



JISMONIY TARBIYANING XOTIN-QIZLAR SALOMATLIGIDAGI

O‘RNI VA AHAMIYATI

Ibodov Alimjon Rajaboyevich

Urgut tumani 79- umumtaʼlim maktabi

jismoniy tarbiya oʻqituvchisi

e-mail: ibodovalimjon@gmail.com

Annotatsiya: maqolada badantarbiyaning xotin-qizlar salomatligini mustahkamlashdagi oʻrni, badan tarbiyaning murakkab mazmun va shakllari, mashqlarning tarbiyaviy xususiyatlaridan baʼzi bir tafsilotlarni keltirib oʻtilgan.

Kalit soʻzlar: xotin-qizlar salomatligi, badan tarbiya, ertalabki gimnastika.

Abstract: the role of physical education in strengthening women's health, the complex content and forms of physical education, and some details of the educational features of exercises are mentioned in the article.

Key words: women's health, physical education, morning gymnastics.

Oʻzbekiston Respublikasi yanada rivojlanish boʻyicha harakatlar strategiyasining “ijtimoiy sohani rivojlantirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarda koʻrsatilgan vazifalarida yosh avlodni tarbiyalash, uning jismonan sogʻlom, maʼdaniyatini va maʼnaviyatini yuksaltirishga qaratilgan tadbirlar samaradorligini oshirish” vazifalari belgilangan. Shu nuqtai nazardan, xotin-qizlar badan tarbiya bilan mashgʻulot olib borish uchun eng avvalo ertalabki gimnastikadan boshlanib maktablardagi jismoniy tarbiya darslarida davom



ettiriladi. Ishlab chiqarish mehnat jamoalari va turli muassasalarda u yoki bu darajada, shaklda qo'llaniladi. Xotin qizlar badan tarbiyasining murakkab mazmun va shakllari sport musobaqalarida namoyon bo'ladi. Ular haqida mutaxassis xodimlar, amaliy faoliyat ko'rsatadigan mutasaddilar o'z tajribalarini ilm sohasida atroflicha bayon etishmoqda.

Eng avvalo shuni ta'kidlash lozimki, tabiiy harakatlar, jismoniy mehnat va maxsus badan tarbiya mashqlari inson tanasidagi barcha a'zolar hamda jismlarni harakatga keltirish bilan tiriklikni (jonli) ta'minlaydi. Ya'ni nafas olishning tezligi va chuqurlashishi, yurak va qon tomirlarining urishi hamda harakat tezligi kuchayishi yuzaga keladi. Bu jarayonlar barcha mushaklar, ularning to'qima va hujayralarini harakatga tushiradi. Bu esa o'z navbatida ovqatni hazm qilish, jigar, buyrak, taloq, ichaklarning vazifalariga ta'sir etadi. Muhit va sharoitga qarab inson ruhiyati u yoq – bu yoqqa qarab o'zgarib turadi. Ularning barchasi bosh miya po'stlog'idagi yuzlab – minglab nuqtalar orqali boshqarilib turiladi. Inson tanasi (gavda) bir butun shaklni tashkil etsada, uning yuzlab – minglab murakkab bo'lak va tarmoqlari bo'lib, har biriga alohida e'tibor, parvarish, mashqlar bilan harakatlantirib turishni taqozo etadi. Bu esa faqat sport sohasidagi mutaxassislarnigina emas, balki barcha yosh toifadagi, jinsdagi insonlarning badan tarbiya sohasidagi tushunchalar, bilimlarni bilish hamda malaka hosil qilishni da'vat etadi. Xullas mashqlarning tarbiyaviy xususiyatlaridan ba'zi bir tafsilotlarni keltirish maqsadga muvofiqdir.

Ertalabki gimnastika. Badan tarbiyaning asosini ertalabki gimnastika deb hisoblash mumkin. Ertalabki gimnastika deganda faqat 8-10 ta umumrivojlantiruvchi mashqlarnigina tushunilmaydi. Hozirgi davr taqozosi tufayli uning tarkibi va mazmuni ko'p qirralidir. Ya'ni tanadagi a'zolarining vazifalarini (funktsiya) kuchaytirish, salomatlikni saqlash hamda jismonan (barcha a'zolar) rivojlanishi hamda chiniqishiga qaratilish bilan o'z mazmuni hamda mohiyatlariga ega bo'ladi. Anatomiya, fiziologiya fanlarining mazmun va mohiyatlari asosida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani ertalabki gimnastika mashqlarini bajarishda quyidagi tamoyillarga (prinsip) amal qilishini ifoda etadi, ya'ni:



-qon tomirlarining yo‘nalishlari va hujayra, to‘qimalardagi eng mayda qon tomirlari, mushaklar harakatini tezlashtirish;

-avvalo qo‘l va bo‘yin, keyin oyoq va bel bo‘g‘inlariga doir mashqlarni ishlatish;

-barcha bo‘g‘inlar va umurtqa pog‘onalarining bir vaqtda harakat qilishi uchun mashqlar;

-nafas oilish va nafas chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni bajarish;

-barcha mashqlar va harakatlarni asta-sekin tezlashtirish, kuchaytirish (murakkablashtirish);

-yurish va sekin yugurish jarayonlarida ham turli mashqlarni bajarish;

-mashqlarni biron predmet (tayoq, to‘p, xalqa va hokazo) bilan bajarish (navbati bilan);

-mashqlarni boshlash, bajarish va qon tomiri urishi tezligini o‘lchab va kuzatib borish;

-kunlar oralig‘ida umurivojlantiruvchi o‘rniga yugurish (1-2 km), futbol o‘ynash, sharqona yakka kurashlar qismi (element) bilan almashtirish;

-sharoitlar va imkoniyatlar darajasida mashqlarni bajarish me‘yori, turlarini o‘zgartirib, ko‘paytirib borish, mashqlar so‘ngida yuvinish;

-zaruriyat bo‘lganda mutaxassislar va tibbiy xodimlardan maslahatlar olish.

