

## **JISMONIY TARBIYA FANINING O'QUVCHI –YOSHLAR HAYOTIDAGI O`RNI**

*Sa`dullayev Jasur Dexqonovich*

*Samarqat viloyati Neurobot tumani*

*48- umumiy o`rta ta`lim maktabi jismoniy tarbiya fani o`qituvchisi.*

**Annotatsiya:** O`quvchi -yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya fanining o`rni va ahamiyati haqida fikr- mulohazalar bildirilgan.

**Kalit so`zlar:** O`quvchi -yoshlar, atletika, jismoniy tarbiya, sport, ta`lim va tarbiya, komil inson.

### **KIRISH**

Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev boshchiligida siyosiy – iqtisodiy, ma`naviy – marifiy, islohatlarni bosqichma – bosqich amalga oshirish bilan birga sog`lom avlod tarbiyasiga ayniqsa ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida ahamiyat bera boshlandi. Bu vazifalar haqida mutafakkirlarimizdan biri «Biz odamni har tomonlama kamol toptirish uchun uning yaxshi yugura olishi, tez va chiroyli yura olishi, uning barcha a`zolari sog`lom bo`lishi, mehnatga va mudofaaga tayyor turishi bilan birga aqliy sifatleri ham o`sib borishini tarbiyalashimiz lozim» degan. Shu nuqtai nazardan qaraganimizda jismoniy tarbiyani insonning bolaligidan boshlash zarur.

Jismoniy tarbiya va uning vositalari insonlarning faol amaliy harakatlari hamda ijodiy mehnatlari bilan chambarchas bog`liq. Hayotning o`zi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash va uni rivojlantirish har tomonlama ilmiy-amaliy va uslubiy jarayonlardan foydalanishni taqozo etadi. Sport – muayyan qoidalar asosida tashkil etilgan, jismoniy yoki intellectual qobiliyatlarini taqqoslashdan iborat bo`lgan jarayonda yuzaga keladigan shaxslararo munosabatlardir. Umuman olganda sport inson hayotining ajralmas qismidir. Shunday ekan bugungi kunda sportni ommalashtirish uni yanada rivojlantirish borasida har bir mamlakatda alohida say-harakatlar amalga oshirilmoqda. Barchamizga ayonki, yurtimizdaham sportga juda katta e`tibor qaratilmoqda. Yoshlarni

sportga jalb qilish, ularni sportsohasida yurtimiz ravnaqini yanada yuksaltirish uchun ko'plab imkoniyatlar davlatimiz tomonidan yaratilmoqda. Xususan, yoshlarimizning dastlabki ta'lim maskanlari bo'lmish maktablarda ham sport sohasidagi o'zgarishlar, ommaviy sport turlarini tashkillashtirish hamda maktab sport seksiyalari va ularning faoliyatini boshqarish amaliyoti qo'llanilmoqda.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Mamlakatimizda yoshlar siyosati davlat dasturi va jismoniy madaniyat va sportni ommaviy rivojlantirishga oid qator hukumat qarorlari va mamlakatimiz Prezidentining farmonlari davlat ahamiyatiga molik muammo–o'quvchi-yoshlarimizni jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligining garmonik shakllanishiga qaratilganligini shart qilib belgilangani ham shunda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy barkamolligini tarbiyalash maqsadida mavsumlarga qarab piyoda yurish sayohatlarini o'tkazish, poyga musobaqalarini ko'proq tashkil qilish, suvda suzishni o'rgatish, bo'sh vaqtlarda bolalarning erkin va mustaqil ravishda o'zlari yoqtirgan o'yin-mashqlar bilan mazmunli, faol shug'ullanishlariga sharoit yaratish hamda ularni nazorat qilish, zarur bo'lganda amaliy ko'maklashish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya darslarida alohida turlar mavjud bo'lsa-da, ularning mazmunli, shakllari bir-biri bilan uzviy bog'lanib, takrorlanadi. Masalan, saflanish, safda yurish, navbat bilan mashq o'yinlarini bajarish va boshqalar faqat gimnastika darslaridagina emas, balki yengil atletika, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar darslarida ham qo'llaniladi. Respublikada jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tiborning kuchayishiga asosiy sabab, eng avvalo, ta'lim-tarbiya muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat qiladigan joylarida jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush sharoitga aylantirish, sog'lom turmush tarzini vujudga keltirish, iqtidorli bolalar va o'smir yoshlarni sport turlariga jalb etishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o'zgartirib boradigan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya darslarining samarali bo'lishi uning uslubiy qonun-qoidalarini bilishga va ularga muntazam amal qilishga bog'liqdir. Jismoniy ta'lim va

tarbiyaning asosiy maqsadi yosh avlodni sogʻlom, baquvvat, Vatan shon-shuhratini dunyoga yoyuvchi, zarur boʻlganda jonni garovga qoʻyib uni himoya qiladigan, halol mehnat bilan hayot kechiradigan kishilarni tarbiyalab yetishtirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sogʻlomlashtirish va oʻrgatish vazifalari bir-biriga bogʻlangan holda hal qilinadi. Shuning uchun oʻqituvchi darsni oldiga aniq maqsadlar qoʻyishda jismoniy tarbiya sistemasining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari inson kamolotining zarur shartlaridan biri sifatida, bola shaxsi kamolotining ajralmas qismi boʻlib, har tomonlama shakllangan komil insonni tarbiyalashning asosiy omillaridan biri deb hisoblanishiga eʼtibor qaratadi.

### **XULOSA**

Mustaqil jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish yoshlarning ehtiyoji, qiziqishlari, sportning maʼlum bir turini mukammal egallash maqsadida amalga oshiriladi. Bunday mashgʻulotlar maqsadli yoʻnaltirilgan boʻlib, ayrim jismoniy sifatlarning kuchli shakllanishiga olib keladi. Muntazam shugʻullanish boshlangandan keyin uch-toʻrt oy muddat orasida qoʻlga kiritilgan natijalar bir, bir yarim barobar oʻsadi. Chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchlilik kabi jismoniy sifatlari ayrim sport oʻyinlari yuzasidan umumiy va professionallik tayyorgarligini jadallashtiradi. Bugungi kunda bolalar va oʻsmirlar sportini rivojlantirish, farzandlarimiz oʻrtasida sogʻlom hayot tarzini qaror toptirish orqali barkamol avlodni voyaga yetkazish shak-shubhasiz eng oldi maqsadlarimizdan biridir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mahkamjonov K.M “Jismoniy tarbiya”.t-1996 – 2008
2. Qosimova R.A., Boltayev Z.B. “Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi”. Samarqand. 2017.
- 3.Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. va boshqalar “Sogʻlom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O.,quv-qo.,llanmasi, Farg.,ona 2010.
- 4.Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o.,rta va kasb-hunar taʼlimi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. – T., 2009.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T., 2004.
6. Ю.И. Евсеев, Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, Феникс 2008.