



# INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS

<https://wordlyknowledge.uz>

<https://wordlyknowledge.uz>

<https://wordlyknowledge.uz>

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БЎЙИЧА УСТУВОР ВАЗИФАЛАР: ТАЖРИБА ВА ҲАМКОРЛИК МАСАЛАЛАРИ

Махматқулов Фарход Абдирайимович

Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти

“Жисмоний тарбия” кафедраси катта ўқитувчиси

Email: [farxod1962@mail.ru](mailto:farxod1962@mail.ru)

**АННОТАЦИЯ:**Мақолада ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни, унинг мазмуни, шакл ва йўллари ҳамда жисмоний тарбия машғулотларига инновацион ёндашув, спортчи ва мураббий маҳоратига оид назарий-амалий ишлар баён этилган.Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда халқаро тажриба ва ҳамкорлик масалалари, спорт соҳасидаги ютуқларда илғор тажрибаларга таянишга оид фикр-мулоҳазалар ва тавсиялар ёритилган.

**АННОТАЦИЯ:**В статье описывается процесс подготовки юных спортсменов, его содержание, формы и способы, а также теоретическая и практическая работа по инновационному подходу к обучению физической культуре, навыкам спортсмена и тренера.

Также освещаются вопросы международного опыта и сотрудничества в развитии физической культуры и спорта, отзывы и рекомендации по использованию передового опыта в достижениях в области спорта.

**Калит сўзлар:**жисмоний тарбия, спорт, машғулот, спортни ривожлантириш, мусобақа, ёш спортчилар, халқаро тажриба, жисмоний тайёргарлик, ҳамкорлик, соғлом авлод, тезкорлик, ғалаба, техник ва тактик тайёргарлик, шуғулланиш, мураббий, ғалаба.

**Ключевые слова:**физическое воспитание, спорт, тренировка, развитие спорта, соревнования, юные спортсмены, международный опыт, физическая подготовка, сотрудничество, здоровое поколение, аджилити, победа, техническая и тактическая подготовка, взаимодействие, тренер, победа.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчиларни тарбиялаш фаолияти бевосита тажрибали мураббий меҳнати билан бевосита боғлиқ.

Жамиятимизда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида таълим муассасаларида махсус шарт-шароитлар ва халқаро тажрибалар алмашишга оид амалий ишлар олиб борилмоқда. Бу борада ёшлар орасида спортни ривожлантириш, уларни спортга бўлган қизиқишларини янада ошириш, мусобақалар жараёнида истеъдодли ёш спортчиларни танлаш, кашф этиш орқали юртимизда спортга бўлган эътибор ва тажрибали спортчи, юксак маҳоратли мутахассис мураббийлар фаолиятида инновацион ўзгаришлар, халқаро тажрибалар ўрганилиб, амалиётга жорий этилди [1]. Айниқса спорт мураббийларимизнинг тинимсиз меҳнати,

ёшларни тайёрлашдаги илғор тажрибаси ўлароқ ёш спортчиларимиз юксак натижаларга эришиб, юртимиз байроғи юқорига кўтарилмоқда. Бу борада уларнинг асосий эътибори уларни қай йўсинда тайёрлаш, яъни спортчиларни ҳам жисмоний, ҳам психологик жиҳатдан тайёр эканликларига ўзларини ҳам ишонтиришлари лозимлигини англатади.

Бугунги мавзумиздаги асосий муаммо ва вазифларимиздан бири малакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ва ривожлантиришда халқаро тажриба ва ҳамкорлик масаласи усутвор мақсадларимиздан биридир. Чунки бугунги глобаллашув жараёнида барча жабҳаларда бўлганидек, спорт соҳасидаги ўзгаришлар, ижобий натижалар, ютуқлар бу халқаро ҳамкорлик ва тажриба алмашиш маҳсули ҳисобланиб, шу асосда ёш авлодни замонавий спорт талабларига мос равишда саботли, соғлом, чاقқон, жуда тезкорликка ва ғалаба учун матонат билан курашадиган ҳақиқий спортчи қилиб тарбиялаш замона талабидир. Ўтказилган илмий кузатишлар, адабиётларнинг таҳлили, халқаро тажриба алмашинувлар натижасида қуйидагилар аниқландики, жаҳон тажрибасида мусобақаларнинг юқори натижаси бевосита спортчилар фаолиятидаги тезкорлик, кучлилик, матонат, спортчининг жисмоний, психологик-руҳий тайёргарлиги уйғунлигига боғлиқдир.

