

SPORT TRENIROVKASIDA BOSHQARISHDA O'ZIGA XOSLIGI

Arabboyev Qahramon Tohirjonovich
Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada sport mashg'ulotlarini boshqarish tizimi haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayonining o'ziga xosligi, uning ob'ekti va komponentlari to'g'risida ma'lumotlar aks etgan.

Kalit so'zlar: sport trenirovkasi, boshqaruv, boshqaruv tizimi, boshqaruvning o'behti, boshqaruv ob'ektining holati.

Sport trenirovkasida sportchi organizmining o'zini tutishi va holati boshqarish ob'ektlaridir.

Trenirovka jarayonini boshqarishning vazifasi optimallashtirishdir, trenirovka va musobaqa vositalari va usullarini qo'llash, yuklamalarning yo'natirilganligi va hajmi, sportchilarning eng yuqori sport natijalariga erishishining kompleks ta'minlashuvidir.

Boshqaruv - bu tizimni bir holatdan (boshlang'ich) ikkinchi holatga (yakuniy) maqsadli ravishda o'tkazish bo'lib, u qo'yilgan yaqin yoki uzoqdagi vazifalarni hal qilishni (yoki hal qilish tomon siljishni) ta'minlaydigan nazorat harakatlari orqali amalga oshiriladi.

Tizim deganda tizim elementlari deb ataladigan, bir-biri bilan funksional bog'langan qismlar to'plami tushuniladi. Tizimlarga misollar: odamning yurak-qon tomir tizimi, sportchining tanasi, "sportchi-murabbiy" tizimi, sport klubi va boshqalar).

Tizimning holati (vaqtning ma'lum bir nuqtasida) uning muhim o'zgaruvchilari qiymatlari yig'indisi bilan belgilanadi. Vaqt o'tishi bilan tizimning holati o'zgaradi. Shunday qilib, agar sportchi biron bir sababga ko'ra mashg'ulotni to'xtatsa, uning holati ham o'zgarishi mumkin. Tizimning holati kerakli tarzda o'zgarishi uchun unga qandaydir ta'sir ko'rsatishi kerak. Ushbu ta'sir nazorat deb ataladi.

Boshqariladigan tizim kamida ikkita qismdan iborat: boshqariladigan ob'ekt va boshqaruv ob'ekti. Masalan, inson tanasida boshqaruv markaziy asab tizimi tomonidan amalga oshiriladi va tananing har qanday organi yoki tizimi boshqariladigan ob'ekt sifatida harakat qilishi mumkin. Boshqariladigan va boshqariladigan ob'ektlar doimo aloqalar orqali bog'lanadi. To'g'ridan-to'g'ri bog'lanish - bu boshqaruv ob'ektidan boshqaruv ob'ektiga o'tadigan bog'lanish va teskari bog'lanish - boshqaruv ob'ektidan boshqaruv organiga o'tadigan bog'lanish.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Masalan, sport jamoasini boshqarish tizimidagi bevosita aloqalar rahbariyatning buyruqlari va ko'rsatmalari, teskari aloqa esa jamoaning turli bo'linmalaridagi ishlarning holati to'g'risida rahbariyat tomonidan olingan ma'lumotlardir.

Murakkab tizimlarni muvaffaqiyatli boshqarish faqat fikr-mulohazalar mavjud bo'lganda mumkin. Ular sizga boshqaruv ob'ektining holatini aniqlashga, xususan, ob'ektning haqiqiy holatini tegishli (dasturlashtirilgan) bilan solishtirishga imkon beradi. Tizimning muhim o'zgaruvchilari haqiqiy qiymatlari va kerak bo'lganlar o'rtasidagi farq nomuvofiqlik deb ataladi. Misol uchun, agar murabbiy sentyabr oyida o'z shogirdi yelkasida 120 kg shtanga bilan o'tirib-turishni rejalashtirgan bo'lsa, lekin aslida u faqat 100 kg og'irlikda o'tirib-turishi mumkin bo'lsa, unda nomuvofiqlik $120 - 100 = 20$ kg. Agar kelishmovchilik bo'lsa, rahbariyatga zarur o'zgartirishlar kiritiladi. Ular tuzatishlar deb ataladi.

Boshqaruv ob'ektining holati to'g'risida ma'lumot to'plash va uning haqiqiy holatini tegishli holat bilan taqqoslash boshqaruv deyiladi. Boshqaruv tizimidagi teskari aloqa boshqariladigan ob'ekt ustidan nazoratni ta'minlaydi.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish - sportchining sportga tayyorgarligini bir (boshlang'ich) darajasidan ko'zlangan sport natijalariga erishish maqsadida boshqa darajaga o'tkazish uchun unga ta'sir qilish tizimidir. O'quv jarayonini boshqarish har doim nazoratni amalga oshiruvchi shaxs (nazorat sub'ekti) tomonidan qabul qilingan ba'zi maxsus o'ziga xos tamoyillar, tushunchalar, usullar, qoidalarga asoslanadi, lekin paydo bo'lgan real sharoitlarga muvofiq korreksiya qilinadi (tuzatiladi). Sport mashg'ulotlarini boshqarish maqsadli tanlash va sportchilarga ta'sirni me'yorlash orqali amalga oshiriladi. Boshqaruv samaradorligi sarflangan vaqt, kuch va moddiy harajatlarga nisbatan erishilgan maqsadli siljishlar darajasi bilan belgilanadi.

