



## JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AFZALLIKLARI

**Egamerdiyev Ilxom Ergashevich**

*Namangan davlat universiteti, katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi fanini o'qitishda bo'lajak mutaxassislariga gimnastikaning mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni tahlil qilish haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, sport, o'yinlar, mashg'ulot, yaxshilash, mustahkamlash, afzalliklari.*

Ko'p odamlar uchun mashq hayotning ajralmas qismiga aylandi. Sportni sog'liq uchun qo'llash bebahodir. Muntazam mashg'ulotlar bilan siz nafaqat ortiqcha vazndan xalos bo'lishingiz, balki sog'lig'ingizni yaxshilashingiz mumkin. Sport shuningdek, turli muammolar bilan kurashishga va hayotlarini keskin o'zgarishiga yordam beradi.

Sportda bir qancha afzalliklarni birlashtirgan turli sohalar mavjud:

1. Muntazam trening mushaklarning korsetasini ohangini oshiradi, mustahkamligi va mustahkamligini oshiradi. Immunitet ham mustahkamlanib, mushaklar-skelet tizimining ishi normallasadi.

2. Jismoniy kuchlar ortiqcha vazndan xalos bo'lishga yordam beradi. Yarim soatlik mashg'ulotlar uchun siz 500 kaloriya miqdorida yo'qotishingiz mumkin. Sportning foydasi - vazn yo'qotishga yordam beradigan metabolizm darajasini oshirish qobiliyati.

3. Sport bilan shug'ullanish odamlarni tartibga solish, shuningdek, o'z vazifalarini tarbiyalashga yordam beradi.

4. Muntazam ravishda mashq qiluvchi odamlar yomon kayfiyatni bilmasliklari isbotlangan. Ko'pchilik uchun mashq sevimli mashg'ulotlariga aylanadi.

5. Sportdan foydalanish ham psixologik sog'liqqa bog'liq. Mo''tadil jismoniy mashqlar tufayli siz uyqusizlikdan, stressdan va hatto depressiyadan qutulasisiz.

6. Sport yomon odatlarni engish va xarakterni xush ko'radigan narsalarga yordam beradi. Shuningdek, u aql-zakovatni, chidamlilikni va natijalarga e'tiborni o'rgatadi.

7. Muntazam jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilaydi va suyaklarni mustahkamlaydi.

Qaysi turdagi sportni afzal ko'rsangiz muhim, eng asosiysi siz undan zavq olasiz. Sizga fitness klubiga borish shart emas, siz uyda o'qishingiz mumkin. Sport - zamonaviy inson uchun ajoyib hobbi. Har kuni ko'proq odam faol dam olishni afzal ko'radi.

**Jismoniy tarbiya**, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri.



Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab Jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida Jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar Jismoniy tarbiyani o'quv dasturiga kiritishga uringanlar. Jismoniy tarbiyaga o'rta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida karala boshlandi. Jismoniy tarbiya Russo "Emil, yoki Tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida Jismoniy tarbiyaning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18-asrda asosan Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan "insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari" — filantropinlar Jismoniy tarbiyaning shakl va uslublarining takomillashuviga olib keladi. Gimnastika mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam o'rin oladi. 19-asr oxiri va 20-asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va b. mamlakatlarda Jismoniy tarbiyaning milliy tizimlari tarkib topdi.

O'zbekistonda Jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan.

Tabiatdagi, hayotdagi, butun borliqdagi jarayonlar ma'lum qonuniyatlarga bo'ysunadi va shularga muvofiq ravishda rivojlanib boradi. Bu qonuniyatlar tabiatda odam ixtiyoridan tashqari holatda amal qiladi. Bunday qonuniyatlar, ilmiy izlanish va amaliy tajribalarning ko'rsatishi bo'yicha, jismoniy tarbiya jarayoniga ham ta'sir ko'rsatadi. Bu qonuniyatlarni tan olish, ularni o'rganish, shu asosda o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yaxshilash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jarayonini boshqaradigan, inson vujudiga, jismoniy o'sishga ta'sir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida printsip-tamoyil nomini olgan. Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo'llash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib keladi. Jismoniy tarbiya va pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil ta'riflangan, lekin manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, har xil nomlar bilan ta'riflangan bir printsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishlari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil etish;
- o'rgatayotgan mashqlarni yaxshi o'zlashtirilishi uchun ko'rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;
- har bir o'quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo'naltirilgan va psixologik og'irliklarning soddaligini, tushunarligini ta'minlash;





Shug'ullanuvchi o'quvchilar avvalgi mashg'ulotlarda o'zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg'ulotlar uchun zamin yaratishni ta'minlash.

Pedagogika fanida bu printsiplarni o'rgatishda taalluqligini hisobga olib, didaktik tamoyillar deb ataymiz. Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o'rgatish va shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o'z ichiga qamrab olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik - uslubiy deb atash qonuniyroqdir.

Ko'nikma va malakalarni shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o'quvchilarning yoshlari qanday bo'lishidan qat'iy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir. Har bir tamoyilning mohiyatini va o'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida uni amalga oshirish yo'llarini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Onglilik va faollik tamoyili. "Didaktik adabiyotlarda onglilik deganda, o'rganilayotgan temaga oid qonuniyat, ta'rif va faktlarni asosli egallash, xulosa va umumlashlarni chuqur, atroflicha fahmlash, tema yuzasidan bilimlarni izchil va to'g'ri bayon qila olish, bilimlarning ishonch va e'tiqodga aylanishi, o'rgatilgan bilimlardan turmushda mustaqil foydalana bilish kabilar tushuniladi. Onglilik bilimlarni ongli o'zlashtirishga yo'nalgan printsiptir. Bilim malakalarni ongli o'zlashtirish quyidagicha xususiyatlarga ega: ta'limning maqsadi, hayot uchun zarurligini anglash; faktik materiallarni ongli egallash va ularni o'zaro farqlay bilish; bilimlarni o'rganish, mustahkamlash, takrorlash jarayonlarini sezish; tema yuzasidan o'zi erishgan natijalarni baholay bilish. Faollik esa, o'z navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos bo'ladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bo'lib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin.

Faollik tashqaridan ichkariga yo'nalgan jarayon sifatida tasavvur etilsa, unda bolalarda mustahkamlikni shaxsiy sifat shaklida tarbiyalashni angalaymiz. Agar faollik ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayon sifatida qaralsa, unda insonning ichki intilishlari, emotsiyalari, qiziqishlari mustaqillikni shakllantirish vositasi ekanligini tan olishga to'g'ri keladi...".<sup>26</sup>

Jismoniy tarbiya jarayoni-bu ikki tomonlama jarayondir. Bir tomondan o'rgatishga intilayotgan o'qituvchi, ikkinchi tomondan o'rganishga xohishi bo'lgan o'quvchi qatnashadi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, agar o'quvchi oldiga qo'yilgan vazifaning mohiyatini tushunib etsa va uning hal etilishiga qiziqsa, o'rgatishning muddati tezlashadi va sifati yaxshilanadi.

Uslubiy adabiyotlarda onglilik va faollik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda esa onglilik va faollik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish mumkin emas. Sababi shuki o'quvchining faolligisiz onglilikni amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi esa ongli ravishda tushunib etilgandagina inson faol bo'ladi.





Faollashtirish jarayoni deganda o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi.