

BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG’ULOTLARINING AHAMIYATI

*Ziyadullavey Jasurbek Zafar o’g’li
Ibragimov Muhammadnozim Bahodir o’g’li
Musurmonov Davronbek Turg’un o’g’li
Denov tadbirkorlik va pedagogika Instituti
Pedagogika fakulteti jismoniy tarbiya yo’nalishi
1-bosqich talabasi*

*“Sport soxasi uchun sarflangan har qanday investitsiyalar
ortig’i bilan qoplanishiga shubha yo’q”
SH.M.Mirziyoyev*

Annotatsiya

Ushbu maqolada barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarining ahamiyati haqida so’z borgan .

Kalit so’zlar; jismoniy mashqlar , bolalar , o’smirlar , jismoniy tarbiya , sport , sog’lom turmush tarzi .

Kirish

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustivor yo’nalishlaridan biriga aylanmoqda . Sport turlaridan gimnastika esa asosiy vosita bo’lib xizmat qilmoqda,gimnastika nazaryasi va amalyoti bolalarni ,o’quvchilarni xamda sportchilarni saralash , o’quv mashg’ulotlarini rivojlantirish , psixalogik jismoniy texnika -traftika va funksiyonal tayyorgarlikda qullaniladigan vosita va usullarini amalyotga tadbqiq etish yuzasidan ko’plab ilmiy tadqiqot ishlari o’tkazilgan . Yurtboshimiz iborasi bilan aytganda “Ne-ne bahodirlarni yelkasini yerga tekkizgan afsonaviy Alpomish, zabardast Farxod haqidagi rivoyatu dostonlar afsona emas, xalq ruhining, xalq mardligining timsolidir”. Albatta, bunday alpqomat pahlavonlar birdaniga o’z-o’zidan baquvvat, jasur bo’lib qolmaganlar, o’z ota-onalari, yaqinlari va ustozlari rahbarligida tinmay mashq qilganlar, kurash, jang qilish, otda chopish, qurol ishlatish sir-asrorlarini o’rganganlar. Jahonga mashhur avlodlarimiz [buyuk davlat arboblari](#), sarkarda Amir Temur, Bobur Mirzo, Mirzo Ulug’bek, Jaloliddin Manguberdi nafaqat o’zlari pahlavonlik, mardlik, adolatparvarlik, insonparvarlik, ilm-fan bobida o’rnak bo’lganlar, balki o’z askarlari, bo’lajak el-yurt himoyachilari tarbiyasiga alohida e’tibor qaratganlar. Bashariyat sivilizatsiyasi va uning porloq kelajagiga beqiyos hissa qo’shgan buyuk ajdodlarimiz Al-Xorazmiy, Al-Beruniy, Abu

