



KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYASINI TABAQALASHTIRISH ASOSIDA ULARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Qambarov Orzubek

dotsent,

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti Farg'ona filiali*

Annotatsiya: *Kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi.*

Maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini tabaqalashtirish asosida ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi, valeologiya, jismoniy barkamollik.*

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Xalqimizning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotida jismoniy madaniyat va sport sohasi eng muhim o'rin egallaydi. Jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy soha sifatida insonlarni jismonan, ma'nan va ruhan etuk, komil shaxs etib tarbiyalasa, iqtisodiy jihatdan esa ishlab chiqaruvchi sub'ektlar, ya'ni insonlarni salomatliklarini hamda yuqori ish qobiliyat-larini tiklash va mustahkamlash orqali mamlakatimizning ishlab chiqarishini hamda iqtisodiyotini rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, xar tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli xarakter ko'nikmasi xamda malakalarini shakllantiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy



tarbiyalash qonuniyatlarini xamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmualari ravishda ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan xolda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali xamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z xarakterlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil harakat qila oladigan, hayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi boshlang'ich sinflarda xar bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni xar tomonlama tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud:

1. Darslar
2. Sinfdan va maktabdan tashqari ishlar
3. Sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari
4. Mustaqil harakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplarini o'rganadi hamda tarbiyaning boshqa turlari (aqliy, axloqiy, estetik va mehnat) bilan jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib boradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish shakllarini o'rganishga aloxida e'tibor beradi. Binobarin, xar bir harakatni o'rganish va bolaning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash



prinçiplari hamda uslublarini o'rganishga jiddiy e'tibor jismoniy tarbiya nazariyasining muhim qismini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi muhim vazifalar hal etiladi:

1. Sog'lomlashtirish;
2. Ta'lim vazifalari;
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli yashashi mumkin. Shunday ekan, salomatlik – mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog'i lozim. Buning uchun har bir inson mustahkam salomatlikka erishish yo'lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab etishi lozim. Turmush tarzi –inson hayotining tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin. Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o'zidir. Sog'lom turmush tarzi – shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillar bo'lmasligi, inson ulardan ongli ravishda o'zini chetga olishi kerak.

Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari:

- Jamoa va shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish;
- jismoniy faollik;
- kun tartibiga rioya qilish;
- zararli odatlardan tiyilish;
- to'g'ri ovqatlanish;
- ruhiy xotirjamlik;
- tibbiy madaniyat;
- jinsiy tarbiya. Ma'lumki, turmush tarzi sog'lom va nosog'lom bo'lishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzida yashagan insonlar kundalik hayot me'yorini to'g'ri tashkil qiladilar.

Jismoniy barkamollik – odamning tarixan shart qilib olingan uyg'un jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'lib, u jamiyat talablariga eng maqbul tarzda mos kelishi kerak.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Tor ma'noda bu antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar: bo'yi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pka sig'imi, qaddi-qomat va boshqalardir. Jismoniy rivojlanish biologik hayot qonunlari - muhit va organizmning birligi, miqdor o'zgarishlarining sifat o'zgarishlariga muntazam ravishda o'tishga muvofiq tarzda amalga oshadi. Zotan, turmush sharoitini, jumladan jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartirib, organizmning funktsional imkoniyatlari darajasini ancha oshirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'zgartirish mumkin.



Zamonaviy bilim berish uchun avvalo murabbiy o'sib, rivojlanib kelayotgan avlodning turli davrlardagi o'zgarishlarini, tashqi muhit sharoitining bola organizmiga ta'sirining gigienik ahamiyatini bilib olgandagina o'quv-tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil eta oladi. Avlodni jismonan sog'lom, aqliy va ruhiy jihatdan tetik, qaddi-qomati kelishgan qilib tarbiyalash uchun har qanday o'qitish shaklidagi bilim muassasalari tarbiyachi va o'qituvchilari yosh fiziologiyasi va gigiena fani asoslari haqidagi bilimga ega bo'lishlari kerak. O'qituvchi bolalar va o'smirlarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini o'rganar ekan, ayrim tizim va organlarning (suyak-muskul, nafas olish, qon aylanishi, nerv sistemasi, sezgi organlari, oshqozon-ichak trakti, ichki sekreçiya bezlari, ayiruv organlari) tuzilishi, xususiyatlari hamda ularning faoliyatlari va gigienasi bilan tanishadi. Ayniqsa, uyqu va aqliy mehnatni maqsadga muvofiq ravishda tashkil qilish, o'quv yuklamalarini bolaning yoshiga mos ravishda belgilash uchun nerv sistemasining o'ziga xos yosh xususiyatlarini bilish juda muhimdir. O'sib, rivojlanib kelayotgan bolalar va o'smirlar anatomiyasi va fiziologiyasini bilmay turib, bolalar shaxsiy gigienasi, maktabdan tashqari ishlar gigienasi va o'quv tarbiyaviy ishlar gigienasi masalalarini echib bo'lmaydi

