

**Sportni rivojlantirishda pedagogik va psixologik tamoyillar**

**Bozorov Elbek Baxodir o'g'li**

**Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tumani 39-umumiy o'rta ta'lim maktabi**

**Jismoniy tarbiya o'qituvchisi**

**Toshpulatova Dilfuza Komiljon qizi**

**TATU Samarqand filiali talabasi**

**Annotasiya:** Ushbu maqola orqali davlatimiz rahbarining sportni rivojlantirishga oid olib borayotgan davlat dasturi haqida va maktabgacha va maktabdagi ta'lim tizimi sportni rivojlantirishga oid olib borilayotgan say harakatlar haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** Olimpiada, sport inshooti, sog'lom avlod, konsepsiya, Milliy Olimpia qo'mitasi, sog'lom turmush tarzi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 4-sentyabr kuni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikni kuchaytirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi o'tkazildi.

Qayd etilganidek, keyingi yillarda bu borada ham juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Sohani boshqarishni takomillashtirish maqsadida Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etildi. 2019-2023-yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi. Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini o'tkazish tizimi joriy etildi.

Besh tashabbus hamda "Obod qishloq" va "Obod mahalla" dasturlari doirasida sport obyektlari ishga tushirilib, yoshlar sportga faol jalb etilmoqda. Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari g'olibi bo'lgan 204 nafar sportchi tuman va shaharlarga birlashtirildi, ayrimlarining sport maktablari ochildi. Yurtimiz vakillari o'tgan yilgi Osiyo o'yinlarida jami 70 ta, jumladan, 21 ta oltin, 24 ta kumush va 25 ta bronza medalini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 5-o'rinni egallagan edi.

Joriy yilning o'tgan davrida esa xalqaro musobaqalarda jami 442 ta, jumladan 145 ta oltin, 134 ta kumush va 163 ta bronza medali qo'lga kiritildi.

Yig'ilishda bundan keyingi musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish, buning uchun joylarda zarur sharoit yaratish masalalari muhokama etildi.

2020-yilda Tokioda bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ahvoli qoniqarli emasligi, qator sport federatsiyalari va hokimliklar yuqori natijalarni ta‘minlaydigan sportchilarga sharoit yaratishga e‘tibor bermayotgani tanqid qilindi.

Milliy Olimpiya qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga saralab olingan sportchilarning yaqin oylarda o‘tkaziladigan xalqaro musobaqalarda yuqori o‘rin egallab, Olimpiadaga litsenziyani qo‘lga kiritishlari uchun yanada keng shart-sharoit yaratish bo‘yicha ko‘rsatmalar berildi.

Albatta, moddiy-texnik baza muhim. Lekin natijani iqtidorli sportchi ta‘minlaydi. Umumta‘lim maktablarida – o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda iste‘dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari mashg‘ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan) maktabgacha ta‘lim muassasalari, umumta‘lim maktablari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchisi (instruktori) hamda oliy ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va kafedra mudiri lavozimlariga xalqaro darajadagi sport musobaqalari g‘oliblari tayinlanishi mumkin.

- 2021 yilda umumta‘lim maktablariga 50 ta sport zali qurilishi uchun 100 mlrd so‘m, sport ta‘lim muassasalariga 48 ta sport inshooti qurilishi uchun 400mlrd so‘m ajratiladi.
- 2021 yil 10 aprelga qadar 2022-2023 yillarga mo‘ljallangan dastur ishlab chiqilib, shu asosda umumta‘lim maktablari sport zallari bilan to‘liq ta‘minlanadi, har bir tuman(shahar)da moddiy-texnika bazasiga ega bolalar va o‘smirlar sport maktablari hamda boshqa jismoniy tarbiya va sport muassasalarining sport inshootlari quriladi va jihozlanadi.
- Bundan tashqari, prezident imzolagan sog‘lom turmush tarziga oid farmonga asosan: ikki oy muddatda umumta‘lim, professional va oliy ta‘lim muassasalarida darslar oralig‘ida (katta tanaffus vaqtida) "Sport daqiqasi" jismoniy mashqlari amaliyotga joriy etiladi;
- darslar boshlanishidan oldin esa 2 daqiqa nafas olish mashqlari o‘tkaziladi;
- 2021/2022 o‘quv yilidan boshlab o‘quvchilar, talabalarning yosh toifasiga qarab ularning jismoniy ko‘rsatkichlarini (yugurish, otish, sakrash, tortilish) baholash

mezonlari ishlab chiqilib, "Kundalik" reyting daftariga alohida sahifada kiritiladi; har chorakda tahlil qilib boriladi.

1. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika: jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar.
2. Jismoniy mashqlar- jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.
3. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni.
4. Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi.
5. Jismoniy mashqlar texnikasi.

Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika. XX asrning texnika taraqqiyot davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa, oxirgi yillarda (17 yanvar 1996 y.). «Futbol» turini rivojlantirishga qaratilgan O'zbekiston Prezidentining farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo'lib qoldi. Chunki, texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng xavfli kasallikka «Gipodinamiya»ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik. Bu esa XX asrning juda xavfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa, oxirgi yillarda sevimli mustaqil respublikamizda davlatimiz raqbarlari tomonidan «Jismoniy tarbiya va sport» bo'yicha chiqarilgan qonun va «Sog'lom avlod uchun» farmon bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning Sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi hamkorlikni ko'rsatadi. Shunday bo'lar ekan, aholining, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalardan foydalanishimiz mumkin.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, hayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan bular jismoniy mashqlar gigienik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari. Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi (mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar), shartsiz refleksi, massaj va boshqalar. Lekin, faqat majmua holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktik maqsadlarda ham keng qo'llaniladi. Har bir sohaning o'ziga yarasha qiyinchiliklari bo'ladi. Sportni rivojlantirishda ham to'siqlar bor albatta. Insonni rivojlantirish uchun uni ham manan ham jismonan rivojlantirish kerak. Sportni

rivojlantirishda psixologiyaning ham o'zni bo'lak albatta. Har bir insonning o'ziga yarasha xarakteri mavjud .Bu esa o'z navbatida har bir pedogogdanyaxshi psixolog bo'lishni ham talab etadi. Yosh avlodga ta'lim berishda o'z o'rnida ularni tarbiyalash ham joizdir. Yoshlar bizning kelajagimiz ekan ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirish ham bizning vazifamizdir .

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1.Yusupov, M., Akhmedov, B. A., & Karpova, O. V. (2020). Numerical Simulation of Nonlinear Vibrations of Discrete Mass with Harmonic Force Perturbation. Acta of Turin Polytechnic University in Tashkent, 10 (4),71-75

2.lex.uz

