

YOSHLARNI SOG'LOM VA BARKAMOL QILIB TARBIYALASHDA SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI VA AHAMIYATI

Mamatqodirov Ziynatulloh Nodirbek o'g'i

Andijon davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

mamatqodirovziynatulloh@gmail.com

+998-93-253-50-02

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yoshlarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rni hamda uning ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirish maqsadida olib borilayotgan ishlar yuzasidan bir qancha ma'lumotlarni bayon etadi va fikr mulohaza yuritadi.*

Kalit so'zlar: *Badantarbiya, jismoniy tarbiya, sport, badantarbiya, mashg'ulot, sog'lomlashtirish, sog'lom, bolalar, mashq, yugurish, tarbiya.*

THE ROLE AND IMPORTANCE OF SPORTS IN THE HEALTHY AND COMPLETE EDUCATION OF YOUTH

Annotation: *This article discusses the role and importance of physical education in the healthy and balanced upbringing of young people. It presents some information and comments on the work carried out to strengthen the younger generation, raise them physically healthy.*

Keywords: *Physical education, physical training, sports, physical education, training, health, healthy, children, exercise, running, education.*

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЗДОРОВОМ И ПОЛНОМ ОБРАЗОВАНИИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *В статье рассматриваются роль и значение физического воспитания в воспитании здоровых и всесторонне развитых молодых людей. В нем представлен и обсуждается ряд сведений о физическом воспитании, уроках физкультуры, деятельности спортивных клубов, спортивно-оздоровительных соревнованиях, а также о проводимой работе по укреплению и воспитанию физически здорового подрастающего поколения.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, физическое воспитание, тренировка, здоровье, здоровый, дети, упражнения, бег, образование.*

KIRISH

O‘zbekiston mustaqilligining dastlabki kunlaridan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor berildi. MDH davlatlari orasida birinchilardan bo‘lib O‘zbekiston Respublikasida “Jismoniy tarbiya va sport” to‘g‘risidagi Qonun qabul qilindi. Bu Qonun va qarorlar mazmuni va mohiyati barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan. Chunki o‘tib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom va bakamol qilib tarbiyalashda sportning o‘rni juda katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ham jismoniy tarbiya fani va sport mashg‘ulotlari bog‘cha, maktab, kollej va oliy ta‘lim muassasalarida ham o‘qitiladi, qolaversa yoshlarni doimiy sport bilan shug‘ullanishga o‘rgatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida ta‘lim berishning xususiyatlarining maqsadi o‘quvchi va talabalarni organizmini jismoniy rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzi kechirish talablariga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi. O‘quvchi va talabalar jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo‘ladi. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari talabalar yotoqxonasida ommaviy holda, yashash oylari va oilada mustaqil holda bajariladi.^[38]

METADALOGIYA

Ma‘lumki, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog‘lom qilib o‘stirishga maktab yoshidanoq e‘tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o‘qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o‘rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog‘lom bo‘lsagina, aql ham sog‘ bo‘ladi.^[39] Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida ta‘lim berish xususiyatlarining maqsadi o‘quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzi kechirish talablariga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg‘ulotlarini ijobiy o‘zlashtirishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, to‘garak mashg‘ulotlari, sport sog‘lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo‘ladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta‘lim muassasaning pedagogik jamoasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylarining ahamiyati katta. Jismoniy tarbiya tadbirlari orqali o‘quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida harakat malaka va ko‘nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo‘lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik vositalar yordamida ijobiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi va organizm sog‘lomlashadi. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta‘lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o‘quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi.

³⁸ <https://cyberleninka.ru/article/n/ta-lim-muassasalarida-jismoniy-tarbiya-sport-tadbirlarining-maqsadi-va-yazifalari/viewer>

