

# БАРКАМОЛ ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ЎРНИ

**ЖДПИ ўқитувчиси: Шомирзева Насиба**

**Аннотатсия:** Олий таълим муассасаларида спортнинг оммавийлигини янада оширишда талабалар ва профессор-ўқитувчилар ўртасида ўтказиладиган анъанавий спартакиадалар муҳим ўрин тутди. Бу тадбир спорт-соғломлаштириш байрами сифатида ўтказилиб, унда минглаб талабаларимиз, профессор-ўқитувчиларимиз иштирок этиб, ўз саломатликларини мустаҳкамламоқда.

**Annotation:** Traditional Spartakiads among students and teachers play an important role in further increasing the popularity of sports in higher education institutions. This event is held as a sports and health holiday, which is attended by thousands of our students, professors and teachers, who are strengthening their health.

**Калит сузи:** жисмоний тарбия, спорт, тугарак, машқ, уйин.

**Keywords:** physical education, sports, circle, exercise, game.

Олиб борилаётган туб ислохатлар, айниқса таълим-тарбия, спортга тайёрлаш, миллий ғоя ва мафкура билан ёшларни қуроллантириш, Ватанга садоқат ҳис-туйғуларни тарбиялаш шу куннинг долзарб вазифалари ҳисобланади. Бу вазифаларни ҳал қилиш, уларнинг ечимини топиш, айниқса баркомол авлодни тарбиялаб етиштиришда жисмоний тарбия ва спорт муҳим ўринлардан бирини эгалламоқда.

Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи-ёшларнинг жисмоний баркомоллигини таъминлаш, уларни меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг кўп тармоқли ва кўлами кенг, чуқур бўлган тарбиявий ҳамда педагогик имкониятлардан мақсадли фойдаланиш мавжуд. Буни қўйидагилардан кўришимиз мумкин:

- халқимизда миллий маънавият ва маърифат, маданият чуқур илдиз олган. Уларнинг негизида миллий ўйинлар, спорт турлари ўзига хос ижтимоий-тарбиявий жараёнлар мужассамлашган:

- хотин-қизлар жамиятимиз, давлат ва оиланинг тенги йўқ таянчи ҳисобланади. Улар фақат фарзандларни парваришлаш, тарбиялаш билангина банд бўлмайди. Балки оила бахти, соғлом турмуш тарзини яратувчилардир;

- мустақиллик туфайли кўпчилик аёллар таълим, тиббиёт, савдо, маданият, алоқа, иқтисод-молия ва халқ хўжалигининг бошқа соҳаларида ҳам (саноат, қурилиш, қишлоқ ва сув хўжалиги, турли йўналишлардаги фермерлик ва ҳ.к.) фидокорона меҳнат қилаётганлар кун сайин ортиб бормоқда;

- оилада фақат болалар тарбияси билана шуғулланувчи аёллар ҳам кам эмас. Улар аввало ўзларининг саломатлиги учун жисмоний тарбия воситалари билан шуғулланиши лозим. Шунингдек, ёш фарзандларни соғлом қилиб ўстиришда жисмоний машқлар, ўйинлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (сув, ҳаво,

куёш) ҳамда гигиеник омиллардан мақсадли фойдаланиш йўллари яхши билишлари керак.

- мутахассислар томонидан пухта ишлаб чиқилган ва мутасадди спорт ташкилотларининг синовидан ўтган, муҳими эса давлат идоралари томонидан тасдиқланган тадбирий ишлар, дастурлар кўп. Улар орасида аҳолини соғломлаштириш, жисмонан чиниктиришга қаратилган Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари муҳим аҳамият касб этмоқда:

- эътироф этиш лозимки, махсус тестларнинг югуриш (кросс), сакраш, турникда тортилиш каби баъзи меъёрий талаблари бўйича ўтказилаётган мусобақаларда ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг 60-70 фоизи, ишчи-мехнаткашларнинг 20-25 фоизи иштирок этмоқда:

