

## YOSHLARNING JISMONIY TARBIYASINI TAKOMILLASH- TIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

*Shaymardanov Ravuf Narzulloevich*

*Termiz davlat universiteti*

*"Jismoniy tarbiya va sport o`yinlari" kafedrası*

*o`qituvchisi,*

*Abdusamadov Diyorbek Iskandar o`g`li*

*Talaba*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola yoshlarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirishning dolzarb muammolari va ularning yechim yo`llariga bag`ishlangan. Maqola jismoniy tarbiya dasturlarining yangilanishi, sport inshootlarining yetarli emasligi, professional murabbiylar va o`qituvchilarning yetishmasligi kabi muhim masalalarni o`z ichiga oladi. Bundan tashqari, yoshlarning jismoniy faolligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-madaniy omillar ham ko`rib chiqiladi. Maqsad - yoshlarni jismoniy faol turmush tarziga jalb qilish va ularning umumiy salomatligini yaxshilashning samarali usullarini aniqlashdir. Maqola, shuningdek, davlat va xususiy sektor, shuningdek mahalliy hamjamiyatlar o`rtasidagi hamkorlikning ahamiyatini ta'kidlaydi. Nashr yoshlarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish sohasida tadqiqotchilar, siyosatchilar va amaliyotchi murabbiylar uchun foydali bo`lishi mumkin.

**Kalit so`zlar:** Jismoniy tarbiya, sport inshootlari, professional murabbiylar, jismoniy faolligini oshirish, ijtimoiy-madaniy omillar, yoshlar salomatligi, dasturlarning yangilanishi, sport madaniyati, sog`lom turmush tarzi, hamkorlik **Kirish.** Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar hayotidagi ahamiyati kundan-kunga ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish va jismoniy faolliги oshirish orqali yoshlarning jismoniy va psixologik salomatligini ta'minlash muhim vazifalardan biriga aylanmoqda. Biroq, ushbu sohada bir qator muammolar mavjud bo`lib, ularning samarali hal etilishi yosh avlodning sog`lig`i va kelajagi uchun zarurdir. Ushbu maqola yoshlarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirishning dolzarb muammolarini va ularning yechim yo`llarini ko`rib chiqadi.

Bizning maqsadimiz - jismoniy tarbiya dasturlarining yangilanishi, sport inshootlarining yetarli emasligi, professional murabbiylar va o`qituvchilarning yetishmasligi kabi asosiy muammolarni tahlil qilish hamda yoshlarni jismoniy faolligini oshirishdagi ijtimoiy-madaniy omillarga e'tibor qaratishdir. Ushbu

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

masalalarni hal qilish orqali yoshlarni jismoniy faol turmush tarziga jalb qilish va ularning umumiy salomatligini yaxshilash mumkin.

Jismoniy tarbiya yosh avlodning sogʻligʻini mustahkamlash, ularda ijobiy xulq-atvor qobiliyatlarini shakllantirish va jamoatda faol ishtirok etish koʻnikmalarini rivojlantirishda muhim rol oʻynaydi. Biroq, yoshlarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirish jarayonida bir qator dolzarb muammolar mavjud boʻlib, ularning yechimi zamonaviy jamiyatning taraqqiyotida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

### 1. Jismoniy tarbiya dasturlarining yangilanishi.

Jismoniy tarbiya dasturlarining yangilanishi jamiyat va texnologiya rivojlanishi bilan bir qatorda amalga oshirilishi zarur boʻlgan jarayondir. Bugungi kunda yoshlar orasida turli xil sport turlari, jumladan elektron sportlar, parkur, street workout kabi yangi yoʻnalishlar tobora ommalashib bormoqda. Shuningdek, virtual reallik texnologiyalari va oʻyinlashtirish usullarining jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiyasi yoshlarning qiziqishini oshirishda muhim rol oʻynaydi.

Yangilangan jismoniy tarbiya dasturlarining afzalliklari:

- **Yoshlarning qiziqishlarini hisobga olish:** Yangi sport turlari va texnologiyalarni joriy etish orqali yoshlar oʻz qiziqishlariga mos keladigan faoliyat turlarini topishlari mumkin, bu esa ularning jismoniy faolligini oshiradi.
- **Jismoniy va psixologik xususiyatlarni rivojlantirish:** Har xil sport turlari turli jismoniy koʻnikmalar va psixologik qobiliyatlarni, jumladan jamoada ishlash, liderlik va oʻz-oʻzini nazorat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.
- **Texnologiyalarni qoʻllash:** Virtual reallik dasturlari, fitness ilovalari va onlayn musobaqalar yoshlarni jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishga jalb qilishning yangi usullari sifatida xizmat qiladi. Bu usullar ayniqsa, pandemiya davrida va uzoq joylarda yashovchi yoshlar uchun muhimdir.
- **Ijtimoiy integratsiya:** Turli xil sport turlari orqali yoshlar turli ijtimoiy va madaniy guruhlardan kelib chiqqan tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega boʻladi, bu esa ularning ijtimoiy integratsiyasini yaxshilaydi.

