

## JISMONIY TARBIYANING JAMIYATDAGI VAZIFALARI VA SHAKLLARI

**Eshmatov G‘ayrat Egamberdiyevich**

*Qarshi davlat universiteti dotsenti*

**Mavlyanov Askar Baxtiyor o‘g‘li**

*Qarshi davlat universiteti 1 kurs talabasi*

**Annotatsiya:** *Mazkur tezisda jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi ijtimoiy, sog‘lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va iqtisodiy-innovatsion vazifalari tizimli tahlil qilinadi. Tadqiqotda normativ-huquqiy yondashuv, pedagogik tahlil, taqqoslash va kontseptual umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Ilmiy yangilik sifatida jismoniy tarbiya shakllari jamiyat ehtiyojlari bilan moslashuvchan bog‘lanadigan funksional modelda asoslanadi.*

**Kalit so‘zlar:** *jismoniy tarbiya, jamiyat funksiyalari, sog‘lom turmush tarzi, tarbiyaviy ta’sir, ijtimoiy integratsiya, pedagogik shakllar, sport madaniyati.*

**Аннотация:** *В данной работе систематически анализируются социальные, оздоровительные, образовательные и экономико-инновационные функции физического воспитания в обществе. В исследовании использованы методы нормативно-правового подхода, педагогического анализа, сравнения и концептуального обобщения. Как научное новшество, формы физического воспитания основаны на функциональной модели, гибко взаимодействующей с потребностями общества.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, функции общества, здоровый образ жизни, образовательное воздействие, социальная интеграция, педагогические формы, спортивная культура.*

**Abstract:** *This paper systematically analyzes the social, health, educational, and economic-innovative functions of physical education in society. The study utilizes methods of normative-legal approaches, pedagogical analysis, comparison, and conceptual generalization. As a scientific innovation, these forms of physical education are based on a functional model that flexibly interacts with the needs of society.*

**Keywords:** *physical education, functions of society, healthy lifestyle, educational impact, social integration, pedagogical forms, sports culture.*

Jismoniy tarbiya jamiyatning biologik salomatligi, ijtimoiy barqarorligi va madaniy rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan ko‘p funksiyali ijtimoiy-pedagogik hodisadir. Uning jamiyatdagi vazifalari faqat mushak kuchi yoki sport natijalariga erishish bilan cheklanmaydi; aksincha, jismoniy tarbiya shaxsning hayotiy resurslarini ko‘paytirish, mehnat va o‘qish faoliyatida barqaror ish qobiliyatini ta’minlash, ijtimoiy munosabatlar madaniyatini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzini me’yor sifatida qaror toptirishga xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy tarbiyani jamiyat ehtiyojlaridan ajratilgan “dars” yoki “mashg‘ulot” sifatida emas, balki ta’lim, tibbiy profilaktika, madaniyat, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish va iqtisodiy samaradorlik bilan tutashgan tizim sifatida ko‘rish metodologik jihatdan to‘g‘ri yondashuvdir [1]. Zamonaviy sharoitda urbanizatsiya, harakatsiz turmush tarzi, raqamli mehnatning ulushi ortishi fonida jismoniy tarbiya jamiyatning “kompensator mexanizmi”

bo‘lib, organizmning funksional zaxiralarini qo‘llab-quvvatlaydi va kasbiy hamda ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi [6].

