



UDK:796.08:316.3 (575.1)

Parxat BABAJANOV,
Toshkent davlat transport universiteti katta o'qituvchisi
E-mail: babazhanov62@inbox.ru

TDTU I.Mirzakulov taqrizi asosida

BARQARORLIK TARAQQIYOTI YO'LIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

Annotatsiya

Barqaror rivojlanish – jamiyatning iqtisodiy, ijtimoiy va ekologik jihatdan uzluksiz taraqqiy etishi demakdir. Jismoniy tarbiya va sport – inson salomatligi, jismonan faollikni saqlash, jamiyatda birdamlik va tinchlik muhiti yaratishda muhim omillardir. Ushbu maqola barqarorlik tariqqiyotida jismoniy tarbiya va sportning roli, ularning sog'lom turmush tarzi, davlat qog'ozbozligi, madaniyat va ijtimoiy barqarorlikka qo'shadigan hissasi tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar sho'basida xorijiy va o'zbek olimlarining qarashlari o'rganiladi, tadqiqot metodlari, ilmiy yangiliklari va xulosalar keltiriladi. Maqola natijasi: sport va jismoniy tarbiya – barqaror rivojlanishning strategik resursidir.

Kalit so'zlar: Barqarorlik, jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, ijtimoiy barqarorlik, ekologiya va sport infratuzilmasi, sport siyosati.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСТОЙЧИВОМ РАЗВИТИИ

Аннотация

Устойчивое развитие означает непрерывное экономическое, социальное и экологическое развитие общества. Физическая культура и спорт являются важными факторами сохранения здоровья человека, физической активности, создания в обществе атмосферы единства и мира. В данной статье анализируется роль физической культуры и спорта в развитии устойчивости, их вклад в здоровый образ жизни, государственную бюрократию, культуру и социальную стабильность. В разделе «Научная литература» изучаются взгляды зарубежных и узбекских ученых, представлены методы исследования, научные инновации и выводы. Результат статьи: спорт и физическая культура – стратегический ресурс устойчивого развития.

Ключевые слова: Устойчивость, физическая культура, спорт, здоровье, социальная стабильность, экология и спортивная инфраструктура, спортивная политика.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Annotation

Sustainable development means the continuous economic, social, and ecological development of society. Physical culture and sports are important factors in preserving human health, physical activity, and creating an atmosphere of unity and peace in society. This article analyzes the role of physical education and sports in developing resilience, their contribution to a healthy lifestyle, state bureaucracy, culture, and social stability. The «Scientific Literature» section examines the views of foreign and Uzbek scholars, presents research methods, scientific innovations, and conclusions. The result of the article: sport and physical culture - a strategic resource for sustainable development.

Key words: Resilience, physical education, sports, health, social stability, ecology and sports infrastructure, sports policy.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport butun dunyo oliy ta'lim tizimining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, turli sohalarda har tomonlama yetuk, sog'lom mutaxassislarni shakllantirishga katta hissa qo'shadi. O'zbekiston sharoitida ushbu fanlar aholi salomatligini yaxshilash, sport mahoratini oshirish va kuchli sport fanlari infratuzilmasini rivojlantirishga qaratilgan milliy siyosatda alohida ahamiyatga ega. O'zbekistonda oliy ta'lim tizimi so'nggi o'n yilliklarda jiddiy o'zgarishlarni boshdan kechirdi, jismoniy tarbiya dasturlari zamonaviy pedagogik yondashuvlarni o'z ichiga olgan holda, qimmatli an'anaviy amaliyotlarni saqlab qolgan holda rivojlanmoqda. Ushbu evolyutsiya Yangi O'zbekiston taraqqiyot dasturining bir qismi sifatida mamlakatning ta'lim sohasidagi keng islohotlari va inson kapitalini rivojlantirishga yo'naltirilgan strategik investitsiyalarini aks ettiradi.

