

TA'LIM-TARBIYADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Rahimov Bobirjon Abdurasulovich

ADU, Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Bilamizki, hozirda barcha sohalar qatori jismoniy tarbiyaga hukumatimiz tomonidan har qachongidan ham ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Bu esa ta'lim-tarbiyada, shaxs ruhiyatida, kamolotida muhim o'rin tutuvchi vositalardan biri. Maqolada ta'lim-tarbiyada jismoniy tarbiya va sportning o'rni to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, ta'lim-tarbiya, shaxs ruhiyati, aqliy tarbiya, estetik tarbiya, mehnat tarbiyasi, mashg'ulot.

Аннотация: Мы знаем, что в настоящее время, как и во всех областях, физическому воспитанию уделяется больше внимания, чем когда-либо, со стороны нашего правительства. Это один из важнейших инструментов воспитания, психики личности, взросления. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в образовании.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, воспитание-воспитание, психика личности, умственное воспитание, эстетическое воспитание, трудовое воспитание, обучение.

Annotation: We know that physical education, among all areas, is now being paid more attention by our government than ever before. This is one of the tools that plays an important role in education, personality psyche, maturation. The article reflects on the role of physical education and sports in education.

Key words: physical education, sports, education, personality psyche, mental education, aesthetic education, labor education, training.

Jismoniy tarbiya va sport shaxs rivojlanishida muhim jarayon hisoblanib, u keng qamrovli ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish va mehnatga tayyorlash kabi muhim omillarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati deganda quyidagi bog'liqliklar va vazifalarni tushunish lozim: uning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligiga qisqacha ta'sir berish mumkin.

Jismoniy tarbiya har bir soha yoki jarayonning mazmuni va yo‘nalishiga qarab, aqliy tarbiyani rivojlantirishda xizmat qiladi. Masalan: sportda yoki artistlarning (balet) muz ustida figurali uchishlarida yo‘nalishlarni va necha marta aylanishlarni bilishlari aqliy jihatdan boshqarilishini his etishdir.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati deganda mehnat qilish qobiliyati oshishi tushuniladi. Bunda ishlab chiqarish gimnastikasi, oraliq-tanaffuslarda turli xil mashq-o‘yinlar, dam olish kuni sport mashg‘ulotlari, sayohatlar va boshqa bevosita xizmatlar ko‘zda tutiladi.

Estetik tarbiyani amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu raqslar, balet, sirk, darbozlik kabi o‘yinlarda ifoda etiladi. Qo‘shiqchilik san‘atida nafas olishni chuqurlashtirish, tomoq yo‘llarini toza havo bilan chiniqtirish yo‘llarida ham jismoniy mashqlardan keng foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya va sportdan sog‘lomlashtirish maqsadida foydalanishda tabiatning sog‘lomlashtiruvchi ta‘sir kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik talablarga to‘la rioya qilinadi. Shu sababdan ham jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida inson faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan tabiiy hamda maxsus jarayonlar mujassamlashdan.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarida sog‘lomlashtirish tadbirlari muhim ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy-pedagogik jarayondir. Shu asosda jismoniy tarbiya va sport sohasida ixtisosli kadrlar tayyorlash davlat ahamiyatiga molik bo‘lgan muhim jarayon hisoblanadi. Bu esa, o‘z navbatida jismoniy tarbiya va sport harakatidagi ehtiyojlarni qondirish, aholining ijtimoiy-madaniy sharoitlarini yanada yaxshilash bilan bog‘liq. Bu yo‘lda Prezident va Respublika hukumati tomonidan olib borilayotgan tadbirlar o‘zining yuqori darajadagi samaralarini bermoqda. Shu sababdan aholining barcha qatlamlarida jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan shug‘ullanuvchilar soni tobora ko‘paymoqda.

Mamlakatimizda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlariga jiddiy e‘tibor berilib, eng avvalo mahallalar, o‘quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalarini, muassasalarda ta‘lim-tarbiyaga ojd ishlarni kuchaytirishga katta e‘tibor berilmoqda.

Yuqorida ta‘kidlangan yo‘nalishlarda harbiy-jismoniy tayyorgarlik tadbirlari mazmunida jismoniy mashqlar, sport, sayohat (turizm-chamalab topish, belgilash va h.k.) va xalq milliy o‘yinlaridan maqsadli foydalanilmoqda. Ularning ba‘zilariga qisqacha tavsif berish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya darslari. Umum ta‘lim maktablarining yuqori sinflari va o‘rta maxsus hamda oliy o‘quv yurtlarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, asosan o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol bo‘lish va chiniqishiga

qaratilgan. Bunda gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, kurash va boshqa sport turlarining elementlaridan foydalaniladi.

2. Chaqiriqqacha bo'lgan harbiy mashg'ulotlar darslarida maxsus texnik va taktik tayyorgarliklar mazmunida jismonan chiniqish ham o'z o'rniga ega. Bunda turnikda tortilish, osilib chiqish, aylanish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, suvda suzish, bilak kuchini sinash, to'siqlardan sakrab o'tish va boshqa mashqlar keng qo'llaniladi.

3. Harbiy chaqiriq punktlarida (tuman-shahar harbiy okruglari) jismoniy tayyorgarlikni sinov tariqasida tekshirish va bo'lajak askarlarni maxsus jismoniy tayyorgarliklarga o'rgatish mashg'uloti tashkil etiladi.

4. Harbiy qismlar, bo'linmalardagi turlar hamda ixtisosliklarga qarab, harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladi.

5. Ofitserlar va katta ofitserlar bilan doimiy ravishda o'tkazib boriladigan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi mashg'ulotlar.

Yuqorida ta'kidlangan yo'nalishlardagi harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy maqsadi shundaki, xizmatchi va askarlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi Vatan mudofaasi uchun qo'llanilishi bilan bir qatorda, shaxsiy tarkib va barcha a'zolarining sog'lom bo'lishini taminlashga ham qaratiladi. Bu jihatlarda o'z navbatida har bir xizmatchi va askarning ma'suliyatini oshirish, Vatan va xalq oldidagi burchlarini sadoqat bilan bajarishga safarbar etadi. Bu jismoniy tarbiya vositalari-ning (mashqlar o'yinlar, sport va h.k.) ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatidan dalolat beradi. Shu sababdan o'quvchi Yoshlar va talabalar o'quv jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni odat qilib olishlari zarur. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning harbiy-jismoniy tayyorgarlikdagi ahamiyatini o'rganish, ularni yoshlarga singdirish yo'llarini topishlari kerak.

Adabiyotlar:

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2013.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. – М., Академия, 2013.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, Олимпийская литература, 1999.