

## ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ВА ПЕДАГОГИК ЖИҲАТЛАРИ ФАОЛЛИГИ

Юсупов Тоиржон Туланович  
Фарғона давлат университети  
Ўзбекистон, Фарғона ш.

**Аннотация:** *Маълумки, баркамол авлодни шакллантиришнинг асосий воситалардан бири жисмоний тарбия ва спорт ҳисобланади. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт ёшларнинг вояга етишида, соғлом бўлиб ўсишида муҳим аҳамият касб этади. Шундай экан бу соҳани ривожлантириш ва унда юзага келаётган муаммоларни аниқлаш ҳамда ечимларини таклиф қилиш долзарб масалалардан биридир. Ушбу мақолада жисмоний фаоллик ва уни ривожлантиришнинг педагогик жиҳатлари тадқиқ этилган.*

**Калит сўзлар:** *жисмоний тарбия, жисмоний маданият, фаоллик, ижтимоий фаоллик, жисмоний фаоллик, соғлом турмуш тарзи.*

Маълумки, спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми, жисмоний тарбия воситаси ва усули, жисмоний машқларнинг турли мажмуалари бўйича мусобақалар ташкил этиш, тайёрлаш ва ўтказиш тизимидир. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий таълимни ахборотлаштириш мутахассисларнинг касбий фазилатлари ва тайёрлаш даражасига янги талаблар қўяди. Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг санитарияга доир билимдонлиги, бу билимларни кундалик турмушда қўллай олишлари ва унга қатъиян риоя қилишлари, ўз организмлари ва баданларига бўлган онгли муносабатлари, ўз саломатликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг муҳим шароитлар ҳисобланади. Ана шу элементлар саломатликни, жисмоний ва рухий фаолликни, узок умр қўриш, умрни узайтирувчи омиллар ҳисобланади. Бошқача килиб айтадиган бўлсак, ҳар бир муайян шахснинг саломатлиги биринчи навбатда унинг ҳаёт тарзига, ана шу турмуш тарзи элементларига онгли ёндошишига боғлиқдир. Шулар билан боғлиқ ҳолда айтиш лозим-ки, соғлом турмуш тарзининг асосида атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши муҳим аҳамиятга эгадир.



Замонавий шароитда таълим жараёнининг барча имкониятларига кўра шахсни ривожлантириш, ижтимоийлаштириш ва унда мустақил, танқидий, ижодий фикрлаш қобилиятларини тарбиялашга йўналтирилиши талаб қилинмоқда. Ўзида ана шу имкониятларни намоён эта олган таълим шахсга йўналтирилган таълим деб номланади.

Педагог томонидан таълим жараёнида инновацион характерга эга турли фаол методларнинг қўлланилиши, талабаларни ривожлантириш, қобилиятларини янада ўстиришга хизмат қилади. Таълим тизимида ёки ўқув фаолиятида инновацияларни қўллашда сарфланган маблағ ва кучдан имкон қадар энг юқори натижани олиш мақсади кўзланади.

Ҳеч кимга сир эмас носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижаси аҳоли ўртасида, ёшлар ўртасида нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради, яъни - юрак қон-томир касалликлари, хавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик ва ўлимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги холестериннинг юқори даражаси, ортиқча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва суст жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади.

Ҳақиқатдан ҳам, одамнинг соғлиғи кўп жиҳатдан унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим. Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра: “Саломатлик – бу касаллик, бирор нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки жисмоний, ақлий (руҳий) ва ижтимоий хотиржамликдир”. Саломатликни ҳар қанча моддий бойлик ва маблағ эвазига сотиб олиб бўлмайди. Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли яшаши мумкин.

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. Соғлом турмуш тарзи – касалликларнинг олдини олишда асосий тадбирлардандир. Соғлом турмуш тарзи маълум миқдорда руҳий ва жисмоний талабларни қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

Соғлом турмуш тарзининг асосий омилларидан етакчиси тўғри овқатланишдир. Ирсий касалликлардан ташқари мавжуд касалликларнинг



деярли барчасининг сабаби кишини ҳайратга соладиган даражада бир хил бўлиб, бу нотўғри турмуш тарзи ва нотўғри овқатланишдир.

Ҳар қандай таълим-тарбия жараёнининг муваффақияти, тарбияланувчиларнинг ўзининг бу ишга қанчалик онгли ва фаол муносабатда бўлишларига ҳам боғлиқдир. Жисмоний тарбия жараёни вазифаларини тўғри тушуниш, уларни қизиқиш билан фаол бажариш тарбиянинг боришини тезлаштиради, ҳосил қилинган билим, малака ва кўникмаларни чуқур такомиллаштириш ва улардан ҳаётда ижодий равишда фойдаланишга имкон беради. Бу қонуниятлар энг аввало онглилик ва фаоллилик тамойилининг асосини ташкил этади.

