



## **TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR JISMONIY TARBIYASINING AMALIY AHAMIYATI**

**Utepbergenov Genjebay Kutlimuratovich**

*NDPI ning Ijtimoiy va gumanitar fanlarni masofadan o'qitish kafedrasi dotsenti v/b*  
[g.otepbergenov@ndpi.uz](mailto:g.otepbergenov@ndpi.uz)

**Jumaniyazov Qonisbay Tolibayevich**

*Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o'qituvchi*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079044>

**Annotatsiya.** *Ushbu maqola O'zbekiston Respublikasida tahsil olayotgan o'quvchi va talabalarni jismoniy madaniyat fanining talim tizimidagi o'rni va ahamiyati, uni o'qitish orqali shaxsni nafaqat jismoniy jihatdan, balkim har tomonlama barkamol etib tarbiyalashga yo'naltirilgan. O'quvchi-talabalarning bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishda, ularning sog'lom bo'lib etishishlarida o'quv yurtlarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Prezident Sh.M.Mirziyoyevning farmon va farmoyishlarida sportga qobiliyatli bolalarni jismoniy mashg'ulotlar va sportga jalb etish, shuningdek, ularni saralab olishning zamonaviy uslublarini ishlab chiqish va hayotga tatbiq etishga mo'ljallangan fundamental va amaliy izlanishlarni amalga oshirish hayotiy zaruriyatdir.*

**Kalit so'zlar.** *Jismoniy madaniyat, talim tarbiya, fan, o'qituvchi, shaxs, barkamol, yoshlar, intellektual, rivojlangan, avlod, fuqarob, vatan, sport.*

O'zbekiston Prezidenti 2017-yil 7-fevral kungi farmoni bilan 2017—2021-yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini tasdiqlanishi hamda Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo'yilgan .

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan 2021-yilni “Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash ” yili deb e'lon qilindi. Prezident Sh.M.Mirziyoyevning farmon va farmoyishlarida sportga qobiliyatli bolalarni jismoniy mashg'ulotlar va sportga jalb etish, shuningdek, ularni saralab olishning zamonaviy uslublarini ishlab chiqish va hayotga tatbiq etishga mo'ljallangan fundamental va amaliy izlanishlarni amalga oshirish hayotiy zaruriyatdir.



O‘quvchi-talabalarning bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanishda, ularning sog‘lom bo‘lib etishishlarida o‘quv yurtlarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekistonda o‘zlyuksiz ta‘lim tizimini takomillashtirish va jaxon standartlariga muvofiq bo‘lgan kadrlarni tayorlash bo‘yicha ta‘limning milliy dasturi ishlab chiqilgan.

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 gigiyenik bilim va ko‘nikmalarni singdirish. Bu vazifa o‘quvchi va talabalaga 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 mustaxkamlashga, ularning gigiyena 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 mustaxkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta‘sirida o‘quvchilarni sog‘ligini mustaxkamlash, 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, so‘zish va cho‘milish mashg‘ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar 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 jixatdan normal rivojlanishi kerak.

O‘quvchi va talabalarda harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo‘lgan sifatlardir. Ular o‘quvchi va talabalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan o‘zviy bog‘liqdir. Jismoniy mashqlarni qisqa yoki o‘zoq vaqt davomida turli sur‘atda, turli murakkabliklar bilan o‘tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir—biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg‘ulotlarni shug‘ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o‘quvchilarni sport turlariga jalb etish.

O‘quvchi va talabalarni ta‘lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o‘quvchi va talabalar bilan olib boriladigan barcha mashg‘ulotlarni jonli, o‘rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg‘ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o‘tkazish, shug‘ullanuvchilar o‘zaro do‘stona xamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

O‘quvchi va talabalarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko‘ra ularni sport turlari bilan shug‘ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylarida, sport to‘garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg‘ulotlarni amalga oshirish kerakdir. O‘quvchi va talabalarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Ta‘lim muassasasi ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda mashg‘ulotlarni to‘laqonli o‘tkazishda o‘quvchi va talabalar jismoniy madaniyat 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 funksiyalarning vujudga kelishi, o‘zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon



organizm va uning yashash muxiti to‘zilishi, o‘zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo‘ysunadi. Inson organizmini jismoniy jixatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri olib borish natijasida yuzaga keladi.

### Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. Toshkent., 2015-yil 4-sentabr.O‘RQ-394-son.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Tallim to‘g‘risida”gi qonuni. 2020-yil 23-sentabr
3. O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031 sonli Qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909 sonli Qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida karlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy saloxiyatini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877 sonli Qarori.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099 sonli Qarori.