



Xuriyat XUDOYBERDIYEVA,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti

E-mail: xuriyat@gmail.com

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institute professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

JISMONIY TARBIYA SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHNING VOSITASI SIFATIDA

Аннотация

Zamonaviy jamiyatda yosh avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari ayniqsa dolzarb bo'lib bormoqda. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlarning jismoniy va psixologik holatiga tizimli jismoniy mashqlar ta'sirining turli jihatlari o'rganilib, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining asosiy yo'nalishlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom avlodni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzi, sport bilan shug'ullanishga undash, jismoniy tarbiya orqali kasalliklarning oldini olish, faol turmush tarzini shakllantirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация

В современном обществе вопросы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения становятся особенно актуальными. В работе рассматриваются различные аспекты влияния систематических физических упражнений на физическое и психологическое состояние детей и подростков, выделены основные направления физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: Физическая культура, воспитание здорового поколения, здоровый образ жизни, мотивация к занятиям спортом, профилактика заболеваний через физкультуру, привычка к активному образу жизни, оздоровительная физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF EDUCATION OF A HEALTHY GENERATION

Annotation

In modern society the issues of preserving and strengthening the health of the young generation become especially relevant. The paper considers various aspects of the influence of systematic physical exercises on the physical and psychological state of children and adolescents, highlights the main directions of physical culture and health-improving work in educational institutions.

Key words: Physical education, education of healthy generation, healthy lifestyle, motivation to sports, prevention of diseases through physical education, habit to active lifestyle, health-improving physical education.

Kirish. Zamonaviy insonning sog'lom va faol hayot tarzini ta'minlashda jismoniy faollik muhim rol o'ynaydi. Hayot sur'ati tezlashishi, harakatsiz faoliyatning kuchayishi va stress darajasining oshishi bilan muntazam jismoniy mashqlarning ahamiyatini ortiqcha ta'kidlashga hojat yo'q.

Jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, semirish, 2-toifa diabet, gipertoniya va boshqa bir qator yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Muntazam jismoniy mashqlar mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, tananing umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Sport va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi, stress darajasini pasaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar paytida ajralib chiqadigan endorfinlar ko'pincha "baxt gormonlari" deb ataladi, chunki ular farovonlik va qoniqish hissini uyg'otadi. Muntazam jismoniy mashqlar miyadagi neyrotransmitterlarning faoliyatini yaxshilash orqali depressiya va tashvish alomatlarini kamaytirishda yuqori samarali ekanligi ko'rsatildi.

Jismoniy faollik umr ko'rish davomiyligini oshirishga yordam beradi, shuningdek, surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini olish va umumiy farovonlikni yaxshilash orqali uning sifatini yaxshilaydi.

Adabiyotlar tahlili. Mavzu yuzaidan ilmiy tadqiqotlar huni ko'ratadiki, sog'lik va uzoq umr ko'rish masalalari birinchi o'ringa chiqadigan zamonaviy jamiyatda jismoniy faoliyatning roli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Davlat siyosati, har bir insonning o'z salomatligi va turmush tarziga shaxsiy munosabati butun jamiyat kelajagini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat ko'nikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogic faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarini berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosabatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, o'quv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatning rivojlanishiga yordam beradi.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, tarixiy shakllangan ijtimoiy faoliyat turi hisoblanib, turli jismoniy mashqlar kompleksi orqali musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish tizimini tashkil etish maqsadida amalga oshiriladi. Shuningdek, insonning ruhiy, ma'naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllanishi hamda rivojtopishida beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy hamda yuqori natijalarga erishish shakllari mavjud. Sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy

kamolotga yetishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi.

Sport musobaqalarining maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, trenerlar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'yektiv baho berishdir[1:9].

Tadqiqot metodologiyasi. Jismoniy tarbiya ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lib, bog'chadan tortib oliy o'quv yurtlarigacha bo'lgan ta'limning barcha bosqichlarida shaxsni shakllantirish va rivojlantirishga katta hissa qo'shadi. Ta'lim dasturiga samarali kiritilgan jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy, balki o'quvchilarning axloqiy, estetik va psixologik rivojlanishiga ham hissa qo'shadi. Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning rolini belgilovchi asosiy jihatlarni quyidagilar:

1. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish: Jismoniy tarbiya bolalarda yoshligidanoq jismoniy tayyorgarligini saqlash va o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish muhimligini tushunishni rivojlantiradi. Doimiy jismoniy mashqlar faol hayot tarzi odatini shakllantirishga yordam beradi.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: Jismoniy madaniyat barcha mushak guruhlarni mustahkamlashga yordam beradi, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, yaxshi jismoniy farovonlikning asosi hisoblanadi.

