



## JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA TIBBIY PEDAGOGIK NAZORATNING O‘RNI VA AHAMIYATI

*Eshmatov G‘.E.*

*Qarshi davlat universiteti katta o‘qituvchisi*

Tayanch so‘zlar: sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya, sport, murabbiy, o‘qituvchi, shifokor, mashg‘ulot, yosh, jins, salomatlik.

Ключевые слова: спортивная медицина, физическая культура, спорт, коучинг, педагог, врач, род занятий, возраст, пол, здоровье.

Key words: sports medicine, physical education, sports, coaching, teacher, doctor, occupation, age, gender, health.

Bugungi kunda dunyo hamjamiyatida jismoniy tarbiya va sport asosida inson salomatligini ta‘minlash hamda uning madaniyatini shakllantirish masalasiga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Chunki inson salomatligi negizida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni ta‘minlash masalasi tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Jumladan, “Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talabalariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda”[1].

Jismoniy tarbiya va sport mashqlari - pedagoglarning bosh vazifalarini belgilovchi, birinchi navbatdagi sotsial-pedagogik jarayondir.

Ammo mazkur jarayonning bosh nuqtasi bo‘lib, faoliyati murakkab, o‘ziga xos talabli, tashqi muhit bilan bog‘langan inson hisoblanadi. Shunga binoan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan har bir shug‘ullanuvchining faol imkoniyatlari darajasiga mos

keladigan vositalar va usullar hamda uning shaxsiy xususiyatlariga bog‘liq. Aynan shunday monandlikdagina mashqlarning sog‘lomlashtirish samaradorligiga, sport natijalarining yuqori va turg‘un bo‘lishiga erishish mumkin.

Mazkur masala, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga yoshi, jinsi, salomatlik holati va tayyorlanganligining darajasi, kasb-kori turlicha bo‘lgan keng doiradagi kishilarni jalb qilinishi munosabati bilan ham ayniqsa muhim. Bunday jarayonlarda shug‘ullanuvchilarning mashqlari katta jismoniy va nerv zo‘riqishlari bilan kechadi hamda sportning ma‘lum turi bo‘yicha mutaxassislanish yuz beradi.

Murabbiy va jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga inson salomatligi topshiriladi. Shuning uchun ular doimo, mashg‘ulotlari noto‘g‘ri tashkil etish va mashqlar uslubi, yuklamalar darajasi hamda mashg‘ulotlar tartibini belgilashdagi har qanday hatolik, kamchiliklar, nafaqat yuqori sport natijalarini pasayishiga, balki sportchining tanasida noxush holatlari keltirib chiqishiga olib kelishini unutmashliklari lozim.

Jismoniy tarbiya pedagogi - bu alohida mazmunli pedagog. Uning mutaxassisligi mazmunan ham, mohiyati jihatdan ham majmuaviy bo‘lib, uning ma‘naviy-axloqiy, sport-pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik jihatlari uzviy bog‘langan bo‘lib, uzluksiz hayotiy jarayonni o‘zida aks ettiradi.

Tibbiy-biologik bilimlar, kelajakdagi murabbiyning tibbiy-ilmiiy poydevorini tashkil etadi va uni sidqidillik bilan o‘zlashtirmay turib, jismoniy tarbiya jarayonini savodli tashkil etib bo‘lmaydi. Bunday hollarda sport mashg‘ulotlarining yuqori darajadagi yutuqlariga bo‘lgan ishonch amalga oshmay keladi.

Yosh avlod sihat-salomatlikni o‘zgacha tushunadi: ular bunday iborani hayotda deyarli qo‘mlashmaydi, uning o‘smiga zo‘r, mixtay, epchil, polvon kabi jismoniy sifatlarning alomatlarini tushunadi.

Aytilganlarga qo‘shimcha holda nasliy-konstitutsional asosda shakllanadigan shaxsning maksimal imkoniyatlar darajasida moslashuv ko‘lamini chiniqish, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va boshqa ta’surotlar tufayli kengaytirish mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlari va akademik Y.P.Litsisinning o‘tkazgan tadqiqotlariga binoan inson sihat-salomatligi, ya’ni sog‘ligi quyidagi omillarga bog‘liq:

- 1) turmush tarzi - 55 foiz;
- 2) nasl-nasab-irsiy - 18 foiz;
- 3) atrof-muhit sharoitlari - 17 foiz;
- 4) sog‘liqni saqlash ishlarining axvoli - 10 foiz[3].

Butunlay sihat-salomatlikda tirik tananing turli a‘zo va tizimlari faoliyatlarini o‘zgarib turishi kuzatiladi.



Shunday qilib, yuqorida aytib o‘tilgan fikr va mulohazalar shuni ko‘rsatdiki, malakali murabbiy yoki o‘qituvchi bo‘lish uchun sport tibbiyoti asoslarini chuqur o‘rganish, kerakli nazariyalarni bilish, zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni nafaqat faoliyat jarayonida o‘zlashtirish, balki ularni amalda mohirona qo‘llashni bilish darkor. Shundagina, yetishib kelayotgan yosh avlodni barkamol avlod darajasigacha rivoj topish jarayoni yetarli darajada osonlik bilan kechadi va jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanish jarayonida bolalar, o‘smirlar hamda yoshlar uchun zarur bo‘lgan maqsad sari intilish, tashabbuskorlik kabi irodaviy sifatlar, shuningdek, o‘zaro do‘stlik va jamoa mehnatini qadrlash kabi tuyg‘ular shakllantiriladi[2].

Jismoniy tarbiya va sportda o‘z vaqtida amalga oshiriladigan mashqlar, ya‘ni tanada mashqlarni bajarish vaqtida va eng yaqin qayta tiklanish davrida bo‘ladigan o‘zgarishlarning samarasini aniqlashni ko‘zda tutadi. Bu jarayonda o‘qituvchi, murabbiy nazoratning quyidagi shakllaridan foydalanilinishlari zarurdir:

1) jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta‘sirini o‘rganish, ularning jismoniy tayoyrgarlik darajasiga berilgan mashqlar mosligini aniqlash;

2) shug‘ullanuvchilarning funksional tayyorgarligini baholash maqsadida ularning salomatligini va funksional holatini aniqlash;

3) jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirishni takomillashtirish uchun qo‘llanilayotgan mashg‘ulot vositalarini maqsadga muvofiqligini tartibga solish;

4) shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlaridan keyingi tiklanish jarayonini yaxshilashga qaratilgan pedagogik, psixologik va gigiyenik vositalarini va metodlarini to‘g‘ri tanlash;

5) jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish sharoitlarini takomillashtirish.

#### Adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармони.

2. Дубровскій В.И. Спортивная медицина (учебник). -Владос., 2002, 480 с.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - Москва: «Советский спорт», 2003, 480 с.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini olib borishda tibbiy pedagogik nazoratni o‘rni va uning ahamiyati yuzasidan o‘qituvchi va murabbiylarga metodik tavsiyalar berilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье приводятся методические рекомендации для учителей и наставников о роли и значении медико-педагогического контроля в физическом воспитании и спорте.

#### SUMMARY

This article provides guidelines for teachers and mentors about the role and importance of medical and pedagogical control in physical education and sport.