Xulosa.

Xulosa qilib shuni alohida ta'kidlash lozimki, Jismoniy tarbiya mazmuni ijtimoiy – tarixiy tajribaning shunday qismiki, u odam salomatligini saqlashni va mustaxkamlashni shuningdek xarakter madaniyatini ta'minlovchi bilimlar, malakalar, kunikmalarni o'z ichiga olib, maktabgacha ta'lim bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi o'ziga xos vositalaridan foydalaniladi:

- 1) harakatli o'yinlar o'tkazilib, ularga eng ko'p o'rin beriladi;
- 2) asosiy gimnastika (asosiy harakatlar, umum rivojlantiruvchi va saf tortish mashqlari);
- 3) sport mashqlari (kon'kida uchish, chang'ida yurish, suzish, velosipeda uchish);
- 4) bolalar turizmi.

Ko'rsatilgan vositalardan uyg'un birlikda foydalanish har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Rahimov M., Qul'to'rayev B. Boshlangich sinflarda jismoniy tarbiyani o'qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2001y.
2. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy mahoratini rivojlantirish. Toshkent, 2010 y.
3. Каримова, Г. Й. (2021). АХЛОҚ-МАЪНАВИЙ ТАҲДИДЛАРГА ҚАРШИ КУРАШНИНГ МАФКУРАВИЙ УСУЛИ СИФАТИДА. Экономика и социум, (6-1 (85)), 707-710.
4. Karimova, G. (2022). CORRUPTION: ITS HISTORICAL ROOTS AND WAYS TO COMBAT IT. Research Focus, 1(4), 267-272.



5. Каримова, Г. (2022). МАЪНАВИЯТ ВА МИЛЛИЙ ТАРБИЯ. Экономика и социум, (3-2 (94)), 612-615.
6. Имомова, Н. А. (2020). Молодежные перспективы в занятости узбекистана. In НАУКА И ТЕХНИКА. МИРОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 117-119).
7. Imomova, N. A., & Toxirova, D. A. Q. (2022). ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШЛАРНИ БАНДЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ МАСАЛАЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 23), 740-748.
8. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
9. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Research Focus, 1(4), 312-315.
10. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(04), 42-47.
11. Ғойназаров, Ғ. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. Scientific progress, 2(1), 202-211.
12. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.
13. Kozixodjaev, J. X. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM BILAN TARBIYANING MUTANOSIBLIGINI TA'MINLASH BORASIDAGI MUAMMOLAR. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022, 2(18), 19-23.
14. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 11(11), 48-53.
15. Karimova, G., & Makhamadaliev, L. (2022). The importance of innovative ideas in increasing the effectiveness of education. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(6), 143-148.
16. Teshaboev, M., & Karimov, U. (2022). THE ROLE OF ETHICAL EDUCATION IN INCREASING THE EFFICIENCY OF EDUCATION. Oriental Journal of Social Sciences, 2(02), 32-43.
17. Karimov, U., Karimova, G., & Makhamadaliev, L. (2022). The role and significance of spiritual values in youth education. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(2), 181-185.
18. Karimov, U. U., & Karimova, G. Y. (2021). The importance of innovative technologies in achieving educational effectiveness. Журнал естественных наук, 1(1).
19. Sadikovna, S. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 4(1), 27-31.



20. Sadikovna, S. N. (2022). OLIY TA'LIMDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK
TEKNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH MUAMMOSINI O'RGANISHNING ILMIY-
METODIK ASOSLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE.
SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 167-169.