



BOSHLANG'ICH SINFO`QUVCHILARIDA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH

Yusupova Go'zal Quvondiq qizi

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika universiteti

Boshlang'ich ta'lim fakultetining 1-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Sportchilarni tayyorlash, qoida tariqasida, umumiy va maxsus bo'linadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yicha mushaklarning muayyan turini bajarish natijasida erishilishi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *sport, jismoniy tarbiya, rivojlantirish, shakllantirish, shug'ullanish, yo'nalish, harakatlar strategiyasi.*

Mamlakatimiz Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947- sonli Farmoni "2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasining" beshta yo'nalishi – Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarining 4-va 5-bandlarida "sport sohasini rivojlantirish", "bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish", "sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilish, yangi bolalar sporti obyektlarini qurish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish" belgilab qo'yilgan. PF-5368-son 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 20-sentabrda uning ijrosi hamda ushbu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda vazifalar belgilab berilgan. Bu esa o'z navbatida sport tashkilotlari faoliyatida strategik rejalashtirish modellarini qo'llash dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

Mustaqil O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport sohasining rivojlanishi ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoev katta e'tibor berayotganligi, erishilayotgan yutuqlarimizning poydevori bo'lib xizmat qilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yunalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi.

Jismoniy madaniyat O'zbekiston tizimi insonlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashga, yoshlarni ijtimoiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashga xizmat qiladi. Mustaqillik yillarida davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar natijasida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasining infrotuzulmasi tubdan o'zgardi. Jismoniy madaniyat tizimining ijtimoiy-iqtisodiy, huquqiy, dastur-normativ, tashkiliy asoslari mustahkamlandi. Jahon andozalariga mos keladigan zamonaviy sport majmualari, stadionlar, suzish xavzalari, tennis kortlari barpo etildi. Barcha viloyatlarda olimpiya zaxiralariga ixtisoslashtirilgan maktab internatlari



va kollejlari, ko'plab sport turlariga ixtisoslashtirilgan maxsus maktab internatlari ochildi. Sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarida, Osiyo, jahon birinchiliklarida, yozgi olimpiya o'yinlarida va paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib mamlakatimiz dovrug'uni butun dunyoga taratmoqdalar. Ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha katta amaliy ishlar amalga oshirildi.

Ta'lim tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya fanining maqsadi-o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlar va imkoniyatlarni rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir. Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha Davlat ta'lim standarti jismoniy tarbiya fani mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlar), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat, malaka va ko'nikmalarning shakllanishi), kun, hafta, yil davomidagi harakat tartibining majburiy hajmiga, 6 o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi. Mazkur standart o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi, o'quv tarbiya jarayonida miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalari: -jismoniy madaniyat ta'limining darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash; -jismoniy tarbiya mazmunining xalqora mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sahosida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish; - jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy-davlat yo'li bilan tartibga solish; -turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish; -ta'limni insonparvarlashtirish; -jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish. Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarni shakllantirish, jismoniy madaniyat sahosida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatiga asosiy bo'g'in hisoblanadi.

Sportchilarni tayyorlash, qoida tariqasida, umumiy va maxsus bo'linadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yicha mushaklarning muayyan turini bajarish natijasida erishiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, sportchining tanasining a'zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan va sog'lig'ini mustahkamlaydigan umumiy rivojlanish xarakteridagi mashqlar ta'sirida shakllanadi. Tayyorgarlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ular tomonidan belgilanadi va o'z navbatida ularning darajasiga ta'sir qiladi. Masalan, sportchining texnik jihatdan takomillashishi turli harakat sifatlari - kuch, tezlik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq. Harakat sifatlarning namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik, texnologiya samaradorligi, charchoqni engish uchun aqliy barqarorlik darajasi, qiyin sharoitlarda



raqobatbardosh kurashning oqilona taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1.1. Amanda L. Bug'doy Kevin T. Larkin (2010). Yurak urishining o'zgaruvchanligi va unga bog'liq fiziologiyaning biofeedback: tanqidiy sharh. Appl Psychophysiol Biofeedback 35: 229-242.

2. Bler SN, Morris JN (2009) Sog'lom yurak va jismoniy faol bo'lishning universal foydalari: Jismoniy faollik va sog'liq. Ann Epidemiol 19: 253-256.

3. Capdevila, L (2005) Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi. Jirona: Universitet hujjatlari.

4. Pintanel, M., Capdevila, Ll., Va Ninerola, J. (2006) Jismoniy faoliyat va sog'liq psixologiyasi: amaliy qo'llanma. Jirona: Universitet hujjatlari.