

**TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA -
SOG'LOMLASHTIRISH VA OMMAVIY-SPORT TADBIRLARINI
RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O'RNI**

Ziyaev Abdurahmon Abdullaevich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o'yinlar o'yinlar kafedrası o'qituvchisi

email: abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya: Yurak-qon tomir tizimining tartibga soluvchi funksiyalari buzilgan shaxslarning moslashuvchan jismoniy tarbiyasi uchun metodologiya taqdim etilgan. Metodologiyaga vositalar (aerobik tsiklik va kuch mashqlari, cho'zish), usullar (qat'iy tartibga solinadigan mashqlar) va "doiraviy mashg'ulotlar") va darslar samaradorligini oshirish uchun sharoit yaratadigan uslubiy texnika. Aerobik va kuchli jismoniy mashqlarni qo'llash ketma-ketligi va sog'lomlashtirish va reabilitatsiya mashg'ulotlari paytida yuk miqdorini normallashtirish usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: metodika, moslashtirilgan jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya vositalari, talabalar, yurak-qon tomir tizimi.

O'zbekiston Respublikasining —Ta'lim to'g'risidagi Qonunini, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonunini, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida»gi 244-sonli, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 271-sonli qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan xukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha ta'lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya'niy aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, shu jumladan, barcha ta'lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yangi usullar bilan tashkil qilish va o'tkazish, ko'proq o'quvchi - yoshlarni sport mashg'ulotlariga ommaviy ravishda uzluksiz jalb qilishga va rivojlantirishga qaratilgan hamda ommaviy-sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan.

Shuningdek, o'quvchi-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda yo'l qo'yilgan kamchilik va nuqsonlarni izchilik bilan bartaraf etishga qaratilgan. Shu sababli, barcha ta'lim muassasalarida amalga oshirishda jismoniy tarbiyasog'lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini yanada rivojlantirish, aholi

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

o'rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, sport turlarining ommaviylikini oshirishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati beqiyos.

Jismoniy tarbiya fani uzluksiz ta'lim tizimining eng muhim va majburiy qismi bo'lib hisoblanadi, voholanki kadrlar tayyorlash tizimida jismoniy tarbiya va sport omilini yangi pog'onaga ko'tarish bosh maqsadimizdir. Yuqorida aytilgan qarorlar va normativ hujjatlarni hayotga tadbiiq etishda O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Oliy ta'lim, fan va innovatsiya vazirligi, O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi Markazi, Xalq ta'limi vazirligi bilan hamkorlikda o'quvchi-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ommani sportga kengroq jalb qilish hamda sport turlarining ommaviylikini oshirish borasida qator ishlar amalga oshirilib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligi, uning tizimidagi tashkilotlar va manfaatdor vazirliklar bilan hamkorlikda aholining keng qatlamlarini ommaviy jismoniy tarbiya-sport ishlariga jalb qilish maqsadida, Jismoniy tarbiya va sport ishlari vazirligining har yili ommaviy-sport tadbirlari taqvim rejasi ishlab chiqiladi va unga muvofiq sportning ko'plab turlari bo'yicha tuman (shahar), viloyat, Respublika birinchiliklari, chempionatlar, xalqaro turnirlar, Osiyo o'yinlari, Jahon birinchiliklari va chempionatlari o'tkazilib kelinmoqda. Shu jumladan, maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilar o'rtasida «Sog'lomjon va polvonjon», o'quvchi yoshlar o'rtasida —Futbol g'unchasi, —Yoshlik va —Futbol kelajagi, —Umid kuboklari, futbol maktab-internati o'quvchilari o'rtasida respublika birinchiliklari, o'quvchi-yoshlar o'rtasida «quvnoq startlar», «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Shunqorlar» harbiy sport musobaqalari, shuningdek, xotin-qizlar Spartakiadasi, mahallalarda —Futbolimiz kelajagi, «Mahallamiz pahlavonlari», «Sog'lom oila» oilaviy sport musobaqalari, Milliy sport turlari va xalq o'yinlari bo'yicha «Alpomish» va «Tumaris» festivali kabi tadbirlar hamda ko'pgina sport turlari bo'yicha respublika birinchiliklari, chempionatlari, xalqaro turnirlar, Osiyo o'yinlari, Jahon birinchiliklari va chempionatlari singari sport tadbirlari keng ommaviy tus olgan. Mazkur sport musobaqalarini asosiy maqsadi o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida sportga muhabbat tuyg'ularini kamol toptirish, ularni sportda erishgan natijalarini namoyish etish, yoshlarda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini, mustahkam iroda, vatanparvarlik va el-yurtga fidoyilik fazilatlarini shakllantirish, sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy talablar darajasidagi shart-sharoitlarni yaratish, yoshlar ongida yuksak olimpiya tamoyillarini qaror toptirishdir. Mazkur jarayonlarni samarali boshqarishning asosiy tamoyillari sifatida quyidagilar belgilangan: uzviylik va davomiylik; maqsadlilik va samaradorlik; tarmoq va xududiy

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

imkoniyatlar asosida o‘z-o‘zini mablag‘ bilan ustuvor ta‘minlash. Ommaviy sport o‘yinlarini dasturiy yondashuv asosida boshqarishning yuqoridagi tizimi oxir-oqibatda mazkur tadbirlarning uzviyligi va davomiyligini ta‘minlaydi.

