

JISMONIY TARBIYA TADBIRLARI YORDAMIDA JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA
SOG'LOMLASHTIRISH VAZIFALARI

Qo'chqarov Farrux Baxodirovich

Qo'chqarovFarruxBaxodirovich@gmail.com

Andijon davlat Universitetining Pedagogika instituti magistranti.

Annotasiya: *maqolada yurtimizda olib borilayotgan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlar yosh avlodni har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalashdagi o'rni va ahamiyati borasida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy harakatlar, Jismoniy madaniyat, Jismonan etuk, yosh avlod, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport.*

Аннотация: *Обсуждены роль и значение реформ в области физического воспитания и спорта в нашей стране в воспитании молодого поколения во всесторонне зрелых людей.*

Ключевые слова: *Физические нагрузки, Физическая культура, Физически зрелые, молодое поколение, оздоровление, физкультура, массовый спорт.*

Annotation: *the article talks about the role and importance of physical education and sports reforms in our country in raising the young generation to become fully mature people.*

Keywords: *Physical activities, Physical culture, Physically mature, young generation, wellness, physical education, public sports.*

Bugungi kunda yurtimizda olib borilayotgan sport va jismoniy tarbiya sohasidagi islohatlar yosh avlodni har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalashga qaratilgan.

Yurtimizda zamonaviy sport inshootlarini barpo etilishi, aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini keng ommaviylashtirilishi xalqimizdan yetuk sportchilar chiqishini, ularning xalqaro sport musobaqalardagi muntazam erishayotgan g'alabalarning asosiy omili bo'lib xizmat qilmoqda. Mustaqillik yillaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish va rivojlantirish bo'yicha ko'plab islohatlar olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'quvchi va talabalarni sog'lomlashtirish va jismonan rivojlantirish vositasi bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda jismoniy harakatlarga o'rgatish asosini jismoniy mashqlarni to'g'ri va samarali bajarish uslublari va tamoyillari yordamida amalga oshiriladi. Jismoniy harakatlar texnikasini shakllantirishda harakatlarga o'rgatishning zamonaviy jaryonlari va bosqichlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'lib hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarining asosiy shakllari jismoniy tarbiya darslari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishda va darsning o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish maqsad va vazifalarini to'liq

amalga oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarining kasbiy tajriba va malakalari muhim o'rin tutadi.

Mamlakatimizning barcha hududlaridagi ta'lim muassasalarida zamonaviy sport zallar va sport maydonlari barpo etilishi, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'quv jarayonlarini yetarli asbob va jihozlar bilan ta'minlanishi ham jismoniy tarbiya tadbirlarini samarali tashkil etishning bosh garovi bo'lib xizmat qilmoqda.

Ta'lim muassasalarida bolalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari ularni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish maqsadida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish va barcha o'quvchilarni harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bolalarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari to'liq amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya o'qituvchilarining me'yoriy hujjatlariga muvofiq, ta'lim muassasasi pedagogik jamoa kengashi tasdiqlagan rejalar asosida olib boriladi. O'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish vazifalari jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishga jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari mas'ul etib tayinlanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda ta'lim va tarbiyaning uslublari va tamoyillarining ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Bolalarni jismoniy rivojlanishlari, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlariga muvofiq mashg'ulotlar jarayonlarida yondoshish tarbiya samaradorligin ortiradi. Shuningdek mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash va ular ta'sirini muntazam ortirib borish, jismoniy rivojlanish va organizm chiniqishini amalga oshiradi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini muvaffaqiyatli takil etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy mahoratlari va tajribalari muhim ahamiyatga ega.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarini to'g'ri tashkil etilishi o'quvchilar yoshlarni jismoniy rivojlangan va sog'lom qilib tarbiyalash bilan birga ularni nazariy fanlardan o'zlashtirishlarini yuqori bo'lib borishlari ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari bolalarni ommaviy sport turlariga jalb etishga, tartib intizomli, axloqiy va estetik, ma'naviy yetuk inson bo'lishlariga asos bo'ladi.

O'quvchi talabalarni jismoniy barakamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalash chora tadbirlari mamlakatimiz rahbariyatining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga berilayotgan yuksak eti'bor natijasida yangi avlod uchun keng imkoniyatlar hamda barcha qulay shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Buning ifodasi sifatida farzandlarimiz erishayotgan yutuqlarda o'z aksini topmoqda. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda ta'lim uslublari va tomoyillaridan to'liq foydalanish jismoniy rivojlanishni to'liq ta'minlaydi.

Shuningdek jismoniy tarbiya tadbirlari yordamida yoshlarda ahloqiy sifatlar xamda ma'naviy ma'rifiy dunyoqarashlar shakllanib boradi. Vatanga muhabbat, do'stlik, birodarlik, bahodirlik, milliy g'urur, o'zbekona urf odatlar va an'analar qadriyatlar ruhi tarbiyalanadi. Bu bilan vatanparvar, mehnatga tayyor yoshlar yetishib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish, vatanparvarlikka, mehnatga tayyor yoshlarni tarbiyalash maqsadi xamda jismoniy mashqlar va harakatlar ko'nikma va malakalarini shakllantirish vazifasi doimo uzviy bog'langan. Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etish, mashg'ulotlarning barcha turlarida jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish vazifalarini to'liq amalga oshirish murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Fargona 2000y
2. Goncharova O.B Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent 2005.
3. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent 2018.