Ali ibn Sino, [Al-Farobiy](#), A.Navoiy, Furqat kabi ko‘pdan-ko‘p olimu-allomalarimiz hamda dunyo ilmida dong taratgan olamga mashxur Al-Buxoriy, B.Naqshband, A.Yassaviy kabi ulamolarimiz ham yoshlarga ma‘naviy va jismoniy tarbiya bo‘yicha saboq berganlar¹. Yaqin o‘tmishimiz mutafakkir-ma‘rifatchilar bo‘lgan A.Qodiriy, A.Avloniy, Fitrat, Cho‘lpon, Behbudiy, U.Nosir va boshqa ko‘pgina allomalarimiz risolayu-o‘g‘itlari yoshlar hayoti va tarbiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ammo, sobiq “ittifoq” davrida ulug‘ ajdodlarimizning bebaho madaniy-ma‘naviy meroslari, ilmu-fanga oid mangu dolzarb asarlari hamyurtlarmiz, yoshlarimiz ongiga o‘zgacha talqin bilan taqdim etildi, ularning ma‘naviy-madaniy, hatto jismoniy shakllanishi “katta og‘alar” chizig‘i bilan belgilandi. O‘zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport sohalarining rivojlanishi ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev katta e‘tibor berayotganligi, erishilayotgan yutuqlarimizning poydevori bo‘lib xizmat qilmoqda. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog‘lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yunalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko‘lamli amaliy harakatlar o‘z samarasini bera boshladi. Ma‘lumki, mamlakatimiz sporti 1991 yilgacha sobiq Ittifok bo‘yicha amal qilgan hukmron tizimning bir qismi bo‘lib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va o‘z imkoniyatlarini namoyon etish huquqiga ega bo‘lmagan. Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya o‘yinlari, jahon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi. Asosiy e‘tibor mahalliy aholi o‘rtasidan malakali [sportchilar tayyorlash](#), jismoniy tarbiyani ommalashtirishga emas, balki boshqa respublikalardan tayyor sportchilarni taklif qilib, xo‘jako‘rsinga, muayyan natijalar olishga qaratilar edi. Shu bois, respublikaning faqat markaziy shaharlarida birmuncha ishlar qilinib, chekka hududlarida sportni rivojlantirishga yetarli ahamiyat berilmadi. 1991 yilgacha O‘zbekistonda jahon andozalari talablariga javob beradigan birorta ham yirik sport inshooti bunyod etilmagani, xatto Toshkent shahrida ushbu talablarga mos sport majmuasi bo‘lmaganini o‘ziyoq bu fikrni yaqqol tasdiqlaydi. Mustaqilikka qadar O‘zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida sobiq sotsialistik davlatlar sportchilari ishtirokida o‘tkazilgan [turnirlarni hisobga olmaganda](#), mamlakatimizda xalqaro musobaqalar deyarli o‘tkazilmadi. Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o‘z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo‘ldi: 1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatan past darajada yo‘lga ko‘yildi, sport harakatiga yerli aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog‘lomligi talab darajasida bo‘lmay, ular orasidan

katta sportga sanoqli [sportchilar chiqa oldilar](#); 2. Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi; Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, aholi, shuningdek, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb etishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu aholi salomatligini, qolaversa, yoshlarning kuch va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Yurtimizda amalga oshirilayotgan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash ishlarini tizimli tashkil etish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar bugun o‘z samarasini bermoqda. Buni O‘zbekiston yoshlarining Olimpiya o‘yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda erishayotgan yuksak natijalari misolida ko‘rish mumkin. Prezidentimizning 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni va O‘zbekistonda Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13-fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi, 2021 yil 5 noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rivojida muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. Respublikamizda jahon andozalariga mos muhtasham ochiq va yopiq sport inshootlarining barpo etilgani o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida ommaviy sport musobaqalarini yanada ommalashtirishga qo‘l keldi. Jumladan yoshlar o‘rtasida uch tizimli ya‘ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va “Universiada” sport o‘yinlarini o‘tkazish an‘anaga aylandi. Bu ommaviy sport musobaqalari yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirishda o‘ziga xos mahorat maktabiga aylandi. Mamlakatimizda ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib qilish, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur sharoit yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish bugungi kunda muhim va dolzarb vazifa sifatida belgilandi. 2019 – 2023 yillarda O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi va dasturni amalga oshirish doirasida ustuvor yo‘nalishlar hamda vazifalar etib quyidagilar belgilangan. 1) aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta‘minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish. 2) ilg‘or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta‘minlashni takomillashtirish. 3) yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish. 4) innovatsion tafakkurli ma‘muriy kadrlarni tayyorlash va

tanlashni tashkil etish. 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. 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. SHu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va manaviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va istedodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Xulosa:

