

Физическая культура и спорт

Беков Дилшод Хайитбоевич

Бухарский филиал Ташкентского института

ирригации и мелиорации

Узбекистан

**ТАЛАБАЛАР ЎРТАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ТАЪЛИМ
УСЛУБЛАРИДАН ФойДАЛАНИШ ТАРТИБИ
ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Аннотация: Ушбу мақолада талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва таълим услубларидан фойдаланиш тартиблари тўғрисидаги қарашлар. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш муаммолари муҳокама қилинган.

Калим сўзлар: Талабалар, жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари, таълим жараёни.

Annotation: In this article the students with the methods of physical training and education policies on the visuals. Physical education in the process of solving the problems of mental, moral and aesthetic education of the issues discussed.

Keywords: Students, physical culture and sport, to come with the proceedings.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарак машғулотлари, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари талабалар ётоқхонасида оммавий ҳолда, яшаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади. Талабаларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт байрамлари ва мусобақалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёҳлик юришлари ва туризм машғулотлари, оилада олиб

бориладиган ижтимоий фойдали меҳнат жараёнлари ҳамда соғлом турмуш тарзининг организмга ижобий таъсирлари беқиёс ҳисобланади. Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дастурларида талабаларни жисмоний тарбия дарсларининг материаллари ҳамда жисмоний тарбиядан сифдан ташқари ишларнинг мазмуни замонавий талаблар асосида шакллантирилган. Шу билан бирга талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организмга ижобий таъсирлари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажалари қабул қилиш қоида ва талаблари ҳақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар. Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва ҳорижий мамлакатларининг йетук мутахассислари адабиётлари ва кўрсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади. Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари ҳақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича замонамизнинг етук мутахассислар кўплаб таълимотини яратганлар. Шундан профессор А.Ашмариннинг таълимоти кенг мазмунга эга. Жисмоний тарбия назарияси-жисмоний маданиятнинг қонуниятларини таҳлил этувчи илмий амалий фан. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари: жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия тизими, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Шу тушунчалар орқали жисмоний тарбия назариясининг моҳияти ва асосий қонуниятлари ўрганилади. Улар доимо ўзгариб кенгайиб ва чуқур мазмун акс эттириб келади. Жисмоний ривожланиш-тарбиянинг таъсирида организмда биологик шакллар ва

функсияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва такомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш муҳити тузилиши, ўзгариши ҳамда миқдор ва сифат ўзгаришлар қонуниятларига бўйсунди. Ижтимоий тараққиёт натижасида жисмоний хусусиятлар ишлаб чиқариш, маданият фан ва спорт соҳасида юксак натижаларга эришиш имкониятини яратди. Наслдан наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар ва организмларнинг тузилиши, инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг ёналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш-жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир. Кишиларнинг ижтимоий ҳаёт шароитлари, жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида жисмоний тарбия энг муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия-аниқ бир мақсадни қўзлаб инсон жисмоний ҳолатини ўзгартирилиши жисмоний тарбиянинг асосий вазифасидир. Жисмоний тарбия-педагогик жараён, инсон организмни такомиллаштиришга, ҳаракат малакасини ва кўникмасини, маҳоратини шакллантиришга қаратилган. Жамият ҳаёт шароитлари, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг асосий сабаби бўлган. Инсоннинг ибтидоий жамоа давриданоқ яшаш учун курашга, жамоада ўз ўрнини топишга ҳамда ов қилишда жисмоний ҳаракатлар кўл келган. Онгсиз равишда бўлса ҳам одамлар ўзларининг жисмоний сифатлари тезкорлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлик, ботирлик хислатларини ривожлантиришга ҳаракат қилганлар. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг ҳаракатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўзидан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатилади. Жисмоний тарбияни ўзига ҳос хусусиятларини нуқтаи назаридан бир бирига сингиб кетган икки гуруҳга бўлиш мумкин.

1. Жисмоний тарбия-саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни такомиллаштириш.
2. Жисмоний таълим-махсус маҳорат, кўникма ва билим берадиган таълим.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилишидир, шу билан бирга маънавий камолотга ҳам кучли таъсир этади.

Ҳозирги кунда замонавий ҳарбий техника тараққиёти инсон аралашувисиз ҳам жуда катта имкониятларга эга эди. Эндиликда уруш таҳдидлари бартараф этилаётган даврда ҳар бир инсон ўзини, оиласини қолаверса жамиятини ўз кучи ва матонати билан ҳимоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун махсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулотларига катта эътибор берилади. Машғулотлар якка курашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили: Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди.

Адабиётлар рўйхати

1. Ф.А. Керимов. Спорт кураши назараяси ва услубиёти. Тошкент 2001 й.
2. Алпомиш ва Барчиной (махсус тест). Тошкент 2004 й.
3. Ш.К. Павлов. Мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш. Тошкент 2007 й.