Tadqiqotning dolzarbligi jismoniy tarbiyaning milliy taraqqiyotga samarali hissa qo'sha oladigan sog'lom, ijtimoiy faol aholini shakllantirishdagi roli tobora ko'proq e'tirof etilayotganligi bilan izohlanadi. Hozirgi statistik ko'rsatkichlar sport ta'limi bo'yicha institutsional salohiyat o'sib borayotganini ko'rsatmoqda, birgina O'zbekiston davlat

jismoniy tarbiya va sport universitetida turli yo'nalishlar bo'yicha 13 845 ga yaqin talaba tahsil olmoqda. Aholi qamrovining bunday salmoqli ko'rsatkichi jismoniy tarbiya tizimining ko'lami va uning sport pedagogikasi, mashg'ulotlar metodikasi va sport menejmenti bo'yicha kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishga ta'sirini ko'rsatadi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni o'qitish usullari va ko'nikmalarini tizimli tahlil qilish, hozirgi amaliyot va rivojlanishning potensial yo'nalishlarini o'rganishdir.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda, jumladan O'zbekistonda, aholi salomatligi bilan bog'liq muammolar – jismoniy faollikning pasayishi, og'irlikka oid kasalliklar, stress, ruhiy sog'liq muammolari, shaharlashuv va transport nafaqat ekologik, balki ijtimoiy salbiy ta'sirlarga olib kelmoqda.

O'zbekistonda sportni rivojlantirishga qaratilgan o'nlab dastur va qarorlar qabul qilingan. Ular orasida Prezidentimizning 2022-yil 5-yanvardagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-5283-son qarori hamda 2022-2026-yillarga mo'ljallangan taraqqiyot strategiyasini amalga oshirishga oid

davlat dasturi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu hujjatlar yoshlar tarbiyasi, sport inshootlari qurilishi va professional sportchilarni qo'llab-quvvatlashga kompleks yondashuvni ta'minlaydi.

Maktab va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor berilmoqda. Sport va ta'lim vazirligi tomonidan o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash va sport ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy dastur va metodikalar joriy etilmoqda. Yoshlar siyosati doirasida o'g'il-qizlarni sportga jalb etish, chempionat va festivallar o'tkazish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Tadqiqotning maqsad va vazifaari. Jismoniy tarbiya va sportning barqaror rivojlanishga ta'sir mexanizmlarini aniqlash;

xorijiy va mahalliy adabiyotlarini tahlil qilish;

jismoniy tarbiya va sportning iqtisodiy, ijtimoiy va ekologik foydalari va chegaralarini o'rganish;

ilmiy yangilik va milliy xulosa chiqarish.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari pedagogik fikrlar va ilmiy tadqiqotlarning boy merosiga tayanadi. Jismoniy tarbiyaning ilmiy fan sifatidagi nazariy asoslarini yaratgan P.F. Lesgaftning (1837-1909) fundamental ishlari hozirgi zamon yondashuvlariga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Lesgaftning jismoniy tarbiyani bilish va axloqiy qobiliyatlar bilan birgalikda organizm imkoniyatlarini rivojlantirishning yaxlit tizimi sifatida tasavvur qilishi zamonaviy o'zbek amaliyotida ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan yaxlit tizimni yaratdi. Bu nazariy asos sovet va sobiq ittifoqning yirik olimlari B.A. Ashmarin, D.D. Donskoy, L.P. Matveevlar tomonidan yanada rivojlantirildi, ularning jamoaviy hissalarini jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining uslubiy tamoyillarini shakllantirdi.

Zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy tarbiyaning ko'p o'lchovli xususiyati nafaqat jismoniy rivojlanish, balki axloqiy, aqliy, mehnat va estetik o'lchovlarni ham o'z ichiga olishi ta'kidlanadi. Bunday keng qamrovli yondashuv sport fanining jismoniy faollikning shaxsning umumiy rivojlanishi uchun integrativ salohiyatini e'tirof etadigan jahon tendensiyalariga mos keladi. Hozirgi ilmiy adabiyotlarda tizimli ravishda olib borilgan jismoniy tarbiya insonda iroda, jasorat, qat'iyat, o'zini tuta bilish, ishonch, chidamlilik, mas'uliyat va intizomni tarbiyalash bilan bir qatorda, diqqat, xotira va aqliy qobiliyatni oshirish orqali aqliy faoliyatni rivojlantirishga yordam berishi ta'kidlangan.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaga oid mavjud ilmiy manbalar, OTM hujjatlari va dasturlar tavsiflarini tizimli ko'rib chiqish va mazmunli tahlil qilish asosida kompleks tahliliy yondashuv qo'llanilgan. Tadqiqot dizayni mavjud amaliyotlarni batafsil taqdim etish hamda ularning samaradorligi va izchilligini tanqidiy ko'rib chiqish imkonini beruvchi ham tavsiflovchi, ham tahliliy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Ushbu uslubiy muvofiqlik jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlarning belgilangan tamoyillariga amal qiladi, bu esa bilimlarni rivojlantirishda tizimli izlanish va uslubiy qat'iylikning muhimligini ta'kidlaydi.