³⁹ Pedagog respublika jurnali, 5-son. 214-bet

Jismoniy madaniyat va sport barkamol shaxsni tarbiyalash tizimining uzviy qismidir. Zero, insoniyat erishgan muhim yutuqlardan biri jismoniy madaniyat va sport bo‘lib, u qadimdan insonlarni sog‘lom va baquvvat bo‘lishini ta‘minlashga xizmat qilgan. Jismoniy tarbiya va sport davlat va millatni namoyon etishning eng yaxshi vositalaridan biridir. Xalqimiz ham azaldan sportga inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma‘naviy kamolotini yuksaltirishning muhim vositasi sifatida qaralgan. Ota-bobolarimiz o‘z salomatligi va jismoniy kuchini mustahkamlash, har doim barkamol bo‘lish maqsadida yugurish va sakrash, nayza va qilich uloqtirish, kamon otish, chavandozlik va chavgon o‘ynash, kurash, suzish va boshqa sport turlarini rivojlantirishga hissa qo‘shgan.^[40]

Ular o‘quvchilarda tashkilotchilik ko‘nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Demak, maktablarda o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog‘lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha jismoniy tarbiyaning quyidagi asosiy vazifalari belgilanadi:

-Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;

- Sog‘liqni mustahkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;

- Harakat, malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o‘rgatish;

- Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;

-Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarga jalb etish.^[41]

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to‘plandi va usluban to‘ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko‘nikmalarni singdirish. Bu vazifa o‘quvchi va talabalarga jismoniy mashg‘ulotlarning foydasi xaqidagi, gigienik qoidalarga, dasturda ko‘zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog‘liqni mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo‘lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o‘zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi.^[42]

ADABIYOTLAR TAHLILI

⁴⁰ https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12874_1_D0CB658BF0092BE090BD253DB9030FDE8A21DC14.pdf

⁴¹ Pedagog respublika jurnali, 5-son. 214-bet

⁴² <https://cyberleninka.ru/article/n/ta-lim-muassasalarida-jismoniy-tarbiya-sport-tadbirlarining-maqsadi-va-vazifalari/viewer>

Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to‘garak mashg‘ulotlarida o‘rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta‘minlanadi. Shuningdek, o‘quvchi va talabalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi. Sog‘liqni mustaxkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta‘sirida o‘quvchilarni sog‘ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o‘tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta‘minlanishini tashkil etish. O‘quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho‘milish mashg‘ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashg‘ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta‘lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi xisoblanadi. U xar bir o‘qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo‘lish kerak. Shuning uchun o‘quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan normal rivojlanishi kerak. Harakat, malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o‘rgatish. O‘quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o‘quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to‘garaklarida va sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini sistemali tarzda egallab boradilar. Sanab o‘tilgan barcha tadbirlar xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi. O‘quvchi va talabalarda harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo‘lgan sifatlardir. Ular o‘quvchi va talabalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqdir.

Davlatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga e‘tiborning ortib borayotgani, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining o‘tkazilishi sport sohasini rivojlantirishga xizmat qilib, o‘smir va yoshlarning sport faoliyatiga qiziqishini oshirmoqda. Bunday sharoitlar sport to‘garaklari faoliyatini yanada kuchaytirish, o‘smir va yoshlarni sportning turli turlariga keng jalb etishga xizmat qilmoqda. Darhaqiqat, sport zamonaviy jamiyat hayotida muhim o‘rin tutib, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yoshlarda vatanparvarlik tuyg‘usini yuksaltirish, milliy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz sportchilari, saralangan terma jamoalarning viloyat va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etishi odamlar, ayniqsa, yoshlar e‘tiborini tortmoqda, ularda hamjihatlik, vatanparvarlik tuyg‘usini yuksaltirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.^[43]

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar qatori sportga, yoshlarni aqlan va jismonan sog‘lom qilib tarbiyalashga juda katta alohida e‘tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida bir qator chora tadbirlar rejasi ishlab chiqilib, tizimli ishlar olib borilmoqda. Bu esa yoshlarni har

⁴³ https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12874_1_D0CB658BF0092BE090BD253DB9030FDE8A21DC14.pdf

tomonlama sog‘lom va barkamol bo‘lib unib-o‘rishlariga dasturi amal sifatida hizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/ta-lim-muassasalarida-jismoniy-tarbiya-sport-tadbirlarining-maqsadi-va-vazifalari/viewer>
2. Pedagog respublika jurnali, 5-son. 214-bet
3. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12874_1_D0CB658BF0092BE090BD253DB9030FDE8A21DC14.pdf
4. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12874_1_D0CB658BF0092BE090BD253DB9030FDE8A21DC14.pdf
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil.
6. Bobomurodov, Norpo‘lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения: 24.12.2021