Бугунги кунда республикамизда фаолият юритиб келаётган олимпия, ноолимпия ва миллий спорт турларида машғулот юктамаларини режалаштириш ва назорат қилиш муаммолари, спортда юқори натижалар кўрсатиш бўйича шу соҳа мутахассислари, олим-педагоглари, шунингдек етказчи амалиётчи-мураббийлар спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни тайёрлашда хорижий тажрибаларни ўрганиш ва ўзаро ҳамкорлик масалаларига ёндашиб ғалабалар учун махсус тайёргарликка эътибор қаратишмоқда [2]. Катта спортдаги энг асосий йўналиш жаҳонда спортнинг динамик ривожланишига тезда жавоб қайтара олишга қодир бўлган ташкилий ва амалий ишлар самараси ҳисобланади. Жисмоний маданият тизимининг энг муҳим асосий манбаларидан бири спорт машғулотлари экан, машғулотларнинг турли шаклларида иктидорли-истеъдодли ёшларни танлашда хорижий тажрибаларга таянадиган бўлсак, уларни синов-тажрибалардан ўтказиш ва спорт билан бевосита шуғуллантириш жараёнлари ўта мураккаб, қамрови кенг, кўп қиррали ижтимоий-психологик ва юқори таёргарлик талаб этувчи ҳолат сифатида қуйидаги назарий ва амалий жараёнларни кўзда тутати:

Биринчидан, жисмоний тайёргарлик (умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик). Иккинчидан, техник ва тактик тайёргарликлар. Учинчидан маънавий-иродавий тайёргарлик ҳамда уларни назарий жиҳатдан тайёрлаш. Таъкидлаш лозимки, спорт машғулотларининг юқорида таъкидланган йўналишлари замирида машғулот воситалари, мақсад ва вазифалари, усуллар, тамойиллар ва бошқа яна жуда кўп амаллар мужассамлашади [3]. Чунки улар махсус йўналтирилган фаолиятларини ўз ичига олади. Жисмоний тайёргарлик жараёнлари мазмун, шакл ва мақсадлар асосида икки турдан, яъни умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний тайёргарликлардан иборат. Бу ижтимоий-тарбиявий хусусиятларга эга бўлган педагогик жараёнлар фақат спортчиларни олимпия ўйинларигагина тайёрлашга қаратилмайди. Балки, ўқувчи-ёшларни меҳнат ва мудофаа ишларига ўргатиш, кундалик ҳаётда учрайдиган у ёки бу фаол ҳаракатларни бажаришда ҳам жисмоний тайёргарлик эҳтиёжлари мавжуддир [4]. Демак, бугунги кунда замонавий спортдаги муҳим талаблардан бири ҳам спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги, яъни ҳар бир шуғулланувчининг жисмоний баркамоллигини тушунилади. Яъни, тез ҳаракат қилиш, турли хил жисмоний меҳнатларни енгил бажара олиш, эпчил, чакқон, кучли ва бошқа жисмоний сифатларга эга бўлишдир. Бундай фазилатлар ва жисмоний сифатларга эга бўлиш учун эса ҳар доим жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш лозим бўлади. Шунингдек, кўшимча равишда эрталаб ва бўш пайтларда гимнастика машқлари, соғломлаштирувчи жисмоний маданият воситалари билан шуғулланиш, энг муҳими эса ҳафта давомида ташкил этиладиган спорт тўғарақларининг барча машғулотларида фаол иштирок этиш мақсадга мувофиқдир.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сон қарор.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент, Ўз ДЖТИ, 2005, 200 б.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. Учебник. –, Изд.- во Гардарики, М., 2005. – 366 с.
4. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., “Zar qalam”, 2004, 334-бет.