Tahlil va natijalar. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha oliy ta'lim tizimi ixtisoslashtirilgan universitetlar, ko'p tarmoqli muassasalar va tegishli fakultetlar joylashgan pedagogika universitetlari mavjud bo'lgan turli xil institutsional landshaft bilan tavsiflanadi. Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 10 ta fakultetda 9 ta bakalavriat ta'lim yo'nalishi va 8 ta magistratura mutaxassisligini, jumladan, O'zbekiston-Belarus qo'shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakultetini taklif etuvchi yetakchi oliy ta'lim muassasasi hisoblanadi. Ushbu institutsional xilma-xillik sport ta'limiga kompleks yondashuvni aks ettiradi, bu esa elita

sportchilarni tayyorlashdan tortib sport menejmenti va marketingigacha bo'lgan jismoniy madaniyatning turli jihatlarini qamrab oladi.

Dastur tuzilmalari tahlili shuni ko'rsatadiki, xalqaro standartlarga mos keladigan tizimli kredit yondashuvi mavjud. Magistratura dasturlari odatda ikki yil davomida 120 ECTS kreditini to'ldirishni talab qiladi, bunda har bir kredit 30 akademik soatga teng bo'lib, auditoriya mashg'ulotlari va mustaqil ta'lim o'rtasida teng taqsimlanadi. Ushbu standartlashtirilgan tizim dasturlarni amalga oshirishda institutsional moslashuvchanlikni ta'minlagan holda, qiyosiy shaffoflikni ta'minlaydi.

Tartibga solingan mashqlar usuli belgilangan qoidalarga muvofiq harakatlar va mashqlarni muntazam takrorlash bilan tavsiflanadigan, yuklama parametrlari va davomiyligi qat'iy o'lchanadigan asosiy yondashuvni ifodalaydi. Bu usul o'quvchilarning aniq harakat namunalarni ishlab chiqish va jismoniy imkoniyatlarini asta-sekin oshirishga imkon beradigan puxta tuzilgan progressiya orqali sport mahoratining texnik asosini ta'minlaydi. Ushbu yondashuvning uslubiy qat'iyliigi ko'nikmalarni xavfsiz va samarali egallashni ta'minlaydi, shu bilan birga taraqqiyotni obyektiv baholashni osonlashtiradi.

Ushbu texnik asosni to'ldirgan holda, o'yin usuli dinamik, hissiy jihatdan qiziqarli o'quv muhitini joriy etadi, bunda talabalar vazifalarni tanlashda mustaqillikni namoyon etadilar va simulyatsiya qilingan o'yin vaziyatlarida o'zaro hamkorlik qiladilar. Bunday yondashuv o'yin faoliyatining motivatsion salohiyatidan foydalanib, strategik fikrlash, moslashuvchanlik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport sharoitlarida qimmatli bo'lgan bu usul jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda aqliy faollikni ham oshiradi, texnik takrorlashdan ustun bo'lgan boy ta'lim tajribasini yaratadi.

An'anaviy usullarning zamonaviy innovatsiyalar bilan uyg'unlashuvi yana bir ehtimoliy muammo hisoblanadi. Dastur tavsiflari "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi innovatsiyalar"ga ishora qilsa-da, ushbu innovatsiyalarning o'ziga xos mazmuni va amalga oshirilishi qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi. Raqamli o'qitish texnologiyalari, bioqayta aloqa tizimlari va boshqa zamonaviy vositalarni samarali joriy etish o'quv dasturlarini doimiy ravishda ishlab chiqish va professor-o'qituvchilarning malakasini oshirish sohasidir.

Pedagogik mahorat yana bir muhim kompetensiya sohasi bo'lib, u jismoniy tarbiya sharoitida samarali o'quv tajribalarini loyihalash va amalga oshirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Dastur hujjatlarida "Zamonaviy ilm-fan yutuqlari va pedagogik texnologiyalardan foydalanish, darslarni o'quv jarayoni qonuniyatlarini asosida tashkil etish, o'quvchilarning chuqur bilim olishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish" ko'nikmalariga urg'u berilgan. Bu pedagogik tayyorgarlik o'qitish metodikasi bo'yicha nazariy bilimlarni amaliyotda turli ta'lim muassasalarida qo'llash bilan uyg'unlashtiradi.

