

## **JISMONIY TARBIYADAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMI.**

Shomirzayev Umid Alisher o'g'li

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport  
Universiteti "Sportni Boshqarish" Fakulteti Tyutori

Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlı islohotlarnı amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida 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 etadi.

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'ligi hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi ro'l 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 jihatlarga 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 (hozirgi zamon talabi bilan aytganda jismoniy tarbiya Menejrlari) katta bilim, malaka, ko‘nikmalar, yuqori kompetitsiyali, o‘qituvchi murabbiy, hamda amaliy va jahon talablarriga mos ravishda chuqur bilim va tajribalariga ega bo‘lishi kerak. Chunki jismoniy tarbiya va sport darslari bitta sport turidagina bo‘lmay yuqorida ko‘rsatilgandek bir qancha sport turidan mashg‘ulotlar olib boradilar.

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 tomonidan sarflayotgan mablag‘,

Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi — 46 trln 647 mkrd so‘m:

Yoshlar siyosati va sport vazirligi — 1 trln 769 mkrd so‘m:

miqdorida 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 sifatlari shakllanadi. Bu esa amaliy jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqarish bosqichida muhimdir. Izlanishlarning ko'rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qoyiladigan 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.