

## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH

*Qutlimuratova Sarbinaz*

*Qoraqalpoq davlat universiteti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti*

*2-kurs talabasi*

**Annotasiya.** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyasining ahamiyati, ularning tarbiyasi va sog`ligidagi o`rni haqida aytib o`tilgan. Shuningdek, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o`tkazish shakllari, jismoniy tarbiya mashg`ulotlari va mashqlariga to`xtab o`tilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, mehnat ta'limi, sport, sog'lomlashtirish, badantarbiya tadbirlari, mustaqil harakat faoliyati, mashg`ulot.

Maktab yoshidagi bolalarning uyg'un ta'limi - bu oila va maktab birgalikda ishlashda juda muhim vazifa hisoblanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki akademik samaradorlikni va jismoniy salomatlik darajasini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyat bolalarning axloqiy, estetik va mehnat ta'limi muammolarini hal qiladi. Maktab muassasasida jismoniy madaniyatning asosiy shakli - bu jismoniy madaniyat darsidir. Maktab o'quvchilarining har bir yosh guruhida maktabning jismoniy tarbiya sohasidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Masalan, maktab o'quvchilari asosan o'yin uslubini qo'llashadi. Turli xil tashqi o'yinlar bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undaydi. Bundan tashqari, yosh maktabda jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va harakat o'zgarishidan keng foydalaniladi. Ular ham o'yin shaklida yaratilgan va bolalar bilan juda mashhur. O'rta va yuqori sinf o'quvchilarida raqobatbardosh ta'lim usuli ustunlik qiladi.

Bolaning tarbiyasida oila katta rol o'ynaydi. Shunday qilib, bolaning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishida, avvalo, ertalab mashq qilishi zarur. Bolani faol dam olishni o'rgatish juda muhim: yurish, mashq qilish, bog'da yurish, bolalar sport maydonchasida o'ynash. Shunday qilib, o'quvchini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyosdir. Bolaga jismoniy tarbiyani muhabbat bilan tarbiyalash uchun ota-onalarning faol bo'lishi kerak, chunki ular bolaning asosiy namunasi hisoblanadi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashib boradi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z xarakterlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil xarakter qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasidir. Jismoniy tarbiya nazariyasi maktab yoshidagi bolalarning har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud:

- 1) darslar;
- 2) sinfdan va maktabdan tashqari ishlar;

3) sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari;

4) mustaqil xarakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning g'oyaviy, ilmiy, uslubiy dastur-normativ asoslari, shuningdek, fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot hamda muassasalari mavjud. Jismoniy tarbiyaga belgilangan bir tizim asosida yondashilsagina undan ko'zlangan maqsadlarga, mo'ljallangan natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat kishisini har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlariga mos kelishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishini jamiyatning ehtiyoji, moddiy ishlab chiqarish darajasining rivojlanishi, jismoniy tarbiyani uyushtirish shakllari hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish kabi tushunchalar belgilaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mashqlarni to'g'ri tanlash, milliy va zamonaviy o'yinlar hamda mashqlardan samarali foydalana bilish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi doimiy tibbiy pedagogik nazoratni, shug'ullanuvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishini ko'zda tutadi.

Maktabning umumiy yillik rejasida o'quv kuni rejimidagi sog'lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari aks ettiriladi. Masalan, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan badantarbiya bo'lsa, uning o'tkazilish joyi, davom etish vaqti, o'tkazish tartibi, mashg'ulotni boshqarish, majmua tuzuvchi shaxs, bu tadbirda maktab pedagogika jamoasining ishtiroki ko'zda tutiladi. Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish, bolalarning ovqatlanish tartibi, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari belgilanadi, tanaffuslarni tashkil etish va o'tkazishga javobgar shaxslar tayinlanadi. Rejada, shuningdek, darslarda badantarbiya daqiqalarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi hamda namunali mashqlar majmuasini kim tayyorlashi ko'rsatiladi. Sinfdan tashqari ish bo'yicha rejada, avvalo, to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasiga aloqador bo'lgan barcha narsa: sinflarda badantarbiya tashkilotchisi va maktab kengashi qachon saylanishi, badantarbiya to'garagini kim boshqarishi, qanday sport sho'balari tashkil etilishi, sho'ba mashg'ulotlari qayerda va qachon bo'lishi aks etadi. Rejada sport musobaqalari, sayrlar, safarlar, o'yinlar ko'zda tutiladi.

Demak, jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan barcha ishlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Shuningdek, maktabning yillik umumiy rejasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy ish rejasi o'quv yili tugashi arafasida ishlab chiqiladi. Yozgi ta'til paytida maktabning ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq, yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Axatov M.S, Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish, Toshkent, 2005-y.
2. Abdullayev. A, Xonkeldiyev.Sh, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” darslik, Toshkent, 2005-y.
3. Salomov.R.S, “Sport mashg'ulotining nazariy asoslari” o'quv qo'llanma, Toshkent, 2005-y.