O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni o'qitish metodlari va ko'nikmalarini har tomonlama tahlil qilish metodik xilma-xillik, o'quv dasturlarining tuzilishi va milliy rivojlanish maqsadlariga aniq mosligi bilan ajralib turadigan rivojlangan tizimni ko'rsatadi. Reglamentlashtirilgan mashqlar, o'yin uslublari va musobaqa elementlarini o'zida mujassamlashtirgan majmuaviy yondashuv sport mahoratini shakllantirishning pedagogik asosini ta'minlasa, nazariy bilimlar, amaliy qobiliyatlar va tadqiqotchilik imkoniyatlariga e'tiborning mutanosibliigi har tomonlama kasbiy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Natijalar o'zbek jismoniy tarbiyasida zamonaviy jahon tendensiyalarini o'z ichiga olgan va o'ziga xos milliy xususiyatlarni saqlab qolgan sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatadi.

Xulosa va takliflar. Olingan natijalar va muhokamalar asosida O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. O'quv dasturini takomillashtirish: Bitiruvchilarning global innovatsiyalardan xabardor bo'lishini ta'minlash uchun raqamli sport texnologiyalari, mashg'ulotlardagi ma'lumotlar tahlili va zamonaviy tiklanish usullari bo'yicha maxsus modullarni ishlab chiqish. Ushbu takomillashtirishlar mavjud kuchli metodologik asosni almashtirishi emas, balki to'ldirishi kerak.

2. Fakultetni rivojlantirish: Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun yangi mashg'ulot texnologiyalari, dalillarga asoslangan murabbiylik uslubiyotlari va zamonaviy sport fanlari tadqiqotlariga yo'naltirilgan doimiy malaka oshirish dasturlarini amalga oshirish. Inson kapitaliga kiritilgan ushbu sarmoya o'qitish sifatining jahon taraqqiyoti bilan hamqadam bo'lishini ta'minlaydi.

3. Sanoat hamkorligi: Amaliy mashg'ulotlar imkoniyatlarini oshirish va dasturlarning ish joyidagi o'zgaruvchan talablarga muvofiqligini ta'minlash uchun sport tashkilotlari, sog'lomlashtirish muassasalari va ta'lim

muassasalari bilan hamkorlik aloqalarini mustahkamlash. Bunday hamkorlik, shuningdek, resurslarni taqsimlash va uskunalarga kirishni osonlashtirishi mumkin.

4. Tadqiqotlarni kengaytirish: Sportni rivojlantirish va jismoniy tarbiya sifatini oshirish bo'yicha aniqlangan milliy ustuvor yo'nalishlarga bag'ishlangan talabalarning ilmiy-tadqiqot loyihalarini qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish. Sport pedagogikasida innovatsiyalarga yo'naltirilgan maxsus tadqiqot markazlarini tashkil etish o'qitish metodikasining dalillar bazasini yanada mustahkamlashi mumkin.

5. Xalqaro integratsiya: Milliy an'analar va uslubiyotlarning qimmatli jihatlari saqlab qolgan holda, talabalarni jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining turli yondashuvlaridan xabardor qilish uchun kurslarda qiyosiy xalqaro tarkibiy qismlarni ishlab chiqish.

Ushbu tavsiyalarning amalga oshirilishi O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida allaqachon mustahkam bo'lgan jismoniy tarbiya tizimini yanada mustahkamlaydi, kasbiy tayyorgarlik sifatini ham, ushbu sohaning milliy rivojlanish maqsadlariga qo'shgan hissasini ham oshiradi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 5-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5283-son qarori.
2. Долгов Е.Н. Психологические факторы вовлеченности студентов в занятия физической культурой. – СПб.: Литера, 2021.
3. Masharipov U. Sport psixologiyasi. – T.: 2010.
4. Muxammadiyev K.B. Jismoniy tarbiya va sport. (Darslik). - T.: "Innovatsion rivojlanish nashrivot-matbaa uyi", 2024, 328 b.
5. Цыбров, П.Н. (2022). Методология и методы научных исследований в теории физической культуры. Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки.