

## JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING MA’NAVIY JIHATLARI

*Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o'g'li*

*Guliston Davlat Pedagogika Instituti Jismoniy Tarbiya*

*+998903121406*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sportning ma’naviy jihatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, mashqlar, estetik tarbiya, pedogogika.

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog‘liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg‘un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko‘rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg‘ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya b-n qo‘shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya umummadaniyatning tarkibiy qismi sifatida amaliy jihatdan ko‘proq o‘z mazmuniga ega. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, u keng qamrovli ta’lim-tarbiya, sog‘lomlashtirish va mehnatga tayyorlash kabi muhim jarayonlar o‘z ichiga oladi:[1]

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati deganda quyidagi bog‘liqliklar va vazifalarni tushunish lozim:Jismoniy tarbiyaning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog‘liqligiga qisqacha ta’sir berish mumkin.Aqliy tarbiya. Jismoniy tarbiya har bir soha yoki jarayonning mazmuni va yo‘nalishiga qarab, aqliy tarbiyani rivojlantirishda xizmat qiladi. Masalan: sportda yoki artistlarning (balet) muz ustida figurali uchishlarida yo‘nalishlarni va necha marta aylanishlarni bilishlari aqliy jihatdan boshqarilishini his etishdir.Mehnat tarbiyasi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati deganda mehnat qilish qobiliyati oshishi tushuniladi. Bunda ishlab chiqarish gimnastikasi, oraliq-tanaffuslarda turli xil mashq-o‘yinlar, dam olish kuni sport mashg‘ulotlari, sayohatlar va boshqa bevosita xizmatlar ko‘zda tutiladi.Estetik tarbiyani amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu raqslar, balet, sirk, darbozlik kabi o‘yinlarda ifoda etiladi. Qo‘shiqchilik san’atida nafas olishni chuqurlashtirish, tomoq yo‘llarini toza havo bilan chiniqtirish yo‘llarida ham jismoniy mashqlardan keng foydalaniladi.Badiiy, ritmik (aerobika) gimnastika, batutda sakrash, suvda suzish, suv osti gimnastikasi (sinxron suzish), muz ustida uchish va boshqa sohalarda badiiylik, estetik jihatlar jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq.Jismoniy tarbiya va sportdan sog‘lomlashtirish maqsadida foydalanishda tabiatning sog‘lomlashtiruvchi ta’sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik talablarga to‘la rioya qilinadi. Shu sababdan ham jismoniy tarbiya va sportning

ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida inson faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan tabiiy hamda maxsus jarayonlar mujassamlashdan. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida sog‘lomlashtirish tadbirlari muhim ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy-pedagogik jarayondir.[2] Shu asosda jismoniy tarbiya va sport sohasida ixtisosli kadrlar tayyorlash davlat ahamiyatiga molik bo‘lgan muhim jarayon hisoblanadi. Bu esa, o‘z navbatida jismoniy tarbiya va sport harakatidagi ehtiyojlarni qondirish, aholining ijtimoiy-madaniy sharoitlarini yanada yaxshilash bilan bog‘liq. Bu yo‘lda Prezident va Respublika hukumati tomonidan olib borilayotgan tadbirlar o‘zining yuqori darajadagi samaralarini bermoqda. Shu sababdan aholining barcha qatlamlarida jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan shug‘ullanuvchilar soni tobora ko‘paymoqda. Bu esa jismoniy tarbiya va sportdagi ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarining mohiyatlaridan darak. Yurtimizning tinchlik va osoyishtaligini ko‘ra olmaydigan ichki va tashqi yovuz kuchlar borligi sir emas. Shu sababdan ham mamlakatda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlariga jiddiy e‘tibor berilib, eng avvalo mahallalar, o‘quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalari, muassasalarda ta‘lim-tarbiyaga ojd ishlarni kuchaytirishga katta e‘tibor berilmoqda. Harbiy-vatanparvarlik tushunchalari va unga doir amaliy tadbirlar, asosan quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilmoqda:

Barcha turdagi o‘quv yurtlarida o‘smirlar bilan ularni harbiy xizmatga chaqirish gacha bo‘lgan harbiy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini paxta o‘lish.

Harbiy tashkilotlarga ko‘maklashuvchi “Vatanparvar” tashkilotining faoliyat yuritishi.

Tuman-shahar harbiy komissariatlari.[3]

Mahallalar va oilalar.

Yuqorida ta‘kidlangan yo‘nalishlarda harbiy-jismoniy tayyorgarlik tadbirlari mazmunida jismoniy mashqlar, sport, sayohat (turizm- chamalab topish, belgilash va h.k.) va xalq milliy o‘yinlaridan maqsadli foydalanilmoqda. Ularning ba‘zilariga qisqacha tavsif berish mumkin: Jismoniy tarbiya darslari. Umum ta‘lim maktablarining yuqori sinflari va o‘rta maxsus hamda oliy o‘quv yurtlarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, asosan o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol bo‘lish va chiniqishiga qaratilgan. Bunda gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, kurash va boshqa sport turlarining elementlaridan foydalaniladi. Chaqiriqqacha bo‘lgan harbiy mashg‘ulotlar darslarida maxsus texnik va taktik tayyorgarliklar mazmunida jismonan chiniqish ham o‘z o‘rniga ega. Bunda turnikda tortilish, osilib chiqish, aylanish, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, suvda suzish, bilak kuchini sinash, to‘siqlardan sakrab o‘tish va boshqa mashqlar keng qo‘llaniladi. Harbiy chaqiriq punktlarida (tuman-shahar harbiy komissariatlari) jismoniy tayyorgarlikni sinov tariqasida tekshirish va bo‘lajak askarlarni maxsus jismoniy tayyorgarliklarga o‘rgatish mashg‘uloti tashkil etiladi. Harbiy qismlar, bo‘linmalardagi turlar hamda ixtisosliklarga qarab, harbiy-

jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkaziladi. Ofitserlar va katta ofitserlar bilan doimiy ravishda o‘tkazib boriladigan jismoniy tayyorgarlikni ta‘minlovchi mashg‘ulotlar.[4]

#### **Xulosa:**

Yuqorida ta‘kidlangan yo‘nalishlardagi harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi shundaki, xizmatchi va askarlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi Vatan mudofaasi uchun qo‘llanilishi bilan bir qatorda, shaxsiy tarkib va barcha a‘zolarining sog‘lom bo‘lishini taminlashga ham qaratiladi. Bu jihatlar o‘z navbatida har bir xizmatchi va askarning ma’suliyatini oshirish, Vatan va xalq oldidagi burchlarini sadoqat bilan bajarishga safarbar etadi. Bu jismoniy tarbiya vositalarining (mashqlar o‘yinlar, sport va h.k.) ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatidan dalolat beradi. Shu sababdan o‘quvchi Yoshlar va talabalar o‘quv jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishni odat qilib olishlari zarur. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning harbiy-jismoniy tayyorgarlikdagi ahamiyatini o‘rganish, ularni yoshlarga singdirish yo‘llarini topishlari kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Jismoniy tarbiya (T.Usmonxo‘jayev, S.Arzumanov) ·[1]
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti (T.Usmonxo‘jayev)[2]
3. T.S.USMONXO‘JAYEV, S.G.ARZUMANOV - Jismoniy tarbiya, 5—6-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma [2015]. [3]
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)[4]