- аҳоли истиқомат жойларида (маҳалла, кўп қаватли уйлар, қишлоқлар) махсус тестларга тайёргарлик ишлари олиб борилмайди, тегишли шарт-шароитлар (мутасадди ходим, иншоотлар, жиҳозлар, режа) яратилмаётир. Бу эса жисмоний тарбия ва спортдаги ўта мураккаб, ўз навбатида эса долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Кўрсатиб ўтилган муаммоларнинг асосий қисми Алпомиш ва Барчиной саломатлик тестлари ва уларни қабул қилиш билан боғлиқ. Тестларни амалиётга тадбиқ этиш ишларини бошланганига ўн йилдан ошди. Шунга қарамасдан бу жараёнга салбий таъсир этаётган, қандайдир илмий ва услубий асосга эга бўлмаган бир механизм мавжуд. Бу тестлар бўйича ишларни ташкил қилиш билан боғлиқ. Ёш бўлимлари бўйича тестлар 8-9 тагача етади. Уларни бир вақтда қабул қилиб бўлмайди. Улар бир вақтда қабул қилинмаса саломатлик, меҳнат ва мудофаа учун зарур бўлган жисмоний тайёргарликни акс эттирмайди. Натижада жисмоний тайёргарлик ҳақида ишончсиз маълумот юзага келиб қолади. Тестлар назариясига кўра синов-назорат машқлари бир кунда, кетма-кет қабул қилиниши керак. Шундагина, жисмоний тайёргарликнинг ҳақиқий даражаси маълум бўлади. Бундан хулоса шуки, тестларни ихчамлаштириш, оптимал вариантга келтириш лозим.

Ривожланган жамиятда фуқароларни онгли ва фаол қилиб тарбиялаш воситалари ичида жисмоний тарбия ва спорт алоҳида ўрин тутади. Аҳолининг фаол қисми бўлган олий таълим муассасаларининг талабаларини жамият талаби даражасида, фаол қилиб тарбиялашда, шахс сифатида шакллантиришда жисмоний тарбиянинг, оммавий спортнинг аҳамияти кундан-кунга ортиб бормоқда. Жамият ҳаётида, айниқса, талаба-ёшларни миллий кадриятларимизга, мустақил Ватанимизга содиқ қилиб тарбиялашда жисмоний тарбияга, оммавий спортга алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Шу боис, Ватанимиз мустақиллигининг дастлабки йиллариданок “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун қабул қилинди (1992 йил). Ҳозиргача қонун шарҳи ва республикада спортни, алоҳида спорт турларини ривожлантиришга қаратилган ўнлаб қарорлар қабул қилиниб, уларни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича мисли кўрилмаган амалий ишлар бажарилди. Бу ишларнинг натижаси сифатида, Президентимиз Ш.М.Мирзиёев раҳбарлигида ҳар уч йилда ўтказиладиган

уч босқичли мусобақалар бугунги кунларда ёш, баркамол авлод тарбиясида муҳим натижалар бермоқда.

Ҳозирда республикада 76 та олий ўқув юрти фаолият кўрсатмоқда. Уларнинг барчаси ўйингоҳлар, спорт заллари ва асбоб-ускуналар билан таъминланган. Яратилган шароитларнинг самарасини талабаларимизнинг Универсиадалари натижаларидан билиш мумкин. 2000 йилдан бошлаб ўтказиб келинаётган Универсиада мусобақалари йилдан-йилга такомиллашиб, ташкилий, иқтисодий, тарбиявий, ижтимоий ва бошқа жиҳатлардан жаҳон Универсиадаларига табора яқинлашиб бормоқда.

2000 йилда Наманганда ўтказилган Универсиадада 9 та спорт туридан мусобақалар ташкил этилган бўлса, 2016 йил Фарғонада ўтказилган Универсиадада спортнинг 15 та тури бўйича қизгин мусобақалар ўтказилди. Бу йиллар ичида қатнашувчилар сони, айниқса спортчи талаба қизлар сони икки бараварга ортди.

Республика Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан Талаба спорт уюшмаси билан ҳамкорликда талаба-ёшлар спортини ривожлантириш бўйича кенг кўламда амалий ишлар олиб борилмоқда. Универсиада оралиқларида ҳар йили олий таълим муассасалари ўртасида спортнинг 15 дан ортиқ турлари бўйича 25 дан зиёд, Талаба спорт уюшмаси биринчиликлари, Кубок мусобақалари, турнирлар ўтказиб келинмоқда. Уларда мамлакатимиз олий таълим муассасанинг 24 мингдан зиёд талабалари иштирок этмоқда. Олий таълим муассасалари талабалари ўртасида спортнинг оммавийлиги кундан-кунга ортиб, у талабаларни соғлом турмуш тарзини кечиришига, мутахассислик малакаларини шакллантиришга, жамиятда ижтимоий фаол шахслар бўлиб етишишига хизмат қилмоқда. Шунингдек, Универсиадалар оралиқларида талабалар Бутунжаҳон Универсиадасига тайёргарлик ишлари ҳам жадал суратлар билан олиб борилади. Талабаларимиз 2003 йилдан буён талабаларнинг Бутунжаҳон Универсиадаларида иштирок этиб келмоқда. Жумладан, талабаларимиз Корея, Хитой, Венгрия каби давлатларда ўтказилган Бутунжаҳон талабалар Универсиадаларида намунали иштирок этди.

Олий таълим муассасаларида спортнинг оммавийлигини янада оширишда талабалар ва профессор-ўқитувчилар ўртасида ўтказиладиган анъанавий спартакиадалар муҳим ўрин тутди. Бу тадбир спорт-соғломлаштириш байрами сифатида ўтказилиб, унда минглаб талабаларимиз, профессор-ўқитувчиларимиз иштирок этиб, ўз саломатликларини мустаҳкамламоқда. Бу борада Андижон давлат университети, Урганч давлат университети Қорақалпоғистон Давлат университети, Қарши давлат университети, Бухоро Давлат университети, Нукус Давлат Педагогика институтларида олиб борилаётган ишларни намуна қилиб кўрсатиш мумкин.

Давр шитоб билан ўзгариб бормоқда, янги-янги иш усуллари, янги тарбиявий технологиялар жорий этилмоқда. Булар замирида оммавий спорт ва соғломлаштиришга талабаларни янада кенгроқ жалб этиш юзасидан ишларни кўриб чиқиш, уларни сифат жиҳатидан янгилаш, олий таълим муассасалари раҳбарияти, Комолот ёшлар ижтимоий ҳаракати, спорт клублари фаолиятларини мувофиқлаштириб ишлашнинг таъминлашдек вазифалар турибди.

Жисмоний маданият, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, шу соҳада фаолият юритиш, шахснинг шахсий ва ижтимоий фаол ривожланишида, бутун дунёда ўзаро тушуниш, бир-бирига ёрдам бериш ва тинчлик пойдеворини яратиш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эгадир.

У талабаларда қуйидаги энг муҳим имкониятларни ривожлантиради;

- руҳий ва жисмоний саломатлик;
- характер, сабр ва ҳалол ўйинда бошқаларни ҳурмат қилиш муносабат-ларини шакллантириш;
- ҳар хиллик ва маданиятлараро яқинлашувни тан олиш;
- ижтимоий қобилиятлар ва фаол фикролик қарашларни шакллантириш;
- мунтазам ўқиш ва бутун ҳаёт давомида ўрганишга интилиш қобилитини ошириш ва бошқалар.

Бизнинг бугунги кунларимиздаги шароитда, спорт ва жисмоний маданият инсоний ва ижтимоий бойликни сон ва сифат жиҳатидан ошишига олиб келувчи, энг самарали восита сифатида, ривожланишнинг қатъий ва асосий омили бўлиб хизмат қилади.

Биз жисмоний маданиятни, оммавий спортни, спорт мусобақаларини, машқлар билан шуғулланишни ва жисмоний фаолиятни университетларни ривожлантириш концепциясида ўқув дастурлари ва дастурдан ташқари ишларнинг ажралмас қисми сифатида тан олишимиз ва тушунишимиз лозим.

Қуйидагиларни қисқа вақтда амалга ошириладиган ва биринчи даражали вазибалар сифатида ҳисоблашимиз керак:

- олий таълим тизимида ҳар бир талабага бериладиган ва ҳар бир талаба учун жисмоний маданият ва спортни ўз ичига оладиган бир спорт тури бўйича ўқитиш дастурини ишлаб чиқишимиз ва мувофиқ равишда расмий гувоҳнома беришимиз ёки олий таълимда аниқ балл берувчи тизимни жорий қилишимиз лозим.

Буни амалга ошириш мақсадида олий таълим муассасалари, маъқул шароитларда спортга йўналтирилган ёки спорт факультетлари, курслари билан таъминланиши керак.

- университетларнинг талабаларга, профессор-ўқитувчилар ва хизмат кўрсатувчи ходимларга, уларнинг жисмоний маданияти, спорт фаолияти учун ва қизиқиш ҳамда қобилиятларига қараб спорт иншоотлари ва асбоб-ускуна-ларни бериш, имтиёзли тақдим этишга тайёр бўлиш лозим.

