



TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TADBIRLARINING DOLZARBLIGI

Rayimov A.X.

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti "Davolash ishi" fakulteti
dekan o'rinbosari*

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, tadbir, maqsad, vazifa, sport.

Ключевые слова: физическое воспитание, мероприятие, цель, задача, спорт.

Key words: physical education, event, goal, task, sport.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarining axamiyati katta. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o'quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. O'zbekiston Respublikasining " Xalq ta'limi haqidagi" va "Jismoniy tarbiya va sport haqida" qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jixatidan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart, degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda o'quv dargohlaridagi jismoniy tarbiya ishiga ham ta'luqlidir.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiyasi ularni jismoniy harakatlarini amalga oshirishning tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchi



va talabalarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Ta'lim muassasasida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi: jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to'plandi va usluban to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchi va talabalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigenik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurstiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jihatdan normal rivojlanishi kerak. Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchi va

faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordami zarur. O'quvchi va talabalar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, guruh boshliqlari saylanadi. Ular faol ishtirokchi ichidan tanlanadi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchi va talabalarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda ahamiyati kattadir. Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo'ysunadi. Inson organizmini jismoniy jihatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish natijasida yuzaga keladi. Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni. Buning vazifasi-xaraktani bajarish va uni takomillashtirishdan to'k'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir. Bu etapning to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsada har safarisining mazmuni o'z ichiga yangi. Oldingisidan o'zgacharoq nimanidir olgan bo'ladi. Obrazli qilib aytganda, "takrorlash -takrorlashsiz", "mashq qilish-mashq qilishsiz" takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakllanishi mezoni, poydevori yashiringandir. Shug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish va uni hayot, jamiyat, ehtiyoji bilan mehnat faoliyati bilan bog'lab olib borish zarur, jismoniy tarbiya jarayoni shug'ullanuvchilarni yangi jamiyat qurish uchun kurashda faol ishtirok etishga ruhlantirish lozim. Shug'ullanuvchilarni milliy istiqloq g'oyasi ruhida tarbiyalash uchun qanday yashayotgani,, nima haqida o'ylashi, kimlar bilan do'stligi ishlab chiqarishda qanday ishlashi, o'quv yurtida qanday o'qishi, oilada, jamoat joylarda o'zini tutishi bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi va boshqalarni jismoniy tarbiya mutaxassislari to'liq bilishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql, idrok, xisssiyot irodalarini axloqiy sifatleri va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur. Mustaqil mashg'ulotlar jarayonlarida o'quvchi va talabalarda jismoniy tarbiya va sportga munosabati shakllanadi, jismoniy mashqlar, harakatlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari ortadi. Mustaqil mashg'ulotlarda hayotiy zarur harakatlar o'rgatilish bilan birga, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik sifatleri takomillashtirib boriladi. Har bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish natijasida organizmda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Inson tanasi azolari chiniqadi va qon aylanish doirasi yaxshilanish natijasida rivojlanadi.

Ta'lim muassasasidagi hamma xodimlar o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z faoliyatlari asosida qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:



- dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish;
- shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini xisobga olish;
- dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya - gigiena holatida saqlanishini ta'minlash;
- o'quvchi va talabalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim muassasasidan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchi va talabalarni keng jalb qilish;
- o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati haqida ota - onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish;
- o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish;
- o'quvchi va talabalarni jismoniy madaniyatga qiziqitirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish. O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir - birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar. Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskurstiya va turizm, sayyohlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini ortirishda muhim rol o'ynaydilar.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarimizda bir qator kerakli bo'lgan aniq xulosalar keltirildi:

1. Jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish shakllaridan o'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarida samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.

2. Tabiat qo'ynida o'tkazilgan jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish ta'siri muhim ahamiyatga egadir.

Adabiyotlar:

1. Adizov B. R., Khamroev A. R. Modeling activities of teachers when designing creative activities of students //Ilmiy xabarnoma. -C. 69.



2. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Конференции. - 2020.
3. Kh K. R., Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses //International Journal of Progressive Sciences and Technologies. - 2021. - Т. 25. - №. 2. - С. 112-118.
4. Olimov S. The differentiation of education is an important factor of pedagogical technology. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 Part II ISSN 2056-5852
5. Olimov S.S. The innovation process is a priority in the development of pedagogical sciences. - 2021.
6. Азимова Н. Э. Роль профессионального педагога в подготовке гармонично развитой личности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук.- 2018.
7. Арипова М., Носирова Ш. Инглиз тилини уқитишда замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш //Современное образование (Узбекистан). - 2014.
8. Ибрагимов А. К. Основа физкультурного образования школьников-знания по физической культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. - 2018. - С. 128.
9. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. - 2021. - С. 47.
10. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. - 2019. - №. 6 (40).
11. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. - 2019. - №. 6 (40).
12. Муниров, Н. А. "Национальная борьба (Кураш)-одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодежи." УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА 4 (2019): 69-70.
13. Олимов Ш.Ш., Ходжиева М. Ш. Возможности применения педагогических технологий в образовательном процессе //Молодежь и XXI век-2020. - 2020. - С. 228-231.
14. Сафаров Д. З. У., Хамроев Б. Х. Олий таълимда гимнастика дарсларини инновацион таълим технологиялар асосида ўқитиши самарадорлиги //Scientific progress. - 2021. - Т. 1.

РЕЗЮМЕ

Maqolada ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari tadqiq etilgan. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berishning xususiyatlarining maqsadi o'quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi.

РЕЗЮМЕ

В статье исследованы цели и задачи физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. Целью особенностей воспитания в процессе физкультурно-спортивной деятельности является обучение физически развитых и ведущих здоровый образ жизни учеников и студентов. В то же время физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность во многом способствует положительному усвоению профессиональной подготовки.

SUMMARY

The purpose and tasks of physical education and sports activities in educational institutions are studied in the article. The purpose of teaching features in the process of physical education and sports training is to teach pupils and students the requirements for physical development of the body and healthy lifestyle. At the same time, physical training, sports and wellness events will greatly help to master professional training.