Jismoniy tarbiyaning birinchi asosiy vazifasi sog‘lomlashtiruvchi va profilaktik vazifadir. Bu vazifa organizmning yurak-qon tomir, nafas, tayanch-harakat va asab tizimlari funksional holatini optimallashtirish, ortiqcha vazn, gipodinamiya, stressga bog‘liq holatlar kabi xavf omillarini kamaytirish orqali namoyon bo‘ladi. Sog‘lomlashtiruvchi vazifa jismoniy mashqlarni shunchaki ko‘paytirish emas, balki yuklama, tiklanish, individual xususiyatlar va xavfsizlik talablarini hisobga olgan holda rejalashtirilgan pedagogik jarayonni talab qiladi [2]. Aholi orasida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya shakllari kengaysa, tibbiy xarajatlarning ma‘lum qismi profilaktika orqali qisqarishi, mehnat unumdorligi va ta‘limdagi o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarining barqarorlashuvi kuzatiladi. Bunda natija faqat fiziologik o‘zgarishlar bilan o‘lchanmaydi; sog‘lom turmush odatlarining shakllanishi, uyqu va ovqatlanish tartibining me‘yorlashuvi, emotsional holatning muvozanatlashuvi ham mazkur vazifaning integral ko‘rsatkichlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya shaxsda irodaviy sifatlar, maqsadga intilish, o‘zini boshqarish, intizom, jamoada hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Sport va harakatli o‘yinlar jarayonida “qoidaga bo‘ysunish” va “halollik” kabi ijtimoiy-me‘yoriy tajribalar tabiiy ravishda ichkilashtiriladi; bu holat tarbiyaning nasihatga asoslangan modelidan ko‘ra barqarorroq bo‘lishi mumkin, chunki u real vaziyatda tanlov va javobgarlikni talab qiladi [7]. Shu bilan birga, tarbiyaviy ta‘sir avtomatik tarzda yuz bermaydi: pedagogik maqsad, refleksiya va baholash mezonlari aniq bo‘lmasa, musobaqalashuvning noto‘g‘ri motivlari ustun kelishi ehtimoli mavjud. Demak, tarbiyaviy vazifa jismoniy tarbiya metodikasida axloqiy-me‘yoriy komponentni ongli kiritishni, o‘quvchi va talabalarning shaxsiy yutuq dinamikasini taqqoslashga asoslangan adolatli baholashni hamda hamkorlikdagi faoliyatni rag‘batlantirishni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya turli yosh, kasb va ijtimoiy guruh vakillarini umumiy maqsad va qoida atrofida birlashtiruvchi ijtimoiy maydon yaratadi. Ommaviy sport tadbirlari, mahalla yoki tashkilot miqyosidagi sog‘lomlashtirish aksiyalari, oilaviy sport bayramlari ijtimoiy ishonch va “hamjihatlik kapitali”ni kuchaytiradi. Integratsion vazifa ayniqsa ta‘lim muassasalarida dolzarb: birgalikdagi jismoniy faoliyat o‘quvchi va talabalarning muloqot madaniyatini, ziddiyatlarni tinch hal qilish ko‘nikmasini va o‘zaro yordam tajribasini boyitadi [4]. Bu jarayonning samaradorligi faoliyat shakli va boshqaruviga bog‘liq: inkluzivlik tamoyili, xavfsiz muhit, moslashtirilgan yuklama va teng imkoniyatni ta‘minlash integratsion vazifaning amaliy kafolatlaridir. Jismoniy tarbiya shaxsga harakat madaniyati, motorika savodxonligi, o‘z sog‘lig‘ini boshqarish bo‘yicha elementar bilim va ko‘nikmalarni beradi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda jismoniy tarbiya “umrbod jismoniy faollik” kompetensiyasini shakllantirishga yo‘naltiriladi, ya‘ni shaxs mashq tanlash, yuklamani dozashtirish, jarohatlarning oldini olish, tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish kabi hayotiy ko‘nikmalarni o‘zlashtiradi [6]. Bu o‘rinda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faqat sport texnikasini o‘rgatish bilan cheklanmay, sog‘liqni saqlash savodxonligi bilan ham uyg‘unlashadi. Natijada shaxsning mustaqil ravishda jismoniy faollikni rejalashtirish qobiliyati

ortib, darsdan tashqari hayotda ham harakat faolligi saqlanib qoladi. Beshinchi vazifa iqtisodiy va tashkiliy samaradorlik bilan bog‘liq vazifadir.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport infratuzilmasi, xizmatlar bozori, sport turizmi, rekreatsiya hamda sog‘lomlashtirish industriyasi bilan tutashgan holda iqtisodiy faollikni rag‘batlantiradi. Biroq bu vazifani faqat daromad yoki sport natijalari bilan o‘lchash biryoqlama yondashuv bo‘ladi; muhimroq ko‘rsatkich mehnat resurslarining sifatini oshirish, vaqtincha mehnatga layoqatsizlik holatlarining kamayishi va inson kapitalining uzoq muddatli barqarorligi hisoblanadi [3]. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya dasturlarini tashkil etishda xarajat-foyda nisbatini ilmiy asoslash, maqsadli guruhlarining ehtiyojini aniqlash va monitoring tizimini yo‘lga qo‘yish zarur bo‘ladi. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi vazifalarini amalga oshirish shakllar masalasini tizimli ko‘rishni talab qiladi, chunki shakl mazmunga xizmat qiluvchi tashkiliy-pedagogik mexanizmdir. Shakllarni institutsional va noinstitutSIONAL segmentlarga ajratish taklif etiladi. InstitutSIONAL segmentga maktabgacha ta’lim, umumiy o‘rta ta’lim, professional va oliy ta’lim muassasalaridagi majburiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport to‘garaklari va fakultativlar, shuningdek, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik tizimi kiradi [1]. Bu segmentning kuchli tomoni standart, kadrlar va nazoratning mavjudligidadir; zaif tomoni esa ba’zan formalizm, motivatsiyaning tashqi omillarga bog‘lanib qolishi va individualizatsiya yetishmasligi bo‘lishi mumkin. Shu sababli institutsional shakllarda kompetensiyaviy natijalarni aniq belgilash, yuklamani sog‘liq ko‘rsatkichlari bilan moslashtirish, o‘quvchilarning qiziqishi va tanlovini hisobga olish kabi didaktik shartlar ustuvor bo‘lishi lozim. NoinstitutSIONAL segmentga esa oila va mahalla doirasidagi jismoniy faollik, park va ochiq maydonlarda rekreatsion mashg‘ulotlar, havaskor sport klublari, korxonalar va tashkilotlarda sog‘lomlashtirish dasturlari, shuningdek, raqamli platformalar orqali tashkil etiladigan individual trening amaliyotlari kiradi. Bu shakllarning afzalligi moslashuvchanlik, erkin tanlov va barqaror odatga aylanish imkoniyatidir; xavfi esa metodik xatolar, yuklamani noto‘g‘ri dozalashtirish va xavfsizlikka beparvolik bo‘lishi mumkin [5]. Shuning uchun jamiyat miqyosida noinstitutSIONAL shakllarni qo‘llab-quvvatlash pedagogik axborot bilan ta’minlash, ommabop metodik tavsiyalar, trener-maslahatchi xizmatlari va xavfsiz infratuzilma bilan uyg‘unlashgandagina sog‘lomlashtiruvchi samarani barqaror beradi.

