

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA JISMONAN VA RUHAN TARBIYALASH USULLARINING DIAKRONIK TALQINLARI

Nigora Sobirova Qodirjon qizi  
Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakatli o'yinlar orqali jismoniy-ruhiy salomatligini ta'minlash usullari diakron jihatdan yoritib berilgan. Sharq mutaffakirlarining bu boradagi fikrlari misollar tariqasida ifodalangan.

**Kalit so'zlar:** harakatli o'yinlar, diakronik tahlil, badan tarbiya, tarbiya tamoyillari, yengil atletika, didaktik talqinlar.

Mamlakatimizning ertangi kuni va kelajagi uning gullab-yashnashi hamda rivojlanishi asosan o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom, har tomonlama yetuk va barkamol insonlar bo'lib voyaga yetishiga bevosita bog'liqdir. Bu esa vatanimiz kelajagi bo'lgan farzandlarimizning jismoniy, aqliy, ruhiy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo qiladi. Bu ishlarni amalga oshirishda mustaqillikning dastlabki yillarida qabul qilingan jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan bir qator qonun, farmon hamda qarorlar katta ahamiyatga egadir. O'quvchi - yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, jismoniy barkamollik va mustahkam sog'lig'ini oshirishning samarali chora-tadbirlari jismoniy tarbiya vositalaridan samarali va to'laqonli foydalanish uchun shart-sharoit yaratishning muhim natijasi hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma'rifiy hayotida muhim voqea bo'ldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariga oid bo'lgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yo'lida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir. Shular asosida shahar va qishloqlarda bugunga kelib ko'plab zamonaviy sport inshootlarining qurilishi, qaytadan ta'mirlanishi, zamon talablariga javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanishi respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining ortishiga va sog'lom turmush tarzining shakllanishida muhim omil bo'ladi.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoyev tomonidan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisining barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport turlari bilan muntazam shug'ullanishlariga imkoniyatlar talab darajada yaratilganligi batafsil yoritib berilgan.

Mashhur yunon donishmandi Aflotun baxt haqida zikr etib: "Inson uchun birinchi baxt-uning sog'lig'i, ikkinchisi-go`zallikdir degan ekan".

Chindan ham sihat-salomatlik hamma boylıklar manbaidir. Nasl-nasabi sog'lom va ma'naviyati yuksak xalqning avlodlari ham 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.

Sog'lom avlod deganda biz ham jismoniy, ham ma'naviy tomondan yetuk, bardam, xar ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutamiz. Darhaqiqat, shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga etkazayotgan xalq kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi.

Biz-o'zbeklar hayotimizning, umrimizning mazmunini farzandsiz tasavvur etolmaydigan xalqmiz. Dunyoga kelib farzand ko'rish, imorat qurish, nihol ekib bog' yaratish ota-bobolarimizdan qolgan nasliy an'ana, ezgu tilak va qutlug' insoniy burchdir. Shuni alohida shukronalik bilan ta'kidlash lozimki, xalqimiz tarixining mashaqqatli sinovlari o'sha o'zining ana shu oliyanob hislat-fazilatli an'alariga zavol yetkazmay saqlab kelmoqda. Ajdod-avlodlarimiz o'z nasllarini umumbashariy tuyg'ular, o'lmas Sharq falsafasi, milliy qadriyatlarimiz ruhida tarbiya qilib kelganlar.

Insonning kuch va qobiliyatlarini tahlil etganda, u uchga bo'linadi: jismoniy, aqliy va ahloqiy. Shunga binoan, insonning bu kuch qobiliyatlarini taraqqiysi, yuksalishini ta'min etadigan tarbiya ham uch qismga ajraladi, bular badan tarbiyasi, aql tarbiyasi, ahloq tarbiyasidir.

Badan tarbiyasi inson xayotida katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kimning mukammal sog'-salomatlikka, kuch-quvvatga ega bo'lish extiyoji bor. Ikkinchidan, tan sog'lig'i fikr va ahloqning ham sog'lig'ini ta'min etadi. Fikr va ahloq bilan mijoz va sog'lomlik uzviy bog'liq.

Badan tarbiyasining maqsadi har tomonlama yetuk, jismonan chiniqqan, sof fikrli, mard, sabotli, qat'iyatli Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi asosiy vazifalar xal etiladi. Birinchi vazifa - sog'liqni mustaxkamlash, tana a'zolarini chiniqtirish, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanish hamda uning ish qobiliyatining oshishiga ta'sir etishdir.

Maktab yoshidagi bolalarning qaddi-qomatini to'g'ri-mutanosib shakllantirish, suyak bo'g'inlarni va muskullarni uyg'unlashgan tarzda rivojlantirish, yurak-qon tomir hamda nafas olish a'zolarini, asab tolalari majmuasini mustaxkamlash muhim.

Inson tana a'zolarining mo'tadil faoliyati uchun jismoniy harakat juda zarurdir.

Buyuk hakim Abu Ali Ibn Sino : "Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir", deydi, bu fikr: "Kimki qilsa harakat - sog'lig'ida bo'lar barakat" degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badantarbiyani riyozat deb atashgan. Abu Ali ibn Sino "Tibbiy doston" ("Urjuza") 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 bunday ta'riflaydi:

“Bilsang riyoziat turlari necha-necha

Sharofatli bo`lur esa u o`rtacha.

