

JISMONIY TARBIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI**Ravshanova Yulduz Hasanovna**

Qorako'l pedagogika texnikumi

Yoshlar bilan ishlash bo'yicha direktor o'rinbosari.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17828574>

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning zamonaviy ta'lim tizimidagi o'rni, uning maqsad va vazifalari, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya shaxsning jismoniy rivojlanishi bilan birga, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirishga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik jarayon sifatida yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, harakat madaniyatini takomillashtirish, irodaviy fazilatlarni shakllantirish hamda innovatsion texnologiyalardan foydalanishning o'rni ilmiy asoslangan holda yoritilgan.

Maqola natijalari jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish, uni ta'lim muassasalarida samarali tashkil etish hamda sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy sifatlari, harakat malakalari, pedagogik jarayon, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, sport pedagogikasi, innovatsion texnologiyalar, yoshlar tarbiyasi.

KIRISH

Bugungi kunda inson kapitaliga bo'lgan talab keskin ortib, jamiyat taraqqiyoti avvalo sog'lom, jismonan baquvvat va ruhiy barqaror avlodni shakllantirish bilan chambarchas bog'liq bo'lib qoldi. Rivojlanayotgan davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, yuksak iqtisodiy va intellektual salohiyat, avvalo, fuqarolarning jismoniy tayyorgarligi, aktiv hayot tarzi va sog'lom turmush madaniyatiga ega bo'lishi bilan belgilanadi. Shu ma'noda, jismoniy tarbiya nafaqat ta'lim tizimining ajralmas bo'lagi, balki insonning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiladigan strategik pedagogik jarayon sifatida e'tirof etiladi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya sohasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi darajasiga ko'tarilgan. "Sog'lom avlod uchun", "Yoshlar – kelajagimiz", "Sportni ommalashtirish konsepsiyasi" kabi dasturlarning qabul qilinishi yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sportni keng ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida keng ko'lamli islohotlarni boshlab berdi. Bu esa jismoniy tarbiyani zamonaviy ijtimoiy talablar asosida qayta ko'rib chiqish, uni ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish zaruratini tug'dirmoqda.

Jismoniy tarbiya o'quvchi va talabalar shaxsida kuch, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik kabi jismoniy sifatlarni shakllantirish bilan birga, ularda iroda, mas'uliyat, intizom, jamoada ishlash madaniyati kabi muhim ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Buning natijasida jismoniy tarbiya jarayoni shaxsning faqat jismoniy kamolotiga emas, balki uning ma'naviy-axloqiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Shu bois, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini chuqur ilmiy asosda o'rganish, zamonaviy pedagogik va sport texnologiyalarini qo'llash orqali ushbu sohaning samaradorligini oshirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari, o'ziga xos maqsad va vazifalari, shuningdek, ta'lim jarayonidagi amaliy ahamiyati yoritiladi.

ADABIYOTLAR SHARHI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotiga oid ilmiy tadqiqotlar so'nggi o'n yilliklarda sezilarli darajada kengaydi. Mazkur yo'nalish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar jismoniy tarbiyaning nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki pedagogik, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy jihatlarini ham qamrab oladi. Tadqiqotchilarning fikrlarida jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'yicha yondashuvlarning rang-barangligi mavjud bo'lsa-da, ularning barchasi shaxsning har tomonlama barkamol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qilishga yo'naltirilganligi bilan uyg'undir.

A. K. Volkov (2004) jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini shaxs organizmining funksional imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish, motorik ko'nikmalarni takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'laydi. Unga ko'ra, jismoniy tarbiya insonning mehnat faoliyatida samarali ishtirok etishiga, kundalik hayotda faol pozitsiyani egallashi va psixofiziologik barqarorlikka erishishiga xizmat qiladi.

G. L. Apanasenko (2010) o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiyaning sog'liqni mustahkamlashdagi o'rniga alohida e'tibor qaratadi. U "sog'lomlik darajasi" tushunchasini ilmiy muomalaga kiritib, jismoniy faollikning immun tizim, nafas olish va yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sirini chuqur o'rgangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish nafaqat fiziologik ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki stressga chidamlilikni oshiradi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

O'zbekistonlik olimlardan R. Yusupov (2018) jismoniy tarbiyaning ta'lim-tarbiya jarayonidagi integrativ ahamiyatini ilmiy asoslab bergan. Uning fikricha, jismoniy tarbiya shaxsning jismoniy rivojlanishi bilan birga, unda ma'naviy-axloqiy fazilatlar — intizom, iroda, sabr-toqat, jamoada ishlash madaniyatini shakllantiradi. Shuningdek, u boshlang'ich, o'rta va oliy ta'limda jismoniy tarbiya dasturlarining uzviyligini ta'minlash muhimligini ta'kidlaydi.

