llanilgan va yuqori sport natijalari, professional sportni rivojlantirish va jahon arenalarida O'zbekistonning o'rnini ko'tarishga katta e'tibor berib kelinmoqda. Hozirgi kunda, boks, kurash, atletika, tosh ko'tarish, sharqona kurash kabi kurash turlarida o'zbek sportchilari jahon arenalarida kuchli o'ringa ega. Bu avvalambor, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan shart sharoitlar, zamonaviy sport imkoniyatlari, sport ichki strukturasi, sport iqtisodini tashkil qilish va boshqarish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportda yangilanishlar, tadbirkorlik va sarmoyalar tufaylidir. Ikkinchidan, sportga qiziqishi bo'lgan insonlarning sonidagi katta o'sish, ota-onalarning farzandlarini sportga yo'naltirishlari, murabbiylarning qobiliyatlari, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlanishi va jismoniy tarbiya va ommaviy sportdagi rag'batlantirishdagi o'sish ham bunga turtki bo'ladi. 2018-yil 20-sentyabrda, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev boshchiligida tashkil qilingan uchrashuvda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan birgalikda professional sportchilarning shu'ullanishining rivojlantirilishiga katta e'tibor qaratildi.

Bu vazifalar oddiy xalqdan tortib katta lavozimlardagi har bir insonning muntazam ravishda jismoniy ta'limini ham o'z ichiga oladi.

2019-yil 19-martda prezidentimiz tomonidan belgilangan muhim vazifalar "Jismoniy Tarbiya va Sport" nomli O'zbekiston Respublikasining qonuni qabul qilinishi, yangi tahrirda (4.09.2015), "Yuqori sport maktablarini tashkil qilish"

Ommaviy sportda talabalarning muntazam va faol ishtiroki yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va ularni rivoji uchun muhim va ajarmas qismidir. Sport faqatgina jismoniy kuchni ko'paytiribgina qolmasdan insonning xarakterini shakllantiradi, va qiyinchiliklarni enguchi qobiliyatlarni shakllantirishga ham yordam beradi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2017-yil, 3-iyundagi, 3031 – raqamli "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va ommaviy sportni davomli rivojlantirish" to'grisidagi va 1- oktabrdagi 864-nomli "Talabalarni sportga jalb qilishga qaratilgan davomli sport musobaqalarini tashkil etish" to'grisidagi qarorlari talabalarni jismoniy ta'lim, sport va kadrlar tayyorlash milliy modeli va uning talablariga asoslangan davomli sport musobaqalari bilan ta'minlaydi.

Jismoniy madaniyatda, va ma'naiy boylikda xalqimizning milliy qadriyatlari asrlar davomida sharq xalqlari ma'naviyatining kuchli manbai bo'lib keldi. Ko'p yillar davomida totalitar rejimga qaramasdan o'zbek xalqining jismoniy madaniyatidagi merso'i va an'analari saqlanib qoldi. Mustaqillikning ilk yillaridanoq mamlakatimizda yosh aholining jismoniy tarbiyasi va ajdodlarimiz tomonidan yarailgan milliy va madaniy boyliklarni o'rganish eng muhim masalalardan bo'lib kelmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida jismoniy harakatni normallashtirishga alohida e'tibor beriladi. Bu yuklamalar talabalarning yoshi, jinsi va jismoniy holatida mos bo'lishi kerakligini bildiradi. Tadqiqotchilar engil mashqlar tanaga foyda bermasligini va og'ir mashqlar tanaga zarar etkazishini ham ko'rsatishdi. [6,7] Biroq, ta'kidlab o'tilganidek, katta yutuqlarga bog'larga sport mashg'ulotlari jarayonida tadqiqot o'tkazilgan edi. Bunga ko'ra, yuklamaning yuqori, juda yuqori, yaqin, o'rtacha va engil darajalari ko'rsatib o'tilgan. Nafas olish, qon bosimi, holsizlanishning tashqi ko'rinishi kabi organizmning funksional belgilari yuklama orttirish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Yuklama jarayonida yurak urishi asosiy omil hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanmaydigan insonda normal holatda yurak urishi 72 marotaba bo'ladi, va mashq natijasida bu ko'rsatkich o'sishi va o'zgarishi mumkin. Shuningdek, yurak urishi 140 dan past bo'lgan holatda mashqlar tanaga ozroq foydali bo'lishini tadqiqotchilar ko'rsatishgan (L.E.Lyubomirsky, T.Hayitov, 2017). O'rtacha qiyinchilik darajasidagi mashqlarda va sog'liqqa yo'naltirilgan jismoniy harakatlarda

yurak urishi 170 bo'ishi aniqlangan. Ilmiy ma'lumotlarda, katta bosimli mashqlarda yurak urishi 220-240 atrofida bo'lishi ham qayd etilgan. (T.Usmankhodjaev, R.Salomov, A.Sadikov, v.h.z, 2015).

Tadqiqot metodologiyasi.

Rejalashtirish va maqsadni belgilash:

Jismoniy mashqlar, ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining muvaffaqiyati samarali rejalashtirish va maqsadlarni belgilashga bog'liq. Ushbu bosqich barcha keyingi tadbirlar quriladigan poydevorni tashkil qiladi, bu esa dasturlarning ishtirokchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va intilishlarini qondirish uchun moslashtirilishini ta'minlaydi. Bu erda biz ushbu kontekstlarda rejalashtirish va maqsadlarni belgilashning asosiy elementlarini o'rganamiz:

A. Ehtiyojlarni baholash:

Ishtirokchi ehtiyojlarini aniqlang:

Har qanday jismoniy mashqlar dasturini boshlashdan yoki jamoat sporti yoki sog'lomlashtirish tadbirini tashkil etishdan oldin, maqsadli auditoriyaning o'ziga xos ehtiyojlari va afzalliklarini aniqlash juda muhimdir. Bu jamoa yoki guruhning demografik, madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy xususiyatlarini hisobga oladigan har tomonlama ehtiyojlarni baholashni o'z ichiga oladi.

Ma'lumotlar yig'ish:

So'rovlar, suhbatlar va baholashlar orqali tegishli ma'lumotlarni to'plang. Ishtirokchilarning hozirgi jismoniy tayyorgarlik darajalari, sog'lig'i, qiziqishlari va maqsadlari haqida ma'lumot to'plash. Ushbu ma'lumotlardan dastur dizaynini xabardor qilish va shunga mos ravishda faoliyatni sozlash uchun foydalanish mumkin.

Aniq maqsadlilik. Jismoniy mashqlar dasturi, jamoat sporti tashabbusi yoki sog'liqni saqlash tadbirining umumiy maqsadlarini belgilash. Ushbu maqsadlar tashkilotchi tashkilotning missiyasi va qadriyatlariga mos kelishi va ishtirokchilar va jamiyatning aniqlangan ehtiyojlarini aks ettirishi kerak.

O'lchanadigan maqsadlar:

Dastur muvaffaqiyatini baholashga imkon beruvchi o'lchanadigan maqsadlarni ishlab chiqish. Ushbu maqsadlar aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, tegishli va vaqt bilan bog'liq bo'lishi kerak (SMART). Misol uchun, maqsadlar ishtirok etish darajasini ma'lum foizga oshirish, muayyan fitnes mezonlariga erishish yoki jamoa ishtiroki ko'rsatkichlarini yaxshilashni o'z ichiga olishi mumkin.

Manfaatdor tomonlarning maqsadlariga muvofiqligi:

Dastur maqsadlari manfaatdor tomonlar, masalan, jamoat rahbarlari, mahalliy davlat idoralari va tibbiyot xodimlarining manfaatlari va maqsadlariga mos kelishini ta'minlash. Hamkorlik va umumiy maqsadlar dastur barqarorligi va yordamini oshirishi mumkin.

