

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МУҲИМ ВОСИТАСИ

**Зухриддин Насибович Бобошев,**  
ТДТрУ, Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси  
доценти

**E-mail:** [zuhriddinboboshev88@gmail.com](mailto:zuhriddinboboshev88@gmail.com)

**Аннотация:** Ушбу мақолада олий таълим муассасаси талабаларини жисмоний тарбия ва спорт фани дарслари орқали ёш авлоднинг баркамол ўстириши, талаба ёшларни бўш вақтларини мазмунли ташкил этиши ҳамда ватанпарварлик руҳида тарбиялаш спортнинг тарбиявий аҳамияти тайёрлаш методлари илмий асосда ёритилган. Олинган натижалар талабаларда жисмоний тарбия дарсларини сифатларни ошириши, жамоавийликни шакллантириши, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш ва спорт мотивациясини кучайтиришида мусобақаларнинг ўрни муҳим эканини кўрсатади.

**Таянч иборалар:** ўқувчи, жисмоний тарбия ва спорт, ватанпарварлик, спорт тўғарақлари, жисмоний сифатлар.

**Abstract:** This article scientifically illuminates the educational significance of sports in the upbringing of the younger generation through physical education and sports lessons for students of higher educational institutions, the meaningful organization of students' free time, and their education in the spirit of patriotism. The obtained results show that competitions play an important role in improving the quality of physical education classes in students, forming teamwork, educating them in the spirit of patriotism, and strengthening sports motivation.

**Key phrases:** student, physical education and sports, patriotism, sports clubs, physical qualities.

Ўзбекистонда мустақиллик йилларида ҳар томонлама баркамол авлодни шакллантириш жараёнида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида ғамхўрлик кўрсатилмоқда. Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият. Уларнинг қайсиси бирламчи ўзаро тўлдирувчи ёки фаркланувчи жиҳатлари нималардан иборат? Жисмоний маданият жамият умумий маданиятнинг бир қисми, инсон сўхатсаломатлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний қобилиятни ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаси. Жисмоний тарбия эса ҳар томонлама чиниқтиришга йўналтирилган педагогик жараён. Бошқача айтганда, ўзаро тафавут қилувчи турли ҳодисалар. Лекин, қизиғи шундаки, улар бир-бирисиз яшай олмайди. Чунки жисмоний маданиятга жисмоний тарбия орқали эришилади. Жаҳон маданияти, фан техника тараққиётининг ҳозирги босқичи инсоний тафаккурнинг юксак парвози, фикр инқилоби билан чамбарчас боғлиқ соғлом танда-соғ ақл, - дейди доно халқимиз.

Ақлий камолот сари интилган жамият жисмоний юксалиш орқали ҳам ўз мақсадига эришади. Бу эса жисмоний маданиятни ривожлантириш нақадар катта аҳамиятга эга эканлигини белдиради. Ҳар бир миллатнинг маданийлик даражаси унинг соғломлиги, жисмоний камолот даражаси билан ҳам белгиланиши эсдан чиқармаслик зарур. Маънавий ва жисмоний маданияти мутаносиб равишда тараққий топган халқларни, миллатларни юксак маданиятли деб аташ мумкин. Демак, камолот чўққисига элтувчи тўғри ва яқин йўл халқ ўйинлари, бошқача ифодаланганда, оммавий спортдан бошланади.

Жисмоний маданиятни кўтариш муайян моддий, ижтимоий-сиёсий, педагогик ва табиий спорт-шароитларнинг мавжудлигига ҳар жиҳатдан боғлиқ. Тарихдан яхши аёнки, мустамлакачилик асорати, сохта эркинлик халқнинг миллий маданиятига путир етказиши билан бирга, унинг жисмоний маданияти тараққиётига ҳам жиддий зиён келтиради.

Жисмоний тарбияга бўлган эътибор, ғамхўрликнинг кун сайин ошиб бориши фикримизнинг ёрқин далилидир. Маълумки, жисмоний тарбия ёшларни тарбиялашнинг биологик омилларига, шароитларидан келиб чиқувчи биологик табиатига асосланади. Жисмоний тарбия мазмуни жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний тарбия маданияти, спорт ишлари, жисмоний маълумот тушунчаларида ўз ифодасини топади. Жисмоний камолот ёш авлод икки аъзоларининг ўзгариши, ўсишидир. Биринчи навбатда юрак ва ўлка, шунингдек невр ва ҳаракат тизими, тана шаклининг ўзгариши, тери-мускул тизими оғирлиги, тананинг мукамал ривожланишидир. Педагогик тушунчада жисмоний камолат деганда инсондаги жисмоний маълумонинг тушунчаларида ўсиши борасидаги ўзгаришлар, яни адабиётдан мураккабга, пастдан юқорига, номукамалликдан мукамалликка томон бўлган ўзгаришлар тушунилади. Ўқувчининг жисмоний камолотлари учун шароит яратиш ва педагогик бошқариш жисмоний тарбиянинг вазифасидир. Жисмоний тарбия тизимида жараёний камолот диагностикаси муҳим ўрин тутди. Жисмоний камолот жисмоний тарбия тарбия савияси, фан тили билан айтилганда, жисмоний тарбиясамарадорлиги кўрсаткичидир.

