

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY - TARBIYAVIIY AHAMIYATLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7853060>

Safoyev Hasan Aminovich
Mamurov Baxrom Baxshulloyevich
Buxoro muhandislik-texnologiya instituti

Annotatsiya: Jahon tajribasida, jamiyatning yoshlarga bo'lgan e'tibori va g'amxo'rliqi uning insonparvarlik tamoyillari asosida ma'naviy va ma'rifiy jihatdan taraqqiy etganlik darajasini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan yoshlarga g'amxo'rlik qilish, ularga mehr-oqibat, hurmat-ehtirom ko'rsatish, o'qish va so'g'ligini yaxshilash uchun sharoitlar yaratish bugungi kunning asosiy masalalaridan biridir.

Kalit so'zlar: sport, mehr-oqibat, mohir, qobiliyatini, barkamollik, kuchli, insonparvarlik, ilmiy-amaliy.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport umumtarbiyaning muhim tarmog'i sifatida aholining salomatligi va ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiluvchi muhim vositadir. Uning negizida inson tarbiyasi, jismoniy barkamollik, madaniy dam olish kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlar mujassam etiladi.

Sport jismoniy tarbiyaning eng yuqori cho'qqisi sifatida o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarga ega. Iqtidorli yoshlarni tanlash, ularni sinov-tajribalardan o'tkazish va sport ko'nikmalarini shakllantirib, mohir sportchi darajasiga yetkazish kuchli ilmiy-amaliy mehnatni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya vositalari va sport turlari ishlab chiqarish mehnat jarayonlarida (sanoat, qurilish, qishloq xo'jiligi va h.k.) xodimlar salomatligini yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish va eng muhimi, jismoniy chiniqish maqsadida keng yo'lga qo'yilmoqda. O'quv yurtlari, maktabgacha tarbiya va boshqa turli muassasalarda jismoniy tarbiya va sport davlat ahamiyatiga ega bo'lgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayon sifatida qo'llanilmoqda. Bunday ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-sport tadbirlarini tashkil qilish maqsadidagi qator qonunlar va hukumat qarorlari amalda o'z samaralarini bermoqda.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ishlarini yangicha tashkil qilishda mamlakatimiz va jahon sportining eng ilg'or tajribalari hamda ilmiy, tadqiqotlari natijalari hayotda keng qo'llanilmoqda.

Mehnatni ilmiy tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport

Mehnatni ilmiy tashkil qilish ikki vositaga ega:

1. Ilmiy – tadqiqotlar o'tkazish;
2. Eng yangi va ilg'or tajribalarni sinovdan o'tkazish va olingan ijobiy natijalarni amalga keng qo'llash.



Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanish faoliyatlari asosan, ikki yo'nalishda amalga oshiriladi, ya'ni:

1. Bevosita ishlab chiqarish jarayonlarida (mehnat uskunalari, harakatlari, maxsus-sohaviy (professional) mashqlarni tashkil qilish.
2. Bo'sh vaqtlarda (ishdan tashqari) mustaqil ravishda o'zlari sevgan, bilgan mashq o'yinlar bilan shug'ullanish. Bunda yashash va ish joylari, sport inshootlarida maxsus uyushtirilgan turli xil sport musobaqalari, sevimli o'yinlarni uyushtirish, ularda ommaviy ravishda ishtirok etish.

Aholining sog'lig'ini yaxshilash, jismonan barkamol bo'lish, sport mahoratini oshirish faoliyatlarida xilma-xil tadbirlar olib boriladi. Ularning tarkibida suzish, eshkak eshish, piyoda yurish (turizm), sport inshootlarida o'tkaziladigan qiziqarli o'yinlar (futbol, boks, ot sporti o'yinlari va h.k.) bor. Shu bilan birga milliy sport turlariga ham katta e'tibor berilmoqda. Masalan, Parkent (Toshkent viloyati), Jizzax va b.q. shahar hamda tumanlarda yangidan tashkil etilayotgan ko'pkari (uloq) sport musobaqalarini ko'rsatish mumkin. Yana bir misol: 2000-yildan boshlab, matbuotchilar kuniga bag'ishlab ijodkor xodimlarning futbol musobaqalari an'anaga aylandi. 2002-yilda uning tarkibiga shaxmat-shashka, qo'l kuchini sinash, kross va b.q. turlar ham qo'shildi. Bu sport o'yinlarini tashkil qilishdan maqsad quyidagilar, ya'ni:

- salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish, jismoniy jihatdan chiniqish va sport mahortlarini egallash;
- ijodkorlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga da'vat etish;
- aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlash;
- Respublikada jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish va h.k.

Jismoniy tarbiya va sport mehnat qobiliyatini oshirish, ularni uzaytirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bunda ish faoliyatlarini yangi talablar, tajribalar asosida tashkil qilish, fan yutuqlari, ilmiy – tadqiqotlarning natijalaridan samarali, maqsadli foydalanish muhim ahamiyatga ega. Shu sababdan barcha mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish, jismonan chiniqqan va sport bilan doimiy shug'ullanuvchi xodimlarning mehnat mahsulotlari, samaralarini boshqalarniki bilan taqqoslash tadbirlarini doimo olib borish lozim. Bu ish faoliyatlarini ilmiy tashkil qilish yo'llarini kengaytirishga xizmat qila oladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy – tadqiqotlar

Jismoniy tarbiya va sportning ishlab chiqarish, ularni uzaytirish va ta'lim-tarbiya jarayonlaridagi amaliy mohiyatlari haqida juda ko'p ilmiy – tadqiqotlar, tajriba-sinovlar o'tkazilib, uning ilmiy asoslari yaratilgan.

O'tgan asrning 60-70 yillarida mehnatni ilmiy tashkillashtirish (MIT) ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan eng katta shiorga aylangan. Bu yo'lda yuzlab ilmiy risolalar, uslubiy qo'llanmalar, monografiyalar yuzaga kelgan. Ular orasida I.I.Prezident (sanoat), Yu.V. Borisov (qish-loq xo'jaligi) va boshqalarning tadqiqotlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari muhim ahamiyatga ega.



Ushbu qo'llanma mualliflarining tadqiqotlarida jismoniy mashqlar (sport ham) ishlab chiqarish jarayonlarida mehnat qobiliyati va ishlab chiqarish unum-dorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan isbot etilgan. Shular asosida turli sohadagi kasb egalari (zavod-fabrika, tikish-bichish, aqliy mehnat va h.k.) uchun juda ko'p mashqlar majmui ishlab chiqilib, ular Respublikada joriy etilgan. Shu yo'nalishda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy kabi shaharlar-ning yirik sanoat korxonalarida bu majmualar keng amalga oshiriladi. Toshkent traktor zavodi (TTZ), Samolyotsozlik ishlab chiqarish uyush-masi (SICHU), shuningdek, boshqa shaharlardagi ishlab chiqarish korxo-nalarining har bir tsex yoki bo'limlarida shtatli jismoniy tarbiya uslub-chilari (instruktor-metodist) faoliyat ko'rsatadi. Ular korxonalarining sport klublari faoliyatiga amaliy jihatdan ko'mak beradi.

Asosiy qism. Hozir ham O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning ko'p sohaları bo'yicha ilmiy – tadqiqotlar keng miqyosda olib borilmoqda.

Ishlab chiqarish va mehnatning jismoniy hamda aqliy turlarida jis-moniy tarbiya vositalaridan maqsadli foydalanish, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va talabalarni mehnat jarayonlariga tayyorlashda jismoniy tarbiya vositalaridan maqsadli foydalanish, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va tala-balarni mehnat jarayonlariga tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning mohiyatlari haqida qator tadqiqotlar o'tkazildi. Bular orasida G.S.Us-monxo'jaev, J.T. Toshpo'latov, J.E.Eshnazarov, K.Alimov, A.N. Bor-shin kabilarning dissertatsiya ishlari e'tiborga loyiqdir.

