

## BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

**Xudoyberdiyeva Laylo Fozil qizi**  
*JDFU Maktabgacha ta'lim metodikasi*  
*yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyati haqida so'z borgan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, sport, jismoniy mashqlar, baquvvat, sog'lom, bolalar, o'smirlar, sport maktablari, sog'lom turmush tarzi.*

**Аннотация:** *В данной статье говорится о значении физической культуры и спортивной подготовки в воспитании зрелого поколения.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спорт, физические упражнения, энергичный, здоровый, дети, подростки, спортивные школы, здоровый образ жизни.*

**Annotation:** *This article talks about the importance of physical culture and sports training in the upbringing of the mature generation.*

**Key words:** *physical education, sports, physical exercises, energetic, healthy, children, teenagers, sports schools, healthy lifestyle.*

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustivor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Sport turlaridan gimnastika esa asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda, gimnastika nazariyasi va amaliyoti bolalarni, o'quvchilarni hamda sportchilarni saralash, o'quv mashg'ulotlarini rivojlantirish, psixologik, jismoniy, texnika-taktika va funksional tayyorgarlikda qo'llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiiq etish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlar o'tkazilgan.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2019 yil 8 maydagi PQ-4312-son O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030 – yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi, 2020 – yil 24-yanvar PF- 5924-son O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida Farmoni, 2019 – yil 13 fevral 118-son 2019–2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi hamda 2018-yil 14 avgustdagi PQ-3907- sonli —Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidallgi qarorlari ayni



kunda izchillik bilan hayotga tadbqiq etilib kelinayotganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Shu o'rinda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'rni alohida ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tish lozim. Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftalik harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak ishlarini, targ'ibot ishlarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim berishni yaxshilash va jonlashtirish lozim. Ayniqsa, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kerakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynashi barchamizga ma'lum. Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablariga javob berish maqsadida o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan shug'ullanadilar, doimiy bilimlarini boyitish uchun aqlan va jismonan harakat qiladilar. Bunday katta aqliy va jismoniy yuklamani bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u irodali, intiluvchan bo'lib o'z qiziqishlari ustida tinmay izlanadi. Sog'lom avlodni tarbiyalashda biz bahosiz dori-darmonlardan biri bo'lgan jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullantirishimiz lozim. Bu to'grida Abu Ali Ibn Sino birinchi bo'lib ilmiy asoslab —Badantarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan odam uchun dori-darmonga zaruriyat qolmaydi degan. Bundan tashqari qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Ibn Sino «Tibbiy doston» asarida riyozat – badan tarbiyasi haqida to'xtalib, uning bir necha xillari bo'lishi, bu jismoniy mashqlar bilan o'rtacha shug'ullanish sog'liqqa foydali ekanligini, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xulqlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib o'tadi.

Mashhur yunon donishmandi Aflotun baxt haqida fikr etib : «Inson uchun birinchi baxt uning sog'lig'i, ikkinchisi – go'zallikdir» degan ekan. Darhaqiqat, salomatlik barcha boyliklar manbayidir. Nasl – nasabi sog'lom, baquvvat, iymon – e'tiqodli va sadoqatli bo'ladiki, bu baxt ona – Vatanning shuhrati va qudratining zo'r omiliga aylanadi. Xalqning ana shunday baxt saodati uchun sog'lom avlod kerak.



Ko'rinib turibdiki, insonlarning sog'lom turmush tarzini kechirishlari va samarali mehnat kishilari haqida maxsus fanlar vujudga kelmoqda. Ta'kidlash lozimki, adabiyot, tarix, iqtisod, ma'naviyat fanlarida, shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy madaniyat va sport tarixi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarish hamda deyarli barcha sport turlarining mazmunida sog'lom turmush tarzi bilan bevosita bog'liq jarayonlar ham o'z ifodasini topgan. Bunday ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlar barcha jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, musobaqalarda va sog'lomlashtirish tadbirlarida amaliy jihatdan bajarib kelinmoqda.


Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-madaniy va pedagogik mohiyatlarini keng targ'ib qilinmoqda. Uning mohiyatlarini yaxshi tushungan ota-onalar o'z farzandlarini sport maktablariga eng kichik yoshdanoq safarbar etmoqda. Shu sababdan ham bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zahiralari o'quv muassasalari soni va ularning ish sifati tobora yaxshilanmoqda hamda ko'paymoqda. Bundan xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlarining mazmuni, sport musobaqalarining maqsadi faqat salomatlikni yaxshilash, jismoniy rivojlanishni ta'minlash, sport mahoratini oshirish bilangina chegaralanib qolmay, balki yosh sportchilarni Vatan sharafi uchun kurashish, el-yurt obro'sini ko'tarish hamda sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya va sportning naqadar zarurligini ham isbotlash.

Demak, o'quvchi-yoshlar qaysi kasb-hunar yo'lida faoliyat ko'rsatmasin, ular jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga alohida e'tibor berishlari, ularni mukammal egallashga astoydil odatlanishlari zarur. O'zbekistonda olib borilayotgan tub islohatlar tarkibida aholining turmush madaniyatini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini qurishga qaratilayotgan tadbirlar juda ko'p. Aholining sog'lom turmush tarzini egallashlarida olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy, ma'rifiy va sport tadbirlari o'z samaralarini bermoqda. Bunda iqtidorli o'quvchilar, talabalar va sportchilarning ko'payishi, ularning xalqaro anjumanlar va sport musobaqalarida erishayotgan yutuqlari e'tiborga loyiqdir. O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni rivojlantirishda yangidan o'qitilayotgan fanlar jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari hamda musobaqalar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30 - oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF -6099- sonli farmoni





2. F.Qodirova va boshqalar."Maktabgacha pedagogika". Toshkent "Tafakkur" nashriyoti -2019-yil

3. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning spor mashg'ulotlariga moslashishi. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent-2014y

4. O.Q.Musaev Oliy o'quv yurti o'qituvchisining pedagogik qobiliyatlar kompleksi. Metodik qo'llanma. Toshkent-2016

5. K.Mahkamdjonov, L.Inozemseva, F.Nurmatov, L.Rustanirov Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish

