

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINING MUAMMOLARI**

10.53885/edinres.2022.49.88.131

Elova Sitora Axmatkulovna

Qarshi Davlat Universiteti Pedagogika

Instituti Sa'natshunoslik kafedrasida jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annatsiya: 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.

Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarda tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi 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.

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 qobiliyatlarini 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 muammolarni 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 jixatdan 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'rinib 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 1 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 tennisi) 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.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki 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.

Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasb sifatleri 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 individuallashtirish; quyi kurs talabalarini o'quv yurtiga adaptatsiyasini yengillashtirish 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.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki - 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 vaqtida, ovqatlanishdan 1-2 soatdan so'ng va uxlashdan 2-3 soat oldin shug'ullanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan 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. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
5. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
6. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
7. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
8. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
9. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
10. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

11. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
12. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
13. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
14. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
15. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
16. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
17. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
18. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
19. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
20. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
21. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
22. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.