

## JISMONIY SALOMATLIK TARBIYASI ZAMIRIDA JADIDLARNING PEDAGOGIK QARASHLARI NAZARIYASI

*Djabborov Ma'sud Bahriddinovich,  
Shahrisabz davlat pedagogika instituti  
Pedagogika kafedrası o'qituvchisi*

*Mustofoyev Shaxzodbek Ikrom o'g'li  
va Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

**Annotatsiya.** maqolada, barkamol avlodni jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilib bo'lmaydi, bu tarbiyaning bosh maqsadi jismonan chiniqqan, mard va sabotli, qat'iyatli va vatanparvarlarni kamol toptirishda jadidlar maktabining ahamiyati xususida so'z yuritiladi. Shuningdek, agar farzand sog'lom, oqil, iymon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltirishga doir fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** jadid, pedagogika, ta'lim, fan, o'quv, bilim, metod.

**Abstract.** in the article, it is impossible to imagine a mature generation without physical education, the main goal of this education is to talk about the importance of the modern school in raising physically fit, brave and steady, determined and patriotic people. It is also believed that if a child is healthy, intelligent, and religious, he will only bring thanks to his parents.

**Key words:** modernity, pedagogy, education, science, study, knowledge, method.

**Аннотация.** В статье невозможно представить здоровое поколение без физического воспитания, основная цель этого воспитания - рассказать о значении современной школы в воспитании физически крепких, смелых и настойчивых, решительных и патриотичных людей. Также считается, что если ребенок здоров, умен и религиозен, он принесет родителям только благодарность.

**Ключевые слова:** современность, педагогика, образование, наука, изучение, знание, метод.

**Kirish.** Jismoniy salomatlilik tarbiya tizimida muhim o'rinni egallaydi va boshqa tarbiyalar bilan birga amalga oshiriladi. Jadidshunos olim Fitrat bolalarning jismoniy tarbiyasida turli harakatli o'yinlar katta o'rin tutishini, ota-onalarga o'z bolalarining shunday o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishlarini ta'min etishlarini maslahat beradi: "Harakat har bir kishi uchun, ayniqsa bolalar uchun zarurdir. Shuning uchun bolalani jismoniy chiniqtirishda ularni ayrim o'yinlar bilan mashg'ul qilish foydalidir. Bolalarni o'yindan man etishning foydasi yo'qdir. Ularning doimo bir joyda o'tirishlari, harakat qilmasliklari ularni badanlarini zaif bo'lishlariga olib keladi.

Ota-onalar doim o'z bolalarini o'yinga tashviq va targ'ib qilishlari lozimdir. Ammo bolalarning o'yinlari odob va axloq doirasidan tashqari chiqmasligi kerak". Fitrat bu harakatli o'yinlar bolaning aqli, farosati, ilmini rivojlanishiga va to'g'ri

axloqiy tarbiya topishiga yordam berishi kerak, deb hisoblaydi. U bu o'yinlar orqali bolaga hayotni o'rgatish, aqliy va axloqiy tarbiya ham berish mumkin, asosiysi bolani jismonan chiniqtirishdir deb biladi.

#### Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Jismoniy tarbiyaning maqsadi - o'quvchilarni sog'lom tarbiyalab, aqliy va jismoniy mehnatga o'rgatish, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlashdir. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarurdir. Jismoniy tarbiyaning vazifalari: - sog'liqni mustahkamlash, jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlantirish; - aqliy va jismoniy layoqatlilikning oshishi; - tabiatan berilgan harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish; - harakatning yangi turlariga o'rgatish; - asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish (kuchlilik, epcillik, ehaqqonlik v.h.k.); - sanitar-gigiyena ko'nikmalaiini shakllantirish; - axloqiy sifatlarini tarbiyalash (mardlik, maqsadlilik, intizomlilik, javobgarlik, jamoada yashash); - jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish; sog'lom, tetik bo'lishga intilishni rivojlantirish asosida o'ziga va atrofidagilarga quvonchulashish. Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quwatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

