VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ - ИЖТИМОИЙ – ТАРБИЯВИЙ ЖАРАЁН СИФАТИДА

Азимхонов Ёкуб Бобоевич
Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти
“Жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси
Email: Azimxonov65@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада Мақолада жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, шахс ижтимоийлашувида тарбия жараёни, жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятига хос хусиятлар баён этилган.Шунингдек, мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш, ёшлар орасида иқтидорли болаларни спортга жалб қилиш, уларнинг спорт маҳоратини тарбиялаш, ахлоқий, ақлий, жисмоний ва психологик ривожланишига оид долзарб масалалар келтирилган.

Калит сўзлар
Тарбия, жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи, саломатлик, спорт фаолияти, спорт машқлари, руҳий саломатлик, шахс камолоти, жисмоний тайёргарлик, илғор пегогик тажриба, организм, кўникма, чиниқиш, шуғулланиш.

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны особенности популяризации физического воспитания и спорта, процесс воспитания в социализации личности, значение физического воспитания и спорта.
Также представлены актуальные вопросы, связанные с развитием детского и юношеского спорта в нашей стране, привлечением талантливых детей к спорту, воспитанием их спортивного мастерства, моральным, интеллектуальным, физическим и психологическим развитием.

Ключевые слова
Образование, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, спортивная деятельность, спортивные упражнения, психическое здоровье, развитие личности, физическая подготовка, передовой педагогический опыт, организм, навыки, тренировка, вовлеченность.

Мамлакатимизда ёшлар тарбияси, уларнинг ижтимоийлашуви борасида чуқур ўйланган ва узоқ муддатга мўлжалланган истиқболли ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Бу борада таълим тизими олдига стратегик жиҳатдан муҳим вазифалардан бири ҳам таълимнинг мактаб ўқувчилари ва талабалар саломатлигини сақлаш ҳамда ривожлантиришга ёрдам бериши учун барча шарт-шароитларни яратишдан иборат. Бундай ҳолатда ўқувчиларда уларнинг ҳаётдаги орзу-истакларини рўёбга чиқара олишлари учун замин ҳозирлайдиган саломатлик маданиятини шакллантиришнинг ижтимоий ҳамда педагогик аҳамияти ниҳоятда ортади. Саломатлик маданияти деганда биз шахс умумий маданиятининг бир қисмини тушунамизки, унинг таркибига инсоннинг ўз саломатлиги, руҳий-жисмоний ҳолатини ташхислаш усуллари, соғлом турмуш тарзини ташкил этувчи тушунчалар тўғрисидаги билимлари тизими; саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятлари аҳамиятининг ўз шахсий ривожланиши

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

омиллари эканини англаши; саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқиш қобилияти киради. Ёш авлодда саломатлик маданиятини шакллантиришнинг муҳим омили таълимда изчилликни, бошқача айтганда, ворисийликни таъминлашдир.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш дунё ҳамжамияти ижтимоий сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Бу соҳада эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда иқтидорли болаларни спортга жалб қилиш, уларнинг спорт маҳоратини тарбиялаш, психологик ҳолатни баҳолаш, организмни морфофункционал кўрсатгичларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услублардан амалиётга татбиқ этиш, ўқув машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан қўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмокда.

Инсонни ўз орзу мақсадларига, интишлари ва муваффақиятларига эришишида уни тўғри фикрлаши, соғлом турмуш тарзига хос ҳаёт кечириши ва ўз фаолиятини тўғри ташкил эта билиши муҳим. Бу инсондан катта иродавий зўр беришни, ўз устида ишлаш ва назоратни талаб этади. Соғлом турмуш тарзи ва руҳий саломатлик одамнинг табиий ва органик эҳтиёжига айланиши лозимки, у бу каби жиҳатларга онгли, ихтиёрий тарзда бутун ҳаёти мобайнида риоя этмоғи лозим. Психик саломатлик нафақат тан-вужуднинг гигиенасини, балки маънавий соҳани, ахлоқий нормаларга нисбатан соғлом фикрлаш билан боғлиқ психогигиенани, ўз-ўзини тарбиялашни назарда тутади. Шу боис ҳам болани илк ёшликдан соғлом турмуш тарзига ўргатиш лозим. Уларда энг аввало соғлом ва узоқ яшашга установкани шакллантириш керак. Инсон саломатлиги 50 фоиздан зиёд холатларда унинг турмуш тарзига, 20 фоизи наслий омилларга, 20 фоизи экологияга, яъни атроф-муҳит таъсирларига, 10 фоизи – тиббий ёрдамнинг самарадорлигига боғлиқ экан.

