ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРНИ

М. Азизов
ҚДПИ Спорт ва ҳаракатли ўйинлар кафедраси катта ўқитувчиси

Сўнгги йилларда жамият хаётида рўй бераётган ўзгаришлар шуни яққол кўрсатадики, ижтимоий хаётдаги ижтимой-сиёсий, иқтисодий, илмий-техникавий, маънавий, манавий қийинчиликлар, тўсиқлар айнан инсоннинг ақлий фаолиятини натижасидагина бартараф этилади. Инсон ақлий фаолияти маҳсули иштимоий жарёнларни жадаллаштирувчи етакчи кучдир .Сўнгги йилларда айнан шахсни ижтимойлаштириш муаммоси алоҳида дозариблик касиб этмоқа. Уни ижтимойлаштириш учун эса шахснинг ички дунёси ва ўзига хослигини ҳисоб олиш лозим. Ҳозирги иштимой-иқтисодий тарққиёт жарёнида ҳар бир шахснинг ҳиссиётлари, ташвишлари, интилишлари яққол намоён бўлмоқда. Ҳар бир шахс ўз-ўзни ривожлантиришга қодирдир. Шахснинг ўз-ўзни ривожлантириши бугунги кунда жамиятдаги энг муқаддас қадирият сифатида этироф этилмоқда. Шахснинг ўз-ўзни ривожлантириши изчил таризда унинг маънавити, ўзига хослиги ва ёрқинлиги, ижтимоийлашганлиги, бетакрорлиги билан боғлиқ.

Шахснинг ривожланиш жарёни унда фақатгина алоҳида сифатларнинг таркиб топибшидан иборат эмас. Бу жараён ақлий интелектуал, жисмоний аҳлоқий ҳамда дунёқарашнинг шаклланиши билан боғлиқ таризда амалга ошади**.**

Халқ ҳаётий савияси яхшилаш бўйича ҳамма ишларни ўз зиммасига олган мустақил давлат учун ҳар томонлама жисмоний ривожланган ҳамда руҳий қобилиятли шахслар керак. Бу вазифани ҳал этишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти каттадир. Жисмоний машқларни ўтказишда жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари билан бир қаторда инсон яхлит бир бутунлигига шаклланиб (соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини шакллантириш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва ҳ.к.) боради, яна бир вақтда психик жараёнлар, фикрлаш, умумлаштириш аҳлоқий сифатлар ривожланиб боради, шунингдек меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Лекин, айрим холатларда шахсни тарбиялашда жисмоний тарбия билан кам шуғулланишнинг оқибатида кўплаб касалликлар келиб чиқмоқда.

Масалан;

“Гиподинамия”, яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракат инсоният фаолиятида кундан-кунга камайиб бораётганлиги ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар.

Бу эса ўз навбатида аср касаллиги - юрак-томир касаллигининг йилдан-йилга ортишига сабабчи бўлмоқда.

Шифокорлар фикрича, бу касалликнинг олдини олишнинг зарурий воситаларидан бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир, ҳамда “табиатнинг соғломлаштириш кучлари” дан унумли фойдалана олиш катта аҳамиятга эга.

Шахсни жисмоний тарбиялашнинг турли хил шаклларидан фойдаланиш мактабда нафақат жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси, балки бошланғич синф ўкитувчиларининг, мактаб жамоатчилигининг ва мактаб ёшлар уюшмаси, ота-она, махалла фаолларининг ҳам бевосита вазифасидир. Аммо кўпгина жойларда жисмоний тарбия давлат дастурида кўзда тутилгандек ташкил қилинмайди. Бунинг биринчи сабаби мактаб ўқитувчиларининг жисмоний тарбия масъул бўлганларнинг барчасида жисмоний тарбия назариясига ва методикасига оид билимлар етарли эмас. Бу муаммоларни хал қилишга қаратилган, методик адабиётлар ва қўлланмалар ҳам жуда камлигини эътироф этмасдан иложимиз йўқ.

Шу сабабдан ахоли турар жойларида, махаллада, мактаб ва бундан ташқари таълим муассасаларида жисмоний тарбия билан хар-бир шахсни тарбилашни талаб этади. Бундан ташқари методик жихатдан рисола, методик қўлланмалар билан хар хонадонда, таълим муассасаларини таъминласа мақсадга мувофиқ бўлади.

Ана шундагина шахсни тарбиялашда жисмоний тарбия фанининг беқиёс хизматларини тушуниб етамиз.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019

2. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.

3. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.

4. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.

5. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.