To`g`ri va mo`tdil bo`lib o`sgay badan,

Kir-chir ila chiqindidan qutular tan”

Olim yana jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon hidlarning yig`ilishiga sabab bo`lishini alohida uqtirib, bunday deb yozadi:

“Riyoziatsiz yotishdan ko`p topma rohat,

Bu rohatdan topolmassan xech manfaat.

Jim yotsang iflos iflos xit-la to`lar badan,

G`izocha xech xozirlanmas biror maskan”.

Jismoniy mashqlarning sihat salomatlikka foydasi cheksiz ekanligini D.Adisson bunday ta`rifladi” “Mutolaa aql uchun qancha zarur bo`lsa, jismoniy mashqlar ham badan uchun shuncha zarur”.

Suqrot xakim esa bunday deydi:

“Gimnastika yordami ila men badanimni muvozanatini to`g`rilab olaman”.

Shuni ham aytish kerakki, o`quvchilarning sog`lig`ini faqat jismoniy tarbiya darslari hamda maktab sharoitida o`tkaziladigan maxsus tadbirlar hisobigagina mustahkamlash qiyin. Chinki bu jarayon ota-ona, tarbiyachi, butun pedagoglar jamoasining ishi bo`lib, sog`lomlashtirish bilan bolalarni muntazam ravishda, butun yil davomida shug`ullantirish kerak.

Ikkinchi vazifa – o`quvchilarda yangi harakat turlariga qiziqish, ko`nikma va malakalar hosil qilish, ularni maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. O`qitish jarayonida o`quvchilar harakat, ko`nikma va malakalarni egallaydilar. Bu malaka va ko`nikmalar jismoniy tarbiya bo`yicha tuzilgan o`quv dasturida nazarda tutilgan bo`lib, ulardan ba`zilari: masalan, tez yurish, yugurish, sakrashlar amaliy mashqlardir.

Shu bilan birga, bu mashqlar gimnastika asbob-anjomlarida mashq qilish, akrobatika, badiiy gimnastika xarakatlarini muvofiqlashtirishga, shuningdek, yangi xarakatlarni osonroq va qisqa vaqt ichida o`rgaib olishga ko`maklashadi, ko`nikma va malakalar hosil qiladi.

Uchinchi vazifa-o`quvchilarning yoshiga, jinsiga muvofiq keladigan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik) asosiy xarakter sifatlarini rivojlantirish. Yuqorida aytilgan jismoniy sifatlar alohida mavjud bo`lmay, balki ulardan biri u yoki bu faoliyat turiday yetakchi o`rinni egallaydi. Masalan, harakatli va sport o`yinlarida chaqqonlik, qisqa masofaga yugurishda, tezkorlikni aytish mumkin. Maktab dasturi o`quvchilarning xarakatlari, sifatlarini xar tomonlama rivojlantirish hamda ularning jismoniy rivojlanishlari va umumiy ish qobiliyatlarining ortishi uchun kerakli sharoitni yaratadi, albatta. Shu bilan birga, o`quvchilarda axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash, xulq-atvor madaniyati ko`nikmalarini tarkib toptirish kerak.

To`rtinchi vazifa - o`quvchilarda o`z sog`lig`iga ongli munosabatda tarbiyalash bo`lib, bu ularning ozoda-sarishtalik tartibida gigiyena qoidalariga rioya qilishlarida, ertalabki

gimnastika bilan shug'ullanishlarida hamda sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashishlarida namoyon bo'ladi. Badantarbiyaning sihat-salomatlikka foydasini o'quvchi qanchalik yaxshi bilib olsa, unga bo'lgan qiziqishni shunchalik ortadi.

Mo'tadil ravishda, o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam davolanishga muxtoj bo'lmasligini chuqur anglab olishi kerak.

Olim va shifokorlarning kuzatishlaricha, badantarbiya tug'ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi. Chinki ular yengilgina issiqlik paydo qiladi, a'zolarida to'planuvchi chiqindilarni yoqotadi.

Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo'l bilan bajarilsa, fikrni uyg'unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, ovqat xazmini yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana xaroratini orttiradi, zehnni charxlaydi.

Inson jismoniy sog'lom va bardam –baquvvat bo'lsa, hayot go'zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof-muxitni ziyrak bo'lib kuzatadi. Shu nuqtai nazardan insonning sog'lom-baquvvat bo'lishida badantarbiya muhim omil ekani aniq.

Demak, bu tarzda aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning ahamiyati zarur ekan. Ta'bir joiz bo'lsa, bir yerda turib qolgan ko'lmak suv xech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko'lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning ozigo'zal bo'lishi bilan birga, dala-bog'larni yashnatgani kabi, serxarakat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamning ham o'zi (jismonan) go'zal, ham aqli go'zal, ham odob-axloqi go'zal bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015.04.09). Xalq so'zi – Toshkent, 2015 yil 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". Ma'rifat-Toshkent,1998 yil 1 aprel.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi Qonuni" (2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son).
4. O'zbekiston Respublikasi Birinchi prezidentining "Sog'lom avlod uchu ordenini ta'sis qilish to'g'risida"gi farmoni (1993 yil 4 mart). Turkiston.- Toshkent, 1993 yil 6 mart.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. – Toshkent: "Adolat" , 2017. - 112b.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni (2020 yil 24 yanvar).
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora -tadbirlari to'g'risida"gi Qarori (2017 yil 3 iyun). O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlar to'plami № 23. – Toshkent 2017 yil 12 iyun.

8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" – Farg'ona 2001 yil 279 b.