

# BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT TADBIRLARI OMIL SIFATIDA

**ORIFJON RAUPOV**

dotsent, Samarqand davlat universiteti

**AKBAR QURBONOV**

katta o'qituvchi, Samarqand davlat universiteti

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullantirishning o'ziga xos jihatlari borasida fikr yuritilgan. Bundan tashqari, eng qobiliyatli sportchilarni saralab olishda uch bosqichli sport musobaqalarini ahamiyati yoritib berilgan. Sport to'garaklari bilan yoshlarni muntazam shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy barkamollik, ommaviy sport, sog'lomlashtirish, jismoniy mashq, musobaqa, sport to'garagi, badantarbiya, sportchi, saralab olish, mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy madaniyat va sport sohasini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini tiklash, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirish va sog'lom turmush tarzini olib borish uchun zaruriy shart-sharoitlarni yaratishga alohida e'tibor berila boshlandi. Mazkur ishlarni amalga oshirish uchun yetarli darajada huquqiy-me'yoriy hujjatlar ishlab chiqilgan.

Bugungi kunda aholi sog'lig'ini mustahkamlashga imkon beruvchi taraqqiyotning ob'yektiv qonunlariga moslashishi, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda shug'ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, undan samarali foydalanish vazifasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida", 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi 735-son "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. [2, 3].

Mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy dasturini bosqichma-bosqich va muvaffaqiyatli amalga oshirish ko'p jihatdan o'qituvchi faoliyati, uning kasbiy nufuzini oshirish bilan

bog'liqdir. Shunday ekan, sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni yetishtirish uzluksiz ta'lim tizimida mehnat qilayotgan pedagogning saviyasiga, tayyorgarligiga va fidoiyiligiga, uning yosh avlodni o'qitish va tarbiyalash ishiga bo'lgan munosabatiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyati shundaki, u inson salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning jismoniy barkamolligini hamda sport mahoratini oshirishning muhim omili hisoblanadi. Uning tarixiy xususiyati esa ta'lim-tarbiya va ijtimoiy turmushdagi afzalliklarini yanada takomillashtirishga xizmat qiluvchi muhim jarayon ekanligidadir.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov mustaqillikni mustahkamlash va kelajak avlod salomatligini yana yaxshilash yo'lida sportning ahamiyatiga quyidagicha baho berdi: – "Bolalar va yoshlarni sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanishi ularni xarakterini toblaydi, kuchli, mard va jasur bo'lib kamol topishiga xizmat qiladi, qat'iyatli, hayot sinovlari va qiyinchiliklarni mardona yengib o'tishga qodir insonlar etib tarbiyalaydi. Sport bilan muntazam shug'ullanish farzandlarimizning fe'l-atvori turmush tarzini ijobiy tomonga o'zgartiradi" [1].

Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularning zamonaviy ta'lim-tarbiya olishi, salomatligini mustahkamlashi, kasb-hunar egallashi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratishga izchil e'tibor qaratib kelinmoqda. Bunday ezgu ishlar farzandlarimizning sportga qiziqishini yanada oshirish, ularning sog'lom, kuchli, mard va qat'iyatli bo'lib kamolga etishiga xizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining asosiy maqsadi organizmni jismonan rivojlantirish hamda ularga sog'lom turmush tarzini shakllantirishdan iboratdir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. Sport ko'ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari dam olish, jo'shqin hordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib hisoblanadi [2].

O'smirlar hamda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb etishning uch bosqichli uzluksiz tizimi yoshlarni katta sportga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalardan biri "Sog'lom avlod" tarbiyasidir. Bu borada hukumatimiz tomonidan qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risidagi qaror va farmonlarini hamda me'yorlari loyiha sifatida joriy etildi.

Bu o'z yo'lida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni hayotda, o'quv muassasalarida o'rganib chiqilib, tahlil qilinib tegishli hammabop fikr-mulohazalar berilishini taqozo qildi.