Турмуш тарзи деганда, одатда, одамларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ бўлган, одатга айланган, барқарор хулқ-атвор ва муомала нормалари тушунилади. У ўз навбатида одам организмнинг муайян ритм ва кўникмаларга эга бўлиши орқали саломатлигини маълум меъёрларда ушлаб туриш, чиниқиш, дам олиш ва хулқини оқилона ташкил этишга ўрганиб қолишини таъминлайди. Инсон яшар экан, ҳаёти давомида соғлом турмуш тарзига амал қилиши бевосита жамият ва табиат ҳаётида атроф муҳитга ижобий муносабатда бўлишини тақозо қилади, чунки атроф муҳит, оила тозалиги, соғломлиги жамият, қолаверса сайёрамизга ҳам бевосита боғликдир. Бу хусусда давлат раҳбари Шавкат Мирзиёев БМТ Бош Ассамблеясининг 72-сессиясида: “Сайёрамизнинг эртанги куни, фаровонлиги фарзандларимиз қандай инсон бўлиб камолга етиши билан боғлиқ. Бизнинг асосий вазифамиз – ёшларнинг ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур шароитлар яратишдан иборат”, – деб бежиз таъкидламаган эди. Демак, шу фикрлардан ҳам шуни англаш мумкинки, инсонларнинг саломатликлари, меҳнат қобилиятларининг юқорилигида жисмоний тарбия ва спорт катта аҳамият касб этади. Шунинг учун жамиятимизда ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш, ўргатиш, уларни илмий ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш масалалари долзарб муаммолардан биридир. Ана шу муаммоларни талаба ва ўқувчи - ёшларга ўргатишда жисмоний тарбия дарсларида олиб борилаётган маърузаларнинг асосий мақсади ҳисобланади.

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

Юқорида баён этилган муаммолалар ва асосий мақсадларни ёш авлод тарбияси, онггига сингдиришда, уларни ўргатишда қуйиладиган вазифаларни амалга ошириш кўзда тутилади, яъни;

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий – тарбиявий хусусиятлари хақида тушунчаларни мустаҳкамлаштириш;

2. Турли соҳаларда меҳнат қилувчиларнинг кундалик турмуш шароитида жисмоний тарбия ва спорт машғуларининг мақсадли фойдаланиш йўлларини ифода этиш;

3. Раҳбар ва ижодкор ходимларнинг иш фаолиятида жисмоний тарбия ва спортнинг моҳиятини кўрсатиш;

4. Таълим, муассасаларида ва спорт соҳасидаги ходимларнинг иш фаолиятларини илмий ташкил қилиш усуллари билан таништириш;

5. Илғор тажрибалар ва илмий тадқиқотлар ўқувчилар ўз фаолиятида ҳозирги давр муаммолари билан боғлиқ бўлган муҳим соҳаларни амалий жиҳатдан исботлашга ҳаракат қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт умуммаданиятнинг муҳим тармоғи сифатида аҳолининг саломатлиги ва иш қобилиятини оширишга хизмат қилувчи муҳим воситадир. Унинг негизида инсон тарбияси, жисмоний баркамоллик, маданий дам олиш каби ижтимоий – тарбиявий кадрлар тайёрлаш, спорт иншоатларини кенгайтириш, турли хил спорт мусобақаларини ўтказиш, уларга оммани жалб этиш мазмун жиҳатидан катта фаолиятларни ташкил этади. Спорт жисмоний тарбиянинг энг юқори чўққиси сифатида ўзига хос ижтимоий – тарбиявий хусусиятларга эгадир. Жисмоний тарбия воситалари ва спорт турлари ҳозирги шароитда кенг қанот ёзмоқда. Яъни ишлаб чиқариш меҳнат жараёнларида (саноат, қурилиш, қишлоқ хўжалиги ва ҳоказо) саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш ва энг муҳим жисмоний чиниқиш масалалари яхши йўлга

қўйилмоқда. Бу борада таълим муассасалари, мактабгача тарбия ва бошқа турли муассасаларда жисмоний тарбия ва спорт давлат аҳамиятига эга бўлган ижтимоий – тарбиявий жараён сифатида муҳим аҳамият касб этади. Муҳим тармоқлардан яна бири шундаки, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт ишларини янгича ташкил қилиш, энг илғор тажрибалар ҳамда илмий тадқиқотлар натижалари ҳаётга кенг қўлланилаётганлиги ҳам бунга яққол мисолдир. Хулоса қилиб айтганда, бу каби спорт тадбирлари, аҳоли орасида спортни оммалаштириш, соғломлаштириш, тарбия – шахсда муайян жисмоний, руҳий, ахлоқий, маънавий сифатларни шакллантиришга қаратилган амалий педагогик жараён; инсоннинг жамиятда яшаши учун зарур бўлган ҳиссиётларига эга бўлишини таъминлаш йўлида кўриладиган чора-тадбирлар йиғиндисидир. Демак, жисмоний тарбия ижтимоий ҳамкорлик асосида амалга ошадиган ҳодиса бўлиб, инсоннинг шахс бўлиб, шаклланишини таъминлайдиган энг қадимий ва абадий маънавий қадрият ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ибрагимов Х., Абдуллаева Ш. Педагогика назарияси (дарслик). – Т.: “Фан ва технология”, 2008, – 425 б.

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023

2. Хўжаев Ф., Рахимқулов К. Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси.Ўқув қўлланма. Т-2016.
3. Юнусова, Ю. М. Теория и методика физической культуры / Ю. М. Юнусов. – Ташкент, 2007.
4. Қурбонов Ш.Қ, Қурбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003.-130 бет.

WORDLY
KNOWLEDGE