

**UMUMTA'LIM VA MAKTABDAN TASHQARI TA'LIM MUASSASALARIDA
JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISH
MEXANIZMLARI**

Aliqulov Ravshan Erkinovich
Jismoniy tarbiya rahbari
Bolalar jismoniy tarbiyasi o'qituvchisi
Oltinsoy pedagogika kolleji

Annotatsiya. Ushbu maqolada aholini ommaviy sog'lomlashtirishda jismoniy mashqlarning o'rni va ahamiyati borasida ma'lumotlar keltirilgan

Kalit so'zlar: ma'naviy teran, axloq-odob, yosh avlod kamoloti, Suqrot, salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarlik holati.

Kirish. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to'g'risida"gi PF-5924 sonli farmoni chiqarildi.

Ijtimoiy taraqqiyotning hozirgi bosqichida jismonan sog'lom, ma'naviy teran, axloqodob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan bilimli avlodni tarbiyalash milliy genafondni sog'lomlashtirish masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Sog'lom avlod tarbiyasi sohasida olib borayotgan siyosat joylarida o'z ezgu samarasini bermoqda. Natijada yoshlarimizning bilim darajasi, dunyoqarashi, salomatligi, jismoniy tayyorgarliklari tobora kamol topmoqda. Shunday bo'lsada, hozirda oliy o'quv yurtlarida umumta'lim o'rta maktablarida ta'lim olayotgan bir qancha o'quvchi-yoshlarimizning salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarlik holati talab darajasiga emasligi ma'lum.

Sog'-salomat kishi, ayniqsa, o'smir o'z salomatligi haqida kamdan-kam o'ylaydi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sportni qadim zamonlarda ham juda qadrlashgan. Suqrot, Aflotun, Arastu kabi dunyoga mashhur kishilar ham juda keksayib qolganlariga qaramasdan badantarbiya bilan shug'ullanishni tark etmaganlar. Amir Temur davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga katta ahamiyat berilgan. Sport bilan shug'ullanishni har qanday yoshdan boshlash mumkin.

Sog'likning qadriga yoshlikdan boshlab yetish kerak. Bugun yurtimizda yosh avlod kamoloti uning dunyoda hech kimdan kam bo'lmasligi uchun yaratilgan keng imkoniyatlar va ularning negizida qo'lga kiritilayotgan yutuqlar istiqlolimizning xalqimiz, yoshlarimiz oldida qanday katta yo'llar, yangi ufqlar ochib berayotganini yana bir karra tasdiqlaydi. Afsuski mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, turli sport musobaqalari va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etish tabiiy omillardan (suv, havo, quyosh nuri) chiniqish yo'lida samarali foydalanish o'quvchi – yoshlar hayotida muhim o'rin tutmagan va hayotiy ehtiyojga aylangan emas. Shulardan kelib holda yoshlarning jismoniy tarbiya, sport va ommaviy – sog'lomlashtirish tadbirlariga faol jalb kilish ayniqsa bugungi kunda dolzarb bo'lib sanaladi.

Buyuk olim Abu Ali ibn Sino har bir kishi organizmining jismoniy kuchidan kelib chiqib, jismoniy mashqlar tizimini tanlashi va muntazam bajarishini maslahat bergan. Buyuk alloma o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotidagi o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan. Ibn Sino "Tib qonunlarida" odam yoshini to'rt davrga bo'ladi:

1. O'sish yoshi, bunga o'smirlik, o'spirinlik kiradi va 30 yoshgacha davom etadi.
2. O'sishdan to'xtash yoshi (30-40yosh)gacha bo'lgan davr.
3. Cho'kish yoshi, bu o'rtacha yoshdagi odamlarga mansub bo'lib, 60 yoshgacha davom etadi.
4. Kuchsizlanish yoshi-bu umr oxirigacha cho'ziladi.

Olimning inson umrini turli davrlarga ajratishdan asosiy maqsad har bir yosh uchun badantarbiya mashqlarining tasnifini, ya'ni mos kelishini asoslaydi. Uning bu ta'limoti muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda odam organizmida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni ilmiy asoslash hamda har bir yoshda jismoniy mashqlar va usullardan oqilona foydalanish uchun xizmat qiladi.

Bolada ma'naviy-axloqiy va jismoniy xususiyatlarini shakllantirish uchun mashq uslubidan foydalanish lozim. Ibn Sino bola shaxsini shakllanishida jismoniy mashqlarga alohida e'tibor beradi. Jismoniy mashqlarning xarakteri, to'g'ri, murakkab va qiyinligi, bajarish tezligi, davomiyligi insonning yoshiga qarab o'zgarishi kerak. Eng muhimi jismoniy mashqlarni bola tug'ilgan kundan boshlash lozim. Ibn Sino bola jismidagi har a'zoning salomatligini ta'minlash uchun lozim bo'lgan maxsus mashq usullarini ishlab chiqqan. Ibn Sino faqat mashqlarni tavsiya qilibgina qolmay balki, ularni bajarish uchun qulay usullarni ham bayon qiladi.

