



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Қобилжон Усманов

ЎзДЖТСУ Теннис, бадминтон назарияси ва услубияти кафедраси  
мудири

## ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИ АСОСИДА ТАЛАБА-ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

### Аннотация

ёшлар ўртасида оммавий спортни, хусусан стол тенниси, теннис ва бадминтонни ривожлантириш билан ёшларни оммавий спорт турларига фаол жалб қилиш руҳан тетик, фикри теран кадрлар захираси, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эришиш зарурлиги ёритилган.

**Калит сўзлар:** ёшлар, оммавий спорт, мусобақа, теннис, бадминтон, соғлом турмуш тарзи.

Сайёрамизнинг эртанги куни, фаровонлиги фарзандларимиз қандай инсон бўлиб камолга етиши билан боғлиқ. Бизнинг асосий вазифамиз – ёшларнинг ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур шароитлар яратишдан иборатдир.

Шундай экан, жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш бўйича Республикамизда юртбошимиз томонидан бир қатор йиғилишлар бўлиб ўтмоқда. Йиғилишлар моҳияти шундан иборатки, ёшлар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари ҳақида фикрлар баён этилади. Шунингдек ушбу йиғилишлар биз устозлар фаолиятига ҳам бевосита дахлдорлиги билан олдимизга катта вазифалар қўймоқда, масъулият юкламоқда.



Аввало, ёшлар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари ҳақида тўхталсак. Давлатимиз раҳбари томонидан ўғил-қизларни оммавий спорт тури билан қамраб олиш мақсадида маҳалла, туман, вилоят ва республика босқичларидан иборат оммавий спорт тадбирлари ўтказиш бўйича топшириқлар бериб ўтилди. Энг муҳими бу тадбирларни ўтказишнинг моддий таъминоти ҳам аниқ айтиб ўтилди. Унга кўра, “Ёшлар дафтари” жамғармасидан ҳар бир вилоятга 100 миллион сўмгача, ғолиб ва совриндорларни тақдирлаш учун 1 миллиард сўмгача маблағ ажратилганлиги семинарли ҳолат бўлди. Энг яхши натижа кўрсатган ёшлар туман ва шаҳар, вилоят ҳамда миллий терма жамоалар таркибига саралаб олинади.

**Биринчидан**, Ўзбекистоннинг халқаро миқёсдаги имижини мустаҳкамлашга хизмат қилади. Чунки, маҳалладан бошлаб туман, шаҳар, вилоят ва мамлакат миқёсида кўр олган мусобақаларда қанчадан қанча кучли спортчилар кашф қилинади. Сўнг улар терма жамоада шаклланади. Қарабсизки, тўрт-беш йилдан сўнг Олимпиада чемпионлари Ўзбекистон номини дунёга таратиб турибди.

**Иккинчидан**, руҳан тетик, фикри теран кадрлар захираси шаклланишига хизмат қилади. Бундай дейишга ҳам асос бор. Сабаби, жисмоний машқларда чиниқиб улғайган ҳар қандай ёш, аввало, соғлом бўлади. Жисмоний соғломлик руҳий тетикликка олиб келади. Руҳий тетик кишининг эса, фикри уйғоқ, шижоати баланд бўлади. Бундай кадрлар — мамлакат порлоқ келажаги асоси.

**Учинчидан**, мамлакатда аҳиллик муҳитини яратади. Спорт — тинчлик ва дўстлик элчиси экани ҳаммага маълум. Шу маънода маҳалла ёшлари мамлакат миқёсидаги мусобақаларда қатнашар экан, кўплаб дўстлар орттириши табиий. Улар бир кун келиб улғайгач ҳам ана шу дўстона муносабат билан жамиятга кириб келиши аниқ. Шундай экан, болалиқдан дўстлар кўпаяди, бу мамлакатда ягона дўстлик муҳити шаклланишидан далолатдир.

Оммавий спортга жалб қилишнинг уч муҳим жиҳатига тўхталдик, холос. Лекин унча бўлган илмий асосли йўл ҳам борки, бу Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети зиммасидаги катта масъулият.

Шу боис, бугунги кунда университетимизнинг Спорт ўйинлари факультети негизидаги Теннис, бадминтон назарияси ва услубияти кафедрасида ҳам теннис ва бадминтонни ёшлар ўртасида оммалаштириш бўйича илмий асосланган назариялар ишлаб чиқилмоқда.