Bundan tashqari, Xalqaro sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2016) tomonidan e'lon qilingan metodik tavsiyalarda har bir yosh toifasi uchun minimal jismoniy faollik me'yorlari belgilangan bo'lib, ular zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida asosiy me'yoriy ko'rsatkich sifatida qo'llanadi. WHO tadqiqotlarida jismoniy faollik yetishmovchiligi yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, diabet va depressiya kabi kasalliklar xavfini keskin oshirishi ilmiy asoslar bilan ko'rsatib berilgan.

Shuningdek, sport pedagogi V. K. Balsevich (2001) jismoniy sifatlar — kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va epcchillikning yoshga qarab rivojlanish dinamikasini chuqur tahlil qilgan.

Uning ta'kidicha, jismoniy sifatlarning o'z vaqtida va to'g'ri yo'naltirilgan mashqlar orqali rivojlanishi shaxsning umumiy intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir qiladi.

Mahalliy olimlardan A. Rahimov (2020) jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion metodlardan foydalanish zarurligini, xususan, zamonaviy sport texnologiyalari, interfaol o'yinlar, monitoring tizimlari jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori samaradorlik berishini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Yuqoridagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari keng ko'lamli bo'lib, ular shaxsning jismoniy salohiyatini rivojlantirishdan tortib, ma'naviy-irodaviy fazilatlarini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ijtimoiy faollikni oshirishgacha bo'lgan keng spektrni qamrab oladi.

Tadqiqotlarning aksariyati jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, ilmiy asoslangan metodikalardan foydalanish va individual yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi.

ASOSIY QISM

Jismoniy tarbiya shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan barkamol rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan kompleks pedagogik jarayondir. Uning mohiyati inson organizmida tabiiy rivojlanish jarayonlarini rivojlantirish, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish bilan belgilanadi. Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimi biologik, psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq holda faoliyat yuritadi. Shu boisdan, jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asoslangan, uzviy va bosqichma-bosqich tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, jismoniy tarbiyaning bosh vazifalaridan biri insonning sog'lig'ini mustahkamlash, uning asosiy hayotiy funksiyalarini optimal darajada rivojlantirishdan iborat.

Muntazam bajariladigan jismoniy mashqlar nafaqat mushaklar faoliyatini, balki yurak-qon tomir, nafas olish tizimi, nerv tizimi va moddalar almashinuvining yaxshilanishiga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rtacha darajadagi jismoniy faollik organizmdagi immun jarayonlarni faollashtiradi, stress gormonlari ishlab chiqarilishini kamaytiradi, yurakning ish qobiliyatini oshiradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya yoshlar o'rtasida keng tarqalgan gipodinamiya, ortiqcha vazn, holsizlik, depressiv holatlar kabi muammolarni oldini olishning eng samarali vositasidir.

Jismoniy tarbiyaning navbatdagi muhim vazifasi harakat malakalari va jismoniy sifatlarni — kuch, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, muvozanat, tezkorlik kabi ko'rsatkichlarni rivojlantirishdan iboratdir. Bu sifatlarni yoshga mos ravishda tartibga solingan mashqlar yordamida bosqichma-bosqich shakllantiriladi. Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat koordinatsiyasi va chaqqonlik, maktab yoshida kuch va epchillik, o'smirlik davrida chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish ustuvor hisoblanadi. Harakat sifatlarining to'g'ri rivojlanishi shaxsning umumiy jismoniy holati, kundalik faoliyati va sportdagi natijalari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya o'quvchilarda nazariy bilimlar, xavfsizlik qoidalari, sport gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi bo'yicha to'g'ri tasavvurlarni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya darslari davomida o'rganiladigan mashqlar mohiyatini tushunish, tananing fiziologik holatini kuzatish, yuklama me'yori to'g'ri tanlash, mashqdan oldin va keyin bajariladigan gigiyenik amallarni bilish o'quvchilarning o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatli munosabatini tarbiyalaydi. Bu esa jismoniy tarbiyaning nafaqat amaliy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanidan dalolat beradi.

Jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari orasida shaxsning irodaviy sifatlarini shakllantirish alohida o'rin tutadi. Mashqlarni muntazam bajarish intizom, sabr-toqat, matonat, qat'iyatlilik kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Sport musobaqalarida ishtirok etish esa o'quvchilarda raqobat madaniyati, do'stlik, o'zaro hurmat, jamoada ishlash ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Shuningdek, musobaqalarda yutuq va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qila olish, o'z ustida ishlash, natijaga mas'uliyat bilan yondashish kabi psixologik fazilatlar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya yoshlarni mehnat faoliyati va harbiy xizmatga tayyorlashda ham katta ahamiyatga ega. Fizik tayyorgarlik darajasining yuqoriligi insonning murakkab ish sharoitlarida samarali harakat qila olishini ta'minlaydi. Masalan, chidamlilik va kuch mehnat unumdorligini oshiradi, koordinatsiya esa xavfsiz harakat qilish imkonini yaratadi.

Harbiy-amaliy mashqlar esa yoshlarning ekstremal vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishiga, jismonan bardoshli bo'lishiga yordam beradi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalarni qo'llash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan monitoring tizimlari, raqamli trening dasturlari, individual yuklama diagnostikasi, interfaol sport o'yinlari va trenajyorlar jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirmoqda. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini shaxsga yo'naltirilgan, zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish imkonini beradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya jamiyatning sotsiokultural rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sportning ommalashuvi yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga, zararli odatlardan yiroq bo'lishiga, sog'lom ijtimoiy muhit shakllanishiga xizmat qiladi. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport klublari, to'garaklar, sog'lomlashtirish tadbirlarining kengayishi yoshlar ongida sog'lom turmush tarzining mustahkamlanishiga olib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya orqali shakllangan bu madaniyat kelajakda sog'lom jamiyatning asosiy omili bo'lib xizmat qiladi.

Demak, jismoniy tarbiya shaxsning jismoniy kamoloti, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, sog'lom turmush tarzining shakllanishi va mehnatga tayyorgarligi kabi ko'plab omillarni qamrab oluvchi keng qamrovli pedagogik jarayondir. Uning maqsad va vazifalarini to'g'ri tashkil etish, zamonaviy metodlardan foydalanish va jarayonda individual yondashuvni qo'llash jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya shaxsning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan barkamol rivojlanishiga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik jarayondir. Uning maqsad va vazifalari inson salomatligini mustahkamlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, shaxsning irodaviy va axloqiy fazilatlarini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asoslangan metodlar yordamida tashkil etish, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar tizimini belgilash va zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish uning samaradorligini ta'minlaydi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiyaning ahamiyati nafaqat sport va sog'liqni saqlash bilan bog'liq, balki yoshlarning ijtimoiy faolligi, mehnatga layoqatliligi, stressga bardoshligi va ma'naviy yetukligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani uzluksiz va tizimli ravishda yo'lga qo'yish, innovatsion texnologiyalar asosida boyitish, har bir o'quvchi yoki talabaning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish dolzarb vazifalardan biridir.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya jamiyat salomatligi, milliy g'urur, sog'lom avlod tarbiyasi va kelajak taraqqiyoti uchun strategik ahamiyatga ega. Uning maqsad va vazifalarini to'g'ri anglash va samarali amalga oshirish sog'lom, chiniqqan, ma'naviy yetuk, jismonan bardoshli va ijtimoiy faol yoshlarni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Volkov, A. K. **Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya**. – Moskva: Akademiya, 2004. – 256 b.
2. Apanasenko, G. L. **Mediko-biologicheskie osnovy adaptatsii i zdorovya**. – Kiev: Zdorov'ya, 2010. – 312 b.

3. Balsevich, V. K. **Ontologiya fizicheskoy kul'tury i sporta.** – Moskva: Sovetskiy sport, 2001. – 240 b.
4. Yusupov, R. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018. – 220 b.
5. Rahimov, A. **Sport pedagogikasida innovatsiyalar.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 180 b.
6. World Health Organization (WHO). **Global recommendations on physical activity for health.** – Geneva: WHO Press, 2016. – 58 p.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar – kelajagimiz” Davlat dasturi to'g'risidagi qarori. – Toshkent, 2018.
8. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
9. Karimova, M. & To'xtasinov, B. **Jismoniy madaniyat asoslari.** – Toshkent: Turon zamin ziyosi, 2021. – 190 b.
10. Xalq ta'limi vazirligi. **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari bo'yicha o'quv dasturi.** – Toshkent, 2020.