

JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O'QUVCHILAR ONGINI YANADA RIVOJLANTIRISH VA SPORT ULARNING HAYOTIDA TUTGAN O'RNINI ANGLATISH

Matkarimova Dilshodaxon Mansurovna

**Bog'dod tumani 20-umumiy o'rta talim maktabi jismoniy tarbiya fani
o'qituvchisi:**

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'quvchilar xayotida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish o'quvchilarning o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida shug'ullanadigan boshqa faoliyatlari qatorida katta o'rin tutmog'i lozim. Shunga ko'ra barkamollikka erishish uchun ommaviy jismoniy madaniyat va ommaviy sport har bir individning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, ular bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, vositalari, amalda ulardan foydalanish, ayniqsa, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishda tayanch ehtiyojga aylanishi lozim.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, inson qadriyatlarini, o'quvchilar, pedagogika.*

O'quvchilar umumiy o'rta ta'lim maktablarini tamomlab, oliy o'quv yurtlarida tahsil olishi mobaynida samarali o'qituvchilik faoliyati uchun zarur bo'lgan professional pedagogik bilimlarni egallab, o'qituvchilik shaxsiga oid xislatlarga ega bo'lishi lozim. Bo'lajak o'qituvchida professional, axloqiy va shaxsiy xislatlarni tarkib toptirish qator faktorlar ta'sirida amalga oshiriladi. Bu faktorlarga o'qitish jarayonini ratsional tashkil qilish, institut o'qituvchisining shaxsan tasir etishi, o'qishdan tashqari ishlarning uyushtirilishi va boshqa shu kabi ish formalari misol bo'la oladi. Talabalar faolligini oshirish, ular shaxsining muhim professional sifati bilan axloqiy sifatlarini o'stirishga ham jismoniy tarbiya va sport yordam beradi.

Keyingi o'n yillar mobaynida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlashga, ish qobiliyatini oshirishga, o'quvchilarning faol hayot yo'liga, psixik protsesslarining normal bo'lishiga, shaxs xislatlarini tarkib toptirishga yaxshi ta'sir etayotganligini isbotlovchi juda ko'p manbaalar bor. Sport malakasini oshirish guruhida shug'ullanadigan talabalarning dilkashlik, emotsional barqarorlik, aktivlik, o'z-o'zini idora qilish, o'z-o'ziga baho berish, bezovtalik va boshqa shu kabi ayrim sifatlarni ko'rish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish kelgusi pedagogik faoliyatda shaxsning salbiy xislatlarini yo'qotish vositasi bo'lib xizmat qilishidan dalolat beradi.

O'quvchilik yillaridagi sport mashg'ulotlari kishi xarakterini mustahkamlab, mehnatga muhabbat uyg'otadi va intizomlilikni o'stirib boradi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Pedagogika institutini tamomlab chiqqan yosh avlod faqat o'qituvchigina bo'lib qolmay, balki yaxshi tarbiyachi xam bo'lmog'i lozim. Tor o'qituvchilik faoliyati doirasi bilan kifoyalanish yaramaydi.

Xammamizga ma'lumki, odam o'zida ayrim ijtimoiy-muqim sifatlarni tarbiyalar ekan, u bu sifatlarni boshqalarga tarqatuvchi yagona shaxs bo'libgina qolmay, balki ma'lum vaqtgacha o'zi qatnashib kelgan jamiyat ishlarining agitatori bo'lib ham qoladi. Shaxsni shakillantirishning asl mohiyati ham mana shundadir. Taxmin qilaylik, institutda o'qigan yillari davomida sport bilan faol shug'ullangan talaba, keyinchalik faqat o'z fani bo'yicha o'quvchilarga bilim berish bilangina cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida ham faol ishtirok etadi. O'qish jarayonida, gruxlarda sal malaka hosil qilgan, yoki malakaga ega bo'lgan sportchilar kirib qolsa, gruxning ham umumiy aktivligi ortadi. Ko'p hollarda biz shuni ko'ramizki, yetakchi sportchi gruxning lideri ham bo'lib, gurux talabalarini xam ustalik bilan sportga jalb etib, o'z orqasidan olib boradi. Bu hollar talabalarning maktabdagi pedagogik praktikani o'tkazishlarida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. Praktika shuni ko'rsatadiki, qoidaga ko'ra, sportchi talabalar sport bilan shug'ullanmaydigan talabalarga qaraganda ko'proq faollik va tashabbuskorlik, mustaqillik va sabr va matonatlik ko'rsatib, o'quvchilar oldida hurmat qozonadilar.

Ammo, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, afsus, shunday talabalar ham borki, bular o'zlarining kelgusidagi o'qituvchilik faoliyatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining naqadar muhim ahamiyati borligini tushunib yetmaydilar. Bunday talabalar jismoniy tarbiyadan beriladigan ikki soatlik dars bilangina cheklanib qoladilar. V. A. Suxomlinskiy sport har bir odamning sevimli mashg'ulotiga aylansagina, tarbiyaning vositasi bo'la olishini ko'p marta uqtirgan edi.

Mamlakatimizda sportni yanada kuchaytirish axolini yanada sog'lomlashtirish xotin-qizlar sportini kuchaytirish kabi bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek jismoniy madaniyat fakulteti tomonidan yil davomida bo'lib o'tadigan bayramlarga bag'ishlab institut miqyosida sportning barcha turlaridan musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Buning moxiyati shundan iboratki turli xil yo'nalishlarda o'qiyotgan talabalarni sportga jalb etish va sport bilan muntazam shug'ullantirib salomatligini yanada mustaxkamlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport, ijtimoiy hodisa tariqasida, pedagogika oliy o'quv yurtlari talabalarining shaxsiy sifatlarini tarkib toptirishning muhim vositasidir. Shuning uchun ham, talabalarni sport mashg'ulotlariga har tomonlama jalb etish zarurdir. Shunga erishish zarurki, talabalar jismoniy tarbiyaning metodika asoslarini yaxshi o'zlashtirishlari va kasbni yaxshi egallab olishlari uchun har bir talaba institutga o'qishga ilk qadam qo'ygan kundan boshlab, to uni tamomlab ketganiga

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

qadar jismoniy madaniyat fakultetining nazoratida bo'lishi lozim. Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish talabalarning o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida shug'ullanadigan boshqa faoliyatlari qatorida katta o'rin tutmog'i lozim.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari garmonik rivojlangan shaxsni yaratishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar organizmining barcha resurslarini belgilangan natijaga erishish uchun mujassamlashtirishga yordam beradi, organizmning aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshiradi, o'tayotgan qisqa kunimiz davomida bajarishimiz lozim bo'lgan ishimizni oxiriga yetkazish uchun faoliyatimizni belgilangan reja asosida uyushtirish, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining odobiga rioya qilib yashashga o'rgatadi.

Yangi davr insonning biologik va ijtimoiy imkoniyatlariga nisbatan balandroq talablar qo'ymoqda. Shunga ko'ra barkamollikka erishish uchun ommaviy jismoniy madaniyat va ommaviy sport har bir individning hayotiy extiyojiga aylanishi, ular bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mazmuni, vositalari, amalda ulardan foydalanish, ayniqsa, hayotiy-zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zahirasini boyitishda tayanch extiyojga aylanishi lozim. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga erishish uchun talabalar ongida oriyat, sha'n, jasurlik, vatanparvarlik, botirlik, bag'rikenglik, burch, mardlik kabi tushunchalarni shakllantirish, ularni mana shu ruhda tarbiyalash katta hayotiy ahamiyatga egadir. Binobarin bu tushunchalar har bir shaxsning o'z yurti, xalqiga bo'lgan munosabatlari bilan bog'liq. Shu sababli quyida mazkur tushunchalarni izohlashga harakat qilamiz, chunki ular insoniy qadriyat sifatida o'z ta'rifiga ega.

Oriyat – obrusiga dog' tushirmaydigan, uni qadrlaydigan, nomusli, izzat-nafsini himoya qiluvchi yuksak insoniy fazilatidir. Oriyatni shakllantirish, tarbiyalash nafaqat sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyati mashg'ulotlari va ommaviy sportda ham keng foydalaniladi. Ayniqsa sport musobaqalari vositasi sifatida bu jihatni samarali shakllantiradi. Hozirgi kunning sub'ektiv qadriyatiga aylangan oriyat boshqa millat va elatlarning qadriyatlaridan avlodlarimizdan merosligi bilan ajralib turadi va tarbiya jarayonida o'z o'rniga ega. Oriyatsizlik azaldan qoralangan. Uning sifat jihatdan ustunligi elat, millat tarixiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan, inson orqali millatni tanitgan. Oriyat ulug' ishlarni amalga oshirish uchun zamin bo'lgan.

Sha'n – yuksak insoniy fazilat, qadr-qimmat, obro', yaxshi nom. Sportchi, hunarmand, kasb egasini yetishtirgan moddiy ne'mati uchun berilgan baho. O'z sha'niga e'tibor shaxs uchun shuhrat keltiradi, el nazariga tushishiga sabab bo'ladi. O'quvchi talaba-yoshlarning sharafi o'zlarini e'zozlashi darajasi, uning me'yorini bilish ham mas'uliyatni o'rtaga tashlaydi. Jamoa sha'ni, el-yurt, millat sha'ni shaxsni shakllantirishning, tarbiyalashning yetakchi zaruriyatlaridan biri bo'lib,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

mashg'ulotlar, musobaqalar, bahslar, kuch sinashuvlar, bayramlar va boshqa shu kabi tadbirlar insoniy qadriyatlar qatoriga kiradi.

Jasurlik – hayotiy sharoitda xavf-xatardan, qiyinchilikdan qo'rqmaydigan, dovyurak, mardlik qila oladigan har qanday sharoitda jur'at-jasoratga tayyorlik jihatlari bo'lib, kasbiy, aqliy, jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida uni namoyon qilishga to'g'ri keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dadabaev O.J. Obosnovanie zdorovesformiruyushchey texnologii po fizicheskomu vospitaniyu studentov: Tashkent, UzGIFK. – 2011.

2. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.

3. Икром Якубжонов "Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat." Общество и инновации 2.2/S (2021): 688-691.

4. Акрамжонович, Якубжонов Икром и Якубжонова Ферузахон Исмоиловна. «Фитнес-тренинг в образовании студентов». Репозиторий открытого доступа 10.10 (2023 г.): 171-174.

5. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развитие реакции быстроты у спортсменов. Образование наука и инновационные идеи в мире, 32(1), 51-55.

6. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развитие физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Образование наука и инновационные идеи в мире, 18(4), 127-131.

7. Якубжонова, Ф. И. (2023). Обучение игровой тактике настольного тенниса.

International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 5-11.