

JISMONIY TARBIYANI MAQSADI VA VAZIFASI

Xurramov Sherzod G'affor o'g'li

Toshpolatov Otkir Davron o'g'li

Abdusalomov Dilshodbek Qahramon o'g'li

Safarov Bilol Xusan o'g'li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18417090>

Annotatsiya. Ushbu ishda jismoniy tarbiyaning jamiyat hayotidagi o'rni, uning shaxs kamolotiga ta'siri va strategik yo'nalishlari yoritilgan. Jismoniy tarbiyaning bosh maqsadi — har tomonlama rivojlangan, sog'lom, ma'naviy yetuk va vatan mudofaasiga tayyor bo'lgan shaxsni shakllantirishdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun tizimli ravishda sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy sifatlar, garmonik rivojlanish.

Kirish

Hozirgi taraqqiyot davrida inson kapitalini rivojlantirishning asosiy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir. Jismoniy tarbiya faqat mushaklar harakati emas, balki shaxsning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini uyg'unlashtiruvchi murakkab ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

Hozirgi kunda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va yosh avlodni mustahkam va irodali qilib tarbiyalash davlat siyosatining asosiy yo'nalishiga aylandi.

Zero, sog'lom inson intellektual salohiyatini to'liq namoyon etishga va jamiyat uchun samarali mehnat qilishga qodir bo'ladi.

Ushbu mavzuning dolzarbligi inson salomatligini mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish va jismoniy sifatlarni tizimli ravishda rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi.

Ushbu ishda jismoniy tarbiyaning jamiyat oldidagi asosiy maqsadi va uning poydevori bo'lgan sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarining mazmuni chuqur tahlil qilinadi.

Adabiyot sharhi

Yosh bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.

Dildora va Dilzodaning ta'kidlashicha, yosh bolalar jismoniy tarbiyasi murakkab va ko'pqirrali jarayon bo'lib, uning asosiy vazifalari bolaning salomatligini mustahkamlash, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va shaxsiy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan.

Sog'lomlashtirish vazifalari doirasida bolaning hayoti muhofaza qilinadi, organizmning tashqi muhitga chidamliligi oshiriladi hamda qad-qomatning to'g'ri shakllanishi ta'minlanadi.

Ta'limiy vazifalar esa bolalarda yurish, yugurish, sakrash va muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat malakalarini o'stirishni, shuningdek, chaqqonlik va tezkorlik kabi sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Shu bilan birga, jismoniy mashqlar jarayonida bolalarda intizom, botirlik, jamoaviylik va o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish kabi tarbiyaviy fazilatlar shakllantiriladi.

Ushbu barcha vazifalar o'yinlar, mashg'ulotlar va kundalik tartib orqali kompleks ravishda amalga oshirilib, bolani kelajakdagi ijtimoiy hayotga jismonan va ruhan tayyorlaydi.

Sog'lom turmush tarzi

Ashur N.ning ta'kidlashicha, Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlaridagi yagona maqsad — bolalarni hayotga, mehnat va vatan himoyasiga tayyorlash ishini amalga oshirishdan iborat bo'lib, bu jarayon sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida insonning jismoniy rivojlanishi va mehnat unumdorligini oshirishga xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy chiniqish orqali organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligini ta'minlaydi.

Zero, jismoniy mashqlar va gigiyenik omillar (ovqatlanish, uyqu, tozalik) kompleks bolalikdan boshlab suyak-muscul tizimini shakllantiradi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi hamda tamaki va alkogol kabi inson umriga zavol bo'luvchi illatlarga qarshi mustahkam immunitet hosil qiladi.

Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish va sportga muhabbat uyg'otish kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish hamda sog'lom jamiyat barpo etishning asosiy poydevori bo'lib xizmat qiladi.

Metodologiya

O'zbekiston Respublikasi qonunchiligining 3 moddasida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish.

Jismoniy tarbiya tizimining bosh maqsadi — yosh avlodni hayotga, mehnatga va vatan mudofaasiga har tomonlama tayyorlashdir. Ushbu maqsad yo'lida maktabgacha ta'limda quyidagi vazifalar o'zaro uyg'unlikda bajariladi:

- **Sog'lomlashtirish:** Bolaning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, chiniqtirish orqali immun tizimini mustahkamlash hamda qad-qomat va ichki a'zolar faoliyatini takomillashtirish.
- **Ta'lim berish:** Yurish, yugurish kabi hayotiy harakat malakalarini shakllantirish, chaqqonlik va chidamlilikni oshirish hamda gigiyena qoidalarini o'rgatish.
- **Tarbiya:** Mashqlar orqali bolada botirlik, intizom va jamoada ishlash kabi axloqiy sifatlarni qaror toptirish.

Mazkur vazifalar jismoniy mashqlar, tabiiy omillar va gigiyenik talablarni birgalikda qo'llash orqali hayotga tatbiq etiladi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha bosqichlarida salomatlikni saqlash va mehnat qobiliyatini oshirishga xizmat qiluvchi fundamental ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

Ushbu tizimning bosh maqsadi—har bir shaxsni hayotga, samarali mehnat faoliyatiga va vatan mudofaasiga har tomonlama tayyorlash, uning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini uyg'unlashtirishdan iborat.

Turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish orqali nafaqat jismoniy sifatlar rivojlantiriladi, balki zararli odatlarga qarshi mustahkam immunitet va irodaviy chidamlilik shakllantiriladi.

Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish va gigiyenik omillarning o'zaro uzviyligi insonning intellektual salohiyatini to'laqonli namoyon etishiga zamin yaratib, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligini ta'minlashda bosh omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi qonuni <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. Ganiyeva D., Xamidova D. JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI VA VOSITALARI
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11210084>
3. Ashur N. JISMONIY TARBIYA
<https://api.unilibrary.uz/storage/PublisherResourceFile/91338/images/1666157650.pdf>