Tadqiqotlar, amaliy ishlar va tajribalar asosida jismoniy tarbiya-ning ishlab chiqarish sohalaridagi mohiyatlari o'quv-uslubiy va ilmiy risolalarda bayon etildi. Bunda K.R. Chernyavskiy (1969,1978,1990), R.Abdumalikov (1991), A.Q.Ataev(1986) va b.q.ning kitoblari alohida o'rin tutadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sportning ishlab chiqarishdagi mohiyati haqidagi tadqiqotlar hozir ham samarali olib borilmoqda.

Yuqoridagi guruhlar va tilga olinmagan boshqa sohalarda xizmat qiluvchi xodimlarni umumiy holda uch guruhga ajratish va mashqlar yo'nalishini quyidagicha belgilash mumkin:

- jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar (1);
- aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar (2-ijodkorlar va idora xodimlari);
- jismoniy va aqliy mehnat aralash (3-o'qituvchi, shifokor, aloqa, tikish-bichish va h.k.).

Tahlil yo'nalishidagi mehnatkashlar uchun jismoniy mashqlarning shakllari va mazmunlarini quyidagicha ifodalashga to'g'ri keladi:

1 guruh.

- a) mehnat jarayonida uslubchilar tomonidan har 2-3 soatda maxsus mashqlarni bajartirish:

- yengil yurib (15-20 metr), nafas olish va chiqarish;
- qo'llarni bukib, tirsaklarni (elka) aylantirish;
- belni bukish, gavdani aylantirish;



- oyoqlarni yon-orqa-oldinga ko'tarish, o'tirib-turish;
- barmoqlar va boshqa barcha bo'g'inlar harakatini qilish;
- yugurish, chuqur nafas olish va chiqarish;
- 3-5 daqiqa o'tirib, dam olish, shashka, domino, tennis o'ynash, oddiy suhbat qurish va h.k.

Har bir mashqni sharoit va vaqtga qarab, kamida 5-6 marotaba takrorlash lozim. Egilish, burilish, o'tirib-turish mashqlarini jismoniy tayyorgarlik yoki mehnatning xususiyati asosida (ko'proq qaysi tana a'zolari ishtirok etishi) ko'p marta yoki kuchliroq bajarish tavsiya etiladi.

b) bo'sh vaqtlarda individual ravishda yoki guruhga bo'linib mashq bajarish, bunda esa:

- mehnat jarayonida o'rgangan va o'ziga ma'qul bo'lgan mashqlarni bajarish, takrorlash;
- turnikka osilish, tortilish, o'rindiqda qo'llarni bukib-yozish, yotgan holda gavda, oyoqlarda mashqlar bajarish;
- gir (tosh), gantellarni ko'tarish;
- 1-1,5 km, masofalarga yugurish;
- futbol, voleybol, tennis va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish va h.k.

Yuqorida tavsiya etilgan mashqlarni tanlash va ularni har kuni yoki kunaro bajarishni bir qolipga solish lozim bo'ladi. Mashqlarning miqdori, hajmi va bajarilish usullarini nazariy jihatdan (uslubchilar yoki maxsus kitoblar orqali) bilish shart.

Mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'sirini bilish qoidalari, ularni bajarish haqida ham tegishli tushunchalarga ega bo'lish yoki shifokorlar bilan suhbatlashish lozim.

