

**BUGUNGI KUNDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING TAEXNIK
TAKOMILLASHUVI**

**Yusupov Toir To'lanovich
Ikromov Isomiddin Ilhomjonovich**

Annotatsiya: *Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib aqliy mehnat ko'payib boradi. Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikga bo'lgan talab oshib bormoqda.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya nazariyasi, o'quv tarbiya, sport turlari, kamchiliklar, sog'lom avlod.*

KIRISH

Maktabda jismoniy tarbiyani takomillashtirish, o'quv tarbiya ishlarini yaxshilashning tarkibiy qismi hisoblanadi va (Sog'lom avlod uchun istiqbol dasturi 1993) , (Ta'lim to'g'risidagi qonun hamda (Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi) talablarini amalga oshirish uchun o'z qissasini qo'shadi. So'ngi yillarda maktab o'quvchilarning jismoniy kamolotga yetishida jiddiy kamchiliklar borligi va o'quvchilarning hayoti uchun zarur genetik qoidalarni mukammal bilmasliklari, hamda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish sohasida yetarli bilimga ega emasliklari ma'lum bo'lmoqda.

ASOSIY QISM

Maktabda jismoniy tarbiyaning xilma - xil shakllari mavjud. Afsuski, boshlanqich sinflarda faqat dars shaklini tashkil qilish va o'tkazish bilan cheklanib holinmoqda. Bu esa o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarini koniyotirmaydi.

Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilar hayot uchun zarur bo'lgan harakat faolligini niqoyatda kam qismini oladilar.

Ko'p maktablarda o'quvchilarning jismoniy rivojlantirish uchun zarur va faol dam olishga haratilgan tadbirlar: mashqulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, katta tanaffuslarda qiziharli tashkil qilinadigan harakatli o'yinlar, umum - ta'lim darslar jarayonida o'tkaziladigan quvnoq daqiqalar va boshqa tadbirlarni tashkil qilishga etibor haratilmay qoldi. Natijada o'quvchilarning faol ishchanligi tez pasayib boradigan bo'ldi.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish zarur, bolalarni harakat maqoratini oshirish chora tadbirlarini ishlab chiqish kerak. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismoniy baquvvat, aqlan barkamol bo'libetishishlarida jismoniy tarbiya etakchi rolni o'ynaydi.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashning turli xil shakllaridan foydalanish maktabda nafaqat jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, balki boshlanqich o'qituvchilarining, maktab jamoatchiligining va maktab yoshlar uyushmasi faollarining ham bevosita vazifasidir. Ammo ko'pgina maktablarda jismoniy tarbiya davlat dasturida ko'zda tutilganidek tashkil qilinmaydi. Buning birinchi sababi maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasiga ma'sul bo'lganlarning barchasiga jismoniy tarbiya nazariyasiga oid va metodikasiga oid bilimlar etarli emas. Bu muammolarni qal qilishga haratilgan metodik adabiyotlar va qo'llanmalar ham juda kam.

Biz tavsiya qilayotgan qo'llanmada jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, xilma-xil vositalari va shakllari bilan birgalikda maktabda ayniqsa boshlanqich sinflardan mustaqkam (salomatlik poydevorining qurish uchun zarur usullari, metodlari bayon qilinadi". 2000- yil (Sog'lom avlod yili), 2001 yil "Onalar va bolalar yili" deb atalgan. Sog'lom ota-onadan soglom farzand tuqiladi. Shu boisdan bizning eng muhim vazifalarimizdan biri har bir yosh ota-onalarga, bo'lajak ota-onalarga jismoniy tarbiya va sport bo'yicha minimal pedagogik ta'lim berishimiz lozim. Jamiyatimiz asosi - oila moddiy va ijtimoiy jihatidan mustaqkamlanmoqda. Biz respublikamizning ijtimoiy asoslarini mustahkamlashda, uning barharorligida, mamlakatimizning ertangi taqdiri boqliq bo'lgan jismonan Sog'lom, manaviy jihatdan etuk yosh avlodni tarbiyalashda oilaning muhim o'rin tutishiga katta ahamiyat berilishi va amalga oshirishda o'z qissamizni qo'shishni baxt deb bilamiz.

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassilarni tayyorlashda hamda maxsus bilim va ma'lumot olishda asosiy fan bo'lib qisoblanadi. Pedagogika intstituti va Universitetlarda jismoniy tarbiya fakuletlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyat va sport xaqida bilimlarining to'la tizimida o'tish kursini ta'minlaydi uning mazmuni jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari tashkil etadi va shu asosida boshqa ayrim nazariy va metodik bo'lim turlari o'rganiladi. Jismoniy tarbiya ijtimoiy qodisalarga ta'luqlidir. Bu qodisalarning xarakterlash uchun jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi sabablari uning jamiyat hayotida tutgan o'rni: jismoniy tarbiyaning tarixiy xarakteri: jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi sinfiy maqsadi: jismoniy tarbiyaning rivojlanishda mehnat faoliyatining mazmuni va xarakteri: va yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olishlari shart. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bu omillar jismoniy tarbiyaga aloqida - ahamiyatda ega emas, balki murakkab boqlangan holda ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning moqiyatini tushunish uchun eng avvalo uning maxsus mazmunini aniqlash lozim. Jismoniy tarbiya har xil fanlar tomonidan o'rganiladi (jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy shakllar biomexanikasi hamda sport turlarining nazariyasi uning metodikasi va q.k.).

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik fandır: u insonning barkamolligini boshharishning umumiy qonunlarini, shuningdek bu qonuniyatlari asosida O'zbekiston fuqorolarining jismoniy tarbiyasi vazifalarini metodlari va ish shakllarini aniqlaydi: jismoniy tarbiya nazariyasining mazmuni jismoniy komil toptiradigan va vatan mudofasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotdagi hamma turlarini, hamda aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish hamma sport pedagogik mutaxassisliklarga umumnazariy asos bo'ladi.

XULOSA

Shunday qilib jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar, professional -ta'limotning ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bo'limlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan iofdalanmaydi, u bo'lqusi mutaxassisga jismoniy madaniyatning butun soqalarida kasbiy -faoliyati mazmuning tulik tushinishga imkoniyat beradi, uning dunyo karashini o'zgartiradi jamiyat soxasidagi boshqa ishchilarning umumiy ishlari bilan boqlaydi va shu yangi

tipdagi bilim, usul va metodlarini egallashni, zarur bo'lgan keng professional dunyoharashini shakllantirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Usmonxojayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sport nazariyasi va uslubi. Ilm -Ziyo. 2007- y.
2. Karimov M., Usmonxojayev T. S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va harakatli o'yinlar. Ilm -Ziyo. 2005.
3. Usmonxojayev T. S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, O'qituvchi, 2005.
4. Jism niy tarbiya yangi tahrirdagi D T S o'quv dasturi. „N ur bekrash servis". T ., 2004.
5. Khaydarov, B. Y. (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1085-1089.
6. Voxodirjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 108-114.
7. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 104-107.
8. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. *MATERIALLARI TO 'PLAMI*, 112.