Жисмоний маданият ва спорт воситаларидан самарали ва янгича усуллар-да фойдаланиш учун давлат ташкилотлари, таълим муассасалари биргаликда, ҳамкорлар сифатида замонавий инфратузулмаларни, айниқса академ жамият инфратузулмаларини ишлаб чиқиш ва уларни фаолият кўрсатишини таъминлаш керак. Буларга қўшимча равишда университетлар спортини қўллаб-қувватлаш хизмати тизимини яратиш, уларни талабаларнинг фикрларини доимий ўрганиш ва ҳисобга олиб бориш мақсадида, маъмуриятнинг асосий иши ҳамда ижтимоий таъминот хизматини кўрсатиш сифатида белгилаб қўйиш керак. Бунда:

- университетларни жисмоний маданият, жисмоний фаолият ва спорт бўйича олиб бориладиган илмий тадқиқотлар ва бошқа, соҳага оид маълумот-ларни ўрганиш ва тадқиқот қилиш марказига айлантириш;

- университетларни маданият алмашиш мақсадида, таълим ва ахборотлар алмашиш марказига айланиб боришини таъминлаш;

- университетлар ўртасида миллий ва халқаро даражадаги спорт алоқа-ларни йўлга қўйиш ва ривожлантиришни янада кучайтиришдек вазифалар келиб чиқади.

Юқорида баён этилганларни университетлар ўзларининг эҳтиёж ва имкониятлари даражасида, бир-бирларини чуқур тушуниш ва ҳурмат қилиш, турли хиллик, тилнинг, миллий таълим тизимининг хусусиятларига қараб амалга оширишлари керак.

Шу ўринда, Халқаро университет спорти федерацияси (ФИСУ) олиб бораётган ишлар билан, Республикамиздаги Талаба спорт уюшмаси олиб бораётган ишларни янада такомиллаштириш юзасидан маълум режалар ва мувофиқлаштирувчи ишларни белгилаб олишимиз керак.

Маълумки, ФИСУ ҳар икки йилда ёзги ва қишки (алоҳида-алоҳида) Универсиадалар ўтказиб келмоқда. Универсиадаларда спортнинг 30 дан зиёд турлари билан мусобақалар ўтказилади. Универсиадалар оралиқларида ФИСУ чемпионатлари ҳам ўтказилиб борилади. Энг қизиқарлиси шуки, ёзги Универсиадалар билан бир вақтда, уша жойда ФИСУнинг Бош ассамблеяси, конференциялар ва Жаҳон Университетлари ректорларининг форуми ўтказилади. Жаҳон универси-тетларининг ректорлари йиғилиб, ўзларида жисмоний маданият, спорт, жисмо-ний фаолият масалалари бўйича қилинган, амалга оширилган ишлари бўйича ўзаро фикр алмашади, бир-бириларининг тажрибаларини кўриб, эшитиб, жаҳон университетларида соҳа бўйича олиб борилаётган ишларни янада яхшилаш, ривожлантириш билан боғлиқ бўлган вазифаларни бажариш учун Декларация қабул қиладилар.

Республикамиздаги Университетларнинг ректорлари ҳам ўз университетларида, талабалар спортини ривожлантириш бўйича аниқ чоратадбирлар ишлаб чиқиши ва уларни амалга оширишда ташаббускор ва олдинги сафда бўлиши айтиш мумкин.

Фойдаланган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тоғрисида”ги // Халқ соъзи.-2002.-24 октябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тоғрисида”ги // Халқ соъзи.-2002.-31 октябр.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тоғрисида”ги // Халқсоъзи.-1999.- 27 май.

4. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тоғрисида”ги қонуни //Халқ соъзи.- 2000. – 28 май.

5. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.

6. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тоғрисида”ги қонуни. // Туркистон.-2020. - 1 октябр.

7. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.

8. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа боълиб харакат килишни уюштиришда кулланиладиган машқлар. Усл. кулланма. 1998. 164 б.

9. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.

10. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Ташкент, изд. отд. УзГосИФК, 1996. 168 с.

11. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетболда техник приёملарни егаллашда ёрдам берувчи хуққабозлик машқлари. Метод. кулланма. Т., 1999. - 184 с.

12. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996. 146 с.

13. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол уйинида хақамларнинг жойланиши ва уларни узаро харакатлари. Метод. кулланма. Т., УзДЖТИ, 1996. 154 б.

14. Курбанов Ш.Е., Сейтхалилов Е.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижения и результаты независимости Узбекистана. Т., «Маърифат», 2001

15. Матвейев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 г. 318 с.

16. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсийев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.