

ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ВА АМАЛИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНЛАРИ

Исажан Мусажанович Мирзақулов

Тошкент Давлат Транспорт Университети,

“Ижтимоий фанлар” кафедраси доценти

Ҳозирги кунда жисмонан ва манан етук ёшларни тарбиялаш давлат сиёсати даражасига кўтарилан экан, юртимизда бунга етарлича шароит яратилиб берилган. Давлатимиз раҳбари, мухтарам президентимиз томонидан бир қатор қонунлар, қарорлар, фармон ва фармойишларнинг қабул қилиниши бунга ёрқин мисол бўла олади. Жисмоний тарбия албатта ўз ичига жисмоний машқларни қамраб олади. Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жиҳатдан таркиб топиб, услубий жиҳатдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шаклландир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ҳар хил бўлади.

Меҳнат фаолияти ва ҳарбий фаолиятга мос келувчи жисмоний машқлар амалий жисмоний тайёргарликнинг мазмунини ташкил этади, бу машқлар қуйидаги вазифаларни ҳал қилади;

1. Амалий маҳорат ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш.
2. Профессional фазилатларни ривожлантириш.
3. Ташқи муҳит таъсирига организм чидамлилигини орттириш.

Амалий маҳорат ва малакаларини шакллантириш ва такомиллаштиришда табиий ҳаракатлар-сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юриш, югуриш, сузиш ҳамда маҳсус воситалари фойдаланилади.

Профессional фазилатларни ривожлантириш учун маҳсус жисмоний машқлар, жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга қаратилади.

Мутахассислар учун керакли профессионал сифатларни мақсадга йўналтириб шакллантириш учун касбий амалий жисмоний тайёргарлиги воситалари алоҳида ўрин эгаллайди. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратининг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар рухий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий ва статик чидамкорлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Жисмоний машқлар ёшларни амалий меҳнатга ва мудофаа фаолиятига тайёрлайди. Шунинг учун ҳам ҳар бир касб эгасига жисмоний тарбия ва спорт кўмакчи бўлади. Жисмоний машқлар ҳамда табиат омиллари инсонни меҳнат ва ҳарбий фаолиятдаги табиатнинг ва шароитнинг салбий таъсирларига чидамлилигини орттиради. Шундай фикр қилишимиз мумкинки, амалий жисмоний тайёргарлик ёшларни жисмоний тарбиянинг ихтисослаштирилган тури бўлиб инсонни жисмоний фазилатларни ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини меҳнат ва ҳарбий фаолият хусусиятларига мос ҳолда ташкил этишдир. Юқорида биз жисмоний машқларнинг ҳарбир соҳа вакилларига алоқадор эканлигини куриб чикдик. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкинки, жисмоний тарбия ёшларнинг соғлом турмиш тарзини шакллантиришда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

REFERENCES

1. Мирзақулов, И. М. (2023). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *World scientific research journal*, 11(1), 91-97.
2. Исажан Мирзақулов (2022). ДИНИЙ ВА ДУНЁВИЙ БИЛИМЛАРНИНГ ИНСОН ДУНЁ ҚАРАШИГА ТАЪСИРИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 855-860.
3. Исажан Мирзақулов, Жанар Жалгасбаева, & Фотима Сабирова (2022). ЯНГИЛАНАЁТГАН ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАРИНИНГ ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИ ЮКСАЛТИРИШДА ИЛМФАННИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 846-854.
4. Мирзақулов, И. (2022). БУГУНГИ КУНДА ЁШЛАРНИ ДУНЁҚАРАШИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ. *World scientific research journal*, 9(1), 118-123.

5. Isajan Musajonovich Mirzakulov (2022). BELBOG’LI KURASHNING O’QUV FANI SIFATIDA QABUL QILINISHI VA TUZILISHI. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2 (5), 247-254.

6. Boltaevna, S. F. A., & Upashevna, A. L. (2022). Signs of Innovation Economy and its Assessment Indicators. Specialusis Ugdymas, 2(43), 3178-3190.

7. Akbarova, L. U. (2022). APPLICATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PRACTICAL CLASSES IN THE DISCIPLINE "ECONOMIC THEORY". Journal of new century innovations, 16(1), 133-3/. Akbarova, L. U. (2022). APPLICATION OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PRACTICAL CLASSES IN THE DISCIPLINE "ECONOMIC THEORY". Journal of new century innovations, 16(1), 133-135.

