

O'QUVCHILAR O'RTASIDA JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT TUSHUNCHALARINI SHAKILLANTIRISH

Tashkent viloyati Angren shahar 40-umumiy o'rta ta'lim

maktabining jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Kuyliyev Dilshod Xoshimovich

Annotatsiya: mazkur maqolada jismoniy tarbiya tarixi, rivojlanishi hamda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ta'sir qilishi keltirilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatda tutgan o'rnini va ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jamiyat, sport, organism, sog'lik, kuch.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi. Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlil islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarda yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etmoqda. Mustaqillik yillari tom ma'noda O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlil islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat

hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Xalqimizning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotida jismoniy madaniyat va sport sohasi eng muhim o'rin egallaydi. Jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy soha sifatida insonlarni jismonan, ma'nan va ruhan etuk, komil shaxs etib tarbiyalasa, iqtisodiy jihatdan esa ishlab chiqaruvchi sub'ektlar, ya'ni insonlarni salomatliklarini hamda yuqori ish qobiliyatlarini tiklash va mustahkamlash orqali mamlakatimizning ishlab chiqarishini hamda iqtisodiyotini rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi. Bizga tarixdan ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasi xar bir jamiyatda shu jamiyatning mafkurasiga xizmat qiladi hamda shu jamiyatning mafkurasi ta'siri ostida rivojlanib boradi. Davlatimiz tomonidan mustaqillikning dastlabki kunlaridan barkamol avlod tarbiyasining asosiy omili sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor berildi va davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlarining biriga aylanib, bugungi kunda ham davlatimiz tomonidan ulkan islohatlar olib borilmoqda. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi insoniyat jamiyati tarixidagi eng qadimgi davrlarni anglatadi. Jismoniy tarbiya elementlari ibtidoiy jamiyatda vujudga kelgan. Odamlar o'z oziq-ovqatiga ega bo'ldilar, ov qildilar, uy-joy qurdilar va bu tabiiy, zaruriy faoliyat davomida ularning jismoniy qobiliyatlari -kuch, chidamlilik, tezlik o'z-o'zidan rivojlanib bordi. Asta-sekin, tarixiy jarayon davomida odamlar ko'proq faol va harakatchan turmush tarzini olib borgan, muayyan jismoniy harakatlarni qayta-qayta takrorlaydigan, jismoniy kuch ko'rsatadigan qabila vakillarining ham kuchliroq, baráoshK va samarali ekanligiga e'tibor qaratdi. Bu odamlarning jismoniy mashqlar (harakatlarning takrorlanishi) hodisasini ongli ravishda tushunishiga olib keldi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya hamda sportning kundan kunga rivojlanib borishi barchamizni quvontirmoqda. Sportning, jismonan barkamol insonni shakillantirishdagi beqiyos hamiyati oxirgi yillarda hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qarorlar o'z aksini topmoqda. Bu bor haqiqat. Chunki jismoniy tartiya va sport aholini sog'lomlashtirish va inson sog'lig'ini saqlashning kaliti, desak mubolag'a bo'lmaydi. "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tez tanita olmaydi" degan jumlaning tasdig'ini guvohi bo'lib kelmoqdamiz. Jismoniy madaniyat jahon xalqlarining umumiy madaniyati -mazmunidan chuqrn- o'rin egallamoqda. Uni o'qitish, o'rganish va ilmiy tadqiqot olib borish bugunning dolzarb

