

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'ZIGA XOS QONUNIYATLARI**Oralova Bibixol Husniddin qizi¹**¹ *Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi***Sanayev Ikrom Iskandar o'g'li¹**¹ *Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi***Shomirzayev Lochin¹**¹ *SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 25.01.2025**Revised: 26.01.2025**Accepted: 27.01.2025***KALIT SO'ZLAR:**

*jismoniy tarbiya
,badan
tarbiya.sport,organism,
qonuniyat,hakam,
jismoniy madaniyat
qonuniyatlar,ruhan
tetiklik,sog'lom hayot,
ommaviy sport, sport
tashkiloti*

Aholi turmush tarzini yaxshilash hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda sportning hamda jismoniy tarbiyaning ahamiyati qanchalik muhim ekanligi. Turli yoshdagi va jinsdagi sportchilar o'rtasida do'stona uchrashuv ya'ni musobaqalar o'tkazib turish. Har bir musobaqada haqqoniy tarzda boshqaruvchi hakamlarni hamda musobaqaga qatnashuvchi sportchilar moliyaviy rag'batlantirish.

KIRISH. **Jismoniy tarbiya** (badan tarbiya) – sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Sport bu — sogʻlik, goʻzallik va nafosat, iroda va matonat, ishonch va gʻalaba, degani. Sababi sport, uning qaysi turi boʻlishidan qatʻiy nazar, insonni sabr-bardoshli, qatʻiyatli, faqat oldinga intiluvchan etib tarbiyalaydi. Keyingi yillarda yangi Oʻzbekistonda sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlarni sogʻlom turmush tarzi talablari asosida tarbiyalash barcha sohalar qatori davlat siyosatining muhim yoʻnalishiga aylandi. Oʻtgan yetti yilda jismoniy tarbiya va sportga doir Prezidentimizning oʻndan ortiq farmon va qarorlari, Vazirlar Mahkamasining 100 ga yaqin meʼyoriy-huquqiy hujjatlari qabul qilindi. Ular asosida yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi tubdan yangilandi. Chekka-chekka qishloq joylarida, mahallalarda ochilayotgan sport toʻgaraklari, yangidan qurilgan yoki tubdan qayta taʼmirlangan, zamonaviy jihozlangan sport inshootlarida bugun minglab ukasingillarimiz, oʻgʻil-qizlarimiz oʻz irodasini toblab, kuchli boʻlib voyaga yetmoqda.

2020 yil 30 oktyabrdagi “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Prezident farmoni bilan yurtimizda ommaviy sportni targʻib etish chora-tadbirlari yangi bosqichda rivojlanyapti. Xususan, ushbu hujjat asosida maktablardagi sport zallarida aholining sport bilan shugʻullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratildi. Ayni vaqtda hududlarda umumtaʼlim maktab direktorlarini bolalar bilan ishlash borasidagi faoliyatini oʻrganish va uslubiy yordam koʻrsatish borasidagi ishchi guruh tarkibida ishtirok etyapmiz. Ochigʻi, maktab oʻquvchilari ishtirokida tashkil etilayotgan “5 tashabbus olimpiadalari”ga yoshlarning qizikishi yuqori ekanligi bizni juda quvontirmoqda. Mazkur jarayonda mahallalardan boshlab yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish boʻyicha “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida 2 mavsumdan iborat ommaviy sport musobaqalarini oʻtkazish tizimi yoʻlga qoʻyilgani ayni muddao boʻldi. Ularda ishtirok etish istagida boʻlgan yoshlar “5tashabbus.uz” sayti orqali elektron roʻyxatga olindi. Joriy yil mart oyida maktab oʻqituvchilari oʻrtasida tashkil etilgan “Sogʻlom tanda — sifatli taʼlim” shiori ostida “Kasaba uyushmasi kubogi” uchun sportning mini futbol, voleybol, shaxmat, shashka va stol tennis boʻyicha musobaqalarda 110 ming nafar xotin-qizlar qamrab olindi. Ayniqsa, birinchi mavsum mahallalarda yashovchi yoshlar oʻrtasida aprel – iyun oylarida oʻtkazilgan ommaviy sport musobaqalari va tanlovlarda sportning 9 ta turi va paralimpiya boʻyicha jami 3 mln 300 ming nafar yoshlar ishtirok etdi. Ikkinchi mavsum tanlov va musobaqalarda ishtirok etish istagida boʻlgan mahalla va maktab yoshlari “5tashabbus.uz” sayti orqali elektron roʻyxatga olindi. Yoshlar oʻrtasida milliy kurash va voleybol va sportning boshqa turlari boʻyicha musobaqalar tashkil etildi. Bular hali hammasi emas. Aholini doimiy ravishda sport mashgʻulotlariga jalb etish maqsadida har chorakda bir marta “Sogʻlom turmush tarzi rivojlangan mahalla” tanlovi