3. Iroda va qat'iyat tarbiyasi: Sport bolalarni o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishishga, qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi, matonat, sabr-toqat va irodani tarbiyalaydi.

4. Ijtimoiylashtirish va jamoaviy ish: Jismoniy tarbiya va sport tengdoshlar va murabbiylar bilan ijtimoiy muloqot qilish, bolalarni jamoada ishlashga o'rgatish, o'zaro yordam va nizolarni boshqarish imkoniyatini beradi.

5. Hissiy farovonlikni rivojlantirish: Muntazam jismoniy faollik psixo-emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, stress va tashvishlarni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va o'zini o'zi qadrlashni oshiradi.

6. Intizom va tashkilotchilikni singdirish: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli o'tkazish muntazamligni va kun tartibiga rioya qilishni talab qiladi, bu esa intizom va o'z majburiyatlariga mas'uliyatli munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

7. Estetik tarbiya: Gimnastika, raqs va harakatlarning go'zalligi bilan bog'liq bo'lgan boshqa sport turlarini o'rganish orqali shaxsning go'zallik tuyg'usi shakllanadi va ijodiy salohiyati rivojlantiriladi.

Ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya oddiy jismoniy mashqlar doirasidan tashqari, zamonaviy dunyoda muvaffaqiyatli hayot uchun nafaqat jismoniy, balki axloqiy va irodaviy salohiyatga ega bo'lgan yaxlit va barkamol shaxsni shakllantirishga qodir [2]. Jismoniy faollik orqali sog'lom avlodni tarbiyalash yoshlikdan boshlanadi va muntazam jismoniy faollik uchun barqaror odatlarni shakllantirishdan iborat. Bolalarni erta faol harakatga keltirish umrbod salomatlik uchun poydevor qo'yishga yordam beradi, harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi va jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatni rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalari. Bolalikdan muntazam jismoniy faoliyat uchun barqaror odatlarni rivojlantirishni quyidagilarda ko'rish mumkin.

1. Mashg'ulotlarning o'yin shakli: Bolalar, ayniqsa kichik yoshdagi bolalar uchun o'yin olam bilan muloqot qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning o'yin shakllaridan foydalanish darslarni qiziqarli qiladi va bolaning faol bo'lishga tabiiy istagini rag'batlantiradi.

2. Faoliyatning xilma-xilligi: Jismoniy faoliyatning keng doirasini taklif qilish, jamoaviy o'yinlar va suv sportlaridan tortib raqs va velosipedda turli xil mashg'ulotlar

jismoniy faoliyatga bo'lgan muhabbatni rivojlantirishga yordam beradi.

3. Kattalar tomonidan o'rnak ko'rsatish: Kattalar, xoh ota-onalar, xoh o'qituvchi yoki murabbiy bo'lsin, bolaning odatlarini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Faol turmush tarzining o'ziga xos namunasi bilan ular bolalarni muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undashi mumkin.

4. Jismoniy faollikni kun tartibiga kiritish: Piyoda sayr, oilaviy sayrlar va velosipedda yurish orqali kundalik jismoniy faollik odatini shakllantirish bolalarga sportni hayotning tabiiy bir qismi sifatida qabul qilishga yordam beradi.

5. Qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish: ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlash, shuningdek, yutuqlar uchun rag'batlantirish (ko'rsatkichdan qat'iy nazar) jismoniy faoliyatga qiziqishni saqlab qolish uchun muhimdir. Jismoniy mashqlar atrofida ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish o'z-o'ziga ishonch va mashq qilish uchun motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

6. Ta'lim dasturlari: Bolalarga sog'lom turmush tarzi asoslarini, jumladan, jismoniy faollikning ahamiyatini o'rgatishga qaratilgan maktab va maktabdan tashqari o'quv dasturlari sportning salomatlik uchun ahamiyatini chuqurroq anglashga yordam beradi.

Insonning jismoniy va ijtimoiy-psixologik farovonligi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bunda jismoniy faollik katta rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faoliyat nafaqat tanani mustahkamlaydi va salomatlikni mustahkamlaydi, balki ruhiy holatga ham ta'sir qiladi, kayfiyatni yaxshilashga, stress darajasini pasaytirishga va umumiy baxtni oshirishga yordam beradi.

