KORXONA VA TASHKILOTLARDA SPORT MUSOBAQALARI O`TKAZISHNING O`ZIGA XOSLIGI

Sadullayev Baxodir Baxtiyorovich
Buxoro muhandislik-texnologiya instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrasi mudiri
p.f.f.d., dotsent
https://doi.org/10.5281/zenodo.7696682

CHARACTERISTICS OF SPORTS COMPETITIONS IN ENTERPRISES AND ORGANIZATIONS

Sadullayev Bakhodir Bakhtiyorovich
Head of the Department of Physical Education Bukhara institute of engineering and technology, doctor of philosophy, assistant professor

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ

Садуллаев Баходир Бахтиёрович
Заведующий кафедры физического воспитание Бухарского инжинерно-технологического института

Annotatsiya: Korxonalarda olib boriladigan ish faoliyatining samaradorligi turli ko`rsatkichlarga bog`liq. Shulardan biri sog`lom turmush tarzi, sport bilan doimiy shug`ullanishdir. Ushbu maqolada korxonalarda tashkil etish mumkin bo`lgan sport musobaqalarining imkoniyatlari, o`ziga xosligi va metodikasi tahlil etiladi.
Kalit so‘zlar: sport, musobaqa, metod, jismoniy tarbiya, rag`batlantirish, mukofot, motivatsiya.
Abstract: The efficiency of work carried out in enterprises depends on various indicators. One of them is a healthy lifestyle, regular sports. This article analyzes the possibilities, uniqueness and methodology of sports competitions that can be organized in enterprises.
Keywords: sport, competition, method, physical education, encouragement, reward, motivation.
Аннотация: Эффективность работы, проводимой на предприятиях, зависит от различных показателей. Один из них – здоровый образ жизни, регулярные

занятия спортом. В данной статье анализируются возможности, уникальность и методика спортивных соревнований, которые могут быть организованы на предприятиях.

Ключевые слова: спорт, соревнование, метод, физическая культура, поощрение, вознаграждение, мотивация.

KIRISH

Salomatlik har bir holatda asosiy omil hisoblanadi. Ishxonalarda ishchi-xodimlarning salomatligi, motivatsiyasi, ishchan holati ish unumdorligini belgilab beradi. Ish beruvchi o`z xodimlarini rag`batlantirib turishi kompleks natijalarga olib keladi. Bunda turli sport musobaqalarini tashkillashtirish muhim ahamiyatga ega. Jarayonni tashkil etishda ish beruvchi hamda kasaba uyushmalari hamkorlik qilishi maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR SHARHI

Sportni keng ommalashtirish, jamiyatning barcha tarmoqlarida sog`lomlashtirish ishlarini olib borish hukumat darajasida olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun bir qator Prezident farmon va qarorlari qabul qilindi. Jumladan 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmonlari bunga yaqqol misoldir [5]. Qabul qilingan farmon va qarorlar aholini salomatligini mustaxkamlash, jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishhamda rivojlantirishda asosiy omil bo‘lib kelmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Korxonalarda tashkil etiladigan sport turlari samarali, tezkor, manfaatli, miyani charxlaydigan bo`lishi maqsadga muvofiq. Bu kabi sportlarga shaxmat, stol tennis, voleybol va boshqalarni misol keltirish mumkin. Insonning intellektual salohiyatini rivoj- lantirishga xizmat qiladigan sport turi shaxmat mamlakatimizda alohida o‘rin tutadi. Ikki ming yil avval Xindistondan Buyuk Ipak yo‘li orqali Turon zaminga “shatranj” nomi bilan kirib kelgan shaxmat tez orada xalqimizning sevimli o‘yinla- riga aylandi. 1972 yil oktabr oyida Surxondaryo viloyati, Sho‘rchi tumanida joylashgan Dalvarzin tepa arxeologik yodgorligida taniqli arxeolog olim B.A.Turg‘unov tomonidan eramizning II asrga mansub madaniy qatlamda shaxmat figurasi qazib olingandi. Undan avval dunyoda eng qadimiy shaxmat figurasi ashyoviy dalil sifatida Eronda V asrga teng edi. Dalvarzindagi topilma shaxmat tarixini uch yuz yilga o‘zgartirdi va endi dunyoda eng qadimiy shaxmat figurasiga aylandi [1]. Ushbu sport turi bo`yicha musobaqalar tashkil etish xodimlar uchun ham aqliy rivojlanish, ham fikran teranlashishga sabab bo`ladi.