Shakllarni tasniflashda faqat “dars, to‘garak, musobaqa” kabi an’anaviy bo‘linish yetarli emas; ular maqsad va auditoriyaga ko‘ra differensiallashtirilishi kerak. Sog‘lomlashtiruvchi shakllar yurish, yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi gimnastika, suzish, mehnat jarayonidagi jismoniy daqiqalar kabi past va o‘rtacha intensivlikdagi, davomiyligi boshqariladigan faoliyat turlariga tayansa, sportga yo‘naltirilgan shakllar texnika-taktika, maxsus tayyorgarlik va musobaqa tajribasini chuqurlashtiradi. Tarbiyaviy vazifa kuchli bo‘lgan shakllar esa jamoaviy o‘yinlar, turistik yurishlar, estafeta va ko‘ngilli sport tadbirlari orqali ijtimoiy rollar va hamkorlikni faollashtiradi [7]. Demak, shakl tanlashda “qaysi mashq foydali” degan umumiy savoldan ko‘ra “kim uchun, qaysi sharoitda, qanday natijani ko‘zlab” degan metodik savol birlamchi bo‘lishi ilmiy jihatdan asosliroqdir. Jamiyatdagi jismoniy tarbiya tizimi samaradorligi ko‘p jihatdan boshqaruv va baholash mezonlariga bog‘liq. Bunda natijalarni faqat normativ topshirish bilan cheklash o‘rniga, salomatlik dinamikasi, jismoniy tayyorgarlikning individual o‘sishi, qatnashuv barqarorligi, shaxsiy motivatsiya va o‘zini

boshqarish ko‘nikmalarining rivoji kabi ko‘rsatkichlar uyg‘un qo‘llanishi maqsadga muvofiq [2]. Monitoringning shaffofligi pedagog va ishtirokchi o‘rtasida ishonchni kuchaytiradi, individual yo‘l xaritasini tuzishga imkon beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya shakllarini rivojlantirishda infratuzilma sifati, xavfsizlik, sanitariya-gigiyena, trener va o‘qituvchilar malakasi, hamda turli yosh guruhlari uchun mos dasturlar mavjudligi hal qiluvchi omillar bo‘lib qoladi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya jamiyatda sog‘liqni mustahkamlash, shaxsni tarbiyalash, ijtimoiy integratsiyani ta‘minlash, hayotiy kompetensiyalarni shakllantirish va inson kapitali sifatini oshirish kabi o‘zaro bog‘liq vazifalarni bajaradi. Ushbu vazifalarning amaliy ro‘yobga chiqishi jismoniy tarbiya shakllarining institutsional va noinstitutsional segmentlari o‘rtasida uzviylik bo‘lishiga, shakllarning maqsadli auditoriya va kutilgan natijaga muvofiq tanlanishiga, shuningdek, xavfsizlik va metodik asoslanganlikni ta‘minlaydigan boshqaruv hamda monitoring mexanizmlariga tayanadi. Shunday yondashuvda jismoniy tarbiya nafaqat ta‘lim komponenti, balki jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiluvchi ijtimoiy salomatlik madaniyati sifatida namoyon bo‘ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, O‘qituvchi, 2015. 320 b.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Moskva, Sport, 2016. 528 s.
3. Vaynbaum Ya.S. Gigiyena fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, Prosveshcheniye, 2014. 256 s.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL, Human Kinetics, 2019. 664 p.
5. S.J. Biddle, H.Mutrie, N.Gorely, Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. London, Routledge, 2021. 456 p.
6. WHO. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva, World Health Organization, 2018. 104 p.
7. Sharief E.A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Samarqand, Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2020. 212 b.