Oila va jamoat tashkilotlari bolalar va kattalar o'rtasida faol turmush tarzini targ'ib qilish va qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Bu guruhlar o'zlarining jamoaviy sa'y-harakatlari bilan sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi sog'lom odatlar va barqaror xulq-atvorni rivojlantirishga katta hissa qo'shishlari mumkin. Faol turmush tarzini targ'ib qilishda oilaning roli juda muhim. Ota-onalar va boshqa oila a'zolari o'zlarining xatti-harakatlari orqali faol hayot tarzini namoyish qilishlari mumkin. Bolalar kattalarni kuzatish va ularga taqlid qilish orqali ularning odatlarini, jumladan, jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatda bo'lishga intiladi [3].

Oilaviy sayrlar, velosipedasayr qilish va sport bilan shug'ullanish bolalarni muntazam zamravishda sport bilan shug'ullanishga, oilaviy riishtalarni mustahkamlashga undaydi [4].

Ota-onalar bolalarga sog'lom turmush tarzi asoslarini, jumladan, ovqatlanishni, muntazam jismoniy faoliyatning ahamiyatini va qanday qilib xavfsiz mashq qilishni o'rgatishlari mumkin. Sog'lom avlodni tarbiyalashda jamoat tashkilotlarining roli ham muhim hisoblanadi. Jamoa tashkilotlari, shu jumladan sport klublari va markazlari, barcha yosh guruhlari o'rtasida jismoniy faollik darajasini oshirishga qaratilgan turli xil dasturlar va tadbirlarni taklif qiladi.

Oilalar va jamoat tashkilotlarining sa'y-harakatlarini birlashtirish jamiyatning barcha qatlamlarida faol turmush tarzini rag'batlantiradigan va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishning kalitidir. Bunday qulay muhitning yaratilishi nafaqat sog'lom odatlarni shakllantirishga, balki yoshligidanoq o'z salomatligi va farovonligi uchun mas'uliyat hissini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa va takliflar. Xulosa sifatida aytish joizki yoshlar o'rtasida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqish uyg'otish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, oila va ta'lim muassasalarida rag'batlantiruvchi muhit yaratish zamonaviy jamiyatning asosiy vazifalariga aylantirilgan.

Bunda jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirish kompleks yondashuvni talab qiladi, jumladan:

1. Jismoniy tarbiyani o'quv jarayoniga integratsiyalash, maktablarda nafaqat jismoniy faollik soatlarining yetarli miqdorini ta'minlash, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish.

2. Ota-onalarning farzandlari rivojlanishi uchun muntazam jismoniy faollik muhimligi, shuningdek, bolalarni sport va faol o'yinlarga rag'batlantirish va jalb qilishning samarali usullari haqida tushunchalarini oshirish.

3. Sport maydonchalari va seksiyalarini kengaytirish, shuningdek, shahar sharoitida jismoniy faoliyatning xavfsiz va qulay turlari uchun sharoit yaratish.

4. Aholini jismoniy tarbiyalash va sport infratuzilmasini rivojlantirishga qaratilgan qo'shma loyihalarni amalga oshirish uchun davlat organlari, xususiy sektor va jamoat tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlik aloqalarini rivojlantirish.

Millat salomatligini asrab-avaylash va mustahkamlash bolalar va o'smirlarga sog'lom turmush tarzining ahamiyatini, ularning salomatligi uchun shaxsiy mas'uliyatni anglab yetishdan boshlanadi. Oila, ta'lim muassasalari, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi sa'y-harakatlari bilan nafaqat faol, balki sog'lom, yangi marralarni zabt etishga qodir avlodni shakllantirish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O.E. Hayitov. Sport faoliyatipsixologiyasi. -Toshkent: «Umid Design», 2021.-196 b.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. –T.: ITA-PRESS, 2005. - 176 b.
3. Волков, Л. В., & Кулешов, А. С. Физическая культура в системе образования: от теории к практике. Москва: Флинта.2018.
4. Губа, В. П., Зданевич, А. А. Современные подходы к воспитанию здорового образа жизни школьников через физическую культуру и спорт. Наука и спорт: современные тенденции, 2017, 34-42.
5. Машков, М. Ю. Организационно-методические основы воспитания здорового поколения в системе образования. Наука и школа, 2016, 145-149.