

**OMMAVIY SPORT VA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI
RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING
AHAMIYATI**

Axmedjanov Shuhrat Boltayevich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti o'qituvchisi

Baxrullayev Mamur

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ommaviy sportni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari soʻz haqida yuritiladi. Bugungi kunda innovatsion texnologiyalar har qanday ajralmas qismidir inson faoliyati. Jismoniy tarbiya va sport istisno emas. Zamonaviy sharoitda innovatsion texnologiyalar natijalarni yaxshilashga yordam beradi jismoniy natijalar, sport bilan shug'ullanish uchun qulaylik yaratish, shuningdek, jismoniy mashqlar samaradorligi.

Kalit soʻz: ommaviy sportni, texnologiyalar, innovatsiya, kommunikativ metodlar, Aholining sog'lig'i.

ABSTRACT

Using this article we will talk about innovative technologies for the development of mass sports. Today, innovative technology is an integral part of any human activity. Physical education and sports are no exception. In modern conditions, innovative technologies help to improve the results of physical results, create comfort for sports activities, as well as the effectiveness of physical exercises.

Keyword: mass sports, technology, innovation, communication techniques, health of the population.

KIRISH

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-etibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani, ayniqsa, etiborlidir.

2025 yilgacha jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning asosiy yo'nalishlari qatorida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanadigan aholining umumiy soni ko'rsatilgan. va sport 30 foizgacha oshiriladi.

Aholining sog'lig'ining yomonlashuvi, kasallanish va travmatizm tufayli iqtisodiy yo'qotishlarning o'sishi, ishlab chiqarishni intensivlashuvi sharoitida faol mehnat faoliyati bilan shug'ullanadigan shaxslarning jismoniy salomatligi va kasbiy tayyorgarligi darajasiga talablar kuchaymoqda. Ishchilar sog'lig'ini saqlash nafaqat yuqori mehnat unumdorligi va farovonlikning yaxshilanishi uchun zarur shart, balki mamlakatni barqaror ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish kafolati hisoblanadi. Shuning uchun ham mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport ishlarini tashkil etish katta ahamiyatga ega. Mulkchilikning barcha shaklidagi korxonalar va tashkilotlarda ular kasbiy kasalliklarning oldini olishga, ishlab chiqarishning noqulay omillarining odamga ta'sirini kamaytirishga, mehnatdan keyin tiklanish (dam olishga), kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va kasbiy kasalliklarni tiklash bo'yicha tadbirlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy madaniyatni ishchilar tomonidan kundalik hayotda foydalanishning asosiy shakllariga quyidagilar kiradi.

- uzoq muddatli jismoniy tarbiya;
- gigienik va rekreatsion jismoniy madaniyat;
- sog'lomlashtirish va sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati;
- asosiy sport turlari.

Ushbu shaklning asosiy yo'nalishi ta'lim muassasalarida o'qish davrida davlat dasturlari bo'yicha jismoniy tarbiya jarayonida yaratilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini uzaytirish (uzaytirish). Shuning uchun mehnat faoliyatining asosiy davrida umumiy jismoniy tarbiya davom etadi, ammo sog'lig'i holati, funktsional imkoniyatlari, kasbiy faoliyati, individual qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda. Asosiy uzoq muddatli jismoniy madaniyat jismoniy holati va

sog'lig'ida jiddiy nogironligi bo'lmagan deyarli sog'lom odamlar tomonidan qo'llaniladi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Ushbu jismoniy tarbiya yo'nalishi doirasida korxonada sog'lomlashtirish va profilaktika gimnastikasi guruhlarini tashkil qilishi mumkin. Ushbu mashg'ulot turi cheklangan jismoniy faollik, noqulay sanitariya-gigiyena sharoitlari va og'ir jismoniy mehnat bilan asabiy-emotsional stressni kuchayishi bilan bog'liq bo'lganlar uchun eng mos keladi. Dam olish va profilaktika gimnastikasi guruh usulida samaraliroq bo'ladi. Darslar ishdan keyin o'tkaziladi. Buni ochiq havoda, qishda - yaxshi gazlangan joyda qilish yaxshidir. Maxsus kiyimdagi ishchilar darsdan oldin kiyimlarini almashtirishlari va cho'milishlari kerak.

