

JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI VA VOSITALARI

Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi v.b dotsenti

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya vazifalari o'z ichiga insonning jismoniy va ruhiy sog'ligini saqlash, uning hayot sifatini yaxshilash, tana kuchini oshirish va kasbiy qobiliyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya, hayot sifatini yaxshilash va yuqori sifatli hayotni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit sozlar: Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari. Jismoniy tarbiya mashqlari xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Kirish. Sog'lom avlod – sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. O'sib kelayotgan yosh avlod ta'lim-tarbiyasining samarasi bolalarning maktabgacha tarbiya muassasalarida qoniqarli va yetarli bilim, ta'lim-tarbiya olishlariga bog'liqdir. Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sog'ligiga zamin tayyorlanadi. Hayotiy zaruriy harakat malakalar shakllanadi, takomillashadi. Keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi. Oila, maktabgacha tarbiya, maktab muassasasi muhitida tarbiya topish ayni vaqtda o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyani axloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yo'li bilan barkamol insonlarni voyaga yetkazish mumkin. Abdurauf Fitrat "Oila" asarida otanalarga qarata bunday yozadi: "Inshoolloh, oqilona tarbiyangiz soyasida farzandingiz sog'lom aql va sog'lom badanga sohib bo'lib, yaxshi kamol topib, yetti yoshni to'ldiradi.

Jismoniy tarbiya vazifalari o'z ichiga insonning jismoniy va ruhiy sog'ligini saqlash, uning hayot sifatini yaxshilash, tana kuchini oshirish va kasbiy qobiliyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Vazifalar:

1. Tana kuchini oshirish: O'zgartirilgan yozuvchilik, jismoniy mashqlar va sport faoliyatlar orqali tana kuchini oshirish.

2. Sog'likni saqlash: To'g'ri ovqatlanish, istiqomatli uxlash, tibbiy maslahatlar, aroq va ilmiy ma'lumotlar bilan birlashtirilgan hayot uslubi orqali sog'likni saqlash.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Qon oqimini oshirish: Sport faoliyatlari orqali qon oqimini oshirish, tana uzunligini oshirish va yuqoriga chiqarish.

4. Tansiq mashg'ulotlari: Koordinatsiya va islohot tansiq mashg'ulotlari orqali kasbiy qobiliyatlarini o'rganish va rivojlantirish.

Vositalar:

1. Sport asboblari: Mashqchilar, dambillar, trambolinlar, velosipedlar kabi sport asboblari tana kuchini oshirish uchun.

2. Ovqatlanish vositalari: Shuningdek, sovutma va isitma vositalari, qidirishdan chiqqan ichimliklar.

3. Tibbiy vositalar: Biror noxushlikda yordam beringan birinchi yordam vositalari va tibbiy qurilmalar.

4. Uxlash uchun vositalar: Yotoqxonalar va uxlash vositalari, qulochkalar va oyoqqa mashq qilish uchun vositalar.

Jismoniy tarbiya, hayot sifatini yaxshilash va yuqori sifatli hayotni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Yuqoridagilarni taosiridan tashqari bolaning kunlik harakat faoliyati (xar kunlik harakati, rasm olish, har xil o'yinlar, musiqa, jismoniy mexnat) shunday rejalashtirilsinki, bularning xammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratsin. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xamma organ va sistema-larni va jarayonlarni ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yurush, yugurish, suzish va velosipedda yurishdek mashqlarni me'yorini barobarga ortirilsa bu sifat rivojlanadi. Bu o'z navbatida shug'ullanuvchi yoshini hisobga olishni unutmashlik lozimligini taqazo etadi.

Bu yoshda tayanch harakat apparati egiluvchan bo'ladi. uni qobiliyatini susaytirmaslik uchun jismoniy mashqlarni yoshiga to'g'ri keladiganlarini barchasidan yaxshi foydalanish darkor.

Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari arasiga sog'liqni saqlash, qonun doirasida faol harakat qilish, rivojlanayotgan jismoniy ko'nikmalar, sportga qiziqishni oshirish va o'z-o'zini boshqarishni o'rgatish kiritiladi. Bu vazifalar bolalar uchun sodda, maslahatli va faol hayotni ta'minlashda muhimdir.

FOYDALANGAN ADABYOTLAR

1. Tulenova. X., Xo'jaev.P, Xo'jaeva. Meliev.H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qollanma.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

3. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
4. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
5. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
7. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
8. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.
9. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
10. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubi majmua." (2021).
11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

13. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 19.19 (2022).

14. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

16. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

18. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

19. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

20. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

21. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2.
No. 2. 2023.

22. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук* (2020): 130.

23. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.

