

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING NAZARIY
ASOSLARI

Odilov Raxmatullo Botirjon o'g'li

OdilovRaxmatullo@gmail.com

Andijon davlat Universitetining Pedagogika instituti magistranti.

Annotasiya: *maqolada yurtimizimizda zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi xamda jismoniy tarbiya va sportning o'quvchi va talabalar xayotiga ta'siri yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy madaniyat, Jismonan etuk, barkamol avlod, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya.*

Аннотация: *в статье описывается развитие физического воспитания в современной системе образования нашей страны, а также влияние занятий физической культурой и спортом на жизнь школьников и студентов.*

Ключевые слова: *Физически култура, физически зрелое, гармонично развитое поколение, оздоровление, физкультура.*

Annotation: *The article describes the development of physical education in the modern education system in our country, as well as the impact of physical education and sports on the lives of students.*

Keywords: *Physical culture, physically mature, harmoniously developed generation, health improvement, physical education.*

Jismoniy madaniyat – inson jismoniy barkamolligini ta'minlashga qaratilgan tadbirlar va jarayonlarning umumiy yig'indisi, jamiyat madaniyatining bir qismi. Jismoniy madaniyatning darajasi xalqning sog'ligi, ularni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etilishi, mamlakatda zamonaviy sport inshootlarining mavjudligi, xalqaro sport musobaqalari va tadbirlarini muntazam tashkil etilishi, mamlakatda sport turlari bo'yicha olimpiada o'yinlari, jahon va qit'a chempionlari va sovrindorlarining mavjudligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport shaxsni har tamonlama barkamol inson qilib tarbiyalash bilan birga shaxs munosabatlarini shakllanishiga, kasbiy yo'nalishlarda va kasb tanlashda hamda etika, turmush tarzi, ma'naviy dunyoqarashlarni shakllanishida muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiya – jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Jismoniy tarbiya ta'lim muassasalarida, yashash joylarida aholi va o'quvchi talabalar bilan, korxonalar va maxsus muassasalarda ishchi xodimlar va xizmatchilar bilan, oromgohlarda davolanuvchi va dam oluvchilar bilan tashkil etiladi.

Sport – jismoniy madaniyatning asosiy qismi bo'lib shug'ullanuvchining sport mahoratini ortirish, sport turlarida yuksak natijalarga erishish jarayonidir. Sport

mashg'ulotlari va musobaqalari sportchilarning texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirib ularning sport mahoratlarini bellashuvlar jarayonlarida namoyon qilishga imkoniyatlar yaratadi.

Jismoniy rivojlanish – jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlarni malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Jismoniy va funksional tayyorgarlik – jismoniy tarbiya jarayonlarida tayanch harakat apparati, yurak qon tomir, nafas olish, asab va boshqa tizimlar faoliyatini takomillashuvi.

Jismoniy barkamollik – insonni jismoniy fazilatlar bilan axloqiy va ruhiy ma'naviy sifatlarini uyg'un rivojlanishini ta'minlash. YOshlarni hayotga, kasbga tayyorlash, jamiyatning etuk a'zosi sifatida shakllanishiga yordam berish. Jismoniy faollik – xayotiy muhim sifatlarini va ko'rsatkichlarni ortib borishini va rivojlanishini ta'minlash jarayoni. Jismoniy faollik yosh va jins ko'rsatkichlariga muvofiq o'zgarib boradi. Insonning kunlik jismoniy harakatlarga bo'lgan extiyoji va uni qondirish uchun tashkil etiladigan tadbirlar jismoniy faollik darajasini belgilaydi.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlik – yosh mutaxassislarning kasbiy tayyorgarliklarini amalga oshirish hamda ishchi hodimlarning ishchanlik qobiliyatini hamda mexnat samaradorligini ortirish, sog'ligini mustaxkamlash, mehnat faoliyatida jarohatlanishlarni oldini olishga qaratilgan jarayonlar bo'lib hisoblanadi. Kasbiy jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida mutaxassislar kasb qiyinchiliklari sanalgan issiq va sovuq sharoitlarda, balandliklarda, tog'larda, suv osti, g'orlar va er ostida, kislorod kam sharoitlarda, havo namligi yuqori sharoitlarda, og'ir va noqulay yuklar bilan ish shakllariga o'rganadilar.

O'quvchi va Talabalar jismoniy tayyorgarlik jarayonlari, sport turlari bo'yicha texnik va taktik maxoratlarni shakllanish darajalari hamda kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik darajalari ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish saviyasi, oliy ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha moddiy texnika bazasi hisoblangan sport inshootlarini mavjudligi, sport jixozlari va anjomlari bilan ta'minlanganligi qolaversa jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy kompetensiyasiga bog'liq bo'ladi.

Bugungi kunda talabalar jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish jarayonlari kutilgan natijalarni bera olmay qoldi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari jarayonlarida talabalarni ishtiroki sust bo'masligi uchun o'quv trenirovka jarayonlari talab darajasida tashkil etilmog'i hamda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlariga ajratilgan soatlardan unumli foydalanmoq zarur. SHuning uchun ham talabalar jismoniy tarbiya va sport bo'yicha dastlabki bilimga ega bo'la olishi muhim vazifalardan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotlari ixtiyoriy tus olib bormoqda. Bu albatta yosh avlodning sog'ligida, jismoniy rivojlanishida qolaversa kasbiy safatlari shakllanishida salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. O'quvchi va Talabalarda o'z sog'ligini mustaxkamlash, jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik va shaxs sifatlarini shakllantirish, ma'naviy ruhiy axloqiy tarbiya jarayonlarini tashkil etish bo'yicha nazariy

bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarni shakllantirish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi.

Kun tartibini noto'g'ri tashkil etish, sog'lom turmush tarzi talablariga rioya qilmaslik, noto'g'ri ovqatlanish va yaxshi dam olmaslik, o'quv mashg'ulotlarini xaddan ziyod ko'pligi, malakali shifokor nazorati mavjud emasligi hamda ko'plab talabalar nazoratsiz mexnat faoliyati bilan bandligi ular organizmida salbiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Jismoniy madaniyat bo'lg'usi mutaxassislar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklari bilan birga umuminsoniy qadriyatlarni tarbiyalashga ham qaratilgan. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyati zamonaviy talablar asosida tarbiyalangan, jismonan barkamol, ma'naviy etuk, sog'lom hamda o'z kasbining mutaxassisi bo'lgan yosh avlodni tarbiyalashga qaratilgan. Shaxs sifatlarini shakllantirishda jismoniy madaniyat oquvchi va talabalarning jismonan va ruhan birkamolligini ta'minlash, sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish hamda sport sog'lomlashtirish tadbirlariga ishtirok etishda qiziqish va dunyoqarashlarni shakllantirish vazifalarini bajaradi.

Oquvchi -talabalar jismoniy madaniyat tadbirlarining kasbiy tayyorgarlikdagi ahamiyati mutaxassislik bo'yicha nazariy bilim va amaliy malaka va ko'nikmalarni shakllantirishda jismoniy mashqlar va sportning roli, kasbiy faoliyat talablariga organizm moslashuvchanligini ta'minlashni aks etadi.

ADABIYOTLAR:

1. X.X.Saliev. Jismoniy tarbiya va sport. Oliy ta'lim muassasalari uchun darslik. Andijon 2020.
2. A.Abdullaev. Jismoniy madaniyat nazariya va metodikasi. – Tashkent 2018.
3. O.V.Goncharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. - T.: O'zDJTI, 2005.