Ish xususiyatiga qarab gimnastika komplekslariga asosan nafas olish, tuzatish va rivojlantirish mashqlari, gevşeme mashqlari kiradi. Tuzatish mashqlari majburiy holatda turish va bir xildagi ish harakatlarini bajarish bilan bog'liq bo'lganlarga tuzatish mashqlari tavsiya etiladi, chunki uzoq muddatli ish paytida tekis oyoqlar, umurtqa pog'onasi egriligi, varikoz tomirlari va miya qon tomirlari falokati rivojlanishi mumkin. Ishchi holat va ishchi harakatlarni tahlil qilib, qaysi mushak guruhlari uchun tuzatuvchi mashqlarni tanlashini, ularning bajarilish shakli va tabiati jihatidan qanday bo'lishi kerakligini aniqlash kerak. Asosan, kompleks to'g'ri holatni shakllantiruvchi, jismoniy rivojlanishdagi nuqsonlarni bartaraf etadigan, shuningdek, ish paytida statik holatdagi mushaklarni bo'shatadigan va cho'zadigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Sog'lomlashtirish va profilaktika gimnastikasi komplekslariga quyidagi mashqlar kiradi:

- 1) bo'shashish elementlari bilan yurish;
- 2) elka kamarining mushaklarini cho'zish;
- 3) tananing burilishlari;
- 4) yon burmalar;
- 5) tananing aylanma harakatlari;
- 6) o'tirish va o'pka;
- 7) belanchak harakatlar;
- 8) mehnat operatsiyalarini bajarishda qatnashadigan mushaklarning o'z-o'zini massaji;
- 9) qo'l, oyoq, magistral mushaklarini bo'shatish.

Jismoniy mashqlar paytida, nafasni o'zboshimchalik bilan ushlab turishdan qochib, harakatlarning fazalari bilan birlashtirish kerak. Shu bilan birga, nafas olish tsikliga kiritilgan dozalash va qisqa muddatli ixtiyoriy kechikishlar maxsus mashqlar sifatida ishlatilishi mumkin.

Shuningdek, asosiy-uzaytiriladigan jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari umumiy jismoniy tarbiya (GPP) bo'limlari va mustaqil mashg'ulotlardir.

Jismoniy tarbiya bo'limlari jismoniy tarbiya guruhlarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni istaganlar uchun, ammo sportning bir turi bilan shug'ullanishga qiziqish bildirmaganlar uchun tashkil etiladi.

Guruhlar 20-25 kishining yoshi va jinsi xususiyatlariga ko'ra to'ldiriladi. Darslar haftasiga 2-3 marta, har biri o'rtacha 1,5-2 soatni tashkil qiladi. Bo'limdagi mashg'ulotlarning asosiy vazifasi - har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning maqbul darajasini ta'minlash, bu esa tinglovchilarning salomatligi va mehnat qobiliyatini saqlashni kafolatlaydi.

Odatda bu turli xil jismoniy mashqlar, shu jumladan yengil atletika, asosiy gimnastika, sport va ochiq o'yinlar va boshqalar. Ushbu mablag'larni tarqatish oson va shu bilan birga tanadagi funktsional tizimlarni takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mushak guruhlarida chidamlilik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarga ustunlik beriladi. Sinflar metodikasi jismoniy tarbiya metodik printsiplariga muvofiq ravishda olib boriladi.

Mustaqil mashqlar bir qator muammolarni hal qiladi - oddiy profilaktika va ishdan keyin mehnat qobiliyatini tiklashdan yuqori jismoniy tayyorgarlikka erishishgacha. O'z-o'zini o'rganish vositalari - bu turli xil jismoniy mashqlar: sog'lomlashtirish yurish va yugurish, sport gimnastikasi, suzish, turli xil fitnes turlari (Pilates, cho'zish va hk). Haftada darslar soni 2 dan 7 gacha o'zgarishi mumkin.

Ushbu yo'nalishdagi gigiena funktsiyasi ertalab va kechqurun mashqlari bilan amalga oshiriladi. Ertalab gigienik gimnastika - bu kundalik mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarning eng qulay va keng tarqalgan shakli. Uning asosiy maqsadi tana tizimlarini kelgusi mehnat va uy xo'jalik faoliyatiga bosqichma-bosqich moslashishi bilan bog'liq. Kompleksdagi mashqlar soni odatda 8 dan 12 gacha, ularning har biri 8-10 marta takrorlanadi. Barcha mashqlarning davomiyligi 10-15 minut. Mashqlar ketma-ketligi shunday ko'rinishi kerak: nafas olish mashqlari bilan yurish; elkamabelbog 'mushaklari uchun mashqlarni bajarish, shuningdek, umumiy ta'sir qilish (cho'ktirish, belanchak, o'pka, sakrash va gevşeme mashqlari). Xulosa qilib aytganda, tinchgina yurish nafas olish mashqlari bilan birgalikda beriladi. Ertalabki mashqlarning gigienik ta'siri nafaqat tonikni, balki qotish funktsiyasini ham bajaradigan suv protseduralari bilan ortadi.

Ish kundan keyin ish qobiliyatini tiklash bilan bog'liq rekreatsiya funktsiyasi har xil turdagi ochiq havoda mashg'ulotlar (piyoda yurish, chang'i, suzish, velosipedda yurish va hk) bilan shug'ullanish orqali amalga oshiriladi. U ish kundan keyin, dam olish kunlari va ta'til kunlarida, shuningdek ta'til vaqtida kumülatif charchoqni yo'qotish, ish qobiliyatini tiklash, sog'lig'ini yaxshilash va ishchilarning madaniy va dam olish vaqtlarini tashkil qilish uchun ishlatiladi.

