

JISMONIY MADANIYAT MASHG'ULOTLARINING TURLI YOSHDAGILAR UCHUN O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Quvvatov Umidjon Tursunovich
QDPI Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Yurtimizdagi turli-tuman muassasalar va tashkilotlarning mehnat faoliyatlari xususiyatlariga qarab, ularda ijodkorlar, ixtirochilar, bunyodkorlar, nafis san'at xodimlari, idorani boshqarishda faol ishtirok etuvchi xodimlar xizmat qilishmoqda. Ular orasida jismoniy va aqliy mehnat qiluvchilar ko'p uchraydi, yosh ijodkorlar, san'atkorlar va idoralarning xodimlari orasida sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ham ko'paymoqda. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini turli yoshdagilar uchun o'ziga hos xususiyatlarini yoritilgan.

Kalit so'zlar. Salomatlik, yaxshilash, mehnat qobiliyat, ish unumini oshirish, jismoniy madaniyat, sport, shakllari, mohiyatlari va tashkiliy usullari, ishlab chiqarish, «Alpomish» va «Barchinoy», sport inshootlari.

O'zbekiston mustaqilligi taqazo etgan turli imtiyozlar va talablarni boshqarishdagi faoliyatlarining yo'nalishlari yangilanib bormoqda. Bu jarayonlar ham jismoniy madaniyat va sport harakatida keng qo'llanilishi lozim. Bu jihatlarni chuqurlashtirish va maqsadli foydalanishda jismoniy madaniyat va sport xodimlari har tomonlama uddaburon, tadbirkor bo'lishlari lozim.

Mustaqillik yillarida turli-tuman idoralar, tashkilotlarning yo'nalishlari ancha kengaydi. Ishlab chiqarish, mahsulot tayyorlash, ayirboshlash, savdo, tijorat, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan, san'at, moliya, soliq, prokuratura, nashriyat, matbuot va boshqa sohalardagi muassasalardagi ish mazmuniga jismoniy madaniyat va sport harakati tobora chuqur singib bormoqda. Bularga namuna sifatida quyidagi dalillarni keltirishning o'zi kifoyadir, ya'ni:

1. Ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar, teleradiolardagi yosh ijodkorlar har yili matbuot kuniga bag'ishlab Toshkent va boshqa viloyatlarda futbol, tennis, stol tenisi, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bo'yicha birinchilik uchun masobaqalarni o'tkazishni odat qilib olishgan.

2. San'atkorlar, yozuvchilar uyushmasi va boshqa ijodkor muassasalarning (teatr, rassomchilik va hokazo) sport konsert bayramlari tarmoqlari kengaymoqda. «O'zbekiston Vatanim mening», «Hyech kimga bermaymiz, seni, O'zbekiston» turkumidagi namoyishlarda yosh sportchilarning chiqishlari, jahon va olimpiya o'yinlari chempionlarining qatnashishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jizzaxdagi

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

Zomin, Baxmal, G'allaorol va boshqa tumanlarning mahallalarida istiqomat qiluvchi yosh, iste'dodli san'atkorlar o'z mahallalarida futbol musobaqalarini tashkil qilish bilan birgalikda o'zlari ham faol ishtirok etmoqda. Ularning ba'zi turlari esa o'yin maydonlarini ta'mirlash, to'plarni sotib olish va boshqa moliyaviy xarajatlarga homiylik ham qilmoqda.

4. Respublika va viloyatlardagi (Sirdaryo, Jizzax, Samarqand va boshqa) prokuratura organlari yoshlar o'rtasida, ayniqsa shaharlararo sportchi yoshlar orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etib, aholi o'rtasida xuquqiy bilimlarni o'rganishni keng targ'ibot qilmoqda. Shuningdek o'zlarining xodimlari orasida kurash, tennis, futbol va boshqa turlar bilan shug'ullanishni da'vat etmoqda. Bular mustaqillikning tuhfasidir, sharofatidir, deyish mumkin.

