

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING BUGUNGI KUNDAGI O'RNI

Toshkent Irrigastiya va meliorastiya instituti Buxoro filiali
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi: Bekov Dilshod Hayitboevich

Jamiyatimizdagi jadal rivojlanish va taraqqiyot xalqimiz xayotidagi tinchlik va to'kinlik qalbidagi mexnat sevarlik va shijoat mustaqil davlatimizning tobora yuksalib borayotganidan dalolatdir shu jumladan sport soxasidagi olib borilayotgan to'g'ri tizimli siyosat Bugungi kunga to'la javob bera oladi.

Maxalliy xalqimizning o'ziga xos sharqona urf-odatlar, udumlari va ananalari bor. Bizda ayniqsa qurilajak oila va ular o'rtasida sog'lom avlodlarning dunyoga kelishi oilaning barqaror va mustaxkam bo'lishi, ularning jamiyat va qarindosh – urig'lari orasidagi tarbiyaviy munosabatlarga jiddiy etibor bilan yondashib kelinadi.

Shuningdek milliy qadriyatlar, sharqona urf odatlar sog'lom turmish tarzi xamisha ezozlanadi. Sog'lom turmush tarzi dastlab oilada shakillanadi, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda jismoniy tarbiyaning o'rni aloxida ahamiyatga ega.

Shu jumladan, sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida sport soxasida katta etibor berilmoqda. Bu borada sport soxasida olib borilayotgan ishlar samarasi sifatida biz shuni aniq ko'rishimiz mumkin yurtimiz kelajagi bo'lgan yoshlarning ongidagi ma'naviy bo'shlig'ini yod g'oyalardan ximoyalashda samarali natijalarga erishilmoqda.

Yurtboshimiz tashabbuslari bilan sportni rivojlantirishda ta'lim tizimining bosqichlari bilan bevosita va bilvosita bog'liqlikda olib borilayotgan siyosati yurtimiz kelajagi bo'lmish o'smir egit qizlar salomatligini aloxida nazoratini kuchaytirish yo'lida sog'lom turmush tarzini shakllatirish ularni sport to'garaklarga jalb qilish maqsadida bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish chora tadbirlari joriy qilinib bugungi kunda yurtimizda joriy qilingan sport turlaridan o'tkazilib boriladigan uch bosqichli sport bayrami o'quvchi talaba yoshlarni shijoatli vatanparvar ruxida tarbiyalanmoqda. Misol qilib umumiy o'rta ta'lim maktabi yoshlari o'rtasida "Umid nixollari" o'rta maxsus kasb xunar kollejlari talaba yoshlari o'rtasida "Barkamol avlod" va oliy ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talaba yoshlari o'rtasida "Universiada" bellashuvlarini aloxida takidlash lozim bu bosqichdan saralab olingan yoshlar butun jaxon universiadalarida va yozgi olimpiada o'yinlarida shoxsupani yuqoridan joy egallab sovrindor bo'lib yurtimiz byrog'ini yuqori cho'qqilarda xilpiratmoqda. Bu xam bir yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport turlari ananaviy bayrami natijasidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan etibor barpo etilayotgan jaxon andozalari talabiga mos keladigan sport saroylari, futbol maydonlari va zamonaviy uskunalari buni yaqqol isbotidir.



Zamonaviy sportda tabiiy matolarga joy qolmadi. Dunyoning barcha mamlakatlari sportda natijalarni yaxshilash uchun har yili yanada mukammallashgan sun'iy matolardan sport kiyimlari yaratilyapti. Masalan Speedo LZR Racer firmasining suv qarshiligini 24 % ga kamaytiradigan kiyimlarida suzish sport turida 182 ta jahon rekordi yangilangan

Hozirgi davr sportida yangi texnologiyalar bu faqatgina televidenie yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti. Masalan futbol sport turida murabbiylar uchun shunday kompyuter tizimi mavjudki bu tizim o'yin jarayonida o'z jamoasi o'yinchilari va raqib jamoasi o'yinchilarining texnik taktik harakatlarini hisoblab chiqishga va o'yinni boshqarib borishga yordam beradi.



raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini va yo'nalishni ko'rsatadigan qurilmalar. Hozirda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrlar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib va mukammallashib borayapti. Yangi texnologiyalarning kirib kelishi sportda juda katta o'zgarishlarga olib keldi. Hozirgi davr sporti qadimgi Grestiyadagi sportdan juda katta farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqatgina jismoniy tayyorgarlik bog'liq bo'lmay qoldi. Ohirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamoniviy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki millimetr va millisekundlarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz.

Bu faqatgina televideniya yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti.

Bulardan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Engil atletikachilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf va akseleometrlar. Tennischilar uchun tennis



4 –Шўъба :

Тошкент ирригация ва мелиорация
институти Бухоро филиали
105009, Бухарская область, № 32 ул.
Газлинский шох
Тошкент ирригация ва мелиорация
институти Бухоро филиали
тел: 8 (365) 225-19-08
Web sayt : www.tiimbf.uz
e-manzil: tiimbf@tiimbf.uz
e-manzil: tiimbf@exat.uz
e-manzil: tiimbfuz@umail.uz



**«Ижтимоий-гуманитар фанлар, тиллар ва
жисмоний тарбия» кафедраси ассистенти**
Беков Дилшод Ҳайитбоевич
Тел. (90)-513-05-84