Amalga oshirish choralari:

- **Oʻqituvchilar va murabbiylar malakasini oshirish:** Yangi texnologiyalar va sport turlari boʻyicha oʻqituvchilarning bilim va koʻnikmalarini muntazam ravishda yangilab borish.
- **Infrastrukturaning modernizatsiyasi:** Sport zallari va maydonchalarini zamonaviy texnologiyalar bilan jihozlash, virtual sport oʻyinlari va fitness ilovalaridan foydalanish imkoniyatlarini yaratish.

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

- **Ijtimoiy hamkorliklar:** Texnologiya kompaniyalari, mahalliy hokimiyatlar va ta'lim muassasalari bilan hamkorlikda yangilangan jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Jismoniy tarbiya dasturlarining yangilanishi nafaqat yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, balki ularning ijtimoiy moslashuvchanligi, psixologik barqarorligi va umumiy farovonligini yaxshilashga xizmat qiladi.

### 2. Sport inshootlarining yetarli emasligi.

Sport inshootlarining yetarli emasligi, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlar va chekka hududlarda yoshlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu muammo nafaqat sport bilan shug'ullanish uchun zarur sharoitlarning yo'qligini, balki umuman sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollik madaniyatini rivojlantirishdagi qiyinchiliklarni ham ko'rsatadi.

Muammoning asosiy jihatlari:

- **Sport maydonchalarining eskirgani:** Ko'plab mavjud sport inshootlari va maydonchalarining eskirgani yoki zamonaviy talablarga javob bermasligi, bu esa sport bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan xavfsizlik va qulaylik sharoitlarini ta'minlay olmaslik.

- **Geografik tafovutlar:** Shahar markazlarida sport inshootlari nisbatan ko'proq bo'lishiga qaramay, chekka hududlar va qishloq joylarda ularning yetarli emasligi aholining katta qismini sport bilan muntazam shug'ullanish imkoniyatidan mahrum qiladi.

- **Moliyaviy cheklovlar:** Sport inshootlarini qurish, ta'mirlash va modernizatsiya qilish uchun zarur bo'lgan moliyaviy resurslarning cheklanganligi, ayniqsa mahalliy hokimiyatlar darajasida, bu boradagi ishlarni sekinlashtiradi.

Yechimlar:

- **Davlat va xususiy sektor hamkorligi:** Sport inshootlarini qurish va modernizatsiya qilish uchun davlat va xususiy sektor o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish. Bu usul investitsiyalarni jalb qilish va sport infrastrukturasi rivojlantirishda samarali bo'lishi mumkin.

- **Jamoa asosidagi loyihalar:** Mahalliy jamoalar va notijorat tashkilotlarini sport inshootlarini qurish va modernizatsiya qilish loyihalariga jalb qilish. Bu usul nafaqat moliyaviy resurslarni birlashtirish, balki aholining loyihaga bo'lgan qiziqishini va ishtirokini ham oshiradi.

- **Innovatsion yechimlar:** Mobil sport komplekslari, ko'chma sport maydonchalari kabi innovatsion yechimlardan foydalanish orqali sport bilan



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

shugʻullanish uchun qoʻshimcha imkoniyatlar yaratish. Bu yechimlar ayniqsa, chekka hududlarda foydali boʻlishi mumkin.

- **Grantlar va moliyalashtirish dasturlari:** Mahalliy hokimiyatlar va xalqaro tashkilotlar tomonidan sport inshootlarini qurish va modernizatsiya qilish uchun grantlar va moliyalashtirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Sport inshootlarining yetarli emasligi muammosini hal qilish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda muhim qadam hisoblanadi. Bu esa nafaqat ularning jismoniy sogʻligʻini yaxshilashga, balki ijtimoiy integratsiya va jamoat ruhini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

### 3. Professional murabbiylar va oʻqituvchilarning yetishmasligi

Professional murabbiylar va oʻqituvchilarning yetishmasligi, ularning kasbiy rivojlanishi va motivatsiyasi bilan bogʻliq muammolar, jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishida muhim toʻsiqlardan biridir. Bu muammolar, oʻz navbatida, yoshlarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarida sifatli taʼlim va tayyorgarlik olish imkoniyatlarini cheklaydi.

Muammo sabablari:

- **Kasbiy tayyorgarlik dasturlarining yetarli emasligi:** Oʻqituvchi va murabbiylar uchun zarur bilim va koʻnikmalarni taqdim etuvchi kasbiy tayyorgarlik dasturlarining sifati va mavjudligi baʼzan yetarli emas.

