

TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA O'RNI VA AHAMIYATI

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar vazirligi

2-son Toshkent akademik litseyi

Aniq fanlar kafedrasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Yo'ldashev Dilmurod Ko'klanboy o'g'li

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning ta'lim muassasalaridagi o'rni hamda uning ahamiyati haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar. *Jismoniy tarbiya, sport, badantarbiya, mashg'ulot, sog'lom, bolalar, mashq, yugurish, tarbiya.*

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berishning xususiyatlarining maqsadi o'quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy holda, yashash oylari va oilada mustaqil holda bajariladi. Ilmiy ish hozirgi kunda ilk bor qilinayotgan ishlardan bo'lib unda o'quvchi va talabalarning jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarining yosh avlodni barkamol inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyati taxlil etiladi. Bu jarayonni takomillashtirish shakllari o'rganib chiqiladi.

Ma'lumki, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirishga maktab yoshidanoq e'tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog'lom bo'lsagina, aql ham sog' bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berish xususiyatlarining maqsadi o'quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta. Jismoniy tarbiya tadbirlari orqali o'quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi

ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Demak, maktablarda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning quyidagi asosiy vazifalari belgilanadi:

- Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;
- Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;
- Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish;
- Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to'plandi va usluban to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchi va talabalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigenik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustaxkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. Shuningdek, o'quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi. Sog'liqnimustaxkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurstiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy

madaniyat va sport ishlarining eng muhimi xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan normal rivojlanishi kerak. Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchi va talabalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular o'quvchi va talabalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir.

Ma'lumki, bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar qatori sportga, yoshlarni aqlan va jismonan sog'lom qilib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida bir qator choratadbirlar rejasi ishlab chiqilib, tizimli ishlar olib borilmoqda. Bularni chuqur anglagan holda, biz, ya'ni Xorazm viloyati Urganch shahridagi 8-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari ham o'zimizga yuklatilgan vazifani astoydil mas'uliyat bilan bajarish maqsadida har bir darsimizda o'quvchilarning sportga bo'lgan mehrini oshirish, ularning jismoniy sog'ligini mustahkamlashga harakat qilib kelmoqdamiz. Buning uchun o'quvchilar o'rtasida muntazam sport musobaqalarini uyushtirish shiorimizga aylangan. Shuningdek, maktabimizda sport to'garaklari ham doimiy faoliyat olib boradi. Bularning natijasi o'laroq o'quvchilarimiz tuman va viloyat miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda faol qatnashib, faxrli o'rinlarni egallab, diplom hamda faxriy yorliqlarni qo'lga kiritishmoqda. Erishilgan yutuqlar hamda o'quvchilarning sportga bo'lgan cheksiz mehri esa biz kabi ustozlarni o'z ustimizda yanada ko'proq ishlashga undamoqda. Ishonamizki, kelgusida o'quvchilarimiz orasidan Olimpiada chempionlari yetishib chiqadi va yurtimiz dovrug'ini dunyoga tanitadi. Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, o'z sog'ligiga befarq bo'lmagan har bir inson maktab yoshidanoq sport bilan do'st tutinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil.
2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021
3. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov D.R.SALOMATLIGI NOGIRONAT IMKONIYATLARI BO'LGAN O'QUVCHILARNING MAXSUS Jismoniy tarbiyasini

takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 2023.

4. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТА ТОНУСНЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТБОЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.

5. ЛТ Давлатова Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машфулот жараёнида ва илмий назарий сохада ривожлантириш Academic research in educational sciences, ООО «Academic Research»