



Sherzod FAYZULLAYEV,  
O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali dots v.b

Pedagogika fanlari doktori K.Muradkasimova taqrizi asosida

### JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING TA'LIMDAGI AHAMIYATLARI

Annotatsiya

Maqolada ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil etishda e'tibor qaratiladigan jihatlar va mazkur jihatlarining jismoniy tarbiya sifati hamda samaradorligini oshirishdagi zaruriy ahamiyati masalasiga doir fikrlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Tarbiya, mashqlar, sport, mashg'ulot, tayyorgarlik, ta'lim, sifat, samaradorlik, natija, rivojlanish.

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация

В статье представлены моменты внимания при организации занятий по физическому воспитанию и спорту в образовательных учреждениях и необходимая значимость этих аспектов в повышении качества и эффективности физического воспитания.

**Ключевые слова:** Тренировка, занятие спортом, тренировка, тренировка, воспитание, качество, эффективность, результат, развитие.

### THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN EDUCATION

Annotation

The article presents the points of attention in the organization of physical education and sports classes in educational institutions and the necessary importance of these aspects in improving the quality and efficiency of physical education.

**Key words:** Training, exercise, sport, training, training, education, quality, efficiency, result, development.

**Kirish.** Dunyoning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shartsharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidanyangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etiladi.

**Materiallar va usullar.** Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib kelibgina qolmay jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funktsiyalarini uyg'un ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sog'ligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishini ta'minlaydi. Shunday ekan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil e'tishda bir qator kamchilik va muammolarga e'tibor qaratishimiz joiz. Va o'z vaqtida shu kamchilik hamda muommalarni yechish yo'llarini ishlab chiqishimiz kerak.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Bundan ko'rinish turibdiki: jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil qilish bir tamonlama emas har tamonlama ko'pgina jihatlariga e'tibor berish kerak.

Albatta sport turlari o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda.

Bizga ma'lumki Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari I semestr davomida olib boriladi. Shu semester davomida ular jismoniy tarbiya sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilinadi va o'tqaziladi.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar, sport murabbiylari va boshqa jismoniy tarbiya harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Chunki jismoniy tarbiya va sport darslari bitta sport turidagina bo'lmay yuqorida ko'rsatilgandek bir qancha sport turidan mashg'ulotlar o'tqaziladi.

Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy – iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Shunday ekan bu imkoniyatlardan to'g'ri foydalanishimiz kerak.

**Natijalar.** Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasb sifatlari shakllanadi. Bu esa amaliy jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Izlanishlarning ko'rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talab shifokor, muhandis, pedagog va boshqa qo'yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o'ziga hosdir. Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har taraflama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo'lgan tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga salomatlikni, jismoniy rivojlanishini yaxshilash; o'quv tarbiya jarayonini shaxsning tipologik xususiyatlarini o'rganish asosida individualashtirish; quyi kurs talabalarini o'quv yurtiga adaptatsiyasini yengillash maqsadida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishini kuchaytirish; tananing tashqi muhim ta'siriga qarshiligini oshirish, charchoqni bartaraf etish kiradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi, ketma-ketligi valeologiyaning asosiy vazifalariga bevosita bog'liqdir.

Talabalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnoda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi. Talabalar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar – bilim berish, jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiyatlari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim me'yorida jismoniy madaniyatga oid yangi nazariy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqitirish va ularda qat'iy odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalash;
- 7) jismoniy tarbiyani ma'naviy tarbiyaning elementlari: ahloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'lash, qadriyatlarimizga oid vazifalar bilan birgalikda o'quvchilar yoshining ulg'ayishi, jismoniy tayyorgarligining ortishini e'tiborga olib, o'qitishning ayrim bosqichlariga aniqliklar kiritish va boshqa qator vazifalar.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari xisoblangan ahloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismoniy tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi.

**Munozara.** Organizm o'sib borar ekan uning funktsional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zaxirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z-o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

OTMda talabalarni jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Xar tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, xarakter malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi: Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish zarur.

**Xulosa.** Jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish har bir talaba pedagogning topshirig'iga muvofiq tanlagan sport turi bo'yicha, uni yuqori darajada egallash uchun mustaqil shug'ullanishi kerak. Bunday mashg'ulotlar talabaning jismoniy, sport tayyorgarligini va sog'ligini hisobga olib bajariladi. Bizga ma'lumki sport bir kun yoki bir haftalik tayyorgarlik bilan biror natijaga erishib bulmaydi bunga oylab qolaversa yillab mashq qilish talab qilinadi. Shunday ekan, sport guruhidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar sportda yuqori natijalarga erishishlari uchun tayyorlanish mashqlari bo'lib qoladi. Qolgan talabalar o'quv dasturi bo'yicha saboq olishlari kerak.

O'qishdan tashqari vaqtda talabalar gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shug'ullanishsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi. Gigiyenik gimnastika bilan sutkaning istagan vaqtda, ovqatlanishdan 1-2 soatdan so'ng va uxlashdan 2-3 soat oldin shug'ullanish tavsiya etiladi

Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Umuman olganda barcha turdagi jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik his-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini oshirish, qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu soxada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi haqida g'amxo'rlik qilish zarur: jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak: jismoniy madaniyat dasrlari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga o'lgangimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyuq tegishli vazifalar berish kerak. Jismoniy tarbiyaning maqsadi odamni bolalik davridan boshlab jismoniy kamolotini shakllantirish, salomatligini mustahkamlash, va ishchanlik kobilyatini oshirishdan iborat.

Talim tizimi jismoniy madaniyatning keyingi bosqichlarida xam o'ziga xos maqsad vazifalari belgilab berilgan bo'lib, jismoniy tarbiya uzluksiz ravishda amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyatning ta'lim tizimidagi o'rni va vazifalari va uning axamiyatini nakadar muximligini anglagan xolda mavjud ta'lim tizimi davomida jamiyatda xar tomonlamia barkamol shaxsni tarbiyalash maqsad qilib olingan. Shunday ekan jismoniy madaniyatni ushbu tizimning ajralmas tarkibiy kismi sifatida qarash va uni muntazam ravishda takomillashtirib borish zarur. Ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari jismoniy madaniyatga aloxida bir muommo sifatida qarash va uning uzviyiligini ta'minlash orkali ta'lim-tarbiyada ko'zlangan maqsadga erishish mumkin. Bu borada talabalar jismoniy madaniyatga aloxida e'tibor qaratish va doimiy ravishda rivojlangan mamlakatlar tajribalarga asoslangan zamonaviy talablar bilan boyitib borish zarur.

#### ADABIYOTLAR

1. Norqobilov Muhiddin Najimovich "Jismoniy tarbiya va sport" (O'quv qo'llanma). Toshkent, 2019.
2. Ashur Nazarovich Normurodov JISMONIY TARBIYA (O'quv qo'llanma) Toshkent, 2011.
3. Холчураев Ботир Холиқович (2020). Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услубларининг аҳамияти. Science and Education, 1 (3), 752-756.
4. Васильева Виктория Руслановна, & Коробейникова Елена Ивановна (2021). Применение инновационных технологий на уроках физической культуры. Наука-2020, (6 (51)), 131-136
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
6. Саломов Р.С Спорт машгулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Т.:2005.-261 б