Shuningdek, yoshlar orasida bir-birlariga nisbatan do'stona muhitni hosil qilish, ularning baquvvat, o'zaro mehr-muhabbatli bo'lishlarini ta'minlash hamda yoshlarni jismonan chiniqtirishdan iborat. Bu esa, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ustoz-murabbiylarning zimmasiga g'oyat katta sharafli hamda mas'uliyatli vazifani yuklaydi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, jismoniy tarbiyaning maqsadi, davlat va jamiyat taraqqiyotining umumiy qonuniyatlariga tayangan holda, yoshlar dunyoqarashi va ma'naviyatini boyitish, milliy o'zlikni anglash, xalqimizning milliy qadriyatlarini bilan tanishtirish hamda ularni ona Vatanga hurmat ruhida tarbiyalash, shu orqali ularni barkamol shaxs bo'lib shakllanishlari va rivojlanishlari ko'maklashishdan iboratdir.

Buning uchun yosh avlodga quyidagilarni o'rgatish lozim:

– jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir hukumatning qonunlari va qarorlarini o'rgatish;

– yoshlarni butun jahon xalqlari, jumladan, O'zbekiston xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi bilan tanishtirish;

– jismoniy tarbiya va sportning vujudga kelishi hamda rivojlanish bosqichlari, qonuniyatlarini o'rgatish;

– milliy xalq o'yinlari, ularning turlari va mazmuni hamda bugungi kunda ulardan foydalanishning ahamiyati haqida tushuncha berish;

– jismoniy tarbiyaning turlari, shakllari va undan foydalanish usullari haqida tushuncha berish;

– jamiyat a'zolari orasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ibot qilishga o'rgatish;

– jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirishda jahon xalqlarining ilg'or tajribalaridan keng va chuqur foydalanishga o'rgatish kabilar.

Bu o'z navbatida yoshlardan kuchli bilim egallash, shu bilan bir qatorda, ulardan jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib turish lozimligini talab qiladi, shundagina jamiyatda barkamol va sog'lom yoshlar shakllanadi.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri va samarali tashkil etishda ommaviy sport tadbirlarini o'rni beqiyos. Jismoniy tarbiya, yoshlar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki u kishi salomatligini saqlash va mustahkamlash uni jismoniy jihatdan rivojlantirish hamda bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi bo'lib kelmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash vositasidir.

Jismoniy tarbiya va sportning asosiy tushunchalari haqida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha respublikamizning yetuk mutaxassislari A.K. Atoev, Sh.N. Xonkeldiev, T.S. Usmonxo'jaev, R.S. Salomov, K.T. Shakirjanova, X.T. Rofiev, T.T. Yunusov va boshqa olimlar ko'plab ta'limotni yaratganlar.

Ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya dasturi asosida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari talabalar yosh va jins ko'rsatkichlari va organizmining jismoniy rivojlanishi darajalariga muvofiq takomillashtirilib boriladi. Jismoniy tarbiya dasturlarida talabalarni jismoniy tarbiya darslarining materiallari hamda jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning mazmuni zamonaviy talablar asosida shakllantirilgan. Shu bilan birga talabalar jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmga ijobiy ta'sirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari haqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lib boradilar.

Bunday nazariy ma'lumotlarni berishda mamlakatimiz va xorijiy mamlakatlarining yetuk mutaxassisleri adabiyotlari va ko'rsatmalaridan hamda internet materiallarida keng foydalanish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi. Talabalar-ning ta'lim muassasalari va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol a'zosi bo'lishini ta'minlaydi.

Millatimiz yoshlarining ruhan tetik, jismoniy baquvvat kamol topishda jismoniy tarbiya va sportning juda muhim o'rni bor. Shu bois respublikamizda juda olis rejalarni kuzda tutgan xolda uch bosqichli maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", litsey va kollej o'quvchilari o'rtasida "Barkamol avlod", oliy ta'lim talabalari o'rtasida "Universiada" kabi kompleks musobaqalar olimpiya sport turlarining bir necha turlari bo'yicha o'tkazib kelinmoqda.

Bir necha yildirki, yurtimiz yoshlari orasida olimpiada musobaqalarida Osiyo, Jahon birinchi-liklarida qatnashib kelayotgan terma jamoa a'zolari aynan yuqorida ko'rsatilgan musobaqa g'oliblaridir. Davlatimiz tomonidan bolalar sportini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e'tiborning amaldagi samaralari – yoshlarimiz-ning jahon va qit'a miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qo'lga kiritayotgan yutuqlaridan haqli ravishda faxrlanamiz. Mamlakatimiz sharafini xalqaro maydonlarda munosib himoya qilayotgan sportchilar orasida uch bosqichli sport tizimidan etishib chiqqan yoshlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Bugun ushbu mohir sportchilarimiz ulg'ayib kelayotgan o'g'il-qizlar uchun haqiqiy o'rnak va namuna timsoliga aylangan.

Respublikamizda o'tkazilayotgan uch bosqichli "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va

"Universiada" sport musobaqalarini targ'ibot qilish g'oyat muhimdir. Unda asosan ikki yo'nalishda o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

1. Ko'p bosqichli sport musobaqalari jarayonlarida bevosita qatnashchilarning ma'lum darajada nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qilishlari.

2. Viloyatlar va respublika bosqichlarida qatnashmagan talaba yoshlar, ayniqsa butun aholi o'tkazilayotgan musobaqalarni bevosita kuzatish, ko'rsatuvlardagi namoyishlarni tomosha qilish yo'li bilan sport turlarining mohiyati, qatnashchi sportchilarning mahoratlari, yutuqlaridan bahramand bo'lishmoqda. Shu tufayli bunday keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy tadbirlarni yuqori bosqichli targ'ibot manbai deb aytish mumkin.

Respublikamiz aholisi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarining boshlanishi, ularning o'tkazilishini va yakuniy namoyish tadbirlarni zo'r qiziqish bilan kuzatib, ko'rib kelmoqda. Ommaviy sport tadbirlarini ijtimoiy tarbiyaviy va davlat siyosatiga molik tomonlaridan biri shundaki, iqtidorli sportchilarni sinov tajribalardan o'tkazish, xalqaro turnirlar, jahon birinchi-liklari va olimpiya o'yinlariga saralab olingan talabalarni jalb etishga g'oyat katta xizmat vazifalarini bajarib kelmoqda.

**Xulosa.** O'zbekiston ommaviy sportni rivojlantirish orqali katta sportda ulkan yutuqlarga erishayotir. Sport insonning jismonan sog'lom bo'lishida asosiy omil bo'libgina qolmasdan, irodasini mustahkamlaydi, sabrbardosh bilan mashaqqatlarni yengib o'tishga o'rgatadi. Millati va mamlakatining jahondagi nufuzini, obro'sini oshirishga hissa qo'shgan sportchi ko'ksida g'urur va iftixor tuyg'ularini kuchaytiradi.

**Аннотация.** Статья акцентирует внимание на значении и ключевых аспектах физических упражнений и спортивных занятий в контексте оздоровления. Особое внимание уделяется методике отбора перспективных спортсменов через трёхэтапные соревнования среди молодёжи. Кроме того, подчёркивается роль спортивных кружков как инструмента для систематического привлечения молодых людей к регулярным спортивным тренировкам.

**Ключевые слова:** гармоничное физическое развитие, массовый спорт, оздоровление, физическое упражнение, соревнования, спортивный кружок, физкультура, спортсмен, отбор, тренировка, физическая подготовка.

**Annotation.** The article focuses on the meaning and key aspects of physical exercise and sports activities in the context of health improvement. Particular attention is paid to the methodology for selecting promising athletes through three-stage competitions among youth. In addition, the role of sports clubs is emphasized as a tool for systematically attracting young people to regular sports training.

**Key words:** harmonious physical development, mass sports, health improvement, physical exercise, competitions, sports club, physical education, athlete, selection, training, physical training.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. I.A. Karimov. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi. "O'zbekiston ovozi" gazetasi. 2013-y. 16-mart soni. 2-bet;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni,
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-3031-qarori. 03.06.2017-y.;
4. R.S. Salomov. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2005-y. 2, 10-betlar.;
5. M.S. Axmatov. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Toshkent. 2005-y. 8-bet.