

## MAKTAB O‘QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

*Ergashev Dilmurod Abduhalilovich*

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Farg'ona Akademik  
litseyi, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10068240>

**Annotation:** *In this article, the ways of forming physical education in school youth through the mediation of physical education classes and sports clubs are considered.*

**Key words:** *Sports circles, physical fitness, pedagogical approach, education, physical culture, mass sports.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya darsining va sport to'garaklarining vositachiligida o'quvchi yoshlarda jismoniy tarbiyani shakllantirish yo'llari k'orib chiqilgan.*

**Kalit suzlar:** *Sport to'garaklari, jismoniy barkamollik, pedagogik yondashuv, tarbiya, jismoniy madaniyat, ommaviy sport.*

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning ruhan tetik, jismonan barkamol insonni shakllantirishdagi beqiyos ahamiyati oxirgi yillarda hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qonun va qarorlarda o'z aksini topmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'grisida"gi[2] Qarorida Mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini, hayotga katta umidlar bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararl o'z qobilyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarish uchun zarur shartsharoitlarni yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan.

Jismoniy tarbiya kishilarning axloqiy kamolotiga katta ta'sir k'orsatib, insonning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr k'orishiga yordam beradi. Sport to'garakalari har qanday yoshda qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport to'garakalari dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai b'olib ham xizmat qiladi. Shu sababli ham kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar jismoniy tarbiya avlodlar kamolotini taminlovchi vosita deb hisoblangan. Demak, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlash davlat ahamiyatiga molik ish hamdir.

Hozirga davrda sport to'garakalariga b'olgan e'tiborning kun sayin oshib borishi fikrimizning erkin dalilidir. Ma'lumki, sport to'garakalari yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Sport to'garakalarining mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy

tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida óz ifodasini topadi. Jismoniy kamolot yosh avlod ichki a'zolarining ózgarishi, ósishidir. Birinchi navbatda yurak yo ópka, shuningdek nerv va harakat tizimi, tana shaklining ózgarishi, teri-muskul tizimi ógirligi, tananing mukammal rivojlanishidir. Pedagogik tushunchada jismoniy kamolot deganda insondagi jismoniy ma'lumotning ósishi borasidagi ózgarishlar, yani oddiydan murakkabga, pastdan yuqoriga, nomukammallikdan mukammallikka tomon bólgan ózgarishlar tushuniladi.

Óquvchilarning jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Sport tógarakalari tizimida jarayoniy kamolot diagnostikasi muhim órin tutadi. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi kórsatkichidir.

Maxsus usul va jismoniy texnika asosida óquvchilarning soǵliqlarini, har bir individual soha kamoloti saviyasini tashkil etish: belgilangan norma va undan uzoqlashish kórsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy kórsatkich aniqlanadi. Jismonan yetuklik deganda badanning tashqi kórinishidagi garmoniya, gózállik shakli, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Agar diagnostika óquvchilarning yoki biron-bir óquvchining jismoniy va tibbiy kórsatkichlari pasayib ketayotganligini kórsatsa, demak, zudlik bilan jismoniy tarbiyadagi mavjud tizimni ózgartirish lozim. Shuning uchun ham maktablarda, individual yoki guruhli tartibdagi tógarak mashǵulotlarini tashkil etishni yólga qóyish kerak.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan birgalikda, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi. Jismoniy madaniyat mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson azolarining tuzilishi va ularning funktsional kamoloti. Ichki azolar, nerv va harakat, suyak muskul tizimi, badanning uyǵunligi va ularning funktsional faoliyatini boshqarish.
2. Óquvchilarning soǵligini mustaxkamlash.
3. Gigiyena qoidalarga kónikish.
4. Óquvchilarning har tomonlama mohirligini óstirish.
5. Bólajak ishchi—mehnatkashlarning jismoniy va fiziologi sifatlarini kasb ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish kobilyatlarini oshirish.
6. Óquvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. Óquvchilarning iroda, chidamlilik, qat`nyan intizom, dóstlik hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy kobilyatlarini tarbiyalash.

Kórinib turibdiki, jismoniy tarbiya mazmuni benihoya kengdir. Bu vosita yoshlarimizning turmush tarzini, jismoniy madaniyat va sport asosida mazmunli shakllanishini taminlaydi. Ilǵor pedagogik tajribalarning kórsatishicha, jismoniy tarbiya óquvchilarning turmush tarzi va dasturiga aylangandir. Ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport tógarak mashǵulotlari, sport va jismoniy tarbiya tarǵiboti, ishlab chiqarish talimi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarni raǵbatlantirishda, óquvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini saqlab turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga boǵlash borasidagi jarayonlarda beqiyos ahamiyatga egadir.

Jismoniy madaniyat-sport ishlari yoki oddiy sport shu`balari, klublari, guruhlar yoki ommaviy musobaqalar va hokazolarda namoyon bladi. Jismoniy tarbiya byicha oquvchilar bilan yakka tarzda ishlash natijasida azolari bshashib qolgan, jismoniy kamiligi bor, darsdan ozod qilingan bolalarning soliklarni tiklash ishlari olib boriladi. Bundan tashqari, jismoniy qobiliyatli bolalarning qiziqish va intilishlarini hisobga olib ham individual mashulotlar ylga qyiladi. Ayrim qobiliyatli bolalar, maktab va boshqa oquv yurtlarida okish bilan birga ommaviy sport ishlarida, sport tgaraklarida shuullanib, yuksak natijalarni qlga kiritishlari, hatto, orta maxsus yoki oliy ma`lumot ham olishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya ozining maxsus vazifasini bajarar ekan aqliy, axloqiy, mehnat, estetik va gigiena tarbiyasi bilan obektiv boliqdir. Maktablarni ta`limning yangi mazmuniga otishi, oquv-bilish faoliyati hajmi va jadalligining oshib borishi bolalar organizmiga tobora yuqori talablar qyilishini taqozo etadi. Jismoniy tarbiya bilan shuullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, oquv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy fikrlash, kuzatuvchanlik, topqirlik, mulohazakorlik va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bu shu bilan bolanadiki, harakatlanish faoliyati tgri tashkil qilinishi oquvchilardan diqqatni bir erga tplash, maqsad va harakat usullarini tanlash, ularning natijalarini yaxshilash va baholashni talab qiladi.

Yuqorida keltirilgan fikr va tavsiyalardan kelib chiqib hozirgi davirda yurtimizda umumta`lim maktablariida o`quvchi yoshlarni sport tgaraklari vositachiligida jismoniy yetuklikka erishish va ularni yoshligidan qandaydur sport turlariga yo'naltirsak oldimizga qo'yg'an maqsadimizga erishgan bo'lamiz.

#### **Adabiyotlar:**

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to`grisida”gi PQ-3031 sonli Qarori – 2017 yil 3-iyun.
2. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. Oquv qllanma. Fargona, 1999.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
4. Nasriddinov F.N., Shoternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. T., «Oqituvchi», 1993.