Olimning salomatlikni saqlash uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xususidagi so'zlari xuddi hozirgi kunda aytilayotganday tuyuladi. Mutafakkir inson kasal bo'lgandan keyin uni davolangandan ko'ra, organizmni sog'lomlashtirib, kasallikni oldini olgan ma'qul, degan fikrni oldinga suradi. Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri deb badantarbiyani ko'rsatadi va u bilan muntazam ravishda shug'ullanib turish zarur ekanligini ta'kidlaydi, hamda uning tasnifini beradi.

Barcha jismoniy harakatlar bolalar va o'smirlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiyki jismoniy harakat bola organizmining o'sish va rivojlanishini muvaffaqiyatli ravishda stimullaydi. Shuning uchun xam murabbiylar yoki jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan beriladigan jismoniy harakatlar bola organizmining funksional imkoniyati bilan fiziologik sistemaning yetuklik darajasi bilan muvofiq kelishi kerak, aks holda ba'zi bir kamchiliklarni namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

Ongli ravishda jismoniy harakatlarni tashkil kilish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini hamda nerv jarayonlarini yaxshilaydi. Xususan, bolalarda diqqat, nutq rivojlanishi hamda ijobiy emotsionallikni shakllantiradi. To'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy harakatlar bola organizmini fiziologik sistemalarining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Bola organizmining ish qobiliyati va turli xil chidamlilik kobiliyatini oshiradi.

Ko'pchilik ota-onalar o'z bolalarining intellektual va estetik tarbiyasiga yetarlicha e'tibor beradilar. Ammo jismoniy harakatlarning ularning jismoniy va aqliy qobiliyatini oshirishdagi ahamiyatini, jismoniy harakatlar mohiyatini esdan chiqaradilar. Jismoniy va aqliy tarbiyani bunday qarama-qarshi qo'yish bolalar va o'smirlar rivojlanishi uchun o'zgartirib bo'lmaydigan salbiy ta'sirlar namoyon bo'ladi. Hozirgi zamon fiziologik va psixologik tadqiqotlarga asoslangan holda shu narsani qayd qilish kerakki, bolaning jismoniy rivojlanishi bilan psixologik rivojlanishi orasida to'g'ridan-to'g'ri va mustahkam aloqadorlik mavjud. Bu aloqadorlik butun umr davom etadi. Jismoniy tarbiya va sport o'quvchi-yoshlarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular o'quvchi-yoshlarning aktiv hayotiy pozitsiyasi va yuksak axloqiy xulqini shakllantirish uchun zamin yarata borib, ma'naviy dunyosiga ta'sir qiladi.

Salomatlik - bu faqat shaxsiy ish bo'lib qolmay, balki eng avvalo, jamiyat boyligi, xalqning kuch va qudratidir. Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti sharoitida, ma'lumki, aqliy mehnat salmog'i keskin o'sib, jismoniy mehnat salmog'i pasaygan. Shuning uchun jismoniy mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular o'quvchi-yoshlar uchun yetishmayotgan harakat faolligining boshqa biror narsa bilan o'zgartirib bo'lmaydigan ekvivalenti bo'lib qolmoqda.

Ayniqsa, aqliy mehnat bilan band xodimlar harakat qilishga ko'proq ehtiyoj sezadilar.

Har bir kishi yoshligidan boshlab o'z jismoniy tayyorgarligi haqida g'amxo'rlik qilsa, gigiena va tabobatga oid bilimlarni ozmi-ko'pmi egallasa, sog'lom turmush kechirsa, o'zida hamma yaxshi fazilatlarni tarbiyalaydi. Xulosa qilib aytganda har bir kishi o'z organizmi imkoniyatlarini muntazam ravishda rivojlantirib borishi kerak. Tabiat yenga olmaydigan, texnika uddalay olmaydigan narsalarni inson uddalaydi. Insonning yaratish qobiliyatlarining cheki yo'qdir.

Imkoniyatlarga erishish, doimo o'zini yaxshi his qilish kasal nimaligini bilmaslik, uzoq yillar davomida kuch-quvvatni, ishlash qobiliyatini saqlab qolish uchun mehnat qilsa arziydi. Jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanish yordamida eng qimmatli san'at – salomat bo'lishlik san'atini egallash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvar PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabr PF-6099 sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabr, PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.