

**Беков Дишод 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 жараёнига ақлий, аҳлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш муаммолари муҳокама қилинган.

**Калит 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 тўғрак машғулотлари, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари талабалар ёткозонасида оммавий ҳолда, яшаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади. Талабаларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғракларида машғулотлар, спорт байрамлари ва мусобақалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёхлик юришлари ва туризм машғулотлари, оиласда олиб бориладиган ижтимоий фойдали меҳнат жараёнлари ҳамда соғлом турмуш тарзининг организмга ижобий таъсиrlари бекиёс 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 синфдан ташқари ишларнинг мазмуни замонавий талаблар асосида шакллантирилган. Шу билан бирга талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари-

нинг организмга ижобий таъсиrlари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғуланиш, табиат омиллари сув, қўёш ва ҳаво ёрдамида чиникириш муолажалари қабул қилиш қоида ва талаблари хақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар. Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва ҳорижий мамлакатларининг ѿтук мутахассислари адабиётлари ва кўрсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади. Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оиласда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиши мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий ѿтук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари хақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича замонамизнинг ѿтук мутахассислар қўплаб таълимотини яратганлар. Шундан профессор А. Ашмарининг 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 функтсияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва тақомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш мухити тузилиши, ўзгариши ҳамда миқдор ва сифат ўзгаришлар қонуниятларига бўйсунади. Ижтимоий тараққиёт натижасида жисмоний хусусиятлар ишлаб чиқариш, маданият фан ва спорт соҳасида юксак нағижаларга эришиш имкониятини яратди. Наслдан наслга ўтадиган табиий хаётй кучлар ва организмларнинг тузилиши, инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг ё'налиши, унинг ҳарактери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол тоғтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жихатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш-жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг мухим вазифасидир. Кишиларнинг ижтимоий хаёт шароитлари, жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида жисмоний тарбия энг мухим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия-аниқ бир мақсадни кўзлаб инсон жисмоний ҳолатини ўзгартирилиши жисмоний тарбиянинг асосий вазифасидир. Жисмоний тарбия-педагогик жараён, инсон организмини тақомиллаштиришга, ҳаракат малакасини ва қўникмасини, маҳоратини шакллантиришга қаратилган. Жамият хаёт 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. Онгизз равишда бўлса ҳам одамлар ўзларининг жисмоний сифатлари тезкорлик, кучлилик, чидамлилик, чақонлик, ботирлик хислатларини ривожлантиришга ҳаракат қилганлар. Кўри-

ниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг хаёт фаолияти онглидир, унинг ҳаракатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўзидан аввалги авлоддан ўрганганд бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатилади. Жисмоний тарбияни ўзига ҳос ҳусисиятларини нуктаи назаридан бир бирiga сингиб кетган икки гурухга бўлиш мумкин.

1. Жисмоний тарбия-саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни тақомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим-маҳсус маҳорат, кўнишка ва билим берадиган таълим.

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

Хозирги 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 маҳсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулотларига катта эътибор берилади. Машғулотлар якка қурашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш қобилиятларини шакллантириш ва тақомиллаштиришга қаратилган бўлади.

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

#### Адабиётлар рўйхати

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