V.) sport inshootlari, markazlari va b.q. joylarda tashkil etilgan sog'-lomlashtirish-chiniqtirish guruhlarida (trenajyor) shug'ullanish yo'li bilan jismoniy rivojlanish mumkin. Bunda shifokorlar nazorati va bevo-sita yordamida, shuningdek, mutaxassislarining (murabbiy, uslubchi, o'qituvchi va h.k.) amaliy faoliyatida jismoniy mashqlarni tanlash, bajarish usullarini chuqur o'zlashtirish imkoniyatlari bo'ladi.

g) Dam olish kunlari hamda ta'til paytlarida mehnat jamoasi (sport klub) tomonidan o'tkaziladigan turli xil sport musobaqalarida faol qat-nashish. Maxsus test talablarini to'la bajarishga, undagi mashqlarni kun-dalik rejimga kiritib, doimiy ravishda takrorlab borish. Ta'kidlash lozim-ki, ayollar o'zlarining ish tartibi va turiga qarab, mashqlarni bajarishda faol ishtirok etishlari lozim. O'tirib, ko'pincha qo'l bilan ishlaydigan yoki texnik vositalarni boshqarishda yurib-o'tirib bajaruvchilar ham tana a'zolarini harakatlantirish yoki dam oldirish mashqlarini tanlashlari ish davomida individual ravishda yoki guruh bo'lib (bir xil mehnat qiluvchilar) mashqlarni bajarishlari lozim.

Xullas, jismoniy mashqlar, turli xil o'rinlar orqali har bir ishchi – xodim tana a'zolarini dam oldirishi, yurak-qon tomirlari faoliyatini o'z me'yorlariga keltirishi lozim. Bu asosan, salomatlikni yaxshilash, mehnat qobiliyatini oshirish, ish unumini ta'minlashga qaratiladi.



2 guruh. Aqliy mehnat qiluvchilar va doimo o'tirib ishlaydiganlar (tikish-bichish, kompyuterchilar va h.k.) quyidagi mashq-o'yinlarni bajarishlari lozim:

a) mehnat jarayonida har 3-4 soatda toza havo, maxsus joylarda 10-15 daqiqa yurish. Bu vaqtda qo'llar, oyoqlar gavda va boshqa a'zolarni harakatlantiruvchi bo'g'inlarga maxsus mashqlarni bajarish. Nafas olish va uni chuqurlashtirish mashqlarini bajarish. Har bir xodim o'z salomat-liklari va jismoniy holatlariga qarab mashq tanlashi, ularning bajarilish usullari hamda miqdorlarini nazariy jihatdan bilishlari zarur.

Imkoniyat darajasida guruhlarga bo'linib, futbol, voleybol, tennis o'ynashlari yoki 300-500 m. masofalarga yugurish lozim.

b) yakka tartibda yoki oila a'zolari, hamkasblari bilan birgalikda hovli, hiyobon, o'yin maydonlarida turli xil mashqlar, o'yinlarni ertalab va bo'sh vaqtlarda takrorlash;

v) dam olish kunlari, bayramlarda sayohatlarga chiqish, sport mashg'ulotlari, musobaqalarida ishtirok etish. Sog'lomlashtirish markaz-laridagi trenajyorlarda bevosita shug'ullanishga odatlanish.

Odam tanasidagi funksional faoliyat harakatlarga jismoniy mashq-lar (sport ham) ta'sir ko'rsatadi. Ularning ijobiy ta'sirlarini nazariy va amaliy jihatdan sezgan, bilgan holda mashqlarning turlari, shakllari, haj-mi va bajarilish miqdori hamda usullarini ko'paytirib, oshirib borishga to'g'ri keladi. Bunda ishlab chiqarish mehnat qobiliyatini takomillash-tirish, ayniqsa jismoniy rivojlanish va chiniqishga erishiladi. Bu esa sog'lom turmush tarzini yaxshilash, uzoq umr ko'rishga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Safojev H.A. Involta Ilmiy Jurnal Uzbekiston:Vol. 1 –No.4 2022.–P.275-281.
- 2 . Safojev H.A Педагогик махорат илмий-назарий ва методик журнал.– Бухоро, 2018. 1-сон, –Б.235-237.
- 3.MIRZAYEV O. S., RAVSHANOV B. X. sportning voleybol turi bo'yicha mashqlarning ketma-ketligini tashkil etish //scientific impulse. – 2022. – T. 1. – №. 4. – C. 163-166.