

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TA'LIM - TARBIYA TIZIMIDAGI
O'RNI**

Farg'ona viloyati Uchko'priq tumani

21 - umumiy o'rta ta'lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Nazirova Ma' rifatxon Muhammadolimovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport bilan shug'ullanish uchun moddiy va ma'naviy qimmatga ega bo'lgan anjomlar va jihozlardan foydalanish hamda yoshlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ta'lim va tarbiyani shakllantirish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, mashgulot.

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya – sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan tarbiyaning uzviy qismidir. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida yoshlarni ma'naviy yetuk qilib tarbiyalash esa hozirgi davrning asosiy dolzarb masalalaridan bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilar o'zaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a'zolari bilan muloqotda bo'ladilar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun moddiy va ma'naviy qimmatga ega bo'lgan anjomlar, jihozlardan foydalanadilar. Sportchilarning o'zaro bir-biri bilan munosabati ularning muomalasi va ijtimoiy muhit, tabiat omillarning ta'siri bilan bog'liq. Ular oldiga jamiyat axloqiy talablarga javob berish muammosini qo'yadi.

Mamlakat sportchisi - bu millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqiy namunasidir. O'zbek sportchisining axloq normalari yuqori darajada shakllangan, fikrlash doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, yaxshi tashkilotchi bo'la oladigan insonni tarbiyalashni nazarda tutiladi. Bu mezonlar ayniqsa mamlakatimiz

yoshlari uchun zarurdir. Sportchi axloqiy tarbiyasining hususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirilishiga quyidagicha yoʻnalish va shakl berilmoqda. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda boʻlish, faoliyatni oʻz shaxsiy ishi bilan teng qoʻyish, jamiyat va davlat ishini past darajada deb bilmaslik. Oʻzining jismoniy tarbiyasiga ongli munosabatda boʻlish, Vatan talabiga doimo tayyor turish – bu har jamiyat aʼzosining umumiy burchi hisoblanadi. Mamlakat sportchisini xalqaro maydondagi gʻalabalarini hal qiluvchi omili, oʻz xalqi, Vatani oldidagi javobgarlik burchini his qila olishida. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda boʻlishni jismoniy tarbiya darsida tarbiyalash, sport bilan shugʻullanuvchilarni jihozlar, anjomlar, ishlatilayotgan inshootga yaxshi munosabatda boʻlishiga oʻrgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jihozlash ishida ishtirok etish bilan tarbiyalanadi. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish shugʻullanuvchining mehnatda, yuqori ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishga va oʻzining har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Sportchida esa sport natijasiga erishish mashaqqatli va ogʻir boʻlib, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. U bilan rekordlarni yangilab qolmay, oʻzida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadirlashga oʻrgatadi. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga boʻysunishni oʻrgatadi. Gimnastika, sport oʻyinlari, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shugʻullanish tarbiyalanuvchilardan oʻrnatilgan qoida va tartibni qatʼiyan talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini havf ostida qoldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy tarbiyasining natijasini koʻrib oʻtishgina kifoya. Masalan, toʻp uchun kurashayotganda oʻyinchi toʻqnashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. Qoʻpollikka siz ham javob qilgingiz keladi, lekin sportchi axloqiy normalari oʻz-oʻzini qoʻlga olish va nizoli holatni tinch yoʻl bilan hal qilishi uchun axloqiy norma talablari ustun kelishi kerakligini taqozo etadi. Axloqiy normalar insonni hurmat qilishga, kelajak uchun tinchlik uchun kurashishga chaqiradiki, bir-birini qoʻllash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida oʻzaro oʻrtoqlik yordami tarzida ifodalanadi. Demak, mustahkam sogʻlomlik va jismoniy

tayyorgarlik jamiyat a'zosining axloq normalarini, iroda sifatlarini tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyaning ayrim vazifalari hal qilinadi va yo'lga qo'yiladi. Muomala estetikasini - madaniyatini tarbiyalash lozim. Sportchilarning yurish - turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudek bo'lishi kerak. Yomon muomala estetikaga zid deb baho beriladi. Inson gavdasi tuzilishining chiroyliligini ta'minlash, bu chiroylilik sog'likning hayotiy qobilyatining yaxshiligi belgisidir. Go'zallikni qabul qila bilish qobilyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni his qila olishni tarbiyalash estetik tarbiya zamirida yotadi. Masalan, bokschi o'zida ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq, uning janglarini did bilan tushunib, tomosha qila olsangiz, u sizga estetik zavq beradi. Estetik zavq beradigan, uni tarbiyalaydigan, takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizim darajasidagi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchilar harakati faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda voyaga yetmagan yoshlar o'rtasida xavfli noxush hodisalarning oldini olishda asosiy e'tiborni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining kengaytirilishiga, ushbu illatlarning oldini olishda eng avvalo jamiyat sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, xalqni yanada sog'lomlashtirish, kelajagimiz egalarini ham jismonan, ham ma'nan barkamol qilib voyaga yetkazishga hatto ommaviy tarzda amalga oshirilishiga shuningdek, voyaga yetmagan yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanishga jalb qilish, axoli o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishga qaratilish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.T.Usmonxo'jayev. "Jismoniy tarbiya". Toshkent. 2007.
- 2.R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2014.
- 3.Sh. Adilov. "Sport va milliy o'yinlar". Toshkent. 2015.