



XOTIN-QIZLAR JISMONIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISH USTUVOR VAZIFA SIFATIDA

Parpiye Oybek Abduraxmonovich

Annotatsiya: *Salomatlik inson uchun eng ulug' baxt hisoblanadi. Chunki tabiat bergan ne'matlardan bahra olmoq uchun inson sog'lom, baquvvat hamda zukko bo'lmog'i kerak. To'rt muchali sog' odam mehnatga ham, bilim olishga ham hamisha tayyor bo'ladi. Shunga binoan yoshlarni jismoniy jihatlari bilan aqliy qobiliyatlarini bab-baravar ravnaq toptirish, rosmana sog'lom tarzda voyaga yetkazish bugungi kunning dolzarb vazifalari keng yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik, iroda, xotin-qizlar, sport, salohiyat*

Mamlakatimizning qudrati va salohiyatini belgilaydigan barometrlardan biri, shubhasiz, shu yurtda voyaga yetayotgan yuksak ma'naviyatli, jismonan sog'lom, har tomonlama barkamol avloddir. Ma'lumki, el-yurtning kelajagi bugun kamolga yetayotgan yoshlar qo'lida. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida yosh avlodni yuksak intellektual salohiyatli, zamonaviy bilim va tafakkurga ega, ayni paytda sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, jismonan sog'lom, ruhan tetik insonlar etib voyaga yetkazishning samarali tizimi hayotga izchil tatbiq etilmoqda. Bu jarayonda o'g'il-qizlarimizni jismonan sog'lom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivojlantirish umummilliy harakatga aylanganligini ta'kidlash o'rinli. Salomatlik inson uchun eng ulug' baxt hisoblanadi. Chunki tabiat bergan ne'matlardan bahra olmoq uchun inson sog'lom, baquvvat hamda zukko bo'lmog'i kerak. To'rt muchali sog' odam mehnatga ham, bilim olishga ham hamisha tayyor bo'ladi. Shunga binoan yoshlarni jismoniy jihatlari bilan aqliy qobiliyatlarini bab-baravar ravnaq toptirish, rosmana sog'lom tarzda voyaga yetkazish bugungi kunning dolzarb vazifasiga aylandi. Odamning botiniy va zohiriy go'zal bo'lishi uchun uning fan sohasidagi bilimlarni puxta egallashining o'zi kifoya qilmaydi, buning uchun doimiy badantarbiya zarur buladi.

Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jismonan baquvvat bo'lish lozim. Abdulla Avloniy o'zining «Turkiy guliston yoxud axloq» asarida bu haqda shunday yozadi: «Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila terisi kabidir. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponning ustini qo'yub, astarini yuvub, ovora bo'lmoq kabidurki, har vaqt ustidagi kir ichiga uradur». Donolar «Sog'lom tanda sog' aql» deb, bejiz aytishmagan. Zero, yetuk, barkamol inson bo'lish uchun, avvalo, sog'lom bo'lish kerak. Sog'lom insonda sog'lom fikr, sog'lom g'oya tug'iladi. Inson qanchalik sport bilan shug'ullanmasa, u tezda charchovchi, aqli zaif, harakati sust bo'lishi mumkin. Sportchi yoshlarimiz esa aksincha, barcha ishlari a'lo, vaqtdan ham unumli va samarali



foydalana biladigan bo'lishadi. Inson qanchalik vaqtni tejab, undan unumli foydalansa, hayotda tezda o'z o'rnini topib ketishi hamda o'zi orzu qilgan niyatlarga yetishishi mumkin. Sport insonning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligidan tashqari harakat faoliyati va o'qishdan tashqari bo'lgan qiziqishlarini shakllantiradi. Sport insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirishga yordam beradi.