O'quvchilar o'zlariga yaqin kishilarning xulq-atvoriga taqlid qiladilar, Xulq-atvorlar bolalarda yaxshi sifatlarining, ba'zan esa yomon sifatlarining ham tarkib topishiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'qituvchi va ota-onalar har qanday holatda ham o'zlarini tuta bilishlari kerak. Ular qayerda bo'lishmasin, atroflarida bolalar borligini his etishlari lozim. Kattalarning so'zi bilan yurish-turishi va xatti-harakatlarida tafovut bo'lmasligi kerak. O'z-o'zini tarbiyalash metodlari. O'quvchida o'z-o'zini tarbiyalashga, ya'ni, o'z ustida ongli, bartartib ishlashga ehtiyoj paydo bo'lgandagina tarbiya jarayonini samarali deb hisoblash mumkin. Tarbiya jarayonida o'z-o'zini tarbiyalash metodlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. O'z-o'zini tahlil (nazorat) qilish o'z shaxsi, mavjud fazilatlarini, xatti-harakati, xulq-atvorini tahlil qilish, mavjud sifatlarini boyitish yoki salbiy odatlarni bartaraf etishga qaratilgan faoliyat metodi. O'z-o'zini tahlil (nazorat) qilish uchun o'quvchi o'zining yurish-turishi, intizomi, ijobiy fazilatlarining ortib borishi va aksincha, salbiy odatlarining kamayib borishi haqida muntazam ravishda kundaligiga yozib boradi. O'z-o'zini baholash mavjud fazilatlarini, xatti-harakati, xulq-atvorini tahlil qilish asosida o'z shaxsiga baho berishga yo'naltirilgan faoliyat metodi. O'quvchining qobiliyatini o'z kuchi bilan yuzaga chiqishiga yordamlashish zarur. O'z-o'zini baholash qiyin, lekin o'quvchiga bunga yetarli tayyorlash mumkin. Shu bois o'quvchi irodali bo'lishi, o'z burchini tusbunishi, tahsil va tarbiya olish uchun sababli asos bo'lishi, ya'ni, tarbiyalanishni xohlashi, o'zini o'rtoqlari, atrofdagilarning ko'zi bilan ko'rish va o'z-o'zini takomillashtirishga intilishi lozim. [1, 168-bet.]

#### Tadqiqot metodologiyasi

Jismoniy tarbiya tarbiyaning ajralmas qismlaridan biri bo'lib, maktabda tarbiyaning boshqa tomonlari bilan birgalikda amalga oshiriladi. Bu bilan jismoniy tarbiya inson shaxsining har tomonlama kamol topishini ta'minlaydi. Bolani oilada jismoniy jihatdan tarbiyalash u tug'ilgan kundan boshlanadi. Bu davrda jismoniy tarbiya, asosan, uning to'g'ri o'sishi va sog'lom bo'lishini ta'minlaydigan gigiyenik talablarga rioya qilishdan, jismoniy jihatdan parvarishlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy kuchi va kishi psixik faoliyatining moddiy negizi bo'lgan markaziy nerv tizimini o'stirish va taraqqiy ettirish bilan birga, uning aqliy qobiliyatlarini to'g'ri o'si shiga ham yordam beradi. Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Shaxs uzluksiz ta'lim jarayonida dunyoviy, ilmiy bilimlarni o'zlashtiradi, fan asoslarini puxta egallaydi, ishlab chiqarish sohalari bilan tanishadi, shuningdek, o'zida ijtimoiy ta'sirlar yordamida ma'naviy-axloqiy sifatلامي tarbiyalab boradi. Shaxsda o'zlashtirilgan bilim, faoliyat ko'nikmalari va hayotiy tajriba asosida kasbiy mahorat ham shakllanib boradi. Yuksak ma'naviy-axloqiy sifatlar va yuqori darajadagi kasbiy malakaga ega bo'lish uchun shaxs o'z oldiga muayyan maqsadni qo'ya olishi hamda unga erishish yo'lida tinimsiz izlanishi, o'qib-o'rganishi lozim. Shundagina u ijtimoiy raqobatga chidamli, malakali kadr bo'lib shakllanadi.[1, 6-bet.]

#### Mulohaza va takliflar

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mardlik, qat'iylik, o'zini tuta bilishlik, matonatlik kabi axloqiyirodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari. turli estafetalar bolalar o'rtasida jamoali, o'rtoqlik va do'stlik hissini o'z oldidagi va sport jamoasi oldidagi burchini, mas'uliyatlik va talabchanlikni his qilishni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositalaridandir,

Xulosa qilib ichki jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, unga quyidagilar kiradi:

- inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti.
- a'zolar, nerv va harakat, suyak-muskul tuzilishi, badanning uyg'unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish;
- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash; - gigiyena qoidalariga ko'nikish; - o'quvchilarni bar tomonlama mohirligini o'stirish;
- bo'lajak ishchi, mehnatkashlarning jismoniy va fizik sifatlarini, kasb ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish qobiliyatlarini oshirish;
- o'quvchilarning jismoniy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish;
- o'quvchilarning iroda, chidamlilik, qat'iy intizom, do'stlik hissini kamol toptirish; - kasbiy, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.X.XODJAYEV Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik. - T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil, 416 bet.
2. Asqarova O'. M. Pedagogika: Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun O'.M. Asqarova, M.Xayitboyev, M.S. Nishonov. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: «Talqin», 2008 - 288 b.

- 
3. Жамолдинова О. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари амал қилишининг педагогик механизмларини такомиллаштириш: Автореф.... пед. фан, док. - Т., 2015. – 83
  4. Жумаева Й.Э. Умумий урта таъли мни инсонпарварлаштиришда ук;игиш тамойиллари ва методларининг узаро алоқадорлиги: Педагогика фанлари номзоди. ... дисс. - Қарши, 2005. - 162 б