Yurtimizdagi turli-tuman muassasalar va tashkilotlarning mehnat faoliyatlari xususiyatlariga qarab, ularda ijodkorlar, ixtirochilar, bunyodkorlar, nafis san'at xodimlari, idorani boshqarishda faol ishtirok etuvchi xodimlar xizmat qilishmoqda. Ular orasida jismoniy va aqliy mehnat qiluvchilar ko'p uchraydi. Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh ijodkorlar, san'atkorlar va idoralarning xodimlari orasida sport turlari bilan shug'ullanuvchilar ham ko'paymoqda. Ularni quyidagi toifalarga ajratish va jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish yo'llarini belgilash mumkin, ya'ni:

1. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar:

- ertalabki gimnastika yoki o'zi tanlangan chiniqtiruvchi mashqlar (gandbol, tosh ko'tarish, shtanga, boks va hokazo bilan) bilan muntazam ravishda shug'ullanish;
- bo'sh paytlarda har kuni yoki haftada 1-2 marta 1,5-3 km. masofalarga tez yurish, yugurish va oraliqlarda gavda harakati mashqlarini (burilish, egilish, o'tirish, tortilish va hokazo) bajarish;
- sport inshootlari yoki o'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, jamoalarida shug'ullanish;
- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarish;
- oilaviy yoki mehnat jamoasidagi tengdoshlar, hamfikir o'rtoqlar bilan dam olish kunlarida piyoda yurish sayohatlariga chiqish.

2. Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar: Bu toifaga ommaviy axborot vositalari, teleradio va idoralarning xodimlari, turli xil ijodkorlar (loyiha, rassomchilik, san'at va hokazo) va tashkilotlarning xodimlari kiradi. Jismonan sog'lom ijodkor xodimlar quyidagi faol harakatlarni bajarishlari mumkin:

- ish jarayonida har kuni 2-3 soatdan keyin 15-20 daqiqa davomida sof havoda yurish, turli harakatlar, gimnastika mashqlarini bajarish;

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

- ish boshlanishi yoki oxirida stol tennisi, badminton, voleybol va boshqa sport o'yinlarida ishtirok etish;
 - suvda suzish, gimnastika va boshqa turlar bilan bog'liq trenajyorlar, sport to'garaklarida shug'ullanish;
 - dam olish kunlari yoki bo'sh paytlarda yugurish, sakrash, to'plarni uloqtirish, futbol va hokazo bilan shug'ullanish;
 - har oyda 1-2 marta tabiat qo'ynida sayr etish, xushmanzara joylarda (tog' va tog' oldi joylari) sayohatlar uyushtirish, gulxan yoqish, ovqat (shashlik) pishirish;
 - ijodkorlar tashabbusi bilan o'tkaziladigan sport musobaqalarida qatnashish.
- Sog'lig'i zaif yoki jismonan kam quvvatli ijodkorlar, turli xodimlar eng avvalo shifokorlarning tavsiyalarini olib, masla-hatlashishlari lozim.

3. Ijodkor-sportchilar, teleradio, ommaviy axborot vositalari, nashriyotlar, O'zbekiston Axborot Agentligi va shunga o'xshash muassasalar va tashkilotlarda ijodkorlik bilan xizmat qilayotgan yoshlar, xodimlar orasida futbol, yengil atletika, tennis, suzish, kurash, shaxmat, shashka va boshqa sport turlari bilan ommaviy ravishda shug'ullanuvchilar soni tobora ko'paymoqda. Sog'lomlashtirish markazlari, sport inshootlari qoshida faoliyat ko'rsatayotgan sog'lomlashtirish guruhlarida trenajyorlarda shug'ullanuvchilar ham ortib bormoqda. Bunday holatlar faqat Toshkent yoki Samarqand, Andijon, Namangan, Navoiy shaharlaridagina emas, hatto Jizzax viloyatlardagi katta-kichik shaharlar, tuman markazlarida ham ko'zga tashlanmoqda.(20,22)

Muhim tomoni shundaki, sport mutaxassislari bilan ijodkor xodimlar orasida uzviy aloqalar mustahkamlanib bormoqda. Natijada esa mutaxassislar tomonidan sport mashg'ulotlari, musobaqalar tashkil qilinishi bilan bir qatorda, ijodkorlar orasida jamoatchi murabbiylar tayyorlashga alohida e'tibor berilmoqda. Xullas, ishlab chiqarish mehnat jamoalari va turli muassasalarda jismoniy madaniyat va sport o'z o'rnini egallamoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (yangi taxrirda), 2000.
2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок". Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. <https://cajlp.centralasianstudies.org/index.php/>

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

3. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 MK Hoxjimurodova Qo 'qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida stajyor-o 'qituvchisi

4. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

5. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

6. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

7. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

8. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.