Qo'nggi paytlarda zamonaviy korxona xodimlari sog'lig'ining yomonlashuvi, ortiqcha tana vaznining ko'payishi, samaradorlikning pasayishi va yomon odatlarga

berilgan xodimlar sonining ko'payishi bilan bog'liq. Ushbu muammolarni hal qilishda sport va birinchi navbatda jismoniy harakatsizlik muammolari yordam berishi mumkin. Inson salomatligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ko'plab turli xil sport turlari mavjud, ulardan eng samaralisi bu voleybol [2]. Voleybol musobaqalarini tashkil etish haqiqiy qon yurgizish degan ma`noni beradi. Xodimlar bu turdagi musobaqa orqali o`z tanalariga bo`lgan e`tiborni kuchaytirib, jismoniy zo`riqishlarni amalga oshirishadi va natijada qon aylanishi yaxshilanib, ish samaradorligi yaxshilanadi.

Stol tennisi. Ushbu o`yin tezkor, harakat talab etuvchi va nisbatan qisqa davom etuvchi jarayondir. Stol tennisi o‘yini butun dunyoda va bizning O‘zbekistonda ham ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib yoshlar o‘rtasida sevib o‘ynaydigan sport turi hisoblanadi.

Stol tennisi inson sog‘lig‘ini mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Insonda chaqqonlik, ko‘z bilan o‘lchash, tezkor o‘ylash hislatlarini rivojlantiradi, ya’ni kunlik hayotda kerak bo‘ladigan barcha hislatlarini. Uning jozibadorligi bu sport turida turli yoshdagi insonlar g‘alaba uchun kurashish imkoniyatiga egaligi va eng yosh yoki eng kuchli doim ham g‘olib bo‘lavermaydi, bunda ko‘p e’tibor ko‘nikma, chaqqonlik va koordinatsiyaga bog‘liq.

Stol tennisi – jiddiy mashg‘ulotlarni afzal ko‘rgan hamda hayotida ilk bor raketkani olgan barcha uchun faol vaqt o‘tkazishning ajoyib uslubidir. Stol tennisining asosiy afzalligi qulayligidir, chunki inventarning soddaligi, o‘yin maydonining kichikligi stol tennisi deyarli har qanday joyida o‘ynash imkoniyatini beradi.

Stol tennisi – bu zo‘riqish doimiy mavjud bo‘lgan sport turidir, xoh u tezkor g‘alaba bo‘lsin, xoh mag‘lubiyat bo‘lsin. Vaziyat o‘zgaradi va sportchilar ruhiy zo‘riqishga qarshilik qilish uchun mobilizatsiyalashadilar.

Stol tennisi yurak tomir tizimini mustahkamlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi sport turiga mansubdir. O‘yinchiga musobaqa paytida tushgan yuklama haqiqatda ulkandir. Yapon olimlari stol tennisi o‘ynaganda basketbol o‘ynagandan ko‘ra, ko‘proq quvvat sarflanishini isbotladilar. Stol tennisidagi asosiy mezonlardan biri bu sportchining jismoniy barqarorligiva quvvatidir. So‘zsiz, sportchi tanlagan o‘yin uslubi uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga bog‘liq. Stol tennisining asosiy texnikasi bu o‘yinni barcha uslublari uchun bir xil va sportchi belgilangan darajaga ko‘tarilganida shaxsiy xususiyatlarini namoyon qilishi mumkin. Stol tennisi uchun ko‘z va harakat xotirasi ayniqsa, muhim, ular yordamida sportchi texnik unsurlarni tezroq o‘zlashtiradi va taktik birikmalarni ishlab chiqadi. Ko‘z xotirasini doimiy ravishda rivojlantirish mumkin, harakat xotirasi esa murakkab harakatlar bilan rivojlanadi. Barcha mashhur ustozlar o‘z rasmlariga ega, ularni takrorlaganda tennischi o‘z o‘yin uslubiga asos solgan holda shaxsiy texnikasini shakllantiradi.

Stol tennisi bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishda o‘yin qoidalarini to‘liq bilmaslik musobaqani adolatli o‘tishiga to‘sqinlik qilib turli tortishuvlarga sabab bo‘lishini inobatga olib korxona ishchilari o‘rtasida “Stol tennisi” musobaqa qoidalariga oid tezkor so‘rovnoma o‘tkazdik.

So‘rovnomada xodimlarning 10 nafari qatnashdi. Bu so‘rovnomada Stol tennisi musobaqa qoidalariga oid 10 ta savol o‘rtaga tashlanib muhokama qilindi.