Махсус усул ва жисмоний техника асосида ўқувчиларнинг соғлиқларини, ҳар бир индивидуал шахс камолоти савиясини тадқиқ этиш: белгиланган норма ундан узоқлашиш кўрсаткичларини олдиндан белгилаш негизда жисмоний тарбия учун доимий кўрсаткич аниқланади. Жисмоний етуклик деганда баданнинг ташқи кўринишидаги гармония, гўзаллик шакли, жисмоний сифатларнинг юқори даражадаги камолоти тушунислади. Агар диагностика ўқувчиларнинг ёки бирон-бир ўқувчининг жисмоний ва тиббий кўрсаткичлари пасайиб кетаётганлигини кўрсатса, демак, зудлик билан жисмоний тарбиядаги мавжуд тизимни ўргатиш лозим. Шунинг учун ҳам мактабларда, билим юртларида индивидуал ёки гуруҳли дифференциал тартибдаги жисмоний тарбияни ташкил этишни йўлга қуйиш керак.

Жисмоний маданият-спорт ишлари ёки оддий спорт шўбалари, клублари, гуруҳлар ёки оммавий мусобақалар ва ҳоказоларда намаён бўлади. Жисмоний тарбия бўйича ўқувчилар билан яқка тарзда ишлаш натижасида ўзаро бўшашиб қолган, жисмоний

тарбия камчилиги бор, дарсдан озод қилинган болаларнинг соғлиқларини тиклаш ишлари олиб борилади. Бундан ташқари, жисмоний қобилиятли болаларнинг қизиқиш ва интилишларини ҳисобга олиб ҳам индивидуал машғулотлар йўлга қўйилади. Спорт билан мунтазам шуғулланишнинг инсон саломатлигига аҳамияти катта эканлигини алоҳида таъкидлашимиз лозим. Доимий машғулотлар мактаб ёшигача бўлган болаларни шамоллаш, асаб касалликлари, ясси товонлик, ортиқча вазн каби нуқсонларини даволашда муҳим роль ўйнайди. Жисмоний машқлар шахс жисмоний камолотига ижобий таъсир этиши билан биргаликда шахснинг ахлоқий тарбиясига ҳам ижобий таъсир этади. Спортнинг кураш, кўпкари, футбол, каби турлари ҳалоллик, поклик, рақибга нисбатан одилликка ўргатади. Шу ўринда биргина мисол келтирадиган бўлсак миллионлар ўйинига айланиб улгурган футболда кейинги йилларда рақиб ўйинчиларидан бирортаси жароҳат олиб майдонда ҳаракатланмай қолса, унинг ҳурмати учун тўпни эгаллаб турган рақиб жамоа аъзоси тўпни майдон ташқарисига чиқариб юборади. Парашют спорти, алпинизм, югуриш, бокс ва карате турлари кишини танаси-ю, руҳини тарбиялаш, ўз устида ишлаш, яширин ички имкониятларидан фойдаланишга ўргатса, биллиард, шахмат, шашка каби спорт турлари билан шуғулланиш инсонни ақлини чархлайди. Спорт билан мунтазам шуғулланишнинг яна бир хусусияти борки, инсон турли хил ялқовликлар, ичкиликбозлик, фоҳишабозлик, аср балоси бўлмиш гиёҳвандлик, жиноятчилик каби иллатлардан йироқ, соғлом турмуш тарзини амалга оширади. Шу ўринда спортга биров таъриф бериб ўтсак, “спорт- қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади. Спорт фарзандларимизнинг характерини тоблайди, қалбида ўз халқи, юрти билан фахрланиш туйғуларини шакллантиради. Зеро, ғурур, фахри ифтихор инсон учун ўз мақсадларига

эришишда мадад бўлади. Ҳар томонлама ҳавасга лойиқ комил авлодни тарбияламай туриб, эзгу ниятларимизни амалга оширишимиз қийин. Аввало, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларимизни салбий таъсирлардан асраш, спортни оммавий, умумхалқ ҳаракатига айлантириш даркор. Масаланинг моҳиятини ана шу тарзда чуқур англаш учун, даст аввал, бугунги аҳволга тўғри, ҳолис баҳо бериш лозим.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. М.М.Маъруфов. Табiiй атроф-муҳит омилларидан фойдаланиб жисмоний тарбия машғулотларини самарадорлигини оширишнинг педагогик асослари мавзусидаги докторлик диссертсияси. Чирчиқ 2024.
2. Бобошев З.Н. Жисмоний тарбия ва спорт (миллий ва ҳаракатли ўйинлар орқали футбол элементларини такомиллаштириш). Ўқув қўлланма. Тошкент-2023
3. Бобошев З.Н. - “Футбол машғулотларида талабаларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳаракатли ўйинлар билан боғлаш хусусиятлари” Ўқув қўлланма. - Т.: 2022