Sport bilan muntazam shug'ullangan shaxsda eng qiyin bo'lgan vaziyatlardan chiqa olish, do'stlariga va yaqinlariga yordam berish kabi umumiy fazilatlar tarbiyalanadi. Sportchi biron bir jamoada shug'ullansa, jamoa oldiga qo'ygan vazifa va maqsadlar sportchining shaxsiy maqsadlaridan ustun bo'lib, u jamoa oldiga qo'ygan g'oyalarga to'liq rioya qiladi. Shuni ta'kidlash joizki, sport kishiga o'zining harakatlarini ijobiy shakllantirishga yordam beradi. Sportga o'z hayotini bag'ishlagan sportchilar hayotga estetik qiziqishi, biror muhitda bo'layotgan hodisalariga oqilona munosabat bildirishi, har tomonlama mazmunli muloqot qilishi, tomoshabinlarga o'z ta'sirini o'tkazishi kuzatiladi. Umuman olganda, sport tarbiyasi shaxsni har tomonlama kamol toptirishda va tarbiyasida alohida o'rin tutadi. Sport bilan shug'ullanishda ko'p holatlarda o'sib kelayotgan bolalarning qiyinchiliklar tufayli sport mashg'ulotlarini tashlab ketishi hollari ham uchraydi. Lekin sport bilan muntazam shug'ullangan iroda va ishonch kabi jismoniy, pedagogik, psixologik fazilatlarni o'zida tarbiyalagan sportchi, so'zsiz, sport musobaqalarining yuqori cho'qqilariga yo'l oladi. Sport jarayoni murakkab bo'lib, unda sportchilar uzoq, mashaqqatli mehnat qilib, sport mahoratlarini va ko'nikmalarini musobaqalar jarayonida bir lahzada namoyon qiladi. Lekin mana shu lahzada sportchining bor kuchi, irodasi, bilimi, erishgan yutuq va natijalari omma o'rtasida ko'zga tashlanadi. Sport har qanday insonni tarbiyalashga qodir, u sport cho'qqilarini egallashda har bir shaxsdan o'ta irodali bo'lishni taqozo qiladi. Bunda sportchi bosqichma-bosqich sport sirlarini egallab boradi. Davlatimiz rahbari nufuzli yig'inlarda sport bugun yurtimiz ta'lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanganini alohida qayd etib kelmoqda.

Sportni ta'lim-tarbiya bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirish mamlakatimizning mustaqil taraqqiyot yo'lidagi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan etib belgilangan. Ayniqsa, xotin-qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish eng muhim vazifa hisoblanadi. Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan hayotga izchillik bilan tatbiq etilgan "Sog'lom ona - sog'lom bola" maqsadli dasturini amalga oshirishda qizlarni sportga sportga bo'lgan qiziqishlari yanada oshgani alohida o'rin tutadi. Qizlarni sportga jalb etishda Xorazm, Buxoro, Andijon viloyatlari, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahridagi ko'rsatkichlar e'tiborga molikdir. Shuni ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport nafaqat iqtidorli sportchilar tayyorlash uchun, balki sog'lom genofondni ta'minlash va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Yurtboshimiz ta'biri bilan aytganda, "Sport nafaqat jismoniy balkim, ma'naviy-ma'rifiy kamolotga erishish-ning muhim omilidir".



Umuman olganda, ta'lim, sihat-salomatlik, jismoniy tarbiya va sportga oid hujjatlarda o'z aksini topib kelayotgan Davlat dasturlarining yanada chuqurroq va global miqyosda amalga oshirilishida, bugungi va kelajak avlodni ma'nan hamda jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda xotin-qizlar sportini rivojlantirishning o'рни va ahamiyati beqiyosdir. Sport yoshlarimiz hayotiga tobora chuqur kirib borayotgani, minglab yigit qizlar sport bilan shug'ullanishni kundalik vazifasiga aylantirgani ularning jismoniy holatiga, salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. 2010 yil 1 aprelda qabul qilingan "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qizlarni, ayniqsa qishloq joylardagi qizlarni sport bilan shug'ullanishga faol jalb etish, bolalar sporti obyektlari uchun yuqori malakali, professional ayol ustoz kadrlarni tayyorlash, ularning mehnatini moddiy rag'batlantirishda muhim omil bo'ldi. Sport obyektlarini murabbiy kadrlar, ayniqsa murabbiyalar bilan to'ldirishga qaratilgan ushbu amaliy sa'y-harakatlar natijasida ayol sport ustozlari ko'proq oshganini ko'rishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Юлдашов И., Парпиев О., Абдурахмонов Ш. Жисмоний Тарбия Таълимида Спорт Ифодаси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 2. – С. 222-225.
2. Парпиев О., Абдурахмонов Ш., Файратжон Ф. Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. Special Issue 3. – С. 103-108.
3. Parpiev O. Means of sports activities and methods //Asian Journal of Multidimensional Research. – 2022. – Т. 11. – №. 2. – С. 112-117.
4. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 313-316.
5. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
6. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
7. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.



8. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.

9. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

10. Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – T. 2. – №. 24. – С. 15-21.

11. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – T. 15. – С. 156-160.

12. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMİY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

13. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.

14. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.