Sog'lom jismoniy sovg'a TURA taxmin qiladi kasallik va jarohlardan so'ng inson tanasini tiklash uchun jismoniy mashqlardan foydalanish. Sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya yo'nalishi quyidagi asosiy shakllar bilan ifodalanadi:

- 1) shifoxonalarda, tibbiy va jismoniy dispanserlarda, poliklinikalarda va boshqalarda mashqlar terapiyasi guruhleri;
- 2) jismoniy tarbiya jamoalarida, jismoniy tarbiya va sport bazalarida sog'liqni saqlash guruhleri va boshqalar;
- 3) shifokorlar (OFK metodistlari) tomonidan belgilangan dastur va metodikaga muvofiq mustaqil tadqiqotlar.

Jismoniy mashqlar terapiyasi guruhlaridagi mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, mushak-skelet tizimining surunkali kasalliklariga chalingan kishilar uchun o'tkaziladi. Jismoniy madaniyat vositalari individual xususiyatlarini (salomatlik holati, funktsional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi) hisobga olgan holda differentsial tanlanadi. Darslar tayyorgarlik turiga ko'ra, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topgan holda haftasiga 2-3 marta ish vaqtidan tashqari o'tkaziladi. Ularning davomiyligi 45-90 minut.

Sog'liqni saqlash guruhleri tinglovchilarning sog'lig'i, yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda tuziladi. Sog'liqni saqlash guruhlarini mehnat faoliyatini hisobga olgan holda, masalan, bir xil turdagi ishlab chiqarish omillari ta'sirida bo'lgan ishchilarni (gazning ifloslanishi, changlanish, tebranish, yuqori harorat va boshqalarni) birlashtirib, shuningdek kasallikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish mumkin. Sinflar sog'lig'ida jiddiy og'ishlarga ega bo'lmagan odamlar uchun umumiy sog'liqni saqlash xususiyatiga ega va kasallikning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus yo'naltirilgan terapevtik xususiyatga ega.

Asosiy vosita - og'irlik jihatidan osonlikcha dozalangan asosiy gimnastika, yengil atletika mashqlari. Eng yaxshi sog'lomlashtiruvchi va mustahkamlovchi ta'sirga turli xil mashqlarni kompleks qo'llash orqali erishiladi. Darslar odatda haftasiga 3 marta 45-90 daqiqa davomida o'tkaziladi. Kasblarning motor zichligi dastlab past - 40-45%, kelajakda u asta-sekin 60% gacha ko'tarilishi mumkin. Sinflarni o'tkazish metodikasida yuk va dam olishning qat'iy individual dozalari markaziy o'rinni egallaydi. Kirish o'lchovini metodist, shifokor va talabaning o'zi belgilaydi.

REFERENCES

1. Maxkamjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi darslik Toshkent 2008 y
2. Maxkamjonov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L.A. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi darslik Toshkent 2008 y.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры Учебное пособие Ташкент 2005 г.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev S'h. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.

5. Normaxmatov Ilhom Zayniyuddinovich, & Sattarov Qarshiboy Norqulovich. (2022). BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TUTGAN O'RNI. SKILLS FOR ADAPTING PHYSICAL EXERCISES TO CHILDHOOD IN THE EDUCATION OF A DEVELOPED GENERATION. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7213944>
6. Ergashevich, O. A., Islamov, S. E., & Zainitdinovich, N. I. (2022). FORENSIC ASSESSMENT OF THE NATURE OF DENTAL INJURIES. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 4(03), 70-73.
7. Исламов, Ш. Э., Ураков, К. Н., & Норммахматов, И. З. ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ. ТВЕРСКОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ Учредители: Тверской государственный медицинский университет, (4), 93-95.
8. Zayniddinovich, N. I. (2023). ERTALABKI BADAN TARBIYA NAMDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI.
9. Исламов, Ш. Э., Махматмурадова, Н. Н., & Норммахматов, И. З. ЭТИЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ И ПАЦИЕНТОМ. ТВЕРСКОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ Учредители: Тверской государственный медицинский университет, (4), 90-92.
10. Ahmedjanov Shuhrat Boltayevich, & Normahmatov Ilhom Zayniddinovich. (2022). IMPROVING THE METHOD OF TRAINING BOXERS WITH THE APPLICATION OF PROTECTION "LEAVING TO THE SIDE". *World Bulletin of Management and Law*, 8, 139-140. Retrieved from <https://www.scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/745>
11. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
12. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
13. Shamshidin Yalgashevich, K., Abriyevich, E. Q., & Kuchkarovich, N. B. (2023). Analysis of the Technique of Teaching the Jerk in Weightlifting. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 121-128.
14. Yalgashevich, K. S., Kuchkarovich, N. B., & Abriyevich, E. Q. (2023). Results of Therapeutic Physical Culture with Students with Significant Health Impairments. *JOURNAL OF ENGINEERING, MECHANICS AND MODERN ARCHITECTURE*, 2(2), 16-18.