

**JISMONIY TARBIYA FANINING O'RNI VA AHAMIYATI****Abduraximova Zebiniso Axmatqulovna***Jizzax viloyati Zomin tumani 60-umumta'lim maktabi**Jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada o'quvchilarni maktab davridanoq jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'ri va ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari haqida ham tushuncha berib o'tiladi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, maktab, maqsad, vazifa, sport, to'garak, mashg'ulot, tadbir.*

Ma'lumki, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirishga maktab yoshidanoq e'tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog'lom bo'lsagina, aql ham sog' bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berish xususiyatlarining maqsadi o'quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi kechirish talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari, to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta.

Jismoniy tarbiya tadbirlari orqali o'quvchilarda hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlari yordamida harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigiyenik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Demak, maktablarda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning quyidagi asosiy vazifalari belgilanadi:

- Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;
- Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;
- Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish;
- Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. 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 harakatlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. 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. Sinf dan va maktabdan tashqari ishlar.
3. Sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari.
4. Mustaqil harakat faoliyati va boshqalar.

Ma'lumki, bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar qatori sportga, yoshlarni aqlan va jismonan sog'lom qilib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida bir qator chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilib, tizimli ishlar olib borilmoqda. Bularni chuqur anglagan holda, biz, ya'ni Jizzax viloyati Zomin tumani 60-sonli maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari ham o'zimizga yuklatilgan vazifani astoydil mas'uliyat bilan bajarish maqsadida har bir darsimizda o'quvchilarning sportga bo'lgan mehrini oshirish, ularning jismoniy sog'ligini mustahkamlashga harakat qilib kelmoqdamiz. Buning uchun o'quvchilar o'rtasida muntazam sport musobaqalarini uyushtirish shiorimizga aylangan. Shuningdek, maktabimizda sport to'garaklari ham doimiy faoliyat olib boradi. Bularning natijasi o'laroq o'quvchilarimiz tuman va viloyat miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda faol qatnashib, faxrli o'rinlarni egallab, diplom hamda faxriy yorliqlarni qo'lga kiritishmoqda. Erishilgan yutuqlar hamda o'quvchilarning sportga bo'lgan cheksiz mehri esa biz kabi ustozlarni o'z

ustimizda yanada ko'proq ishlashga undamoqda. Ishonamizki, kelgusida o'quvchilarimiz orasidan Olimpiada chempionlari yetishib chiqadi va yurtimiz dovrug'ini dunyoga tanitadi.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, o'z sog'ligiga befarq bo'lmagan har bir inson maktab yoshidanoq sport bilan do'st tutinadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil
2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
3. [www.ziyo.uz](http://www.ziyo.uz).