muammolaridan biridir. Jismoniy madaniyatning ilk izlari, namunalari, o'rta yer dengizi atrofida, eradan avvalgi IV asrlarda vujudga kelgan davlatlarda (Mesopotamiya)da ko'proq uchraydi. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakllari harbiy faoliyatlarda o'z ifodasini topgan. Osiyo mamlakatlarida. O'rta asrlarda qadimgi jismoniy madaniyat tajribalari Hindistonda keng tarqaldi. Bunda kurash, kamondan o'q otish, yugurish, ot o'yinlaridan foydalanildi. Milliy raqslar bilan birgalikda xatxa-yog (hind gimnastikasi), ya'ni gavdaning harakat me'yorlari, marosim (ritual) o'yinlari va boshqalar ommalasha boshladi Oxirgi yillar mobaynida, yurtimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda mingdan ziyod medallarni qo'lga kiritdi, ulardan 400 dan ortig'i oltin medallardir. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, og'ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekistonda shakllangan maktablar butun dunyoda ma'lum va mashhurdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini aholi o'rtasida rivojlantirish, ayniqsa yoshlarni tarbiyilashdagi sportning roliga katta ahamiyat berib borilmoqda va bu borada bir qancha amaliy ishlar boshlab yuborildi. Bugun dunyoda yoshlar aholining misli ko'rilmagan darajada ko'pchiligini, ya'ni 2 milliarddan ziyod qismini tashkil qilmoqda Bunda 15 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan navqiron insonlar yer yuzi aholisining qariyb 50 foizini tashkil qilishi katta ahamiyat kasb etadi. Birgina O'zbekistonda aholining 60 foizidan ortig'ini 35 yoshgacha bo'lgan yoshlar tashkil etadi. Har qanday davlatning kelajagini albatta yoshlar barpo etadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli xil kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy harakat madaniyati, sport, hamda sog'likni saqlash tizimidir. Jismoniy harakat odamning butun organizmidagi a'zo va tizimlar ishini normallashtiradi, buzilgan fiziologik faoliyatlarning tiklanishiga yordam beradi, aqliy va jismoniy faollikni oshiradi. Jismoniy tarbiya - sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyatning aholini bildiruvchi ko'rsatkichlaridan biri. "Sog'lom tanada sog'lom aql" - bu so'zlar zamonaviy jamiyatda, dolzarb bo'lgan mashhur maqol hisoblanadi, chunki jamiyatda sog'lom muhitni yo'lga qo'yish uchun ham sog'lom fikrli hamda sog'lom tan bo'lishi darkor. Jismoniy tarbiya nafaqat insonni jismoniy jihatdan balki ruhiy salomatlikni yo'lga qo'yishda ham beqiyos o'rin tutadi. Hamda ruhiy salomatlikni himoya

qiladi, stressga chidamliligini va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishda samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jismoniy madaniyatning maqsadi hisoblanadi. Ta'lim tizimiga xos bo'lgan eng muhim gumanistik natijalar - bu sog'lomlashtirish, dam olish, reabilitatsiya qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zarur bo'lgan jismoniy madaniyatga yo'naltirilgan bilim, ko'nikma va malakalardir. Shu bilan birga, sog'lom, jismoniy faol turmush tarzi va unga erishishga ijtimoiy munosabatlarning qadriyat yo'nalishlarini shakllantiradigan bilimlar muhim ahamiyat kasb etadi. Oxir oqibat, umumiy jismoniy tarbiya sog'lom va majburiy jismoniy faol turmush tarzi dunyoqarashini shakllantirishi kerak.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, Jismoniy madaniyat O'zbekiston tizimi insonlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashga, yoshlarni ijtimoiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashga xizmat qiladi. Demak, jismoniy madaniyat murakkab ijtimoiy hodisa bo'lib, u jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish bilan cheklanib qolmay, balki jamiyatning axloq, tarbiya, axloq sohasidagi boshqa ijtimoiy vazifalarini ham bajaradi. Zamonaviy jamiyat yosh avlodning jismonan barkamol, sog'lom, quvnoq bo'lib voyaga yetishidan manfaatdor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizova R.I. *“Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma* T.: 2010
2. Xo‘jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. *Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. (Harakatli o‘yinlari) O‘quv qo‘llanma* TDPU T.: 2008 y.
3. Жуков М.Н. — М.: *Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. - 160 с.*
4. Nurimov R.I. *“Futbol” darslik* T, O‘zDJTI 2005 y.
5. Айропетянц Л.Р. *“Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.*
6. Расулов О.Т. *“Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари”* *Методик қўлланма.* Тошкент 1993 й.