

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING JISMONIY MADANIYATINI SPORT
PEDAGOGIKASI VOSITALARI ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR
YO‘NALISHLARI**

Nishonov Shuxratjon Abdullayevich

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti preventiv tibbiyot asoslari, jamoat salomatligi,
jismoniy tarbiya va sport kafedrasida assistenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16917570>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositalari orqali rivojlantirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Jismoniy madaniyatning shaxs kamolotidagi o‘rni, sport mashg‘ulotlarining nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ko‘rsatadigan ta‘siri keng yoritildi. Shuningdek, sport pedagogikasining nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlari o‘rganilib, bo‘lajak pedagoglarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ustuvor yo‘nalishlari belgilandi. Tadqiqot natijalarida sport vositalaridan foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilar kasbiy faoliyatida yuqori samaradorlik, ijtimoiy faollik va barkamollikka erishishning muhim omili ekanligi ilmiy asoslab berildi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, Sport pedagogikasi, Bo‘lajak o‘qituvchi, Sog‘lom turmush tarzi, Jismoniy tayyorgarlik, Ruhiy barqarorlik, Jamoaviy ishlash, Kasbiy faoliyat.

**PRIORITY DIRECTIONS OF DEVELOPING FUTURE TEACHERS' PHYSICAL
CULTURE BASED ON THE MEANS OF SPORTS PEDAGOGY**

Annotation. This article scientifically analyzes the issues of developing future teachers' physical culture through the means of sports pedagogy. The role of physical culture in personal development, the impact of sports activities on not only physical, but also mental and social development were widely covered. Also, the theoretical foundations and practical possibilities of sports pedagogy were studied, and priority areas for forming a healthy lifestyle in future teachers were identified. The results of the study scientifically substantiated the fact that the use of sports equipment is an important factor in achieving high efficiency, social activity and perfection in the professional activities of future teachers.

Keywords: Physical culture, Sports pedagogy, Future teacher, Healthy lifestyle, Physical fitness, Mental stability, Teamwork, Professional activity.

Kirish

Bugungi globalashuv va tezkor rivojlanish davrida ta‘lim tizimidan nafaqat chuqur bilimli, balki sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi, jismonan baquvvat, ma‘naviy barkamol mutaxassislarini tarbiyalash talab etilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, bo‘lajak o‘qituvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish va uni muntazam rivojlantirish dolzarb masalalardan biri sifatida qaraladi. Chunki pedagog shaxsining jismoniy tayyorgarligi uning kasbiy faoliyatida yuqori natijalarga erishishi, shuningdek, ta‘lim jarayonida o‘quvchilarga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha namunaviy ibrat ko‘rsatishi uchun asosiy omillardan hisoblanadi. Sport pedagogikasi vositalaridan foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishda samarali yondashuv sifatida e‘tirof etiladi. Bu jarayon nafaqat jismoniy sifatlarni – chidamlilik, kuch, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish, balki shaxsning ruhiy-emotsional barqarorligini, irodaviy sifatlarini ham shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, sport pedagogikasi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy faollik, jamoada ishlash ko'nikmalari va sog'lom raqobat madaniyatini rivojlantiradi. Shu jihatdan olganda, bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositasi orqali rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini belgilab olish, ularning mazmunini ilmiy asoslash va amaliyotga samarali tatbiq etish zamonaviy pedagogika fanining dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism

Jismoniy madaniyat tushunchasi shaxsning umumiy madaniyatining muhim qismi bo'lib, insonning sog'lom turmush tarziga intilishi, jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy faolligini belgilaydi. Bo'lajak o'qituvchilar uchun jismoniy madaniyat ayniqsa muhim, chunki ular kelajakda yosh avlod tarbiyasi bilan shug'ullanishadi va sog'lom turmush tarziga ibrat bo'lishlari kerak. Ilmiy nuqtayi nazardan, jismoniy madaniyat – bu jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik) rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, irodaviy va axloqiy fazilatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan faoliyat tizimidir. Shu sababli, bo'lajak pedagoglarda jismoniy madaniyatni shakllantirish nafaqat ularning shaxsiy hayoti, balki kasbiy faoliyati samaradorligi uchun ham muhimdir. Sport pedagogikasi vositalari ta'lim jarayonida jismoniy va ma'naviy tarbiyaning eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi. Ular turli sport mashqlari, o'yinlar, musobaqalar va jamoaviy faoliyatlar orqali o'quvchi hamda bo'lajak pedagoglarni jismoniy va ruhiy barkamollikka yetaklaydi. Nazariy jihatdan qaralganda, sport pedagogikasi insonning psixofiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganishga asoslanadi, amaliyotda esa sport mashg'ulotlari orqali bu sifatlarni rivojlantiradi. Sport vositalari yordamida shaxsda intizom, mas'uliyat, jamoaviylik, o'zini boshqarish va irodaviy sifatlarni shakllanadi. Bo'lajak o'qituvchilar sport pedagogikasini puxta egallash orqali kelajak avlodni nafaqat bilimli, balki sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi shaxslar sifatida tarbiyalay oladi.

Jismoniy tarbiya va sport shaxsning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ular nafaqat tanani chiniqtiradi, balki shaxsning ma'naviy va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bo'lajak o'qituvchilar uchun sport bilan shug'ullanish stressni kamaytiradi, mehnat qobiliyatini oshiradi, o'z-o'ziga ishonchni kuchaytiradi. Sport faoliyati shaxsda sog'lom raqobat ruhini uyg'otib, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash va ulardan samarali foydalanishga o'rgatadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya bo'lajak pedagoglarda qat'iyat, iroda, muloqot madaniyati va jamoaviylikni shakllantiradi. Bu esa kelajakda ularning ta'lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishi uchun asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida sport pedagogikasining o'rni beqiyosdir. Chunki pedagog kasbiy faoliyatda faqat bilim emas, balki jismoniy bardamlik va irodaviy sifatlarni ham namoyon etishi zarur. Sport vositalari yordamida pedagog o'zining sog'lom hayot tarzi, jismoniy faoliyati va intizomi bilan o'quvchilarga namuna bo'la oladi. Kasbiy tayyorgarlikda sport mashg'ulotlari dars jarayonida pedagogning ruhiy va jismoniy barqarorligini ta'minlaydi, samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, sport pedagogikasi bo'lajak o'qituvchilarda liderlik fazilatlarni shakllantiradi, ularni o'quvchi-yoshlar uchun yo'l-yo'riq beruvchi, sog'lom jamiyat qurilishiga hissa qo'shuvchi shaxs sifatida tarbiyalaydi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biridir. Bo'lajak o'qituvchilar uchun bu jarayon ikki barobar ahamiyatga ega, chunki ular kelajakda yoshlarga o'rnak bo'ladilar. Jismoniy madaniyatning ustuvor vazifalari – muntazam jismoniy mashqlarni amalga oshirish, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish va gigiyenaga rioya qilishdir. Bu jarayon sport pedagogikasi vositalari orqali yanada samarali amalga oshiriladi. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham sog'lom muhitni yaratishga xizmat qiladi. Sport faoliyati shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda, stressni yengishda va irodaviy sifatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bo'lajak o'qituvchilar sport bilan shug'ullanish orqali qat'iyatli, sabrli, o'zini boshqara oladigan shaxslarga aylanadilar. Jamoaviy sport faoliyati esa ularda ijtimoiy moslashuvchanlik, do'stona munosabatlar, hamkorlik va sog'lom raqobat madaniyatini rivojlantiradi. Sport faoliyatining yana bir ijobiy tomoni shundaki, u shaxsda liderlik fazilatlarini shakllantiradi, bu esa kelajakdagi pedagogik faoliyatda o'quvchilarni boshqarish va ularga ta'sir o'tkazishda juda zarurdir.