Hozirgi davrda sportning borgan sari rivojlanib borishi sport fiziologiyasi oldidagi yana ham ko'proq vazifalar qo'ymoqda. Sport trenirovkasini [ilmiy asosda tashkil etish](#), davrimiz talabiga mos bo'lgan sport vakllarini tayyorlash kabi masalalar sport mutaxassislaridan yuqori darajadagi bilimni talab etadi. Sport trenirovkasining ilmiy asoslash uchun sportchilar, trenerlar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari sog'lom biroq sport bilan shug'ullanmaydigan kismalar organizmi bilan sportchilar organizmining funksional sarqlarini yaxshi bilmog'i kerak. Bundan tashqari, har bir sport mutaxassis sportchiga beriladigan nagruzka ta'sirida yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniq tasavvur etmog'i zarur. Har bir inson uchun kun tartibiga rioya qilib ishlash organizmning faoliyatini va o'z kuchlarini qayta tiklab olish uchun shart-sharoit yaratadi. Jihat-salomatlikni saqlaydi, umrni uzoq qiladi kundalik ish faoliyatini maxsuldorligini va sifatini a'lo darajada bajarishga yordam beradi. To'g'ri tuzilgan va qat'iy rioya qilingan kun tartibi organizmda muayyan faoliyat ritmini vujudga keltiradi. Muayyan ishni har doim bir xil vaqtda bajarilishi organizmda dinamik stereotipini shakllanishiga olib keladi. Bu shartli reflekslarning tartibga solingan muvozanatli bir tizimdan iboratdir. Tizimli faoliyat natijasida dinamik sporti mustaxkamlanib boradi va u saqlanib qolish uchun akademik I.Pavlov ta'kidlab o'tkanidek tobora kamroq asab

zo‘r berishi talab qilinadi. Doimiy rejimning bo‘lmasligi yoki shakllanib qolgan stereotipning tez-tez o‘rganishi organizmga salbiy ta‘sir ko‘rsatib uni ish qobiliyatini susayib ketishiga olib keladi. O‘tiladigan jismoniy madaniyat dars mashg‘ulotlari jarayonida DTS davlat dasturidan keng ko‘lamda foydalanib unda o‘quvchilarni qiziqishiga qarab mashg‘ulotlarni tashkil etish. Bolalarni jismoniy madaniyat dars mashg‘ulotlarini o‘tish jarayonida bolalardagi jismoniy tayyorgarlik va harakat faoliyatlari aniqlab borilishi. Bolalar o‘rtasida muntazam ravishda sport turlari bo‘yicha sport xaftaligi musobaqalari va sport kechalari tashkil etilishi. Umum ta‘lim o‘rta maktab jismoniy madaniyat o‘qituvchilari va sport murabbiysi tanlovini o‘tkazib g‘olib chiqqan jismoniy madaniyat o‘qituvchisi nomini aniqlab borish va x.k. Rasional kun tartibi sportchini faqat ish qobiliyatini saqlab qolishdagina emas balki muvaffaqiyatli mashg‘ulotlarni o‘tkazishga va o‘z vaqtida to‘g‘ri ovqatlanish, to‘g‘ri taqsimlashga yordam beradi. Sportchi sportda yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulotlarni uzluksiz olib borishi, tashqi sharoit o‘zgarishlariga bardash bera oladigan tezmaslashadigan bo‘lishi kerak. Sportchilarni ovqatlanishi sport malakasining maxsus talablariga aks ettiradigan ayrim tuzatishlar kiritilgan umumiy fiziologik tamoyillar asosida tuziladi. Sportchilarning ish qobiliyatiga kun tartibi ovqatlanish, uyqu ovqat tarkibi, bioritm, iqlim sharoiti va boshqalar o‘z ta‘sirini ko‘rsatar ekan.

Adabiyotlar ro‘yxati:

- 1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida “ gi PF-6099 – sonli farmoni .
- 2.O‘zbekistonda jismoniy,tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida, Vazirlar maxkamasining 2001 yil 27 maydagi 271-sonli-qarori.
- 3.O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni,rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar maxkamasining 2002 yil 27 maydagi qaroriga ilova.
- 4.Umumiy o‘rta ta‘limning Davlat ta‘lim standarti va o‘quv dasturi, «Sharq» nashriyoti [konserni,bosh](#) taxririya, [Toshkent](#), 2004
- 5.Abdumalikov R., Yunusov T.. «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya ta‘limining rivojlanishi», metodik,tavsiyanoma. T.,2006