

JISMONIY MADANIYATNI SHAKILLANTIRISH KOMPITENSIYALARI ASOSIDA SOGʻLOM TURMUSH TARZIGA ERISHISH

Rohatoy Zaylobiddinova Saidaliyeva

Central Asian Medical University xalqaro tibbiyot universiteti assistenti

Annotatsiya Maqolada boʻlajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini takomillashtirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari, jismoniy madaniyat tamoillarining pedagogik ahamiyati hamda jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turish haqida soʻz yuritilgan.

Kalit soʻzlar: kompetensiya, jismoniy yuklama, jismoniy mashqlar, harakatlar texnikasi, tiklanish, sport, sogʻlomlashtiri

Аннотация В статье говорится о педагогических и психологических особенностях повышения педагогической культуры и компетентности будущих специалистов по физической культуре, педагогическом значении принципов физической культуры, непрерывности процесса физического воспитания, чередовании отдыха с нагрузкой.

Ключевые слова: компетентность, физическая нагрузка, физические упражнения, техника движения, восстановление, спорт, реабилитация.

Annotation The article talks about the pedagogical and psychological features of improving the pedagogical culture and competence of future physical culture specialists, the pedagogical importance of the principles of physical culture, and the continuity of the physical education process, alternating rest with load.

Key words: competence, physical load, physical exercises, movement technique, recovery, sports, rehabilitation.

Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar maʼlum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. Oʻqituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga, shugʻullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligini emas, balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur. Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shugʻullanuvchilarning yosh imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga bogʻliqligi oʻz-oʻzidan ravshandir.

Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shugʻullanuvchilar ishning mohiyatini tobora chuqurroq bilib boradilar. Hozirgi kunga kelib yoshlarda sogʻlom turmush tarzi shakllantirishga boʻlgan etibor kuchayib bormokda. «Yosh avlod har xil taʼsirlarga oʻta beriluvchan boʻladi. Bu davrda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga zarur boʻlgan ongli shaxsiy faoliyat mukammallashadi. Aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, rivojlantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va inson umrini uzaytirish, yuqumli va boshqa kasalliklar, zararli odatlarning oldini olish, jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish hamda mehnat qilish, oʻz vaqtida dam olish, shuningdek gigienik koʻnikmalarga rioya qilish kabilarga qaratilgan qator chora-tadbirlarni ishlab chiqish va uni hayotga tatbiq qilish aholi turli guruhlari,



ayniqsa, talaba-yoshlar hayotida katta ahamiyatga ega»¹. Shunday ekan, talaba-yoshlarda jismoniy madaniyatni rivojlantirish orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratish fursati keldi.

Jismoniy mashqlar aql-idrok bilan nazorat qilinuvchi ixtiyoriy harakatlardir. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishda harakatlarni bajarish avtomatlashish darajasiga ko'tariladi. Bu bilan ongli harakat qilinmaydi deb bo'lmaydi, chunki harakatni avtomatlashish darajasiga yetkazish zaminida jismoniy mashqlarni ongli ravishda o'rganib turadi. Shug'ullanuvchilarning harakatlari bajarilishini o'qituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini o'zlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan his qilish va sinab ko'rish usullari ko'p qo'llaniladi.

Ko'rsatmalilik tamoyili. Pedagogika tajribasida ko'rsatmalilik tarbiyalanuvchilarning ko'rish, eshitish va idrok etish tuyg'ulariga ta'sir etib tarbiya vazifalarini amalga oshirish tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rsatmalilik muhim rol o'ynaydi, chunki shug'ullanuvchining faoliyati asosan amaliy xarakterda bo'ladi va sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirishdek o'zining maxsus vazifalaridan biriga egadir.

Jismoniy tarbiya jarayonida bevosita ko'rsatmalilik jismoniy mashqlarni namoyish qilib ko'rsatish, shuningdek, bu mashqlarni shaxsiy tajribada "his etish" dan iboratdir. Bevosita ko'rsatmalilikka jismoniy mashqlar va harakatlarni amalda bajarib namoyish qilishni kiritish mumkin. Bevosita ko'rsatmalilikka esa birinchidan, rasm, sxema, maketlardan, kinogramma, videofilmlar va boshqa ko'rsatmalilik qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko'rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, ikkinchidan, obrazli so'z kiradi.

Har qanday bilish, ma'lumki, his etish bosqichidan-xayol qilishdan boshlanadi. O'rganiladigan harakatlarning jonli obrazi tashqi va ichki retseptorlarning-ko'rish, eshitish organlari, vestibulyar apparati, muskul retseptorlari va boshqa sezish, idrok qilish retseptorlarning qatnashishi bilan tarkib topadi. Har xil sezgi organlari sezgan va idrok etgan tushunchalarini to'ldirib jismoniy harakatlar manzarasini tasavvur qiladi.

Shuning uchun, hissiy tushuncha qancha boy bo'lsa mukammal malaka va ko'nikmalar shuncha tez va oson shakllanadi hamda jismoniy va irodaviy sifatlar samarali takomillashadi. Jismoniy harakatlarni o'rganishda quyidagi uslubiyotga amal qilish kerak. Buning uchun mashq haqida to'liq tushunchaga ega bo'lish va uni amalda bajarish, his etish lozim. Shuning uchun mashq haqida tushunchaga ega bo'lishda ko'plab ko'rgazmalilik vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak, hamda xatolarni o'z vaqtida to'g'rilab borish zarur. Bajara bilish tamoyili Jismoniy tarbiyada o'quvchilarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. Shuning uchun ularni jismoniy darajasiga muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. O'quvchilar organizmi bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar organizmining jismoniy rivojlanib borishini ta'minlaydi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning

¹Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Volume 1: Issue 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.



organizmi jismonan rivojlanmaydi. Jismoniy kamolot to'liq salomatlik bilan tavsiflanib, kishining uzoq vaqt faol hayotiy va boshqa bir qancha ko'rsatkichlar – har qanday tashqi muhit sharoitida jismoniy va aqliy ish qobiliyatini har tomonlama yuqori darajada namoyon etish, jismoniy va irodaviy sifatlarni, katta masshtabdagi harakat ko'nikmalarini va tana shaklini garmonik rivojlantirishdan iborat².

Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilayotgan topshiriqning qanchalik qiyin yoki engilligini ham hisobga olishni ifoda etadi. Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiya jarayonini shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini, yosh va jins xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, shuningdek jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarni ham hisobga olgan holda tashkil qilish lozimligini bildiradi. Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning o'zlari uchun xos bo'lgan xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan ob'ektiv qiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi bajara olish me'yorini belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumot va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biror bir kontingenti uchun belgilanadigan dasturlarga va normativ talablarga asoslanadi. Shug'ullanuvchilar imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik mezonlari orqali sinash, tibbiy nazorat va pedagogik kuzatishlar bilan aniqlanadi.

Bajara bilish tamoyilida shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlari yordamida bajara olinadigan jismoniy harakatlar me'yorini belgilash tushunish mumkin. Shuningdek, mashqlarning kuchli shakllari shug'ullanuvchilar imkoniyatidan yuqori darajada hisoblansa, u bajarib bo'lmaydigan yuklama bo'ladi. Keyingi muddatlarda bunday yuklamalar ham shug'ullanuvchilar imkoniyatidan hisoblanishi mumkin. Agarda jismoniy yuklamalar organizmda jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishni ta'minlasa ular bajarib bo'ladigan yuklamalar hisoblanadi. Organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va sog'liqqa putur etkazuvchi jismoniy yuklamalar bajarib bo'lmaydigan yuklamalar sanaladi. Shunga qaramay shug'ullanuvchilar organizmi rivojlanishi bilan bajarib bo'lmaydigan yuklamalar darajasi pasayib boradi. Bajarish mumkin bo'lgan yuklamani bajarishga urinish ham pedagog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak, chunki ular yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirini bartaraf etish ko'rsatmalarini berib turadilar.

Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida ko'rsatib o'tilgan shartlardan tashqari, bajara olish me'yorini tanlangan uslubning maqsadga muvofiqligi hamda umuman mashg'ulotning tashkil etilishi orqali aniqlab olinadi. Malaka va ko'nikmalar ilgari hosil qilingan malakalar bazasidir. Shuning uchun ham bajara olish masalasi ta'lim va tarbiyaning boshqa uslublari bilan, mashg'ulotlar davomiyligi va qiyinchiliklarni muntazam oshirib borish uslublari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqning davomiyligidir. Turli harakat shakllari o'rtasidagi o'zaro tabiiy aloqalardan hamda struktura jihatdan davomiylikka erishiladi.

Mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki, o'rganiladigan harakat vazifalari kelgusi mashg'ulot vazifalarini oson o'zlashtirishni ta'minlasin. Bu qonuniyat ma'lumdan noma'lumga yoki o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmagan vazifaga o'tish deb ataladi. Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osonidan qiyinroq'iga o'tishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan shartlardan biri

² Маҳкамджанов К., Саламов Р., Икромов И., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Тошкент: Иқтисод-молия, 2008. –Б.14.



izchillikdir. Organizm imkoniyatlari sekin, demak talablar ham organizm imkoniyatlari haddan ziyod bo'lmisligi lozim.

Muntazamlik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shuningdek, jismoniy yuklama bilan dam olishni almashtirib turishning muntazamliligida namoyon bo'ladi. Muntazam ravishda mashq qilishning samarasi beqiyos katta bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamliligi asosan yuklama bilan dam olishning eng qulay navbatlashuviga qay darajada bog'liq ekani xususiyatidir. Uzluksizlik-jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlaridan uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tufayli organizmda sodir bo'ladigan funksional va tarkibiy o'zgarishlar ziddiyatga uchrashi, paydo bo'lgan shartli reflektorli bog'lanish so'na boshlaydi, funksional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto ba'zi regressiv o'zgarishlar 5-7 kun mashq qilinmagandayoq bilinib qoladi.

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak, ya'ni sababsiz tanaffuslar bartaraf etilishi kerak, shundan so'nggina jismoniy yetuklikka erishishning sharoitlari yaratiladi. Mashqlarni takrorlash va yangilab turish, jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa ko'pchilik turlariga qaraganda, takrorlashga ancha keng o'rin beriladi. Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takrorlash bilan bir qatorda, variativlik, ya'ni mashqlarning va ularning bajarilish shartlarining tez-tez o'zgartirib turish, yuklamalarni asta-sekin oshirib borish hamda ularni qo'llanishning rang-barang uslublarini tadbiiq etish, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunini o'zgartirib turish ham muhimdir. So'nggi yillarda O'zbekistonning yangi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida maxsus qonunlar, Prezident farmonlari, Vazirlar mahkamasining qarorlari qabul qilindiki, bularning barchasi davlatimizda yoshlar jismoniy madaniyatini yuksaltirish tizimini yaratilishiga asos bo'ldi. Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni o'stiruvchi tizim respublika aholisining barcha qatlamlarini jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishlarini ta'minlash uchun alohida imkoniyatlar yaratildi³. Bu islohotlarni oliy ta'lim tizimi talabalarida ham olib borish orqali jismoniy salomatligi va tarbiyasini rivojlantirishning pedagogik tizimi yaratiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turishni inkor etmay, balki muntazam navbatlashni taqozo etadi. Yuklama jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etish darajasi va organizm funksional imkoniyatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi. Qayta tiklanishda yuklamaning oqibati va ta'siri sifatida dam olish yuklama bilan uzviy bog'liqligini e'tiborga olinadi. Charchash va qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda o'tishi hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bir-biriga bog'liqligini tushunib olish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, ishlash va dam olish paytida kishining ishchanlik qobiliyati o'zgarib turadi.

Ishlab turgan vaqtda, agar yuklama ancha ortiq bo'lsa, ishlash qobiliyati pasayadi kishi tez charchay boshlaydi. Bu hol oldinmi-kechroqmi ishni to'xtatishga va organizmga xordiq berishga majbur etadi, bu xordiq vaqtda avvalgi yuklama baxs etgan kuch bilan qayta tiklanish jarayoni boshlanadi, qayta tiklanish jarayonlari ish vaqtda sodir bo'ladi. Lekin ish qobiliyatini xordiq vaqtidagina tiklash mumkin. Jismoniy yuklama ancha ortiq bo'lganda shunga yarasha dam olish ishlash qobiliyatini dastlabki darajaga kelishi bilan tiklanish to'xtamaydi. Bu

³Маҳкамджанов К., Саламов Р., Икромов И., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Тошкент.: Иқтисод-молия, 2008. –Б.16.



jarayon asta-sekin davom etadi. Mazkur faza dam olish davom ettirilgan taqdirda ish qobiliyatining ishga kirishish oldidagi darajasigacha qaytishi bilan almashadi.

Oshirilgan yuklamalardan ishchanlik to'la tiklanmagan sharoitda foydalanish uchun shug'ullanuvchilar oldindan puxta tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari shart. To'la tiklanmagan holatda o'tkaziladigan mashg'ulot samarasi bo'lmaydi. Mashg'ulotlarning bir-birini takrorlashi izchilligi ularni bajara olish masalalari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sportda yuksak mahoratga erishish uchun shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari rivojlanish qonuniyatlari, shu bilan birga trenirovka bosqichlarida qulay bo'lgan tarbiya jarayoni nazarda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo'l harakatlari malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo'lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarini ijobiy ko'chishidan maksimal foydalanib, salbiy ko'chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish talabalar shaxsiyatini rivojlantirish bilan birga ularning qaddi-qomatinig o'zallashtiradi. Jismoniy holatida shuningdek, ularning morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi, tana tuzilishi, vazni, mushak kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi ko'krak qafasi ekskursiyasi yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, aqliy, axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. Bu borada jismoniy tarbiya ta'limining ahamiyati yuksak hisoblanadi. Shu ma'noda, "jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor"⁴ berish zarur.

Taraqqiyot tamoyili. Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va qiyinlashib boruvchi yangi-yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar hajmi va intensivligini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ham mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bosqichdan-bosqichga uzluksiz o'zgarib borish yo'li bilan doimiy harakatda, o'sishda bo'ladi. Bunda mashqlarning murakkabligi ortib, ta'sir kuchining pasayib borishi xarakterli belgi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyati formasining murakkablashishi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi kerak. Bu kuch tezlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar takomillashtirishning qonuniyatlarida ko'rinadi. Jismoniy mashqlar ta'siri bilan organizmda bo'lib turadigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va intensivligiga proporsional ekanligi aniqlangan. Jismoniy yuklamaning charchashga olib keladigan darajada bo'lmasligiga rioya qilinsa, yuklama hajmi qancha katta bo'lsa, moslashuv jarayoni shuncha muhim va mustahkam bo'ladi; yuklama qancha intensiv bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha zo'r bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari yengillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o'zaro muvofiqdaligini ko'rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va yuklamalarni bajarishga shug'ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa, topshiriq va yuklamalar organizmining funksional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo'lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o'zaro aloqada bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan izchillik, mashg'ulotlarning muntazamliligi yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi.

⁴ Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 125.



Hosil qilingan malakalar va ko'nikmalar mustahkamligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvchanlik darajasiga qarab, yangi murakkab bo'lgan mashqlarga o'rgatiladi. Bu talablarga amal qilmaslik malakalarni to'g'ri shakllanmasligi, jismoniy yuklamalarda kuch kelishi hamda mashqlarni bajarishda tuzatilmaydigan xatolarni vujudga kelishiga olib keladi. O'z o'rnida yangi harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga to'sqinlik paydo bo'ladi. Shuningdek jismoniy yuklamalar oshirilish dinamikasi bilan organizmning morfofunktsional rivojlanishida tafovutlar shakllanadi. Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko'nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. Yangi yuklamalar ta'siriga moslashish uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Bunda funksional va tarkibiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklama dinamikasi o'zining izchilligi bilan xarakterlanadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishning hilma-xil shakllari: to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarini hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarining to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasini bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi. Talabalarda jismoniy madaniyat sifatlarini o'stirishda, ularning jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishda, sog'lom va irodali insonlar bo'lib tarbiya topishlarida o'quv yurtlarida olib borilayotgan ommaviy sport o'yinlari, musoboqalar va boshqa sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari ularni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish maqsadida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya mutaxassislarining me'yoriy hujjatlariga muvofiq, ta'lim muassasasi pedagogik jamoa kengashi tasdiqlagan reja asosida olib boriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlari Davlat ta'lim standarti va jismoniy tarbiya bo'yicha namunaviy dastur asosida tashkil etiladi⁵. Bu esa talaba-yoshlarni izchil va tartibli hamda takomillashib boruvchi chiniqtiruvchi-pedagogik mashqlar va tayyorgarlik ishlarida samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Makhamov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Volume 1: Issue 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.
2. Маҳкамджанов К., Саламов Р., Икромов И., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Тошкент: Иқтисод-молия, 2008. –Б.14.
3. Маҳкамджанов К., Саламов Р., Икромов И., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Тошкент.: Иқтисод-молия, 2008. –Б.16.
4. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 125.
5. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2008. – B. 69.

⁵ Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2008. –B. 69.



Impact Factor: 9.9

ISSN-L: 2544-980X

6. Tursinovich K. A., Mirzaakhmadovna M. F., Alijonovich E. T. 'Topical issues of preuniversity preparation of students in the field of physical culture and sports //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 7. – C. 253-255.

7. Qayumovna R. M., Mirzaahmad qizi M. F. et al. Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2021. – T. 3. – C. 40