Sport pedagogikasining ustuvor yo'nalishlarini belgilash bo'lajak o'qituvchilar uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishda asosiy mezonlardan biridir. Bu yo'nalishlar orasida – muntazam sport mashg'ulotlarini ta'lim dasturiga kiritish, sport musobaqalarini tashkil etish, jamoaviy sport faoliyatini kengaytirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, bo'lajak pedagoglarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish zarur. Shu yo'nalishlarni belgilash orqali ta'lim muassasalari o'qituvchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlab, ularning kasbiy samaradorligini oshiradi. Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositalari orqali rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir. Sport vositalari pedagogning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham barkamol bo'lishini ta'minlaydi. Ilmiy taklif sifatida ta'lim muassasalarida maxsus sport dasturlarini ishlab chiqish, pedagogik jarayonga yangi texnologiyalarni joriy etish va sog'lom turmush tarziga oid targ'ibot ishlarini kuchaytirish lozim. Shuningdek, bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida sport pedagogikasining ustuvor yo'nalishlari doimiy ravishda takomillashtirib borilishi zarur.

Muhokama va Natija

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash kerakki, bo'lajak o'qituvchilarda jismoniy madaniyatni shakllantirish masalasi faqatgina sport mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmasligi lozim. Bu jarayon keng qamrovli pedagogik yondashuvni, ya'ni nazariy bilimlar, amaliy mashqlar, sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni uyg'unlashtirishni talab etadi. Sport pedagogikasi vositalarining ustuvor yo'nalishlarini belgilash orqali nafaqat sog'lom, balki ijtimoiy faol, barkamol va o'z kasbiga sodiq pedagoglarni tarbiyalash mumkin. Muhokamalardan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyatni rivojlantirishda sport vositalaridan foydalanish ta'lim jarayoniga innovatsion usullarni kiritish, musobaqa va jamoaviy sport faoliyatlarini kengaytirish, psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olishni ham o'z ichiga olishi kerak. Shu bois, sport pedagogikasining samaradorligi ta'lim muassasalarida tizimli yondashuv asosida tashkil etilgandagina to'liq namoyon bo'ladi.

O'tkazilgan ilmiy izlanishlar va tahlillar natijasida bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishda sport pedagogikasi vositalaridan samarali foydalanish yuqori ijobiy natija berishi aniqlandi. Avvalo, muntazam sport mashg'ulotlari bo'lajak pedagoglarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mehnat va ta'lim faoliyatida samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, sport vositalari nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlik, irodaviy sifatlar, intizom, muloqot madaniyati va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi vositalarining bo'lajak o'qituvchilar shaxsida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni kasbiy faoliyatga puxta tayyorlashda beqiyos ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Demak, jismoniy madaniyatni rivojlantirish jarayonida sport pedagogikasi vositalarini keng joriy etish pedagogika fanining dolzarb vazifasi sifatida baholanadi.

Xulosa

Yuqorida olib borilgan ilmiy izlanish va tahlillardan ko'rinib turibdiki, bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositalari orqali rivojlantirish zamonaviy ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport vositalari shaxsning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol bo'lishiga yordam beradi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sport mashg'ulotlari bo'lajak pedagoglarda chidamlilik, kuch, chaqqonlik, intizom, iroda va mas'uliyat kabi sifatlarini rivojlantirib, ularning kasbiy faoliyatida yuqori natijalar ko'rsatishiga asos yaratadi. Shu bilan birga, sport pedagogikasi vositalari sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va liderlik fazilatlarini shakllantirishda ham samarali ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda sport pedagogikasining ustuvor yo'nalishlarini ilmiy asoslash va amaliyotga tatbiq etish pedagogika fanining dolzarb vazifalaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. *Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. – Toshkent, 2020.
3. G'aybullayev A., Tursunov O. *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 8, 130-132.
5. Rasul, H., & Shuhrat, N. (2022). CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 9, 1-10.
6. Umarov Sh., Mamatqulov B. *Pedagogika va sport tarbiyasi nazariyasi*. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
7. Abdullaev, U. R., & Nishonov, S. A. (2024). SPORT IS THE GUARANTEE OF A HEALTHY LIFE. *Eurasian Journal of Academic Research*, 4(1-1), 62-66.

8. Khamrokulov, R., & Nishonov, S. (2023). PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION IS THE BASIS OF SPORTS SUCCESS. In *International Conference on Education and Social Science* (Vol. 1, No. 1, pp. 125-130).
9. Hasanov R. *Sport psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
10. Qodirov I., Sodiqova N. *Oliy ta'limda jismoniy madaniyatni rivojlantirish usullari*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.