

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AXAMYATI**Abdumannopova Muxlisa**

*Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi Telefon: +99893 472 80
75 Elektron pochta: aliakbarova.yulduz6@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni, shuningdek yosh avlodni sog‘lomlashtirish va barkamol avlodni tarbiyalash borasida amalga oshirilayotgan ishlar hamda mamlakatimizdagi barkamol avlodni shakllantirishga oid islohatlar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy ma‘daniyat, jismoniy rivojlanish, barkamol avlod, «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun.

Kirish

Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi jismonan sog‘lom, baquvvat, Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga yoshlarimizni tayyorlashdan iboratdir. Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportning maqsadi — O‘zbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir. Maqsadning umumiyligi jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Ko‘rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug‘ullanuvchilarning yoshi, sog‘ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug‘ullanadigan kasbi hisobga olinadi va jismoniy ma‘daniyatda aniq vazifalar hal qilinadi. Jismoniy tarbiya va sport tizimiga umumiy vazifalar qo‘yilgan bolib, ular quyidagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sogliqni mustahkamlash va xalqning uzoq umr ko‘rishini ta‘minlashga yo‘nalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va ko‘nikmalarini, kundalik turmushda kerak boladigan jismoniy madaniyatga oid maxsus bilimlarni shakllantirish;

d) har tomonlama jismonan rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash; Inson jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vazifasi uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bogliqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik obyektiv xarakterda bo‘ladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yo‘nalish beradi.

Shuningdek “ Jismoniy madaniyat” shaxsning ijodiy ijodiy faoliyatidir. “Madaniyat” rivojlanishining madaniy-psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, u jamiyatning moddiy va ma‘naviy madaniyati bilan bir vaqtda vujudga keladi

va rivojlanadi. Jismoniy madaniyat to‘rtta asosiy shaklga ega: Muayyan faoliyat uchun jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya (professional-amaliy jismoniy tarbiya); Jismoniy tarbiya yordamida sog‘lig‘ini saqlash yoki yo‘qolgan kuchini tiklash - reabilitatsiya; Sport sohasidagi eng yuqori yutuq hisoblanadi.

Shunday qilib hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport juda muhim hisoblanadi, Shu sababli ham butun dunyoda jismoniy madaniyatning jamiyatdagi rolini oshirishning barqaror tendensiyasi mavjud bo‘lib, u o‘zini namoyon qiladi: Jismoniy tarbiya, bu sohadagi tashkil etishning ijtimoiy shakllari va faoliyatini rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlashda davlatning rolini oshirishda; Kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashda jismoniy madaniyatdan keng foydalanishda; Odamlarning faol ijodiy uzoq umrini uzaytirishda; Yoshlarning bo‘sh vaqtini tashkil etishda va yoshlarning g‘ayriijtimoiy xatti-harakatlarining oldini olishda; Talaba yoshlarning axloqiy, estetik va intellektual rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiyadan foydalanishda; Mehnatga layoqatli aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishda; aholining manfaatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirishda; Sog‘liqni saqlash, fitnes va sport xizmatlari bozorida taklif etilayotgan turli xil shakllar, usullar va vositalarda, Umuman sog‘lom turmush tarzi, xususan, jismoniy madaniyat kuchli davlat va sog‘lom jamiyat rivojiga xizmat qiluvchi ijtimoiy hodisa, birlashtiruvchi kuch va milliy g‘oyaga aylanib bormoqda. Ko‘pgina xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari davlat, uning hukumati, jamoat va xususiy tashkilotlar, muassasalar va ijtimoiy institutlarning sa'yharakatlarini uzviy ravishda birlashtiradi.

Bundan tashqari Jismoniy tarbiya darslarida kishilar nafaqat jismoniy mahorat va malakalarini oshiribgina qolmay, balki kuchli irodali, axloqiy fazilatlarni ham tarbiyalaydilar. Musobaqa va mashg‘ulotlar paytida yuzaga keladigan vaziyatlar ishtirokchilarning xarakterini yumshatadi, ularni boshqalarga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishga o‘rgatadi. Binobarin, jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyati, uning sog‘lom turmush tarzining jabhalaridan biri bo‘lib, ko‘p jihatdan insonning ta’lim, mehnat, kundalik hayot, muloqotdagi xatti-harakatlarini belgilaydi, ijtimoiy-iqtisodiy, ta’lim va sog‘liqni saqlash muammolarini hal qilishga yordam beradi. Bular. bu inson yetishtirish jarayonidir. Bu shaxsning imkoniyatlarini ochib berish uchun o‘ziga xos vositalar va usullardan foydalanishga imkon beradi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda yurtimizda ham jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilayotganligi bejiz emas. Masalan: O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo‘nalishida «rivojlanib, yuksak cho‘qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun (1992, 2000, 2015), O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risidagi (2002), Futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida farmonlar va hukumat qarorlarining qabul qilinishi, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlanishida muhim omil bo‘lgan bo‘lsa, Prezidentimiz

Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyoriash haqida»gi PF-2821 sonli farmoni hamda boshqa huquqiy me'yoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. Ta'kidlash joizki, sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytilishimiz mumkinki, Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligi va jismoniy rivojlanishi uchun muhim omillardan biridir. U nafaqat insonning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki ruhiy holatini ham mustahkamlaydi, irodasini tarbiyalaydi va ijtimoiy muhitga moslashishga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, immunitetni kuchaytirish va turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi hamda insonni sog'lom hayot kechirishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya insonni intizomli, fidoyi va maqsad sari intiluvchan bo'lishga o'rgatadi. Ayniqsa, yoshlar orasida sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, zararli odatlardan voz kechishga va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport jamiyat taraqqiyotida, harbiy va mehnat faoliyatida ham katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya va sport o'quv qo'llanma F.A. Tashpulatov. — Toshkent: 2019
2. Goncharov, V.D. Ijtimoiy faoliyat tizimida jismoniy madaniyat / V.D. Goncharov//. - SPb., 1994. - S. 193.
3. Ionin, L.G. Madaniyat sotsiologiyasi / L.G. Ionin//. —Moskva.,2006. —280-bet. Morozova E.V. Jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida / E.V. Morozova // Udmurt universiteti axborotnomasi. - 2003. - 10-son. —P.161.
- 4.Jismoniy madaniyatning ijtimoiy va biologik asoslari: Darslik / Ed. ed. D.N. Davidenko. -Sankt-Peterburg,2001. —S.208. Nikolaev Yu.M.
5. Jismoniy madaniyat nazariyasi: funksional, qimmatli, faollik, natijaviy jihatlar / Yu.M. Nikolaev. - Sankt-Peterburg: P.F.Lesgaft nomidagi SPbGAFK,2000. —P.456.
- 6.Ilyinich V.I. Talabani jismoniy madaniyati / V.I. Ilyinich. - M.: Gardarika, 2008. - B.463.
7. Panachev V.D. Sport va shaxsiyat: sotsiologik tahlil tajribasi / V.D. Panachev // SOCIS. —2007. —11-son. —B.125-128.