

ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ВА МАЪНАВИЙ ЕТУК ИНСОН КИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АХАМИЯТИ

Уринбоев Кудратулло Нематуллаевич

Андижон давлат университети

Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси.

Аннотация: Ушбу мақолада бугунги кунда Республикамизда жисмоний тарбияга кўрсатилаётган эътибор ва имкониятлар ҳақида сўз юритилади. Унда жисмоний тарбиянинг мақсади ва натижада инсон соғлом турмуш-тарзига эга бўлиши ҳақида маълумот берилган.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, соғлом авлод, муолажа, соғломлаштириш.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATING YOUNG PEOPLE AS PHYSICALLY FIT AND SPIRITUALLY MATURE PEOPLE

Urinboyev Kudratullo Nematullayevich

Teacher of the department of interfaculty physical culture and sports

Andijan State University

Abstract: This article discusses the attention and opportunities paid to physical education in the Republic today. It provides information on the purpose of physical education and, as a result, a person to have a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical education, healthy generation, treatment, wellness.

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ КАК ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ И ДУХОВНО ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ

Уринбоев Кудратулло Нематуллаевич

Преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта,

Андижанский государственный университет

Аннотация: В статье рассказывается о том внимании и возможностях, которые уделяется физическому воспитанию в республике сегодня. Он предоставляет информацию о целях физического воспитания и, как следствие, о том, как человеку вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровое поколение, лечение, оздоровление.

¹Мамлакатимизда баркамол авлодни шакллантириш, ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан соғлом этиб тарбиялаш, уларни олиб борилаётган ислохотларнинг фаол иштирокчисига айлантиришга қаратилган чора-тадбирлар изчил амалга оширилмоқда.

Жумладан, мактабгача таълимнинг замонавий тизими, 11 йиллик умумий ўрта таълим жорий қилинмоқда, замонавий олий таълим муассасалари ҳамда нуфузли хорижий университетларнинг филиаллари ташкил этилмоқда.

Ёшларнинг бандлигини таъминлаш ва уларни тадбиркорлик фаолиятига кенг жалб қилиш бўйича ишларни мутлақо янги тизим асосида ташкил этиш ва амалга ошириш мақсадида «Ёшлар — келажакимиз» [Давлат дастури](#) қабул қилинди.

Ёшлар билан доимий мулоқот қилиш мазкур соҳадаги долзарб муаммоларни аниқлаш ва ҳал этишда давлат органлари ва жамоат ташкилотлари фаолиятининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. [1;1]

Бугунги кунда мамлакатимизнинг қай бир билим масканида бўлманг, у ерда таълим олиш учун яратилган қулайликлардан ташқари энг замонавий спорт иншоатлари нафакат ёшлар балки катталарнинг ҳам қизиқишларини уйғотмоқда ва улардан фойдаланаётганига гувоҳ буламиз. Ўз навбатида ана шундай эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар самараси ўлароқ, маскур мажмуаларда спорт билан шуғулланаётган ёшлар мамлакатимизда ёки халқаро майдонларда ўтказилаётган мусобақаларда совринли ўринларни банд этиб, секин аста юқори поғоналар сари йўл олмоқдалар. Юртимизнинг барча вилоятларида фаолият юритаётган олимпия захиралари спорт коллежлари ҳам ана шундай захира кадрларини етиштираётган масканлардан десак муболаға бўлмайди. Янги қиёфага кираётган мактабгача таълим муассасалари ўқув юртлари бинолари ва спорт мажмуалари айна пайтда кўплаб ўғил ва қизларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишларини таъминламоқда.