Жисмоний тарбия жараёнида онглилик ва фаоллилик тамойили куйидаги асосий йўналишлар бўйича қўлланилади.

Жисмоний тарбия жараёнида бериладиган вазифалар маълум жисмоний машқлар тарзида бажарилади. Ўқитувчи бажариш учун машқ бериш билан бирга, шуғулланувчиларга нимани бажариш ва қандай бажариш кераклигини эмас, балки шу машқни бажариш тавсия этилишини шу қоидага риоя қилиш керак эканлигини ҳам тушунтириши зарур.

Мақсад ва вазифаларни қанчалик тушуниб олиш шуғулланувчиларнинг ёш имкониятларига ва тайёргарлик даражасига боғлиқлиги ўз-ўзидан равшандир. Жисмоний тарбиянинг дастлабки босқичларда оддий тушунчалар таркиб топади, кейинчалик эса шуғулланувчилар ишнинг моҳиятини тобора чуқурроқ билиб борадилар.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия жараёни узлуксиз бўлиши керак, яъни сабабсиз танаффуслар бартараф этилиши керак, шундан сўнггина жисмоний етукликка эришишнинг шароитлари яратилади. Машқларни такрорлаш ва янгилаб туриш, жисмоний тарбия жараёнида, тарбиянинг бошқа кўпчилик турларига қараганда, такрорлашга анча кенг ўрин берилади. Жисмоний тарбия жараёни учун такрорлаш билан бир каторда, вариативлик, яъни машқларнинг ва уларнинг бажарилиш шартларининг тез-тез ўзгартириб туриш, юкламаларни аста-секин ошириб бориш ҳамда уларни қўлланишнинг ранг-баранг услубларини тадбиқ этиш, умуман машғулотларнинг шакл ва мазмунини ўзгартириб туриш ҳам муҳимдир.

Жисмоний фаоллик. Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири бўлиб, инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиникиш асосий ўринни эгаллайди.



Мамлакатимизда спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар ишлаб чиқилган, жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади. Энг муҳими, жисмоний тарбия ва спорт соғлом турмуш тарзининг асосларидан бири сифатида ёшларнинг ўз имконият ва салоҳиятини, ўз жисмоний ҳамда маънавий камолотини ошириш йўлида хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда узлуксиз шуғулланиш болани ҳам жисмонан, ҳам руҳан тетик қилади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 3 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги №118 сон қарорида аҳолининг барча қатламларини, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг қамраб олишни таъминлайдиган инновацион шакллар ва механизмларни ишлаб чиқиш ва жорий этишни ташкил этиш устувор вазифа этиб белгиланган.

Жисман баркамоллик – тарихан ўзгариб турадиган ҳар қандай тарихий давр учун ўзининг идеал таснифига эга бўлган тушунча тарзида турлича талкин қилинган, чунки бу идеалда аҳолининг иқтисодий шароити, ижтимоий ҳаёти дунё қараши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда объектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт гоёлигича қолиб реал ҳақиқатга айланмай қолган.

Жисмоний тарбия жараёнида бир қатор ҳар хил ҳаракатларни бирлаштириш ва уларни қатъий регламентлаштирилган машқ услублари билан яхлит тартибда қўллаш ҳоллари бўлади. Фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши жисмоний сифатларнинг бир-бири билан органик боғланган ҳолда ҳар томонлама ўсишига имкон беради ҳамда ҳаракат координацияларини такомиллаштириш учун яхши шароит яратади.

Ҳар хил жисмоний машқлардан комплекс фойдаланишда айланма тренировка усули кўп фойдаланилади. Бунда асосий ва ёрдамчи спорт гимнастикаси, спортнинг баъзи турларидан олинган мураккаб бўлмаган ҳаракатлар қўлланилади. Ациклик тузилишдаги ҳаракатлардан кўпчилигига бажариш жараёнида сунъий цикллилик туси берилади. Айланма тренировка жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга қаратилган вариантларга эга бўлади. Улар чидамлилиқни тарбиялашга



қаратилган-узлуксиз машқ услуги ҳисобланади. Дам олишнинг қаттиқ интервали билан бажариладиган интервал машқ услублари куч ва куч тезкорликни тарбиялашга қаратилган, тўла интервалда дам олиш билан бажариладиган интервалли машқ услублари чаконлик, эгилувчанликни ривожлантиради. Айланма тренировкада танлаб, мақсадга йўналтирилган ва умумий таъсир ўтказувчи машқлар бир-бири билан боғлиқлигича амалга оширилади. Бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтишда фаолиятларни алмаштириш самарасидан кенг фойдаланилади. Бу билан ишчанликни оширишга ҳамда ижобий ҳиссиётларнинг шаклланишига имкон туғилади.

