

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI VA
TARBIYAVIY AHAMIYATI (METODIK TAVSIYA)**

Mamadaliyev Ilxomjon Rasuljanovich
Andijon viloyat pedagoglarni yangi metodikalarga
o‘rgatish milliy markazi metodisti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida va to‘garaklarda sog‘lom turmush tarzining olib borish usullari, jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi vazifalari, jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari masalasi ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, muntazam mashg‘ulot, sog‘lom, jismoniy mashq.

KIRISH

Barcha sohalar kabi sog‘liqni saqlash tizimiga Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev tomonidan berilayotgan e’tibor va g‘amxo‘rlik aholi salomatligini muhofaza qilishda, shuningdek, xalqimiz turmush farovonligi oshishida muhim ahamiyat kasb etmoqda [1]. Mazkur tizimda tub o‘zgarishlar sodir bo‘lib, yangilik va izlanishlar sari odim tashlanayotganligi quvonarlidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog‘lomlashtirishga olib keladi. Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga intilish yo‘lidagi keng ko‘lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta’minlamoqda. Turli sohalarda yo‘lga qo‘yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o‘z samarasini berayotgan bo‘lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a’zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik,

shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda. Mustaqillik yillari tom ma'noda O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlı islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Xalqimizning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotida jismoniy madaniyat va sport sohasi eng muhim o'rin egallaydi. Jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy soha sifatida insonlarni jismonan, ma'nan va ruhan etuk, komil shaxs etib tarbiyalasa, iqtisodiy jihatdan esa ishlab chiqaruvchi sub'ektlar, ya'ni insonlarni salomatliklarini hamda yuqori ish qobiliyatlarini tiklash va mustahkamlash orqali mamlakatimizning ishlab chiqarishini hamda iqtisodiyotini rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi. Bizga tarixdan ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasi xar bir jamiyatda shu jamiyatning mafkurasiga xizmat qiladi hamda shu jamiyatning mafkurasi ta'siri ostida rivojlanib boradi. Davlatimiz tomonidan mustaqillikning dastlabki kunlaridan barkamol avlod tarbiyasining asosiy omili sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor berildi va davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlarining biriga aylanib, bugungi kunda ham davlatimiz tomonidan ulkan islohatlar olib borilmoqda. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi insoniyat jamiyati tarixidagi eng qadimgi davrlarni anglatadi. Jismoniy tarbiya elementlari ibtidoiy jamiyatda vujudga kelgan. Odamlar o'z oziq-ovqatiga ega bo'ldilar, ov qildilar, uy-joy qurdilar va bu tabiiy, zaruriy faoliyat davomida ularning jismoniy qobiliyatlari -kuch, chidamlilik, tezlik o'z-o'zidan rivojlanib bordi. Asta-sekin, tarixiy jarayon davomida odamlar ko'proq faol va harakatchan turmush tarzini olib borgan, muayyan jismoniy harakatlarni qayta-qayta takrorlaydigan, jismoniy kuch ko'rsatadigan qabila vakillarining ham kuchliroq, baráoshK va samarali ekanligiga e'tibor qaratdi. Bu odamlarning jismoniy mashqlar (harakatlarning takrorlanishi) hodisasini ongli ravishda tushunishiga olib keldi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya hamda sportning kundan kunga rivojlanib borishi barchamizni quvontirmoqda. Sportning, jismonan barkamol insonni shakillantirishdagi beqiyos hamiyati oxirgi yillarda hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar o'z aksini topmoqda. Bu bor haqiqat. Chunki jismoniy tartiya va sport aholini sog'lomlashtirish va inson sog'lig'ini saqlashning kaliti, desak mubolag'a bo'lmaydi. "Hech BIR narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tez tanita olmaydi" degan jumlaning tasdig'ini guvohi bo'lib kelmoqdamiz. Jismoniy madaniyat jahon xalqlarining umumiy madaniyati -mazmunidan chuquroq- o'rin egallamoqda. Uni o'qitish, o'rganish va ilmiy tadqiqot olib borish bugunning dolzarb muammolaridan biridir. Jismoniy madaniyatning ilk izlari, namunalari, o'rta yer dengizi atrofida, eradan avvalgi IV asrlarda vujudga kelgan davlatlarda (Mesopotamiya)da ko'praq uchraydi. Jismoniy