Хулоса ўрнида шуни айтиб ўтишимиз мумкинки ўқув даргоҳидаги ўқувчи ва талабалар доимо олдинга интилиши ўқиш жамоат ишларида фаол қатнашиши, шунингдек иродали ҳамда сабр-бардошли бўлиш руҳида тарбия олмоқдалар. Бинобарин ана шундай спортчиларгина улкан марраларни забт этишга қодирдирлар. Бугун мана шундай шиддат билан ривожланиш даврида спорт соҳасини четлаб ўтмаяпти. Республикаимизнинг барча жойларида мухташам спорт иншоатлари қурилиб фойдаланишга топширилмоқда. Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг ахамияти катта. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғломлаштириш бўлиб жисмоний тарбия тадбирлари соғломлаштирувчи таъсирга эгадир. Айниқса эрталабки

¹ Ўзбекистон республикаси президентининг қарори. Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида. 15.08.2018 й. [1;1]

бадан тарбия машғулоти ва тоза ҳавода ўтказиладиган тадбирлар сайрлар туризм машғулотларининг соғломлаштирувчи кучи кенг ҳисобланади. Бунда организмга қуёш ҳаво ва сув муолажалари чиниқтирувчи таъсир кўрсатади. Бу билан ватанпарвар меҳнатга тайёр ёшлар етишиб чиқади. Жисмоний тарбия жараёнининг асосий вазифаси жисмоний машқларга ўргатиш ва ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантиришдир. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори ёшлар тарбияланади. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш, ватанпарварликка меҳнатга тайёр ёшларни тарбиялаш мақсади ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар кўникма ва малакаларини шакллантириш вазифаси доимо узвий боғланган. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари ўзаро мувофиқликда амалга оширилганда мамлакатимизнинг келажаги бўлган соғлом авлодни тарбиялаш масалалари ижобий ҳал этилади. Жисмоний тарбия жараёнининг асосий вазифаси жисмоний машқларга ўргатиш ва ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантиришдир. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори тарбияланади. Аҳоли жисмоний тарбия тадбирлари саноат корхоналари фермер хўжаликлари ва яшаш жойларида ташкил этилади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси спорт турлари бўйича тўғарак машғулоти ва спорт мусобақалари, байрамлар жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шакли ҳисобланади. Ишлаб чиқариш гимнастикалари меҳнаткашларни иш қобилитини ошириш ва чарчашни тугатиш учун ўтказилади. Спорт тўғарак машғулоти эса спорт турлари бўйича мутахассисликка эриштиради Спорт турлари бўйича тайёргарлик даражалари спорт мусобақалари ва байрамларида назорат қилинади. Мусобақалар ва байрамлар меҳнаткашларни маданий ҳордиқ чиқариш воситаси ҳисобланади. Шунингдек дам олиш оромгоҳлари санатория курорт ва касалхоналарда соғломлаштирувчи ва даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланилади. Аҳолини табиат қўйнига тарихий обидалар ва маданият марказларига сайрлар сайёҳлик юришлари ва туризм машғулоти ҳам уларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Аҳолини соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялаш тадбирларининг асосий мақсади улар организмда соғлом бўлишини таъминлаш. Шу билан бирга иш қобилитини ва меҳнат самарадорлигини орттиришдир. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ватанпарварликка меҳнатга тайёр ёшларни тарбиялаш мақсади ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар кўникма ва малакаларини шакллантириш вазифаси доимо узвий боғланган. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси ўзаро мувофиқликда амалга оширилганда мамлакатимизнинг келажаги бўлган соғлом авлодни тарбиялаш масалалари ижобий ҳал этилади. Ёш авлодни жисмонан соғлом ва маънавий етук қилиб тарбиялашда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия спорт соғломлаштириш

тадбирларининг роли катта Бунинг натижасида келажакимизнинг етук мутахассиси бўлган кадрлар тайёрлаш вазифалари хал этилади. Шу билан бирга жисмонан баркамол бўлган ёшлар мамлакатимизни ривожлантиришда ва тараққиётга ўз хиссасини қўша олади Соғлом авлод ватанимиз сархатларини химоя қилишда дунё мамлакатлари ичида харбий ва сиёсий жихатдан нуфузимизни ортиб боришига асосий ўринни эгаллайди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. ¹ Ўзбекистон республикаси президентининг қарори. Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида. 15.08.2018 й. [1;1].
2. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О.В. Гончарова. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа булим:и, 2005 й.
3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Фарғона, 2001 й.
4. Соғлом турмуш тарзи асослари. Арзикулов Р.У. Тошкент, 2007.
5. Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар»Тошкент «Заркалам» 2004 й.