Жисмонан баркамоллик саломатликнинг меъёри ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси ҳақидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меҳнат, жамоатчилик, ҳарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоқ давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради. Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниқ маъно ва ижтимоий моҳият касб этади. Фақат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исботланган. Фақат жисмоний машқ билан шуғулланиш, жисмонан камолот сари йўл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маънавий, маърифий ахлоқий, руҳий, эстетик меҳнат тарбиясини олишдан узоқлаштиради. Юқоридаги фикрларга асосланиб шуни айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт – халқлар ўртасида ҳамкорлик, тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлайдиган воситадир.

### **ХУЛОСА**

Келажак авлодни объектив қонуниятлар асосида жисмоний маданият усулари орқали байналминал руҳда тарбиялаш – спортнинг миллий турларини ривожлантириш ёрдамида амалга оширилади. Халқаро спорт алоқалари, бошқа миллат вакиллариغا нисбатан ҳурмат, уларнинг урф-одатлари билан яқиндан танишиш, халқлар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик ҳис-туйғуларини тарбиялайди. Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт кишиларни бирлаштириш, тинчликни мустаҳкамлаш, халқлар ўртасида ва бир-бирини тушуниш вазиятини яратишда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.



АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 4 сентябрдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги ЎРҚ-394-сон қонуни;
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли қарор.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сонли қарор.
4. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
5. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
6. Гойназаров, Г. А. (2021). Кичик Мактаб Ёшдаги Болаларга Бериладиган Ҳаракатли Ўйинлар. *Scientific progress*, 2(1), 202-211.
7. Goynazarov, G. (2022). Development of Movement Qualities in Children. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 42-47.
8. Махмуталиев, А., Тухтаназаров, И., & Ғайратжон, Ғ. (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАСНИФЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 2), 216-221.
9. Goynazarov, G. (2022). THE MAIN ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *Research Focus*, 1(4), 312-315.
10. Парпиев, О., Абдурахмонов, Ш., & Ғайратжон, Ғ. (2022). Жисмоний Тарбиялаш Жараёнида Ёшларнинг Ҳаракат Сифатларини Тарбиялашнинг Аҳамиятли Жихатлари. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(Special Issue 3), 103-108.



11. G'Oynazarov, G. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QITISH METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH. Экономика и социум, (6-2 (97)), 71-74.
12. Soliev, F., Makhmutaliev, A., & Goynazarov, G. (2021). Ways To Effectively Solve Modern Educational Problems Using Art Technologies On The Basis Of Collaborative Pedagogy. Scientific progress, 2(8), 276-280.
13. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). THE IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING. Мировая наука, (12 (57)), 34-37.
14. Goynazarov, G. A. (2023). TRAINING ATHLETES IN MORAL AND VOLITIONAL AND SPIRITUAL QUALITIES. IMRAS, 6(7), 400-406.
15. Фойназаров, F. A. (2022). Jismoniy madaniyat mutaxasislarida intellektual qobilyatlarini tarkib toptirishi.“. Ilm-zakovatimiz-senga, ona-Vatan, 202-211.
16. Фойназаров, F. A. (2021). Плавание Как Средство Оздоровления Детей Дошкольного Возраста. Maktabgacha va boshlang 'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani, 2(1), 202-211.
17. Goynazarov, G. A. (2021). Preparation For The Use Of Modern Information Technologies In The Professional Activities Of Physical Education And Sports. AQSH International Journal of Engineering and Information Systems (IJEAIS), 2(1), 202-211.
18. To'lanovich, Y. T. (2023). ERKIN KURASHDA TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARNI O'QITISH METODIKASI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(24), 73-78.
19. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.
20. Ravshan, M., & Toirjon, Y. (2022). Specialists in the field of physical education and sports management are the models of professional development. Asian Journal of Multidimensional Research, 11(4), 124-128.
21. Хасанов, A. T., Юсупов, T. T., & Алломов, Э. И. (2020). Подготовка Специалистов Факультета Военного Образования К Профессионально-Инновационной Деятельности. European Journal of Humanities and Social Sciences, (1), 108-113.

