

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TA'LIM - TARBIYA

TIZIMIDAGI O'RNI

Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani

MMTBga qarashli 91-sonli

umumiy o'rta ta'lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Mirzayev Toxirjon Turaqulovich

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 yo'nalish va shakl berilmoqda. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, faoliyatni o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini past darajada deb bilmaslik. O'zining jismoniy tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan talabiga doimo tayyor turish – bu har jamiyat a'zosining umumiy burchi hisoblanadi. Mamlakat sportchisini xalqaro maydondagi g'alabalarini hal qiluvchi omili, o'z xalqi, Vatani oldidagi javobgarlik burchini his qila olishida. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bo'lishni jismoniy tarbiya darsida tarbiyalash, sport bilan shug'ullanuvchilarni jihozlar, anjomlar, ishlatilayotgan inshootga yaxshi munosabatda bo'lishiga o'rgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jihozlash ishida ishtirok etish bilan tarbiyalanadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchining mehnatda, yuqori ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishga va o'zining har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Sportchida esa sport natijasiga erishish mashaqqatli va og'ir bo'lib, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. U bilan rekordlarni yangilab qolmay, o'zida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadirlashga o'rgatadi. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishni o'rgatadi. Gimnastika,

sport o'yinlari, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilardan o'rnatilgan qoida va tartibni qat'iy talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini havf ostida qoldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy tarbiyasining natijasini ko'rib o'tishgina kifoya. Masalan, to'p uchun kurashayotganda o'yinchi to'qnashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. Qo'polikka siz ham javob qilgingiz keladi, lekin sportchi axloqiy normalari o'z-o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l 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 qo'llash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami tarzida ifodalanadi. Demak, mustahkam sog'lomlik 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.