



JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AXOLI O'RTASIDA KENG TADBIQ ETISH MASALALARI

Rajabova Marifat Ismoilovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7882848>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-april 2023 yil
Ma'qullandi: 28-april 2023 yil
Nashr qilindi: 30-april 2023 yil

KEY WORDS

*Jismoniy tayyorgarligi, sog'lom
turmush tarzi, jismoniy tarbiya,
sport, aholi, mashg'ulotlar,
musobaqa, malumotlar,
tarbiya, malaka,
sog'lomlashtirish.*

ABSTRACT

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning yurtimizda jadallik bilan rivojlanishi, davlatimiz raxbaring ushbu soxaga qaratilayotgan ishlari haqida fikr yuritilgan. Jismoniy tarbiya va sportning bugungi kunda axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish, amaliyotga keng joriy etish, yoshlarga shart- sharoitlar yaratib berish masalalari batafsil yoritilgan

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari hamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedagog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismidir.

jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi vazifalarini (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Talabalarining bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:

- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifatida qabul qilish (tushunish).

Talaba-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan

muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba-yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston respublikasi prezidentining »Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» Farmoni. 25.01.2020 yil.
2. O'zbekiston Respublikasining »Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015.
3. N.T.To'xtaboyev, /Jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy mahoratini
4. rivojlantirish, – T.: 2010 y. 120 b

