

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi
2-kurs 21.123 guruh talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, unga yaratib berilayotgan shrt-sharoitlar shu bilan bir qatorda sog'lik uchun bir qator foydali jihatlar mavjudligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, sport, shug'ullanish, yugurish, sakrak, olimpiada o'yinlari, ta'lim, mashq.*

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotgani, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muammosining muhim yo'nalishi har bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktabgacha muassasalar, maktab, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimi, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch-quvvatini, g'ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatini singdirib borishlari darkor. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish maro-simida so'zlagan nutqida: "Biz naslimizning kelajagi-sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart", - deb alohida ta'kidlagan.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy

san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha 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 xarakter qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi boshlang'ich sinflarda har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, 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 har tomonlama tarbiyalashda muxim 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 xarakter 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 alohida e'tibor beradi. Binobarin, har bir harakatni o'rganish va bolaning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash printsiplari hamda uslublarini o'rganishga jiddiy e'tibor jismoniy tarbiya nazariyasining muhim qismini tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YHATI:

1. Tulenova. X., Xo'jaev.P, Xo'jaeva. Meliev.H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. Xujaev I- Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
- 3.Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent. O'zbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.