

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OLIY VA O'RTA TA'LIM

MUASSASALARIDA TASHKIL ETISH

Matchanov Ruslanbek Azatovich

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

Keywords: physical training, methodology, training process, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi shundaki Dunyo miqyosidagi barcha davlatlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni o'zida rivojlantirish uchun sai harakatlar olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliigi tushuniladiki, u jamiyat a'zosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lishi kerak.

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining ob'ektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlaka-timiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi mudo-faasiga tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishning yoshlar tarbiyasidagi o'rni va samaradorligini oshirish.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning maqsadi xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy me'hnatga va mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Jismoniy-madaniy, maonaviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy a'amiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta a'amiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo'ldan ketayotganligi, yo'nalishini, fizkulptura amaliyoti, vazifalarini hal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalarini hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha

turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo'lsada, inson jismi madaniyati uchun o'rnini almashtira olmaydi.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan ba'olanadi:

- jamiyat aozolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;
- jamiyat aozolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;
- jismi madaniyatining mashg'ulotlarining moddiy-texnik taominlanganligi va ularni sifati bilan;
- jismoniy madaniyatga rag'barlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;
- jamiyat aozolarining sportdagi natijalari bilan ba'o-lanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islo'otlar yurtimiz farzandlarining jisman kamolotga erishgan bo'lishi kerakligi talabini qo'ymoqda. har bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismo-nan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlanishgan. O'z farzandlarini xalq og'zaki ijodidagi Alpomish, Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jisman va manan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar.

Jisman barkamollik – tarixan o'zgarib turadigan har qanday tarixiy davr uchun o'zining ideal tasnifiga ega bo'lgan tushuncha tarzida turlicha talqin qilingan, chunki bu idealda a'olining iqtisodiy sharoiti, ijtimoiy hayoti dunyo qarashi ifodalangan. Lekin asrlar davomida jismoniy barkamol avlod tarbiyasi mavjud jamiyatda oboektiv imkoniyatlar va sharoitni yuzaga kelmaganligi sababli, abstrakt g'oyaligicha qolib real haqiqatga aylanmay qolgan.

Jismonan barkamollik salomatlikning meoyori va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni darajasi haqidagi tarixan shakllangan tasavvur, ular me'nat, jamoatchilik, harbiy va odamlarning ijodkorlik faoliyatlarini uzoq davom etishi talablariga nisbatan optimal javob beradi.

Jismoniy kamolot shaxsni garmonik rivojlantirishda aniq maono va ijtimoiy mo'iyat kasb etadi. Faqat jisman kamolotga erishish uchun bajarilgan faoliyat pedagogik jarayon davomida bir tomonlamalikga olib kelishi amaliyotda isbotlangan. Faqat jismoniy mashq bilan shug'ullanish, jismonan kamolot sari yo'l olsada, bir tomonlamalikga yetaklaydi, uni garmonik tarbiya elementlari – maonaviy, maorifiy axloqiy, ruhiy, estetik me'nat tarbiyasini olishdan uzoqlashtiradi.

Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir.

Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada konkret vazifalar hal qilinadi:

a) odam organizmining forma funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatinihar tomonlama kamolga yetkazish, sog'ligini musta'kamlash va jamiyat aozosini uzoq umr ko'rishini taominlashga yo'nalish berish;

b)hayotiy zaruriyharakat malakalarini va ko'nikmalarini, kundalik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy mada-niyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v)har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bog'liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik oboektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijagahar doimham to'g'ri kela olmasligi isbotlangan. Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi yoki fizkulturachi trenirovkasiga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday taosir qilayotganliginihisobga olishni taqazo qiladi, qisqa va tor yo'nalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga eotibor bersak, shuni ko'ramizki, yuqori natijalarga erishish maolom davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zini oqlamaydi. Bu esahar tomonlama garmonik rivojlanishgahalal beradi va sport yutuqlarini yo'qqa chiqaradi.

Xulosa qilish mumkunki pedagog va trener oldida uzoqni ko'ra bilish, bashorat qila olish talabi ko'ndalang bo'ladi. Bu vazifanihal qilish esa o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash tizimida amalga oshirilishi lozim. Shunga ko'ra maqsad va vazifalarni ijobiyhal qilishga qodir, bolalik chog'idan jismonan sog'lom, maonaviyatini uyg'un qilib tarbiyalashni ular o'zlarining asosiy burchlari deb bilishlari kerak.

Navqiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifadagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, fizkulptura havasmandlari uyushmalari orqali yagona jismoniy tarbiya tizimini tuzishga eotiborni kuchay-tirib, tizimda maonaviy boylik, jismoniy barkamollik, xalqchilik va uning ilmiylik xususiyatlarini mujassamlashtirmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tashnazarov D.Yu. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
2. Tashnazarov D.Yu. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
3. Тастанов Н. А., Турсунов Ш. С., Ташназаров Д. Ю. О ПРИЧИНАХ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. – 2022.
4. Тастанов Н.А. Ш. С. Турсунов. Ж.Ю. Ташназаров //О ПРИЧИНАХ НЕУСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-

- РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. ЖУРНАЛ ИННОВАЦИЙ НОВОГО ЦЕНТРА. – 2022. – Т. 1. – С. 405.
5. Турсунов ТНАСС Ж.Ю. Ташназаров//О ПРИЧИНАХ НЕУСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020 //ЖУРНАЛ NEW CENTRY INNOVATIONS. – 2022. – Т. 1. – С. 405.
6. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.
7. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
8. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
9. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. EFFECTIVENESS OF MODERN TRAINING FOR TECHNICAL STUDENTS //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
10. Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.