NATIJALAR

Anketa so‘ravnomasi bo‘yicha ma’lumotlar

1-jadval

№	Savol	Xa	Yo‘q
1	Partiya biron-bir sportchi 11 ochko yig‘gunga qadar davom etadimi?	90%	10%
2	Hisob 10:10 teng bo‘lganida o‘rtadagi farq ikki ochkoga yetmagunga qadar har bir o‘yindan so‘ng boshqa o‘yinchigakoptokni o‘yinga kiritish navbati beriladi?	70%	30%
3	To‘pni o‘yinga kiritganga to‘p setkaga tegib o‘tsa boshqatdan to‘p o‘yinga kiritiladimi?	80%	20%
4	Agar hisob 10:10 bo‘lsa o‘yin 2 ochko farqqa yetguncha o‘ynaladimi?	80%	20%
5	Stol tennisi o‘yini 3 yoki 5 partiya o‘ynaladimi?	100%	0%
6	To‘pni o‘yinga kiritganga raketga stolga tegib ketsa ochko raqib jamoa o‘yinchisiga beriladimi?	70%	30%
7	O‘yin davomida to‘pni o‘yinga kiritishning almashinishi 2 marta to‘pni o‘yinga kiritganidan keyin bajariladimi?	80%	20%
8	Stol tennisi uchun koptok og‘irligi 2,7 gr. bo‘lishi kerakmi?	60%	40%
9	To‘r stol yuzasidan 15,25 sm balandlikda o‘rnatadimi?	70%	30%
10	Stolning balandligi – 76 sm og‘irligi 2,7 gr. bo‘lishi kerakmi?	60%	40%

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi shuni ko‘rsatadiki, korxona ishchilari 1-savolga 9 nafar xodimlar (90%) ha, 1 nafar xodimlar (10%) yo‘q deya javob berishdi. 2-savolga esa 7 nafar 7xodimlar (70%) ha, 3 nafar xodimlar (30%) esa yo‘q deya javob berdilar. 3-savolga 8 nafar xodimlar (80%) ha, 2 nafar xodimlar (20%) esa yo‘q javobini berishdi. 4-savolga 8 nafar xodimlar (80%) ha, 2 nafar xodimlar (20%) esa yo‘q javobini berishdi. 5-savolga 10 nafar xodimlar(100%) ha, deya javobini berishdi. 6-savolga 7 nafar xodimlar (70%) ha, 3 nafar xodimlar (30%) esa yo‘q deya javob berdilar. 7-savolga 8 nafar xodimlar (80%) ha, 2 nafar xodimlar (20%) yo‘q deya

javobini berishdi. 8-savolga 6 nafar xodim(60%) ha, 4 nafar xodimlar (40%) esa yo‘q deya javob berdilar. 9-savolga 7 nafar xodimlar (70%) ha, 3 nafar xodimlar (30%) esa yo‘q deya javob berdilar. Oxirgi 10-savolga 6 nafar xodim(60%) ha, 4 nafar xodimlar (40%) esa yo‘q deya javob berishdi.

XULOSA VA MUNOZARA

Korxonalarda sport o‘yinlari, shaxmat, voleybol va stol tennisi bo‘yicha bo`linmalar o‘rtasida musobaqalarni tashkil etish, xodimlarga sport o‘yinlari, stol tennisi musobaqa qoidalarini muntazam o‘rgatib borish va musobaqalarda hakamlik qilishga jalb etish muhim ahamiyatga egadir. Xodimlarni bo`linmalar o‘rtasida bo‘ladigan musobaqalarda haqamlik qilishga o‘rgatish, ularda sport turlariga va musobaqa qoidalariga qiziqishni oshiradi hamda ish sifati oshishiga olib keladi.

Adabiyotlar ro`yxati:

1. B.Axmedov. Amir Temur. — T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2015.
2. Odinsov, A.N. Voleybol bilan mashg'ullik ta'lim salomatligini saqlash va mustahkamlash vositasi sifatida // Molodoy ucheniy. 2016. No 17.1 (121.1)1
3. Akramov R.A. Yosh sportchilarni tanlab olish va tayyorlash. T., izd. Meditsina, 2009
4. Aliyev M.B. Integratsiyalashgan nazorat asosida yosh sportchilarni tarbiyalash va o'qitish jarayonida turli yo'nalishdagi yuklarni taqsimlash // Fan-sportga № 4 - 2016 y.
5. www.lex.uz
6. www.natlib.uz
7. www.ziyonet.uz