doirasida 70 mingga yaqin yoshlar qamrab olindi. Tuman va shaharlar markazida “Bahor malikalari” shiori ostida badminton bo‘yicha musobaqalarda 5 mingga yaqin qizlar ishtirok etishdi.

Umuman olganda, sohada amalga oshirilayotgan islohotlar yosh avlodni sportga keng jalb qilish orqali uni ham jismonan ham ma’nan tarbiyalashga qaratilgani bilan nihoyatda ahamiyatlidir. Zotan, sog‘lom bola sog‘lom inson bo‘lib voyaga yetadi. Ruhi tetik, tani baquvvat, fikri tiniq bo‘ladi. Ota-onasiga, elu yurtiga naf keltiradi.

Jahon xalqlarining jismoniy madaniyati umuminsoniy madaniyatning tarkibiy-ajralmas qismi sifatida tilga olinadi. Jismoniy madaniyat esa jismoniy tarbiya, uning vositalari (sport ham), sport musobaqalari, inshootlar, buyumlar, kiyimlar, hakamlik, sport turlarining mazmun va qoidalari, tomoshabinlarning ishtiroki va yana boshqa ko‘p manba’lar, voqeyliklar, faoliyatlarini o‘zida mujassamlashtiradi. Buni jismoniy madaniyatning birinchi qonuni deb atasa bo‘ladi.

Chunki, maxsus sport inshootsiz va maxsus asbob-uskunalarsiz tadbirlarni (o‘yin, mashq, musobaqa) tasavvur qilib bo‘lmaydi. Eng asosiysi esa, tadbirlar shug‘ullanuvchilar, qatnashchilar (musobaqalashgan), murabbiylar va hakamlarsiz o‘tkazish mumkin emas. Bu falsafaning boshlang‘ich bosqichidir.

Ikkinchi qonuniyat - davlat tasarrufidagi barcha idoralar, tashkilotlar, sport uyushmalari, sport federatsiyalaridan boshlab to quyi tashkilotlargacha ish faoliyatlarini rejalashtirish, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, turnirlar va ular bilan aloqador jismoniy madaniy tadbirlari hamda sport musobaqalari o‘tkazish nizomlarini ishlab chiqish, tasdiqlash va joylarga yuborishdan iborat.

Uchinchi qonuniyat- barcha jismoniy madaniyat tadbirlari, ommaviy sport musobaqalari, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha ishtirok ETISH uchun ma’lum vaqt oralig‘ida tayyorgarlik ko‘rish, yuqori tadbirlardagi musobaqalarda ishtirok etish uchun terma jamoalarni tuzish, ularda qatnashish uchun rasmiy xujjatni (zayavka) tayyorlab, mutasaddi tashkilotlarga yuborish.

To‘rtinchi qonuniyat-musobaqa qatnashchilarini joylashtirish, oziq-ovqat bilan taminlash, madaniy xizmatlar uyushtirish, sportchilarning salomatligini tekshirish (shifokor nazorati), musobaqalarni o‘tkazish joylarini tayyorlash, hakamlar xay’atini aniqlash va tasdiqlash.

Beshinchi qonuniyat-ommaviy madaniyat va sog‘lomlashtirish sport tadbirlari va sport turlari bo‘yicha musobaqalarni nizom asosida o‘tkazish, yakunlash, g‘oliblar, ishtirokchilar, murabbiylar, hakamlar, faol tashkilotchilarni mukofotlash, taqdirlash.

