

BOLALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH JARAYONLARIGA JALB QILISH

Mamajanov Mahammadsher Ahmadjanovich

Andijon tumani 23-umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada bolalarni jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish jarayonlariga jalb qilish. Ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash jarayonlari taxlil qilindi.

Kalit so‘zlar: jismoniy barkamol avlod, axloqiy tarbiya, jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport, manaviyat, sport sog‘lomlashtirish.

Аннотация: В статье рассматривается вовлечение детей в процессы физического воспитания и спортивной реабилитации. Проанализированы процессы воспитания психически и физически зрелого поколения.

Ключевые слова: физически здоровое поколение, нравственное воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт, духовность, спортивная реабилитация.

Abstract: In the article, the involvement of children in the processes of physical education and sports rehabilitation. The processes of raising a mentally and physically mature generation were analyzed.

Key words: physically fit generation, moral education, physical culture, healthy lifestyle, physical education, sports, spirituality, sports rehabilitation.

KIRISH

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Har bir sohada bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shart-sharoit va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bir qancha

ustuvor maqsad va vazifalar belgilab qo'yilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: ***“Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmoq kerak”***. Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil etadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi. Bunda har bir yosh avlodga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarini to'g'ri shakllantirib boorish lozim. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar

orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashtirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyati"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to'lovdir. Bola tug'ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan atrof-muhitga moslashtirish hamda uyg'unlikda yashashga yordam berish kerak. Bunda esa jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarining alohida o'rne bor. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosabatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. O'zbekiston Respublikasi prezidenti SH.Mirziyoev tashabbusiga ko'ra qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha O'zbekiston Xukumatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish huquqiy – me'yoriy asoslari Konstitutsiya va halqaro huquq normalariga mos ravishda yaratildi. Talim muassasalaridagi bolalarni jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish jarayonlariga jalb qilish va jismoniy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishda xamda jismoniy tarbiya va sport bolalarning ichki dunyosining boyishida ham katta ahamiyat kasb etadi. Bolalarni ichki dunyosi manaviyat va ma'rifat bilan boyib boradi. manaviyatli va ma'rifatli bo'lish asosida ham mashaqqat yotadi. Mashaqqatning mohiyatini jismoniy jihatdan chiniqqan insongina to'liq anglab eta oladi. Zamon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki davlatning ertasi mazkur jamiyatda yashayotgan yoshlarning qanday kamol topayotgani bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda bolalarning o'z sog'liqlarini saqlash va mustahkamlash, organizmni chiniqtirish, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanish, uning ishchanlik qobiliyatini oshirish

to'g'risida g'amxo'rlik qilish tuyg'ularini tarbiyalash, ularda yangi harakat turlari borasida ko'nikma, malakalarni hosil qilish, ularni maxsus bilimlar bilan qurollantirish, bolalarning yoshi, jinsiga muvofiq keladigan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, sabot, mehnat, chidam, iroda, xarakterni qaror toptirish kabi) jismoniy sifatlarni rivojlantirish, shaxsiy gigienani saqlashga nisbatan ongli munosabatlarni tarbiyalash maqsadi ko'zlanadi. Mashhur tibbiyot akademigi, Rossiyalik Buterina maxsus tadqiqot olib borib, organizmga to'g'ri, oson va foydali nafas olish uchun tana turishining eng qulay vaziyatlarini aniqlagan hamda ularni nafas mashqlari sirasiga kiritgan. Ro'yxatning boshida turgan mashg'ulotlar aynan namozdagi qiyom, ruku, sajda holatlarini ko'rsatgan. Har bir narsada eng mukammal namuna bo'lgan Payg'ambarimiz Muhammad Mustafo sollallohu alayhi va sallam hamma narsa oiladan boshlanishini ko'rsatib, ta'imtarbiya va islohotlarni o'z oilalaridan boshlar edilar. Jismoniy tarbiya borasida ham buning namunasini ko'rishimiz mumkin. Bolalar uchun eng yaxshi sport aerobika, chunki ular chidamlilikni yaxshilash bilan bir qatorda mushaklarning kuchini oshirishda ham mukammaldir. Aksincha, yomon holat yoki ortiqcha yuk tufayli jiddiy jarohatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan ayrim sport turlariga juda ehtiyot bo'lish kerak. Uch yoshga to'lmagan bolalarga kelsak, ularga atrofdagi muhitni o'rganishga va to'liq tanishishga ruxsat berish yaxshidir. Shuning uchun ham ular vosita mahoratini va muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun yugurish, sakrash yoki ko'tarilish yaxshi natija beradi. Uch yoshdan besh yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy mashqlarni bajarishdan zavq olishlari kerak. Eng tavsiya etilgan sport turi bu suzishdir, chunki u chidamlilikni oshirishga yordam berishdan tashqari, tananing barcha qismlarini yaxshiroq muvofiqlashtirishni ta'minlaydi. Bola besh yoshdan yetti yoshgacha bo'lganida, qaysi birida mashq qilishni afzal ko'rishini bilish uchun sportning bir nechta turlaridan birini tanlash kerak. Mutaxassislar tennis kabi basketbol va basketbol kabi guruhdagi boshqa sport turlarini tanlashni maslahat berishadi. Birinchi holda, bola intizom kabi jihatlarni o'rganishdan tashqari jismoniy qismini yaxshilaydi. Jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan bo'linsa, bu boshqa bolalar bilan muloqot qilishda, shuningdek

