

**JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOY-IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH  
JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI.**

10.53885/c0393-0786-6849-k

**X.X.Nazarov**

**Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti 1-bosqich magistranti**

**Аннотация:** Mazkur maqolada jamiyat rivoji, kelajakdagi ijtimoiy vazifalarni oqilona hal eta oladigan yosh avlod, hamda aholining jismonan va intellektual rivojlanishida jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida so'z yuritilgan.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается развитие общества, подрастающее поколение, способное рационально решать будущие социальные задачи, а также значение физического воспитания в физическом и интеллектуальном развитии населения.

**Annotation:** This article discusses the development of society, the younger generation, able to rationally solve future social problems, as well as the importance of physical education in the physical and intellectual development of the population.

**Калит сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, гигиена, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

**Ключевые слова:** Физическое закаливание, оздоровление, гигиена, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

**Key words:** Physical hardening, health improvement, hygiene, intellectual, individual, personality, physical education, pedagogy

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda chuqur va mustahkam bilim berishda milliy an'analardan foydalanishga katta e'tibor berilmoqda. Shunday ekan jismoniy ta'lim jarayonida ham milliy an'analardan foydalanishni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo'lib xisoblanadi.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamalakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning g'oyat muxim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. Asta-sekin o'quvchi va talabalar uchun sport o'yinlari musobaqalari ommaviylashib bormoqda.

A.Avloniyning ta'kidlashicha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-marifatga ega bo'lmoq uchun ham badanni tarbiya qilmoq zarur, deydi. Kimki sog'lom badanga ega bo'lsa, uning ishi kamchiliksiz, fikrlashi yaxshi, jismoniy va ruhiy tetik, mehnati unumli bo'ladi. Demak, insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamoloti tariximizning hamma bosqichlarida ulug'langan va qadrlangan. Jismoniy tarbiya birinchi navbatda salomatlikni mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi, umrni o'zaytiradi, qaddi qomatni tetik qiladi, kuch quvvat beradi, deyishimiz mumkin. Shunday ekan, yoshlarni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash - bu bitta ota-ona, maktabning ishi emas, balki umumdavlat muammosi sanaladi, buni hal qilish uchun kompleks yondoshilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya talimining mazmuni- jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy malumot ishlarida ifodalanadi. Pedagogikada jismoniy kamolot deganda, insondagi jismoniy madaniyatning o'sishi borasidagi malumotlar, yani oddiydan murakkablikkacha tomon bo'ladigan insondagi jismoniy va ruhiy o'zgarishlarni vujudga keltiradigan mashq va mashg'ulotlar ketma-ketligining shakllanishini tushunamiz.

Jismoniy yetuklik deganda - badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya- go'zallik shakli, jismoniy sifatlar - chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlikning yuqori darajadagi kamolotiga erishish yo'lini tushunamiz. Jismoniy madaniyat-jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi va uning mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson azolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti.
2. Shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash.
3. Gigena qoidalariga odatlanish.
4. Shug'ullanuvchining har tomonlama mahoratini oshirish.
5. Bo'lajak ishchi-xizmatchilarning jismoniy va fiziologik sifatlarini shakllantirish.
6. Shug'ullanuvchilarda jismoniy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. Shug'ullanuvchida iroda, chidamlilik, qat'iyat, intizom, do'stlik-hissini kamol toptirish.

**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

#### 8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya va sport ishlari mutaxassislik kafedralari, klublar, guruhlar, musobaqalarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darslarining mazmunida "jismoniy tayyorgarlik"ni o'stirish va "Jismoniy jazo" degan tushunchalar ham qo'llanilishi o'rganiladi.

Jismoniy tayyorgarlik aqliy tayyorgarlikdan farqli o'laroq, insondan jismoniy kuch, mashqlar va mashqlar ketma-ketligini doimiy olib borilishini hafta davomida, xatto kun davomida o'z vaqtida olib borilishini talab qiladi.

Jismoniy tasir - bu inson badaniga biror bir buyum bilan yoki insonlar tomonidan tasir ko'rsatish (qo'l, oyoq va boshqa azolar bilan)

Barqaror turmush tarzi madaniyatini sog'lom asosga qurish fenomeni antik davrdan to shu kungacha turli mazmundagi ilmiy-nazariy ta'riflari va talqinlariga ega. Sog'lom turmush tarzi o'zining munosib jihatlari bilan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda yetakchi vositalaridan biri sifatida xizmat qilmoqda.

Jamiyatimiz a'zosining salomatligi, uzoq umr ko'rishi, uning jismi a'zolarining yuqori ishchanlikda faoliyat ko'rsatishi organizmning jismonan chiniqqanligiga bog'liq. Jismonan chiniqqanlik darajasi jamiyat a'zosi o'zi uchun dinamik stereotipga aylantirgan sog'lomlashtirish trenirovkalari jarayoni bilan bog'liq va bu muammo mustaqillik yillarida o'zining muhimligi bilan davlatimiz rahbariyati va hukumatimiz siyosatida ustivor yo'nalish bo'lib qolaveradi.