Yuqoridagi yo‘nalishdagi tizimning amalga oshirilishi bu boradagi vazifalarning ijobiy hal etilishiga quyidagilar ta‘sir etadi:

Birinchi: «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonunini doirasida o‘quvchi-yoshlarni sportga jalb qilishning yagona tizimi yaratilgan, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiyaga bo‘lgan ehtiyojlarini ta‘minlaydi.

Ikkinchi: ommaviy sport harakatining ommaviyligini ta‘minlash asosida barcha yoshdagi o‘quvchi-yoshlar sog‘ligini tiklash, jismoniy tarbiya va sportning rolini oshirish va sport turlari bo‘yicha iqtidorli yoshlardan mamlakat jamoalarini shakllantirish tizimi yaratiladi.

Uchinchi: bolalar-o‘smirlar sport maktablari, murabbiylar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari faoliyatini samarali nazorat qilish va baholash tizimini yaratish ta‘minlanadi.

To‘rtinchi: joylardagi sport bazalarini yanada rivojlantirish, mavjud tizimlarni takomillashtirish, kadrlar saviyasini oshirish, sog‘lom muhit yaratish imkonini beradi.

Beshinchi: keng miqyosda sport kiyimlari va anjomlarini ishlab chiqarish tizimlarini yaratishga, mavjudlarini kengaytirishga yordam beradi. O‘quvchi-yoshlarni ommaviy sport musobaqalariga keng jalb qilishda uzviylik va doimiylik, maqsadlilik va samaradorlik tamoyillariga asoslangan. O‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarziga intilishini shakllantirish, yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish tizimini yaratish bo‘yicha quyidagi chora-tadbirlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo‘ladi:

1. Ommaviy sportni rivojlantirish avvalo maktabgacha ta‘lim muassasalarida, bolalar va o‘smirlar sport maktablarida bolalarning shaxsiy gigienasi, badan tarbiya, xalq o‘yinlari, «quvnoq startlar» kabi bolalar uchun belgilangan o‘yinlar asosida shakllantiriladi;

2. Barcha ta‘lim muassasalarida, mahallalarda va aholi o‘rtasida sportsog‘lomlashtirish kunini, sport bayramlarini, spartakiadalarni tashkil qilish hamda sportni umumxalq harakatiga aylantirish lozim;

3. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida, akademik litsey va kasb-xunar kollejlarda va oliy o‘quv yurtlarida sog‘lom turmush tarziga o‘quvchi-yoshlarni ehtiyojini shakllantirish;

4. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish tizimini takomillashtirish;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

5. Jismoniy tarbiya – sogʻlomlashtirish, ommaviy-sport ishlarini va sportning milliy turlarini rivojlantirish;
6. Jismoniy tarbiya hamda sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy taʼminlash;
7. Jismoniy tarbiya va sport tizimi imkoniyatlarini rivojlantirish;
8. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mablagʻ bilan taʼminlash tizimini takomillashtirish, nodavlat sektorini rivojlantirish;
9. Ommaviy axborot vositalari va vaqtli matbuotdan samarali foydalangan holda, ommaviy sport turlarini targʻib va tashviqot qilish;
10. Respublika yoshlari oʻrtasida «Oʻzbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini amaliyotga kiritish;
11. Yosh istiqbolli sportchilarni tayyorlash va ularning xalqaro musobaqalarda ishtirok etishlari uchun shart-sharoit yaratib berish;
12. Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishga qaratilgan ilmiytadqiqot ishlarini yuksaltirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.
2. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
3. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.
4. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.
5. Abdullayevich, Ziyayev Abdurahmon. "Improving the quality of power in young sambo wrestlers in the process of dealing with sambo wrestling." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.09

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

(2022): 231-233.

6. Abdullayevich, Ziyayev Abdurakhmon. "Complex supervision of physical and technical-tactical preparation of disabled football players." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.

7. Tohirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).

8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.

9. Arabboev, K. T., and E. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

10. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

11. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

13. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

14. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu.uz) 19.19 (2022).

15. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

17. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

18. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

19. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

20. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

21. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

22. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

23. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

24. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.