Ўзи, умуман, бу икки спорт тури билан дуч келган одам хоҳлаган жойида шуғулланиши мумкин. Айтмоқчи бўлганимиз, теннисни ҳовлида ҳам, уйда ҳам, ҳатто, йўлақларда ҳам бемалол ўйнаса бўлади. Алоҳида махсус жой шарт бўлмайди. Шу маънода, кафедрамиз профессор-ўқитувчилари аҳоли кенг қатламини стол тенниси, теннис ва бадминтон билан шуғулланишга жалб этиш, бу орқали жисмонан соғлом авлодни тарбиялаш, оммавий спорт тадбирлари, мусобақалар ўтказиш, истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, катта спорт сари етаклаш, қолаверса, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш каби устувор вазифаларни бош мақсад қилган.

Юртимизда аҳоли орасида, айниқса, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мазкур спорт турлари асосий омиллардан ҳисобланади. Пойтахтимизда, вилоят ва туман марказлари, ҳатто республиканинг энг олис



худудларида жаҳон стандартларига жавоб берадиган замонавий теннис спорт мажмуаларининг барпо этилиши, кўп сонли халқаро мусобақалар ташкил этилиши теннисчиларимизга ўз маҳоратларини такомиллаштириш, ўзларини халқаро спорт майдонида намоён этиш ҳамда бугунги кунда Ўзбекистонни жаҳоннинг йирик теннис марказларидан бири деб ҳисоблаш имконини беради.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини таъминлаш, теннис, стол тенниси ва бадминтон бўйича юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш, соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантириш, аҳоли ўртасида, хусусан, талаба-ёшлар орасида соғлом ҳаёт кечириш тамойилларини сингдириш, малакали, дунё спорт майдонида рўй бераётган воқеа-ҳодисаларга муносабат билдира оладиган, ўз юрти манфаатини муносиб ҳимоя қила оладиган, жисмонан ва маънан баркамол авлодни тарбиялаш университетимиз, факультетимиз ва кафедрамизнинг устувор вазифалари ва бош мақсади бўлиб қолаверади.

Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки, юртбошимиз мактаб таълимига кадрлар тайёрлаб берадиган олий таълим базаси сифатида бизнинг зиммамизга ҳам катта масъулият юклади. Шу кунларда академик жамоа Президентимиз куюнчаклик билан соҳа ходимлари олдига қўйган вазифалар ижросига киришган. Негаки, таълим ва тарбия кутиб турмайди. Унда ҳар бир дақиқа ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Ш.М.Мирзиёев. 2022 — 2026 ЙИЛЛАРГА МЎЛЖАЛЛАНГАН ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИНГ ТАРАҚҚИЁТ СТРАТЕГИЯСИ ТЎҒРИСИДА ПФ.
2. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. *Общество и инновации*, 3(2), 103-109.
3. Туйчиев Х. Э. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ (НА ПРИМЕРЕ В СФЕРЕ" ТЕХНОЛОГИЯ") //НАУКА И ИННОВАЦИИ-СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ. – 2020. – С. 20-22.
4. Туйчиев Х. Э. ОЛИЙ ЎҚУВ МУССАСАЛАРИДА ТАРМОҚ ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ АСОСЛАРИ //Современное образование (Узбекистан). – 2020. – №. 7 (92). – С. 81-86.
5. Туйчиев, Х. (2022). ТАЛАБАЛАРНИНГ ЎҚУВ ЖАРАЁНИГА ПЕДАГОГИК МОСЛАШИШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(3), 50-54.
6. Tursunaliyevna, A. M., & Karimovna, N. Y. (2022). МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА МАДАНИЙ-ГИГИЕНИК МАЛАКАЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ-БОЛАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА МУНИМ ВОСИТА. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(1), 98-103.
7. Нарметова, Ю. (2020). Оила хотиржамлиги болалардаги психоматиканинг олдини олиш омили сифатида.
8. Нарметова, Ю. (2016). Tibbiyot muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologik kadrlar tayyorlash muammolari. *Ilmiy axborotnoma*.



9. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. *Scienceweb academic papers collection*.
10. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях. *Психология*.
11. Юлдашевна, Х., & Нарметова, Ю. К. (2022). РОЛЬ РЕЛИГИОЗНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДУХОВНО РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 114-117.
12. Akhmedova, M. T., Narmetova, Y. K., Nurmatova, I. T., & Malikova, D. U. K. (2022). Communicative Competence Formation in Future Teachers Based on an Integrated Approach. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(4), 54-60.
13. Akhmedova, M., Narmetova, Y., & Alisherov, B. (2021). Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel.
14. Khayrulloh T. Aspects of Psychological and Pedagogical Adaptation of Students to the Educational Process //European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630). – 2021. – Т. 8. – С. 123-126.
15. Gafurjonovich, M. V., & Yaxshivayevich, E. E. (2022). TYPES OF PHYSICAL EDUCATION AND THE TECHNOLOGIES OF ORGANIZATION OF MATTERS IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 29-34.