- **Mehnat sharoitlari va ragʻbatlantirishning yetishmasligi:** Oʻqituvchilar va murabbiylar uchun ish sharoitlari va maosh miqdorlari ularning kasbiy faoliyatlarini davom ettirish motivatsiyasiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

- **Kasbiy oʻsish imkoniyatlarining cheklanganligi:** Sport sohasida ishlaydigan mutaxassislar uchun kasbiy oʻsish va rivojlanish yoʻllarining cheklanganligi, ularning sohada qolish istagiga taʼsir qiladi.

Yechimlar:

- **Kasbiy tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish:** Murabbiy va oʻqituvchilarni tayyorlash uchun moʻljallangan dasturlarning sifati oshirish, yangi pedagogik va texnologik yondashuvlarni joriy etish kerak.

- **Mehnat sharoitlarini yaxshilash va ragʻbatlantirish tizimini kuchaytirish:** Maosh va mukofotlar tizimini takomillashtirish, shuningdek, mehnat sharoitlarini yaxshilash orqali mutaxassislarni ushbu sohada ishlashga ragʻbatlantirish zarur.

- **Kasbiy rivojlanish dasturlarini kengaytirish:** Oʻqituvchi va murabbiylar uchun muntazam seminarlar, konferensiyalar va malaka oshirish kurslarini tashkil etish, ularning kasbiy bilim va koʻnikmalarini doimiy ravishda yangilab borishni taʼminlash lozim.

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

- **Xalqaro hamkorlik va tajriba almashinuvini rivojlantirish:** Xorijiy mutaxassislar bilan tajriba almashinuvi va xalqaro seminarlar tashkil etish orqali o'qituvchi va murabbiylarning kasbiy ko'nikmalarini yanada boyitish mumkin.

O'qituvchi va murabbiylarning kasbiy malakasi va motivatsiyasi jismoniy tarbiya va sport sohasining sifatli rivojlanishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ularning tayyorgarligi va qo'llab-quvvatlanishiga alohida e'tibor qaratish, yosh avlodning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi uchun muhimdir.

### 4. Yoshlarni jismoniy faolligini oshirishdagi ijtimoiy-madaniy omillar

Yoshlarning jismoniy faolligini oshirishdagi ijtimoiy-madaniy omillar turli qirralarga ega va ularning har biri yosh avlodning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy jamiyatda ko'plab yoshlar ko'proq vaqtini ekran oldida o'tkazishadi, bu esa ularning jismoniy faolligini sezilarli darajada pasaytiradi. Shuningdek, oilada va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tibor darajasi ham yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini belgilaydi.

Muammoning asosiy jihatlari:

- **Oila va ta'lim muassasalaridagi e'tibor:** Ko'pincha, oilalarda va maktablarda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yetarli darajada qadrlanmaydi. Bu esa, yoshlarning muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- **Zamonaviy texnologiyalar:** Smartfonlar, kompyuterlar va boshqa elektron qurilmalar yoshlarning ko'pchilik vaqtini band qiladi, natijada ularning jismoniy faolligi pasayadi. Bu texnologiyalar foydalanuvchilarni uzoq muddat davomida o'tirib ishlashga majbur qiladi, bu esa sog'liq uchun zararli oqibatlarga olib kelishi mumkin.

- **Jismoniy tarbiya dasturlarining qiziqarli emasligi:** Ayrim hollarda, maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlari yoshlarning qiziqishlarini inobatga olmaydi, bu ularning darslarga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi.

Yechimlar:

- **Oila va maktablardagi sport madaniyatini kuchaytirish:** Yoshlarni jismoniy faolligini oshirish uchun oilada va ta'lim muassasalarida sportning ahamiyatiga ko'proq e'tibor berish zarur. Bu, sport tadbirlarini o'tkazish, ota-onalarni va o'qituvchilarni jismoniy tarbiya jarayoniga faol jalb qilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

- **Texnologiyalardan foydalanishni cheklash:** Yoshlarning ekran oldida o'tkazadigan vaqtini cheklash va ularni jismoniy faollikka jalb qilish uchun oilalarda qoidalarni joriy etish. Masalan, har kuni ma'lum bir vaqt mobaynida texnologiyalardan foydalanish taqiqlanadi va bu vaqt jismoniy faoliyatga bag'ishlanadi.

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

- **Jismoniy tarbiya dasturlarini qiziqarli qilish:** Yoshlarning qiziqishlarini hisobga olgan holda, maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlarini yangilash va turli sport turlari, shu jumladan, zamonaviy va innovatsion sport turlarini kiritish.

- **Jamoaviy sport tadbirlarini tashkil etish:** Yoshlarni turli yosh guruhlarida jamoaviy sport tadbirlarida ishtirok etishga rag'batlantirish, bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yoshlarni jismoniy faolligini oshirish uchun ijtimoiy-madaniy omillarga alohida e'tibor berish zarur. Bu jarayon ota-onalar, o'qituvchilar, mahalliy hokimiyatlar va yoshlarning o'zlarini qamrab olgan holda amalga oshirilishi kerak.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
2. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
3. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
5. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.
6. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.