Boshqaruv ob'ektining holati to'g'risida ma'lumot to'plash va uning haqiqiy holatini tegishli holat bilan taqqoslash boshqaruv deyiladi. Boshqaruv tizimidagi teskari aloqa boshqariladigan ob'ekt ustidan nazoratni ta'minlaydi.

Trenirovka jarayonini boshqarish murabbiy tomonidan sportchining faol qatnashishida amalga oshadi va uch guruh amaliyotni oldindan ko'radi:

1. Sportchining holati haqida ma'lumot yig'ish.
 - 1.1. Jismoniy, texnik – taktik va ruhiy ko'rsatkichlari
 - 1.2. Organizmning trenirovkava musobaqa yuklamalariga funksional tizimlarining reaksiyasi (adaptasiya, reaktivligi, rezistentligi).
 - 1.3. Morfologik ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish).
 - 1.4. Musobaqa faoliyatining parametrlari (sport tahlili).
2. Sportning holati haqidagi ma'lumotlar analizi:

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2.1. Tayyorgarlikning va rivojlanish darajasining faktik va berilgan parametrlarini solishtirish.

2.2. Trenirovka va musobaqa faoliyatining belgilangan samaraga erishish yo'lining rejalashtirilishi va korreksiyasini ishlab chiqish.

3. Reja va dasturlarni amalga oshirish:

3.1. Tayyorgarlik va rivojlanishda maqsad, vazifa, reja va dastur, vosita va kamchiliklarni to'g'irlash usullarini ishlab chiqish.

3.2. Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatini berilgan natijaga (samaraga) erishishini ta'minlash.

Trenirovka jarayoni va tayyorgarlik, hamda rivojlanish ko'rsatkichlari doimo o'zgaradi. Dinamik jarayonni boshqarish besh tipdagi teskari aloqa orqali amalga oshiriladi:

1) sportchidan trenerga keluvchi ma'lumotlar (o'zini sezishi, ishga munosabati, kayfiyati va boshqa);

2) sportchini kuzatish (trenirovka ishlarining hajmi, vazifalarini boshqarish, ko'ringan xato va boshqa);

3) organizmning trenirovka va musobaqa yuklamalariga bo'lgan funksional reaksiyasining ob'ektiv ko'rsatkichlari (o'zgarishlarning hajmi va harakterning siljishi);

4) trenirovka va musobaqa yuklamalariga ob'ektiv adaptasion siljishlarning samarasi (superkompensasiyalar).

5) sport natijalari (yoki yutuqlari)ning ob'ektiv o'sishi;

Sport trenirovkasida boshqarishning ob'ekti sportchining xulqi va holati hisoblanadi.

Trenirovka jarayonini boshqarishning vazifasi:

1) trenirovka jarayonini optimallashtirish;

2) trenirovka va musobaqa vositalari va usullarini, yo'nalishini va yuklamalar hajmining maqsadga muvofiq qo'llanilishi;

3) sportchining yuqori natijalarga erishishini imkonini beruvchi trenirovka jarayonini kompleks ta'minlanishi;

Vosita va usullar yig'indisi ko'p emas, ko'proq sportchi va murabbiyning, trenirovka yoki musobaqadagi ko'rsatkichlari, yurak qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi va arterial bosim ko'rsatkichlari bilan tez-tez chegaralanadi. Holatida va sog'ligida o'zgarish bo'lsa sportchi albatta sport tibbiyoti shifokori nazoratidan o'tishi va trenirovkalarga ruxsatnoma olishi shart.

Sport trenirovkasida boshqarishning ketma- ketligini umumiy sxemasi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

1. Musobaqa tayyorgarlik faoliyatining strukturasi xarakteristikasi.
2. Musobaqa va tayyorgarlik modellarini ishlab chiqarish.
3. Sportchining individual imkoniyatlarini diagnostikasi.
4. Treirovka bosqichlarida erishilgan individual ko'rsatkichlarning model ko'rsatkichlari bilan solishtirish.
5. Treirovka va musobaqa faoliyatini yo'nalishini aniqlash va berilgan natija, effektga erishish yo'llari.
6. Sport treirovkasining vosita va usullarini tanlash.
7. Individual va guruh treirovka jarayonini ko'rish.
8. Faktik jihatdan bajarilgan va rejalashtirilgan treirovka ko'rsatkichlari xarakteristikasini bosqichma – bosqich solishtirish.
9. Sportchi organizmining holati tayyorgarligi rivojlanishi templariga tobe bo'lgan rejalarni korreksiyalash.

Xulosa o'rinida aytish mumkinki, sport treirovkasida bosqichli, joriy va operativ boshqarish va nazorat tizimi shakllangan. Boshqarish deganda o'rgatishni optimallashtirish, sportchini tarbiyalashni va maqsadli rivojlantirishni tushuniladi.

Ta'lim va tarbiya jarayoniga yangi axborot texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish jismoniy tarbiya va sport tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan eng muhim strategik vazifalardir. Sportchilarning mashg'ulotlar jarayonini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lgan murakkab nazorat ma'lumotlarini avtomatlashtirilgan yig'ish, saqlash va tahlil qilish uchun mo'ljallangan maxsus dasturiy ta'minotni ishlab chiqish loyihalari istiqbolli hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

32. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI". *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, May 2024, pp. 39-43,

33. Tohirjonov Hojiakbar Qahramon o'g'li. "JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA SHAXS TARBIYASI". *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, May 2024, pp. 493-6,

34. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

35. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

36. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 39-43.

37. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

38. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

39. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

40. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.