Jismoniy madaniyat darslari. Davlat ta’lim standartlari asosida barcha maktablarda jismoniy (badan) tarbiya darslari o‘qitiladi. O‘quvchilar har kunlik tartibining ma’lum darajadagi qismini harakatli o‘yinlar va gimnastika mashqlari tashkil etiladi. Ularning asosiy maqsad va vazifalari qiz o‘quvchilar, o‘quvchi-yoshlar hamda o‘quvchilarning qomatini to‘g‘ri o‘stirish, harakatchanlikni rivojlantirish va jismoniy barkamollikni tarbiyalashga qaratishi bilan muhim ahamiyatga egadir.

O‘quvchi – yoshlarning dars mashg‘ulotlarida asosan gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, kurash, suvda suzish, harakatli o‘yinlar va sayohatlarni tashkil ko‘zda tutilgan. Ta’kidlash lozimki, aksariyat ko‘pchilik ta’lim muassasalarida u yoki bu sabablarga ko‘ra



dasturdagi turlar va ularning to'la mazmuni yaxshi o'tkazilmaydi. Bu esa ko'pchilik yoshlarning badan tarbiyadagi ba'zi harakatlari, ularga bo'lgan munosabatlari va qiziqishlari susayishiga olib keladi. Masalaning yana bir tomoni shundaki, davr taqozosi tufayli darslarda ko'proq futbol, basketbol, voleybol (qizlar) kabi turlar (rejadan chiqib) tashkil etiladi. O'qituvchilarning ixtisosligi (sport turi) shu turlar bilan bog'lanib ketgan. Noan'anaviy o'yin – mashqlardan gimnastika, yengil atletika turlarida deyarlik foydalanilmaydi. Oqibatda esa ko'pchilik o'quvchilar gimnastika, yengil atletika mashqlarini talab darajasida bajara olmaydi.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalar. Barcha turdagi o'quv yurtlarida uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi bo'lgan ko'p bosqichli sport tadbirlari maxsus testlari o'quvchilarning bajarishga qaratilgan sport to'garaklari, seksiyalar va sport turlari bo'yicha jamoalar (komanda) mavjud. Ammo ularning sharoiti, imkoniyati va tayyorgarlik darajalari bir xil bo'lmaydi. Bu yana sport buyumlari, jihozlari, inshootlari va mutaxassislar faoliyatiga borib taqaladi. Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda o'quv yurtlaridagi tayyorgarlik va birinchi bosqichida ishtirok etuvchilar soni 50-60% dan oshmaydi. Vaholanki, ko'p bosqichli sport musobaqalarining nizomi va boshqa rasmiy davlat xujjatlarida ko'rsatilishicha birinchi bosqich davrida o'quvchilarning barchasi ishtirok etishi kerak. Bundan xulosa shundaki, avvalo badan tarbiyaning mohiyati haqida chuqur tushuncha, bilim va amaliy malakaga ega bo'lmaganlar ko'pchilikni tashkil qiladi. Ikkinchidan esa, sportga qiziqish, shug'ullanish darajasida jismoniy barkamollik yetishmaydi. Sport bilan astoydil shug'ullanuvchilar soni umum songa nisbatan 8-10% dan oshmaydi. Bunday ko'rsatkichlarni yuqori ko'tarish va shart sharoitlar yaratish badan tarbiyaning yuqori bosqichi bo'lgan sport mavzusiga tegishli bo'lishi lozim.

Ommaviy axborot vositalari musobaqa jarayonlari mavzusidagina emas, balki badan tarbiya haqida ham maxsus materiallar berib borish, atoqli va iste'dodli olimlar, badan tarbiya bilan astoydil shug'ullanuvchi mehnatkashlar, keksa kishilarning faoliyatini namuna qilib borish lozim.



Xulosa qilib aytganda qiz o‘quvchilarga badan tarbiya (mashqlar, tushunchalar, amaliy faoliyatlar va hokazo) insonlarning yoshi, jinsi va salomatlik holatlariga qarab qo‘llanuvchi eng muhim ijtimoiy – tarbiyaviy jarayondir. Ular sog‘lom bo‘lish, harakatchanlik va bardamlilik hamda chidamlilikni ta’minlashda qo‘llaniladigan ehtiyojli ne’matdir.

ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi “O‘zbekiston” Toshkent 2022 y.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 23-sonli qarori “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlarini tashkil etish va o‘tkazish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi 15.01.2022 yil.
3. <http://edu.uz>.
4. <https://sportedu-uz>.