Rivojlangan mamlakatlardagi kasal bo'lmagan, sog'ligini bir maromda uzoq ushlay olgan kasb egasiga ishlab chiqarish korxonasi qo'shimcha moddiy rag'batlantirishlar qilishi haqidagi matbuot, radio, televideniyaning axborotlari biz "boqimandalar"da boshqacharoq tushunchalarni yuzaga keltirgan. Chunki yuqori malakali ishchi, kasb egasini vaqtincha mehnat faoliyatini to'xtatishidan ish beruvchi mahsulot sifatini buzilishidan yuzaga keladigan moliyaviy ziyon ko'rishi uni qoniqtirmagan. Chunki kasallangan yuqori malakali ishchini nisbatan malakasizrog'i bilan almashtirishga to'g'ri kelgan. Shunga ko'ra salomatligini uzoq vaqt bir maromda ushlab rag'batlantirilgan. Bunday natijaga erishish rivojlangan mamlakatlardagi STT jismoniy madaniyat tarkibidagi sog'lomlashtirish trenirovkalarini har bir individ uchun odatga aylanish darajasiga borib yetganligidir.

Biz qo'l urgan mavzu aynan shu muammo – inson organizmini uzoq umri davomida egalik qilishi lozim bo'lgan salomatligini bir maromda, kasalliklarga yo'liqmay, tashqi muhitning zararli, noxush oqibatlariga qarshi tura olishi, uning jisman immunitetini oshirishning vosita va metodlarini o'z ichiga olgan "Sog'lomlashtirish trenirovkalarining nazariy asoslari" bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi tushunchasini "Sport trenirovkasi vositalari", "Hayvonlar trenirovkasi vositalari", "O'to'chiruvchilar trenirovkasi", "Kosmonavtlar trenirovkasi vositalari", "Sirk artistlari trenirovkasi vositalari" va boshqalar tarzidagi trenirovkalar deb ta'rif va tavsiflarni adabiyotlarda ko'p uchratmadik. Ulardan foydalanishning mazmuni, tashkillashtirish shakllari, vositalaridan foydalanish metodikasi, prinsiplari bilan bir-birlaridan farqlanadi hamda ularning maqsadi va vazifalarining yo'nalishi ham boshqacha.

Adabiyot materiallarining tahlili orqali "Sog'lomlashtirish trenirovkalari"da foydalaniladigan vositalarni o'rganish muhim masala xisoblanadi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi mashq qilish vositalarining shakllari, mazmuni, tashkillashtirish uslubiyoti, shuningdek, ularning umumiy qoida va qonuniyatlariga oid hamda mashg'ulotlarning strukturasi va nazariy bilimlari hozirgi kungacha tizimga solinmagan. Undan har kim o'zicha ilmiy asossiz foydalanadi. Oqibati ko'p o'tmay shug'ullanishni foydasiz deganxulosa bilan mashq qilishni to'xtatadi.

Sog'lomlashtirish trenirovkalariga oid ilmiy-nazariy ma'lumotlarning doimiy to'planib borishi, sohaga oid amaliy malakalar va ko'nikmalar zahirasining ortishi ularni to'plash, umumlashtirishni taqozo etadi. Bu o'z navbatida sport mashg'ulotlari jarayoni vositalarining turli xillari va shakllarini shug'ullanuvchining yoshi hamda organizmining funksional tayyorgarligiga qarab turkumlashni taqozo etadi. Sog'lomlashtirish trenirovkalarida foydalaniladigan vositalar, sog'lom turmush tarzi o'zining nazariy asoslari va uslubiyatlariga mukammal ega bo'lmasada, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STTJM) sohiblari o'zlarining nazariy bilimlari va amaliy malakalari bilan muammoning nazariy asoslari va vositalarini boyitishga xissa qo'shmoqdalar.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohiblari, nazariyachilar, trenerlar, mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar, o'zlarining sog'lomlashtirish mashqlaridan foydalanishdagi boy tajribasiga ega bo'lgan havasmandlar bilimlari bilan sog'lomlashtirish trenirovkalarida foydalaniladigan vositalar nazariy asoslarining shakllanishi va boyishiga barakali ta'sir ko'rsatmoqdalar. Bu tadqiqot predmetning "skeleti"ni tibbiyot, biologiya, pedagogika (uning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti

**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 fani), pedagogika, ijtimoiy (sotsiologiya) fanlarining ta'limotlari orqali yuzaga kelishiga sabab bo'lgan. Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi bu bilan yana yangi bir zveno – jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish zvenosi bilan boyitdi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
1. 2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. 3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. F.B. Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetency uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskij jurnal. 2021/ №15. Str.51
4. 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.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
6. 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.
7. 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.
8. 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).
9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitiienauki I obrazovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
16. 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.
17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
18. 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
- 19.

**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

20. 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.
21. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
22. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
23. 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.
24. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
25. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
26. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
27. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin 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. – Т. 10. – С. 470-471.
28. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
29. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
30. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
31. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
32. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
33. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
34. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
35. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
36. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
37. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)
38. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
39. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
40. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.