Ehtiyojlarni har tomonlama baholash va aniq, o'lchanadigan maqsad va vazifalarni belgilash orqali tashkilotchilar maqsadli auditoriyaning o'ziga xos xususiyatlari va intilishlariga moslashtirilgan dasturlar va tadbirlarni yaratishi mumkin. Ushbu maqsadli yondashuv nafaqat ishtirokchilarning faolligini oshiradi, balki jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, jamoatchilik ishtirokini oshirish va farovonlikni oshirish kabi ijobiy natijalarga erishish ehtimolini ham oshiradi. Keyingi bo'limlarda biz dasturni ishlab chiqish, jamoatchilik ishtiroki, ishtirokchilarni qo'llab-quvvatlash va doimiy takomillashtirishning muhim jihatlarini batafsil ko'rib chiqamiz, bularning barchasi jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlarining muvaffaqiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Xulosa:

Samarali tashkil etish - bu jismoniy mashqlar, ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining muvaffaqiyati poydevoridir. Ushbu maqolada ta'kidlanganidek, puxta rejalashtirish va maqsadlarni belgilash ushbu tashkilotning muhim tarkibiy qismlari bo'lib, dastur va tadbirlar ishtirokchilar va jamoalarning ehtiyojlari va intilishlariga moslashtirilishini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlar, jamoaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari bugungi jamiyatda katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy va ruhiy farovonlikni oshirish, jamiyatda hamjihatlik va sog'lom jamoalarni shakllantirishga yo'l ochadi. Bu erda muhokama qilingan tashkiliy asoslar ushbu faoliyatning to'liq imkoniyatlarini ochish uchun juda muhimdir.

Ehtiyojlarni baholash orqali tashkilotchilar maqsadli auditoriyaning o'ziga xos xususiyatlari va talablari haqida qimmatli tushunchalarga ega bo'ladi. Bu bilim ularga inklyuziv, tegishli va jozibador dasturlarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi, natijada ishtirok etish darajasi va ishtirokchilarning qoniqishini oshiradi.

Aniq va o'lchanadigan maqsad va vazifalarni belgilash tashkilotchilarning sa'y-harakatlarini tashabbusning umumiy missiyasi bilan uyg'unlashtiradi. Bu muvofiqlashtirish barcha manfaatdor tomonlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, jamiyatdagi munosabatlarni yaxshilash va farovonlikni oshirish kabi ijobiy natijalarga erishish yo'lida hamkorlikda ishlashini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy mashqlar, jamoat sporti va sog'lomlashtirish tadbirlarining muvaffaqiyati faqat mashg'ulotlarning o'zigagina emas, balki ularni puxta rejalashtirish va maqsad qo'yishga ham bog'liqdir. Tashkilotchilar ushbu tashkiliy asoslarga rioya qilgan holda, faol hayotni, jamiyatning ijobiy

ishtirokini va sog'liq uchun doimiy foyda keltiradigan muhitni yaratishi mumkin. Biz sog'lom, faolroq jamiyatlarni targ'ib qilish muammolarini hal qilishda davom etar ekanmiz, ushbu asoslar bizga alohida shaxslar va butun jamiyat uchun yanada yorqin va sog'lom kelajak sari yo'l ochishga yordam beruvchi qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan manbalar

1. Landa B.Kh. Jismoniy rivojlanish va jismoniy holat o'lchovi uchun metadalogiya. Darsli, to'ldirilgan 5-nashri. M.: bosmoxona "Soviet sport",2011-348 b.
2. Borresan J,Lambert MI. Mashg'ulot yuklamasi, mashg'ulot reaksiyasi va bajaruvchanlikka ta'siri o'lchovi. Sports Med. 2009; 39;779-795.
3. Issurin VB. Atletik shug'ullanishdan kelib chiqqan ommalashgan shug'ullanish ta'sirlari. A ko'rib chiqilshi. J Sports Med Phys Fitness . 2009; 49:333-345.
4. Wallace LK, Slattey KM , Coutts AJ. Suzishda yuklama hisoblash uchun session-RPE usulini tadbiq qilish va unig ekolodgik yaroqligi. J Strength Cond Res. 2009; 23:33-38.
5. Hopkins WG. Raqobatbardosh sportda shug'ullanishni miqdoriy aniqlash . Usullar va foydalanishlar. Sport Med. 1991; 12:161-183.
6. Arts FJP,Kuipers H. Ayol sportchilarda energiya sarfi, nafas olish va yurak urishi o'rtasidagi aloqadorlik . Int J Spors Med . 1994; 15:228-231
7. Swart J,Jennings C . Shug'ullanish holatini belgisi sifatida qon lactate meyoridan foydalanish . S.J Sports Med . 2004; 16:3-7.
8. Laukkanen RMT , Virtanen P. Yurak urish tekshiruvchilari – zamonaviy.
9. J Sport Sci. 1998; 16: 53-57.