8. Akbarova, L. U. (2022). THE SIGNIFICANCE OF ECONOMIC THEORY IN KNOWING AND SOLVING PROBLEMS OF ECONOMIC DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. Journal of new century innovations, 16(1), 128-129.

9. Akbarova, L. U. (2022). SOME PROBLEMS OF LIFELONG EDUCATION IN UZBEKISTAN IN THE CONDITIONS OF A MARKET ECONOMY. Journal of new century innovations, 16(1), 130-132

10. Saidahrolovich, K. S., Upashevna, A. L., & Abduxamitovna, F. M. (2022). Factors Affecting Supply and Demand in The Automobile Industry of The Republic of Uzbekistan. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 5, 1-6.

11. Upashovna, A. L. (2022). The Impact of Information Warfare on the Socio-Economic Development of Society and the Issue of Information Security. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 2(1), 245-248.

12. Раматов, Ж.С., Баратов, Р.Ў., Султанов, С.Х., Муратова, Д.А., Хасанов, М.Н., & Эрнийёзов, У.К. (2022). ЁШЛАР ЗАМОНАВИЙ МАДАНИЙ ҚИЁФАСИ ВА УМУМИНСОНИЙ ҚАДРИЯТЛАР ТУШУНЧАСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (10), 376-386.

13. Джуманиёз Раматов, Розигуль Умарова, Рашид Баратов, Миршод Хасанов, Сиродж Султонов, Файзулла Кушаков ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ИСЛАМА НА ТРАНСФОРМАЦИЮ СОЗНАНИЯ // Академические исследования в области педагогических наук. 2022. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problems-of-influence-of-islam-on-coding-transformation> (дата обращения: 31.01.2023).

14. Hasanov M., Tuhtaboev E. THE PERFORMANCE OF THE PERFECT MAN IN THE EASTERN RENESSANCE (ON THE EXAMPLE OF FARABI'S

VIEWS) //Innovative Technologica: Methodical Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 1-6.

15. М.Н.Хасанов, Д.А.Хафизов, Р.Х.Тоиров, & Х.Қ.Болтабоев. (2022). АБУ НАСР ФОРОБИЙ ЯШАГАН ДАВРДАГИ ИЛМ-ФАН ВА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ . JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 4(3), 137–140. Retrieved from <http://www.wsrjournal.com/index.php/new/article/view/627>

16. Jumaniyoz Ramatov, Rozigul Umarova, Rashid Baratov, Mirshod Khasanov, Siroj Sultonov, & Fayzulla Kushakov (2022). MODERN REQUIREMENTS FOR THE SPIRITUAL IMAGE OF YOUNG PEOPLE AND ITS MANIFESTATION IN PRACTICE. Academic research in educational sciences, 3 (10), 582-586.

17. Ramatov, J.S., & Khasanov, M.N. (2022). SOCIAL ASPECTS OF PROFESSIONAL QUALITY IMPROVEMENT (ON THE EXAMPLE OF THE RAILWAY SECTOR). Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (6), 969-976.

18.Раматов, Ж.С., Валиев, Л.А., & Хасанов, М.Н. (2022). XIX АСРДА ҲИНДИСТОНДАГИ ИЖТИМОИЙ – ФАЛСАФИЙ ЖАРАЁНЛАР. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (6), 1070-1078.

19.Bakhtiyarovna, Y. M., Shukhratovna, S. I., Izatullaevna, I. I., Muydinjanovna, Y. D., Yurevna, F. L., & Mamadjanovna, K. M. (2022). INDEPENDENT EXTRACURRICULAR WORK OF STUDENTS OF TECHNICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE CONDITIONS OF A CREDIT MODULAR SYSTEM. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 3302-3305.

20. Mamura Bakhtiyarovna Yuldosheva (2022). THE STYLISTIC SIGNIFICANCE OF TRANSLATING PORTRAITS UZBEK NOVELS INTO ENGLISH. Academic research in educational sciences, 3 (2), 224-228. doi: 10.24412/2181-1385-2022-2-224-228

21. Yuldasheva, M. B. (2020). HISTORY OF THE ENGLISH UZBEK TRANSLATION. Theoretical & Applied Science, (3), 11-14.

22. Yuldasheva Ma’Mura Bahtiyarovna (2020). The organization of the mental lexicon. Наука, образование и культура, (1 (45)), 44-45.