jamoada ishlash nimani anglatishini bilishda, shuningdek do‘stlik yoki birdamlik kabi qadriyatlarni shakllanishida yordam beradi. Bola yetti yoshdan o‘n ikki yoshgacha bo‘lganida, sport bilan shug‘ullanish deyarli har kuni jismoniy holatni saqlash va diabet, yoki ortiqcha vazn kabi ba‘zi bolalar kasalliklaridan saqlanish uchun o‘tkazilishi lozim. Bu yoshda bola allaqachon o‘zi bajaradigan sport turiga jiddiy yondoshishga va o‘zini butunlay professional tarzda bag‘ishlashga qodir bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya, sport sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularni jismonan rivojlantirish;
- bolalarning aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish;
- bolalarda tabiiy harakatchanlikni rivojlantirish va mustahkamlash;
- bolalarni harakatning yangi turlariga o‘rgatish;
- bolalarda irodaviy sifatlar (kuch, chaqqonlik, dadillik, chidamlilik, qat‘iyatlik va b.)ni rivojlantirish;
- bolalarda axloqiy sifatlar (intizomlilik, mas‘uliyatlik, jamoa bilan bo‘lish kabilar)ni tarbiyalash;
- bolalarda jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy, muntazam shug‘ullanish ehtiyojini shakllantirish;
- bolaning jismonan sog‘lom bo‘lishini ta‘minlash, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishga odatlantirish, o‘z sog‘ligiga ongli munosabatni tarbilash.

XULOSA

Mustaqil O‘zbekistonning kelajagi bo‘lgan bolalarni komil inson bo‘lib shakllanishini ta‘minlash, o‘z yurtiga munosib vorislar yuksak fazilatli, sog‘lom fikrlovchi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarini e‘zozlovchi etib tarbiyalash, jamoatchilikning ma‘suliyatli, sharafli burchi xisoblanadi. YOshlar ongi va qalbida mustaqillik g‘oyasiga yuqori ma‘naviyat va insonparvarlik an‘analariga sadoqat tuyg‘ulari yanada chuqur ildiz otishi, radikalizm xamda ekstremizmdek yot g‘oyalarga qarshi immunitetini mustaxkamlash, jinoyatchilik va xuquqbuzarliklarni oldini olishga qaratilgan maqsadli va tizimli ravishda jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini

xamda tadbirlarni o‘tkazib borishni yo‘lga qo‘yishimiz, jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarni jamiyatda o‘z o‘rinlarini topib olishlariga imkoniyatlar yaratishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi Qarori .

2.Ahatov L.K, Rasulov.A.G “Mutafakkirlarning sportga oid qarashlari muhim manbaa kashfiyoti sifatida” Jismoniy tarbiya va sportda faol tadbirkorlik, innovatsion g‘oyalar va tehnologiyalardan foydalanish. Qarshi 2018.

3. M.Mirsolieva., G.Ibragimova - Ta’lim texnologiyalari va pedagogik mahoratT:2015.

4.“Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desangiz“ D. Sharipova va boshqalar (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo‘llanma. T.: 2006.

5.“O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim tizimini modernizatsiyalash-yuksak ma’naviyatli kelajak avlodni tarbiyalash negizidir” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Toshkent, 2009.

6.Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O‘zbekiston. 1998.

7. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin T., «Ibn Sino», 1990.