Oltinchi qonuniyat- barcha turdagi jismoniy madaniyat tadbirlari va sport musobaqalarining yakunlari bo'yicha hisobotlar tayyorlash, ularni mutasaddi idoralar, tashkilotlar, jamoalarda muhokama qilish, xato-kamchiliklarni tuzatish yo'llarini belgilash va keyingi tadbirlarni (musobaqalar) o'tkazish uchun yangi rejalar, nizomlarni tayyorlashga o'tish.

Yettinchi qonuniyat- Respublikada jismoniy madaniyat va sport harakatini boshqarishning yagona tizimga asoslanish, uzoq maqsadli muqobil rejalarini ishlab chiqish, tasdikdash va ularni amalga oshirish.

Sakkizinchi qonuniyat-xalqaro musobaqalarni tayyorgarlik, sportchilarni sinovlar orqali saralash va terma jamoalarni shakllantirish, ularni musobaqalarda muvofaqiyatli qatnashishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratish.

To'qqizinchi qonuniyat - xalqaro sport tashkilotlari va uning nizomlariga itoat etish, respublika sharoitlari asosida amalga oshirish, davlatlararo sport aloqalarini mustahkamlash.

O'ninchi qonuniyat - nihoyat, aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash va sportchilarining maxoratini oshirishga qaratilgan qonunlar va farmonlari va respublika hukumatining qarorlarini amalga oshirish. Bunda mutaxassis kadrlar tayyorlash, amaldagi kadrlarni nazariy bilimlari hamda amaliy malakalarini mustahkamlash ishlarini muntazam ravishda olib borish.

Ta'kidlash lozimki, mazkur qonuniyatlar va ularning atrofidagi barcha tashkiliy-boshqaruv faoliyatlar O'zbekiston Respublikasi va viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarda maxsus fan – "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish" hamda sport turlari bo'yicha o'tkaziladi. Ammo hamma bitiruvchilar va amalda faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turlari bo'yicha murabbiylarining bu qonuniyatlari yaxshi biladi, deyish qiyin. Chunki, mazkur fanni o'qitishda mazkur qonuniyatlar yuzaki eslatiladi yoki ba'zilaridan cheklab o'tish hollari uchrab turadi.

Yana bir tomoni shundaki, barcha turdagi ta'lim muassasalari maktab jamoalarida mavjud bo'lgan jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublardagi rahbarlar yuqorida zikr etilgan qonuniyatlarga doimo amal qilavermaydi.

Ayniqsa, aholi istiqomat qiluvchi joylari, qishloklardagi uy boshqarma idoralari, maxalla fuqarolar Kengashlari jismoniy madaniyat va sport harakatiga doir talablarni (qonuniyatlar) bilishmaydi. Chunki, bunday joylarda ishlarni yurituvchi maxsus kadrlar yo'q.

Yuqorida bayon etilgan fikr-mulohazalar asosida quyidagi takliflarni tavsiya etish maqsadga muvofikdir:

1. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish faniga ajratilgan soatlar miqdorini ko'paytirish, shu asosda jismoniy metodlar harakatining barcha tarmoklaridagi ish faoliyatlarini chuqurroq o'rgatish.

2. Bitiruvchiga talabalarni o'quv amaliyotlarini asosan yirik sport klublari va ishlab chiqarish jamoalarida o'tkazish, shahar hamda tuman sport tashkilotlarining ish faoliyati bilan amaliy ravishda yaqindan tanishtirish.

3. O'z tarkibidagi malaka oshirish va qayta tayyorlash fakultativ mazkur fanni o'qitish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil etish. Bunda yetuk va ilg'or tajribali rahbar xodimlar, murabbiylarning ishtirokini ta'minlash.

4. Ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkil etishdagi reja, nizom, musobaqa qoidasi, hakamlar xay'ati kabi rasmiy xujjat va talablarni mujassamlashtirgan holda "Jismoniy madaniyat qoidalari" deb atash lozim.

Xusola qilib aytganda jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy madaniy hayotimizning tarbiyaviy omilidir. Ularni tashkil qilish va maqsadli o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari hamda qonuniyatlari mavjud. Bu qonuniyatlarni ommalashtirish, hayotga chuqur singdirish va jismoniy madaniyat harakati mutasaddi xodimlarning mas'uliyatlarini oshirish davr talabidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2013.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. – М., Академия, 2013.

3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, Олимпийская литература, 1999.