

BOLALAR JISMONIY TARBIYASI VA UNING RIVOJI

Islomov Maruf Abdushukurovich

*Samarqand viloyati Toyloq tuman MMTB ga qarashli 7- umumta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: *ushbu maqolada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari, uning mazmuni-o'rganish darajasi, amalga oshirilayotgan tadqiqotlar mohiyati, dunyo va mamlakatimiz jismoniy tarbiya sohasidagi roli, vazifalari, rivojlanish bosqichlari, huquqiy asoslari xususidagi fikrlar o'rin olgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya nazariyasi, bolalar jismoniy tarbiyasi, didaktik tamoyillar, jismoniy tarbiya vositalari.*

Аннотация: *В данной статье изложены теоретические основы детского физического воспитания, его содержание-уровень обучения, характер проводимых исследований, роль, задачи, этапы развития, правовые основы в области физического воспитания в мире и нашей стране.*

Ключевые слова: *теория физического воспитания, физическое воспитание детей, дидактические принципы, средства физического воспитания.*

Annotation: *this article covers theoretical asoos of children's physical education, its content-the level of learning, the essence of the studies carried out, the role of the world and our country in the field of physical education, its functions, stages of development, legal foundations.*

Keywords: *theory of Physical Education, Physical Education of children, didactic principles, means of physical education.*

Tajribalardan ma'lumki, so'nggi yillarda O'zbekistonda ham ma'lum ma'noda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini isloh qilish va takomillashtirish borasida izchil islohotlar amalga oshirilmoqda[2].

Mazkur me'yoriy-uquqiy hujjatlarda qayd etilganidek, ushbu sohada kadrlar tayyorlashda xorijiy tajribalarni hisobga olish, bo'lajak mutaxassislar va tadqiqotchilarning malakasini oshirish vazifasi belgilangan. JSSTning 2022-yilgi dunyo aholisining jismoniy faollik ko'rsatkichlari bo'yicha yillik hisoboti alohida diqqatga sazovordir. Ushbu manbalarda qayd etilishicha, jismoniy tarbiya orqali insonning jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirish, uning salomatligini mustahkamlash va umrni uzaytirishga erishish mumkin. Bu bir paytning o'zida turli kasalliklarning oldini olish bilan birga shaxsning psixologik va axloqiy sifatlari, shuningdek, fikrlash, o'rganish va mulohaza yuritish qobiliyatini oshirishi keltirib o'tilgan [3]. Shuningdek, JSSTning 2030-yilgacha jismoniy faollik dasturi va turli yillardagi hisobotlarida dunyo miqyosida jismoniy faollikni oshirish, insonlarga jismoniy tarbiyaning ahamiyati va zaruratini tushuntirib berish kerakligi alohida ko'rsatilgan.

O'zbekiston respublikasi prezidenti Mirziyoev Shavkat Miromonovichning "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz"[1] deb aytgan fikrlarida yosh avlodimizning mukammal shaxs bo'lib voyaga etishi ularni xar tomonlama rivojlangan so'g'lom, kuchli bo'lib voyaga etishi muhimligi, har sohada jahon yoshlaridan qolishmaydigan farzandlarni tarbiyalash dolzarb masalalardan ekanligini anglashimiz zarurdir.

Bu borada davlatimiz amalga oshirayotgan davlat siyosatida ham kelajak avlodni salohiyatli, bilimli, sog'lom, etuk bo'lib o'sishiga qaratilgan ishlar amalga oshirilayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya darslarida yangi innovatsion texnologiyalardan foydalanish asosida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ta'lim jarayonini sifatini optimallashtirish bilan birgalikda o'quvchilarning darslarga nisbatan qiziqishlarini oshirishga muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Respublikamiz va xorijda maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar jismoniy

rivojlanishida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishga oid qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Jumladan, mahalliy olimlardan T.S.Usmonxodjayev, X.A.Meliyev, O.Safarov, F.A.Kerimov, D.D.Sharipova, F.R.Qodirova, N.N.Djamilova, Sh.S.Qayumova, M.Z.Fayzullayeva, G.J.Tulenova, M.M.Masharipova, B.T.Haydarov, G'.S.Salimov, R.A.Yo'ldosheva, S.S.Tajiboyev tadqiqotlarida yosh sportchi va bolalarning jismoniy tarbiyalash muammosining turli jihatlariga e'tibor qaratilgan.

Hamdo'stlik mamlakatlar olimlaridan A.Akiyeva, G.Osokina, Yu.Andreyev, N.T.Lebedeva, V.G.Yakovlev, A.N.Grinevskiy, L.D.Glazirina, F.G.Frolov, L.I.Penzullayeva, Geller Ye.M., xorijiy tadqiqotchilardan E.Y.Adashkyavichene, G.L.Lendret, S.L. Crogh ilmiy tadqiqotlarida mavzuning boshqa jihatleri ham ko'zga tashlanadi.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki aynan maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini innovatsion texnologiyalar orqali optimallashtirish jihatidan tadqiqot ishlari kam e'tiborga olingan.

Ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra (Balsevich Vk, Zaporozhanov .A., 1987; Blinkov Sn, 2000; Vinogradov Pa va boshqalar, 1999; Kargapolov VP bilan birgalikda., 1990; Kraynov A. N., 1999; Lyak VI, 1993; Matyunina N. V., 2000; Stankyavichus L. A., 1984; Suleymanov I., 1995; Shiyanov GP, 1998) umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya joriy tizimi turli jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam bermaydi, yosh avlodning salomatligi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash omillari qisman hisobga olingan.

2021-yil 1-yanvar holatiga ko'ra, respublikamizda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga ixtisoslashtirilgan jami 352 ta sport-ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatgan bo'lsa, 2022-yilning 1-yanvar holatiga ularning soni 367 taga yetgan. Shundan shahar joylarda – 324 ta, qishloq joylarda – 43 ta. Ayni paytda respublikamizda 254 ta bolalar sport maktablari, 56 ta ixtisoslashtirilgan sport maktablari, 15 ta olimpiya zahirolari kollejlari, 12 ta oliy sport mahorati maktablari faoliyat ko'rsatmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning

moddiytexnika bazasini rivojlantirish yuzasidan bir qator ishlar amalga oshirildi. Xususan, Toshkent, Namangan, Jizzax, Farg'ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Samarqand, Guliston va boshqa shaharlarda xalqaro standartlarga javob beradigan qator sport majmualari bunyod etildi. 2022-yilning 1-yanvar holatiga ko'ra, respublikamizda jami 6907,8 ming kishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi aniqlandi. 6 Sport nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ruyobga chiqarish vositasi hamdir. Shu bois so'nggi yillarda mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me'yoriy hujjatlar qabul qilindi.

2023-yil 30-aprelda yangi tahrirda qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 48-moddasiga ko'ra, davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shartsharoitlar yaratadi.

Bolalarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-ta'limiy tamoyillar qo'llaniladi:

- tizimlilik va izchillik,
- onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish;
- tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili;
- ta'limning frontal, gruh va yakka tarzdagi shakllarini birligi;
- talablarni tobora oshirib borish tamoyili.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar

bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmuali ravishda ochib beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. SHuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z xarakterlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil xarakter qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi boshlang'ich sinflarda har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi.

Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-musku, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muxim komponent

hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud

1. darslar
2. sinfdan va maktabdan tashqari ishlar
3. sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari
4. mustaqil xarakat faoliyati va boshqalar

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplarini o'rganadi hamda tarbiyaning boshqa turlari (aqliy, axloqiy, estetik va mehnat) bilan jismoniy tarbiyaning qonuniy aloqasini ochib boradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanish shakllarini o'rganishga alohida e'tibor beradi. Binobarin, har bir harakatni o'rganish va bolaning asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash printsiplari hamda uslublarini o'rganishga jiddiy e'tibor jismoniy tarbiya nazariyasining muhim qismini tashkil etadi.

Quyidagi asosiy tushunchalar bolalar jismoniy tarbiya tizimining tarkibini hosil qiladi:

1. Maqsadga qaratilganlik, ya'ni jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari tarbiya prinsiplarini belgilaydi.
2. Jismoniy tarbiya vositalari: jismoniy mashqlar, o'yinlar, sport, sayohat va boshqalar jismoniy tarbiya tizimining muhim unsurlaridir.
3. Pedagogik jarayonda qo'llaniladigan vositalar va darsni uyushtirish yo'llari (darslarni o'tkazish uslublari, jismoniy mashqlar, mashg'ulot), mustaqil mashg'ulotlar va boshqalar.
4. Jismoniy tarbiyalash maqsadida kishilarni uyushtirish.

5. Jamiyat va davlatning jismoniy tarbiya mazmuni hamda natijasiga bo'lgan talablarini aks ettiradigan darslik va me'yorlar.

Jismoniy tarbiya tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismidir. Uning g'oyaviy, ilmiy, uslubiy dastur-normativ asoslari, shuningdek, fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot hamda muassasalari mavjud. Jismoniy tarbiyaga belgilangan bir tizim asosida yondashilsagina undan ko'zlangan maqsadlarga, mo'ljallangan natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat kishisini har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlariga mos kelishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishini jamiyatning ehtiyoji, moddiy ishlab chiqarish darajasining rivojlanishi, jismoniy tarbiyani uyushtirish shakllari hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish kabi tushunchalar belgilaydi.

ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirzaev "Erkin va farovon, demokratik o'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz» O'ZBEKISTON» NMIU, 2016 14 bet.
2. T.S. Usmonxo'jayev, O'. Tursunov, A.X. Meliyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'qituvchi" nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2008 11-bet.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabr kungi PQ-414-sonli -Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy-tadqiqotlar tizimini yanadatakomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori.
4. F.A.Asqarov. Bolalar jismoniy tarbiyasi. O'quv qo'llanma. 66-71-betlar. Namangan 2022.
5. R. S. Salamov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Adabiyot 104-bet. Toshkent.2015.
6. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact->