

UDC 002:001.4

IMPORTANT ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING IN THE UPBRINGING OF A HEALTHY GENERATION

N.M. Mukhiddinova¹*Abstract*

This article discusses how to organize a lesson in physical education through modern educational methods in a healthy generation

Keywords: sports, wrestling, excellence, methods, interactive technologies, competitions.

Барча эзгу ниятларимизнинг марказида фарзандларимизни жисмоний, маънавий жиҳатдан соғлом қилиб ўстириш, уларнинг бахту саодати, фаровон келажагини кўриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган авлодни тарбиялаш орзуси туради. Маълумки, соғлом фарзанд-соғлом ота-онадан туғилади.

Жамият ҳар қандай ўсиш ва ўзгаришлар жараёнида ҳам янги авлод ривож, камолоти йўлида ҳаракатдан чекинмайди. Жисмонан соғлом, билимли, маънавий баркамол, етук инсонни тарбиялаш мавзуси шарқ алломалари томонидан чуқур ўрганилган. Чунончи, Арасту, ибн Сино, Баҳовуддин Нақшбандий, Нажмиддин Кубро каби улуғ алломаларнинг асарлари ва назарий таълимотларида ҳам ёш вужудни камол топтириш, тарбиялашга катта аҳамият қаратилганлиги бежиз эмас.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбур машғулот фанида 1 курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соатдан қилиб белгиланган. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- ўқув машғулотларини олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, бундан ташқари талабаларининг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланишларини ташкиллаштириш;

- оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш. Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёрида ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Жисмоний тарбия машғулотларининг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир. Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдида қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни қўяди:

- соғлом ҳаёт кечиришдаги жисмоний талабчанлиги ва ўз-ўзини тарбиялаш;

- назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

- жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

- жисмоний тарбиянинг назарий билимларини унинг услуб ва кўрсатмаларини ишлаб чиқиш;

Олий ўқув юртларида талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулотли, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тўғрисида шуғулланиш. Жисмоний тарбиянинг шакллари бир-бирлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади. Дарҳақиқат, давлатимизнинг бош сиёсати ҳам келажак авлоднинг истиқболлини

¹Мухиддинова Нигора Мехриддиновна – преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан.

таъминлашга, зарур шарт-шароит яратишга, уларни етук инсонлар қилиб тарбиялашга қаратилган. Мамлакатда болалар спортини ривожлантириш, умуман, спортни оммалаштириш, жумладан, ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида анъанавий тарзда ўтказилиб келинаётган уч босқичли – “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” мусобақалари катта натижалар бермода. Ватанимиз спортининг кенг ривожланиши туфайли ёшларимиз орасида доврўғи республикамизда ва халқаро миқёсда кенг танилган юқори салоҳиятли спортчилар етишиб чиқмоқда ва уларнинг сафи тобора кенгайиб бораверади.

Жисмоний тарбия аҳолининг умумий тарбиясини бир қисми бўлиб, бу тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ҳамда меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади:

1. Мамлакат аҳолисини соғломлаштириш.
2. Ёшлар ва аҳолини ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялаш.
3. Меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш.

Тарбиячи, мураббийлар олдида фақатгина спортда олий натижаларга эришиш эмас балки, ҳар томонлама баркамол инсонни тарбиялаш вазифаси туриш керак. Бу вазифани назарий ва амалий жиҳатдан етук бўлган ҳамда ўз касбини севадиган мутахассислар амалга оширадилар. Шунинг учун улар ўз соҳаларини етук мутахассислари ва моҳир спортчилар бўлишлари керак. Шу билан бирга тарбиячи мутахассислар ахлоқий ва маънавий етуклиги шуғулланувчиларга ҳар қандай ёрдамга тайёрлиги уларда ирода ва руҳий фазилатларни тарбиялашда моҳир дўст эканлиги билан ажралиб туришлари керак. Тарбия жараёнининг кўп қирралилиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига кўп масъулият юклайди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Фарход. Тошкент. 1997

© N.M. Mukhididnova, 2018.