

JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISHNING O'RNI VA AHAMIYATI

Farg'ona — Temurbeklar maktabi harbiy akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Isroilov Alijon Safarali o'g'li

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanini o'qitishning o'rni va ahamiyati haqida so'z yuritiladi.*

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.

Yosh avlodni ham jismoniy, ham aqliy jihatdan yetuk va komil etib tarbiyalash vazifasi qo'yilgan davrlarda ikki tarbiyaviy yo'nalishni uyg'un holda olib borish va samaradorligini ta'minlash bosh masala hisoblangan. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar – bilim berish, jismon tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvchilar organizmning sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga mos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va Keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga jismoniy madaniyatga oid yangi bilimlarni berish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish va unga odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalashdek vazifalarni hal qiladi.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari hisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jisman tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi va maktab yoshining quyidagi p xil guruhidagi ta'lim tarbiya ishlarida hal qilinadi.

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 mukammallashtirib boradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi tarixiy kunlarga bag'ishlangan maktab kechalarini tayyorlash va o'tkazishga jalb qiladi. Demak, o'quvchilarni dars mashg'ulotlari va darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishga yo'llash ishlarini uyushtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi asosiy bo'g'in hisoblanadi. Albatta, u o'z faoliyatini dastlab ta'lim standartlari asosida olib borishi talab etiladi. Zero, jismoniy tarbiyaning vazifalari Davlat ta'lim standartlari (DTS) va o'quv dasturida ifodalangan. Ushbu hujjatlarda maktabdagi jismoniy tarbiya va tarbiyasining maqsadi izchil ta'riflanib, bu to'g'rida sportga muhabbat va sport ahliga hurmat tuyg'usini singdirishdan, o'quvchilarni hozirgi zamon sporti asoslari bilan tanishtirishdan ularda jismoniy tarbiya ko'nikmalari va mahoratini hosil qilishdan, ongli ravishda jismoniy

tayyorgarlikga undashdan iboratligi ta'kidlangan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli davrlarda turlicha tashkil etib kelingan. Uning maqsad va vazifalari ham xilmaxil bo'lgan. Bu holatlar o'z navbatida jismoniy tarbiya atamasini o'ziga xos tushunishni taqozo etgan. Jismoniy tarbiya tushunchasiga izoh berishdan oldin, umuman mazkur sohaga daxldor tushuncha va iboralarni sanab o'tish ma'qul bo'lar edi. Ularning asosiylariga quyidagilarni kiritish mumkin: jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim, jismoniy mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy ulg'ayish, jismoniy kamolot, jismoniy mahorat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya – inson hayotining boshidan oxirigacha davom etadigan, organizmni har tomonlama takomillashtiradigan, hayot uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini yosh davrlariga mos holda o'zgartirib boradigan Pedagogik jarayondir. Pedagogika fanida ta'lim va tarbiya tushunchalari o'zaro bir-biri bilan aloqada bo'lgan, biri ikkinchisini to'ldirib boradigan inson faoliyatining turlari deb hisoblanadi. Tarbiya ijtimoiy tajribani, insonlar tomonidan to'plangan ijobiy fazilatlarni yosh avlodga o'tkazish, singdirish jarayonidir. Ta'lim esa insonning aqlini, moddiy borliq haqidagi ma'lumotlarni, jamiyat va tabiat taraqqiyotining qonuniyatlarini, ilm-fan yutuqlari va ularning amaliyotga tadbiriqini o'rganish jarayonidir. Jismoniy tarbiya tushunchasiga berilgan ta'rifda ma'lum darajada tarbiyaning ta'lim bilan uzviy bog'liqligi e'tiborga olingan. Biz o'rgangan pedagogik va psixologik adabiyotlarda insonning shaxs sifatidagi kamolotida aqliy va axloqiy tarbiyaga kuchli ahamiyat berilganligi alohida ajralib turgani sezildi. Ammo nazarimizda jismoniy tarbiya ikkinchi darajada turgandek his qilingan bo'lsada, jismoniy tarbiyasiz, aniqrog'i jismoniy tarbiyaning ta'sirisiz, na aqliy va na axloqiy tarbiya mukammal bo'lmasligi e'tirof etilgan. Jismoniy tarbiya inson organizmini morfologik va funksional jihatlardan takomillashtiradi. Bu degani, tanadagi barcha a'zolarini normal rivojlanishi, jumladan bosh miya va oliy nerv sistemasini to'g'ri shakllanishi hamda faoliyat yuritishini ma'lum normaga solishi deb tushunish mumkin.

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. A.V.Keneman, D.V.Xuxlaeva Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. T.,1988
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent. darslik
—Iqtisod -moliya 2008 yil - 300 b.