mashqlarning mazmuni va shakllari harbiy faoliyatlarda o'z ifodasini topgan. Osiyo mamlakatlarida. O'rta asrda qadimgi jismoniy madaniyat tajribalari Hindistonda keng tarqaldi. Bunda kurash, kamondan o'q otish, yugurish, ot o'yinlaridan foydalanildi. Milliy raqslar bilan biigalikda xatxa-yog (hind gimnastikasi), ya'ni gavdaning harakat me'yorlari, marosim (ritual) o'yinlari va boshqalar ommalasha boshladi. Oxirgi yillar mobaynida, yurtimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda mingdan ziyod medallarni qo'lga kiritdi, ulardan 400 dan ortig'i oltin medallardir. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, og'ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekistonda shakllangan maktablar butun dunyoda ma'lum va mashhurdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini aholi o'rtasida rivojlantirish, ayniqsa yoshlarni tarbiylashdagi sportning roliga katta ahamiyat berib borilmoqda va bu borada bir qancha amaliy ishlar boshlab yuborildi. Bugun dunyoda yoshlar aholining misli ko'rilmagan darajada ko'pchiligini, ya'ni 2 milliarddan ziyod qismini tashkil qilmoqda Bunda 15 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan navqiron insonlar yer yuzi aholisining qariyb 50 foizini tashkil qilishi katta ahamiyat kasb etadi. Birgina O'zbekistonda aholining 60 foizidan ortig'ini 35 yoshgacha bo'lgan yoshlar tashkil etadi.

Har qanday davlatning kelajagini albatta yoshlar barpo etadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli xil kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy harakat madaniyati, sport, hamda sog'likni saqlash tizimidir. Jismoniy harakat odamning butun organizmidagi a'zo va tizimlar ishini normallashtiradi, buzilgan fiziologik faoliyatlarning tiklanishiga yordam beradi, aqliy va jismoniy faollikni oshiradi. Jismoniy tarbiya - sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyatning aholini bildiruvchi ko'rsatkichlaridan biri. "Sog'lom tanada sog'lom aql" - bu so'zlar zamonaviy jamiyatda, dolzarb bo'lgan mashhur maqol hisoblanadi, chunki jamiyatda sog'lom muhitni yo'lga qo'yish uchun ham sog'lom fikrli hamda sog'lom tan bo'lishi darkor. Jismoniy tarbiya nafaqat insonni jismoniy jihatdan balki ruhiy salomatlikni yo'lga qo'yishda ham beqiyos o'rin tutadi. Hamda ruhiy salomatlikni himoya qiladi, stressga chidamliligini va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishda samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jismoniy madaniyatning maqsadi hisoblanadi. Ta'lim tizimiga xos bo'lgan eng muhim gumanistik natijalar - bu sog'lomlashtirish, dam olish, rehabilitatsiya qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zarur bo'lgan jismoniy madaniyatga yo'naltirilgan bilim, ko'nikma va malakalardir. Shu bilan birga, sog'lom, jismoniy faol turmush tarzi va unga erishishga ijtimoiy munosabatlarning qadriyat yo'nalishlarini shakllantiradigan bilimlar muhim ahamiyat kasb etadi. Oxir oqibat, umumiy jismoniy

tarbiya sog'lom va majburiy jismoniy faol turmush tarsi dunyoqarashini shakllantirishi kerak.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, Jismoniy madaniyat O'zbekiston tizimi insonlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashga, yoshlarni ijtimoiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashga xizmat qiladi. Demak, jismoniy madaniyat murakkab ijtimoiy hodisa bo'lib, u jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish bilan cheklanib qolmay, balki jamiyatning axloq, tarbiya, axloq sohasidagi boshqa ijtimoiy vazifalarini ham bajaradi. Zamonaviy jamiyat yosh avlodning jismonan barkamol, sog'lom, quvnoq bo'lib voyaga yetishidan manfaatdor.

Umumta'lim maktablarda sog'lom tumush tarzini rivojlantirishda sport musobaqalarini sport bayramlari tarzida o'tkazish maqsadga muvofiq. Musobaqalarning tashkil qilinishida maktab jamoasi, ota-onalarni jalb etilishi musoboqalarning ochilish va yopilish chiqishlar yaxshi tashkil etilgan musobaqalar, g'oliblarni tantanali taqdirlash o'ziga xos sport bayrami bolalarning ruhiy, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sportga bo'lgan ishonchi va ma'suliyatili bo'lishiga xizmat qiladi. Ushbu yutuqlarning muhim ko'rsatkichi - maktabda o'qish davrida bolaning sog'lig'i, jismoniy qobiliyatining rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Oxirgi yillarda jismoniy tarbiyaga va shu bilan birga jamiyatning umumiy madaniyati ko'rsatkichlaridan biri sifatida salomatlik darajasi past darajada qolmoqda. Yosh avlod salomatligi holati - butun jamiyat farovonligining eng muhim ko'rsatkichi bo'lib, nafaqat bugungi voqelikni aks ettiradi. Turli sabablarga ko'ra salomatlikni saqlash muammolari inson faoliyatining barcha sohalarida dolzarb bo'lib kelgan. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali o'quvchilarni bugungi jamiyatda bilimli, yangicha fikrlash, hayotga mustaqil, o'z nuqtai nazarini himoya qila oladigan, ayni paytda bag'rikenglik ko'rsata oladigan harakatchan shaxs o'lib tarbiyalaydi. Unga boshqa axloqiy fazilatlar - mehribonlik, sezgirlik, o'z vataniga, xalqiga hurmat va muhabbat ham xos bo'lishi kerak. Bu fazilatlarining barchasi ta'lim va o'z-o'zini tarbiyalash, bilim va o'z-o'zini bilish, boshqalarni baholash, qadrlash, shaxs sifatida o'z qadr-qimmatini anglash orqali shakllanishi mumkin.

Sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatda bo'lish, sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish - bularning barchasi maktabda shakllanadi. Bolaning sog'ligini saqlash va yaxshilash uchun ishonchni shakllantirishda o'qituvchining roli eng muhimdir.

Aynan maktab oila bilan birgalikda jamiyatning jismonan va ma'nan sog'lom a'zosini tarbiyalashi kerak, unga sog'lom millatni barpo etish va uni asrab-avaylash mas'uliyati yuklanadi. Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini, sog'lom turmush tarzini tarbiyalash umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya mazmunini qayta ko'rib chiqish, dasturlarni mintalitetga mos, milliy ruhda tarbiyalashni talab qiladi.

Maktabda bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasining maqsadi har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga hissa qo‘shishdan iborat. Amalda jismoniy tarbiya sohasida shaxsga yo‘naltirilgan texnologiyalarni ishlab chiqishga sinfdagi o‘quvchilarning tabiiy xilma-xilligi va vosita qobiliyatlarini baholashga "normativ" yondashuv, maktab jismoniy tarbiya usullar xima-xilligi oshirish qaratilishi lozim.

Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning dars shaklida turli darajadagi sog‘lig‘iga ega bo‘lgan talablarning normallashtirilgan rejimini boshqarish va nazorat qilish faqat faoliyat yondashuvi tamoyiliga asoslangan yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarimizdan maqsad o‘quvchilarni muntazam jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan tanishtirish, sog‘lom turmush tarzi, shuningdek, belgilangan maqsad doirasida quyidagi vazifalar hal etiladi [3]:

1) jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi vazifalari: – o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, – to‘liq jismoniy rivojlanishga erishish, – aqliy va jismoniy faollikni oshirish;

2) jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari: - harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish;

3) jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari: - jismoniy mashqlarga qiziqish va ehtiyojni shakllantirish, - o‘quvchilarni "Mehnat va mudofaa uchun tayyor" "Alpomish va Barchinoy" test muvaffaqiyatli topshirishga erishish, - faollik va mustaqillikni tarbiyalash. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, maksimal shifobaxsh ta’sir insonning individual imkoniyatlariga muvofiq yo‘nalish, jismoniy qobiliyatlardan oqilona foydalanish kuzatiladi. O‘z navbatida, jismoniy mashqlarning o‘g‘il va qiz tanasiga fiziologik ta’sir darajasi ko‘p jihatdan vosita faoliyati uchun ishonch, darsning motor zichligi bilan belgilanadi, bu jismoniy fazilatlarni tarbiyalash va vosita harakatlarini o‘rgatishda samaradorlikni oshiradi.

XULOSA

Jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfning jinsga qarab emas, balki sog‘liqni saqlash guruhlariga bo‘linishi har bir o‘quvchiga o‘zi uchun mavjud jismoniy mashqlarni tanlashda differensial yondashuvga imkon beradi, deb hisoblaymiz. Bizning ish maqsadimiz sog‘lig‘ida kamchiliklar bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy mashqlarga yuqori ishonch bilan bajarishga imkon berishdan iborat.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoev Sh. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risida qarori.
2. B.A.Farmanov U.A., Rahmonov R.R. O‘zbekiston umumta’lim muassasalarida 7-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga oid eksperimental ishlarning aniqlash bosqichi ko‘rsatkichlari Pedagogika ta’lim va fan, 91-97.

3. Xolliyev A.E., Norboeva U.T., Ergasheva O.A. Milliy ochiq o'yinlar orqali tadqiqot usullarini tashkil etish Yosh olim, 1484-14863.
4. Salimov G.M. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy sohasini rivojlantirish - maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitlariga moslashish davrida bolalarning aqliy va shaxsiy o'sishining kalitidir" Ufa MADOU, 2021 yil.
5. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010.
6. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
7. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
8. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
9. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
10. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.