

JISMONIY TARBİYA VA SPORTNING INSON KOMILLIGINI O'STIRISHDAGI ROLI

Qayumov.SH JDPI O'qituvchisi
Karimova. M JDPI Magistratura
talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqola jismoniy tarbiya tushunchasining xususiyatlari va mazmunini ochib berishga qaratilgan ma'lumotlarni o'z ichiga qamrab olgan. Muallif tomonidan jismoniy madaniyatning barkamol inson tarbiyasidagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Komil inson tarbiyasi bo'yicha taklif etilgan zamonaviy metodlar samaradorligi ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sog'lomlashtirish va sport tadbirlari, tub islohotlar, sotsiologik tadqiqotlar, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, keng ommani jalb etish.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi. COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi. Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan

voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish masalasi oldingi qatorga chiqdi. Prezidentimiz tomonidan 2020 yilning 30 oktyabr kuni e'lon qilingan "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"dagi Farmoni ham yuqoridagi masalalarini qamrab olgan.

O'quvchi yoshlarning jismoniy madaniyat sohasidagi komilligini o'stirish, ularning o'zaro mehribonligi, do'stligini tarbiyalashda milliy qadriyatlar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport o'z o'rniga egadir.

Madaniyat va an'anaviy bayramlar, marosimlar va turli xil ommaviy sog'lomlashtirish va sport tadbirlari mazmunida urf-odatlarimiz va xalqaro madaniyat namunalari mujassamlashib, ular tobora boyib bormoqda. Bularni Respublika Prezidenti va hukumatining farmonlari, qarorlari, olib borilayotgan tub islohotlar va tadbirlarning mahsulidir desak xato bo'lmaydi.

Turmushda jismoniy barkamollik muhim hayotiy ehtiyoj hisoblanadi. Markaziy Osiyo va boshqa mamlaktlarning iqtisodiy, savdo, tijorat, madaniyat va boshqa sohalardagi o'zaro aloqalari va hamkorliklari umuminsoniy qadriyatlar, tafakkur va jismoniy jihatdan yuqori madaniyatga erishishga katta hissa qo'shmoqda. O'zbekiston taraqqiyot yo'lida istiqlol sari katta qadamlar bilan olg'a bormoqda. Buni Respublikamizning juda ko'p tarmoqlari kabi xalqaro sport maydonlarida erishayotgan ulkan muvaffaqiyatlari va yutuqlari bilan tenglashtirish mumkin.

Istiqlol tuhfa etgan hozirgi tinch osoyishtalik davrida yosh bolalar va o'quvchi o'g'il hamda qizlarning jismoniy tarbiya va sportga e'tiqodi, jismoniy madaniyat tushunchasini aniqlash maqsadida viloyatlarda, shaxarlarda suhbatlar, savol-javoblar, muloqotlar (sotsiologik tadqiqotlar) o'tkazildi. Ularning ba'zi bir natijalari va xulosalarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilgan holda quyidagilarni bayon etishga to'g'ri keladi.

Mulohazalardan ma'lumki, yosh bolalar va boshlang'ich sinf o'quvchilari kelajakda etuk sportchi bo'lishni orzu qilishadi va ular o'g'il bolalar bilan birgalikda o'ynash, musobaqalalashish, kuch sinashishga ham tayyor ekanligini izhor etishadi. Bu o'z navbatida yurtimiz sport yulduzlari hamda afsonaviy pahlavonlarga o'zlarini

qiyoslashdan darak beradi.

O'rta yoshdagi o'quvchi o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tarbiya va sportga munosabatlari, ayniqsa birgalikda shug'ullanishlariga bo'lgan ehtiyojlari ma'lum darajada sezilmoqda. Lekin o'qituvchilarning ularni barcha mashg'ulotlarda ajratib qo'yishi va ota-onalarning bu sohadagi salbiy sa'y-harakatlari qizlarda nafrat uyg'otishi ham seziladi.

Yuqori sinf (8-9) o'quvchi o'g'il va qizlari o'zlarining harakatlari va imkoniyatlarini sezgan holda mohir sportchilarga havas qilishi hamda "Alpomish" va "Barchinoy"lardek har tomonlama barkamol bo'lish istagi yuqori ekanligini ham isbot qilmoqdalar. Jismoniy madaniyat tushunchasini ular har tomonlama barkamol avlod va sportda yuqori natijalarga erishish kabi faoliyatlar bilan bog'lashmoqda. Bunda ma'lum bo'ladiki, yuqori sinf o'quvchilari, ayniqsa mahalliy millat qizlari o'zlarining madaniyatga bo'lgan qiziqish va munosabatlarini jismoniy tarbiya va sportga ham qiyoslashadi. Demak, o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tarbiya darslari va ba'zi sport mashg'ulotlari hamda o'yinlarini birgalikda o'tkazish, ularda o'zaro yaxshi munosabat, hurmat kabi tarbiyaviy jarayonlarni ham amalga oshirishni taqozo etadi.

Jismoniy madaniyatni o'ziga singdirish va barkamollikka etishish yo'llarini oila, mahalla va o'quv muassasalarida hamkorlikda olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning ta'siri deb bilish lozim. Buning uchun esa eng avvalo jismoniy madaniyat tadbirlarini qiziqarli ravishda tashkil qilish, ularga keng ommani jalb etish, g'oliblar, tashkilotchilarni rag'batlantirishni yuqori darajaga ko'tarish lozim bo'ladi.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
3. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании. Учебное пособие. 5-е изд. М.: Академия, 2008 г., 192 с.
4. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.
5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник. 2-е изд., перераб. М.: Академия, 2011. 288 с.

