

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ПЕДАГОГИКА СОҲАСИДАГИ ЎРНИ

Перуза Жолдасбаева

Нукус шаҳар 15-сонли мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Аннотация: *Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг педагогика соҳасидаги аҳамияти, ёш авлодни ҳар томонлама баркамол шахс сифатида тарбиялашдаги ўрни ҳамда таълим-тарбия жараёнида жисмоний фаолиятнинг психология ва ахлоқий жиҳатларига таъсири таҳлил этилган. Шунингдек, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ва жамиятнинг маънавий-ахлоқий юксалишида спортнинг ижтимоий-педагогик вазифалари ёритилган.*

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, спорт, педагогика, таълим, соғлом турмуш тарзи, маънавий тарбия, баркамол авлод.*

КИРИШ

Инсон ҳаётида соғломлик, жисмоний баркамоллик ва руҳий мувозанат катта аҳамиятга эга. Педагогика фани эса инсоннинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлайдиган муҳим илмий йўналиш сифатида, жисмоний тарбия ва спортни тарбия жараёнининг ажралмас қисми сифатида кўради. Жисмоний тарбия нафақат тана соғлиғини мустаҳкамлайди, балки ақлий фаолиятнинг самарадорлигини оширади, шахснинг маънавий камолотини таъминлайди. Шу боисдан ҳам, таълим-тарбия жараёнида жисмоний фаолият ва спортга алоҳида эътибор қаратиш педагогик ёндашувнинг асосий талабларидан бири ҳисобланади.

Бугунги глобаллашув ва илмий-техника тараққиёти шароитида ёшлар ҳаётида ҳаракатсизлик (гиподинамия), нотўғри овқатланиш, стресс ҳолатлари ва виртуал дунёга ортиқча берилиб кетиш каби салбий омиллар саломатликка жиддий хавф туғдирмоқда. Шу нуқтаи назардан жисмоний тарбия ва спорт нафақат профилактик аҳамиятга, балки педагогик жиҳатдан тарбияланувчиларнинг тўғри турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт фақат соғломлаштириш воситаси эмас, балки таълим жараёнининг ажралмас қисми сифатида шахс камолотини таъминлайди. Масалан, спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш ёшларда мақсадга интилиш, сабр-тоқат, интизом, жамоавий ишлаш кўникмаси ва етакчилик фазилатларини ривожлантиради. Булар эса педагогиканинг асосий вазифаларидан бири — баркамол шахсни тарбиялаш билан бевосита ўйғунликдадир.

Ўзбекистонда ҳам сўнгги йилларда соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига давлат даражасида катта эътибор қаратилмоқда. Президентимиз ташаббуслари билан амалга оширилаётган ислохотлар ва дастурлар таълим муассасаларида спорт билан шуғулланиш имкониятларини кенгайтириб, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини оммалаштиришга хизмат қилмоқда.

Демак, жисмоний тарбия ва спортнинг педагогика соҳасидаги ўрнини тадқиқ этиш нафақат назарий, балки амалий аҳамиятга ҳам эга. Бу масала таълим жараёни самарадорлигини ошириш, ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий камолотини таъминлаш, уларни жамиятнинг муносиб аъзоси сифатида вояга етказишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний тарбиянинг педагогикадаги ўрни

Педагогика фани инсон шахсини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган бўлиб, жисмоний тарбия унинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали шахснинг тана соғлиғи мустаҳкамланади, иродаси ва ҳаракат маданияти шаклланади. Шу билан бирга, тарбияланувчиларда ўз-ўзини назорат қилиш, интизомли бўлиш, спорт қоидаларига риоя қилиш каби фазилатлар ривожланади.

Жисмоний тарбиянинг педагогикадаги вазифалари қуйидагилардан иборат:

соғломлаштириш вазифаси – машқлар ёрдамида организмнинг тўғри ривожланиши, иммунитетни мустаҳкамлаш ва турли касалликларнинг олдини олиш;

тарбиявий вазифаси – шахсда ахлоқий ва иродавий сифатларни, интизом ва масъулиятни тарбиялаш;

билим бериш вазифаси – инсон организмнинг тузилиши, унинг жисмоний имкониятлари ва саломатлик қоидалари ҳақида билим бериш;

эстетик вазифаси – ҳаракатлар чиройлилиги ва тана маданиятини шакллантириш.

Спортнинг педагогик аҳамияти

Спорт нафақат жисмоний саломатликни мустаҳкамлаш воситаси, балки шахс камолотини таъминловчи муҳим педагогик омилдир. Спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш орқали ёшлар қуйидаги сифатларни эгаллайдилар:

- мақсадга интилиш ва сабр-тоқат;
- жамоада ишлаш, бир-бирини қўллаб-қувватлаш;
- адолат ва қоидаларга амал қилиш;
- тезкор қарор қабул қилиш ва масъулиятли бўлиш.

Спорт мусобақалари таълим муассасаларида ёшларни соғлом рақобат муҳитига жалб қилади, уларда ғалаба учун курашиш, мағлубиятдан тўғри хулоса чиқариш, рақибга ҳурмат билан қараш каби сифатларни тарбиялайди. Бу эса шахснинг жамиятдаги ижтимоий фаоллигини оширишга хизмат қилади.

Соғлом турмуш тарзи ва маънавий тарбия

Жисмоний тарбия ва спортнинг яна бир муҳим жиҳати – соғлом турмуш тарзини шакллантиришдир. Педагогик нуқтаи назардан соғлом турмуш тарзи қуйидагиларни ўз ичига олади: тўғри овқатланиш, кун тартибига амал қилиш, турли спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш, зарарли одатлардан йироқ туриш.

Бундан ташқари, спорт мусобақалари ва турли жисмоний фаолият турлари маънавий-ахлоқий тарбиянинг муҳим омили ҳисобланади. Улар ёшларда:

- ватанпарварлик, халқ ва давлат рамзларига ҳурмат;

- бирдамлик ва ҳамжиҳатлик;
- инсонпарварлик ва инсоф;
- тенгдошлар ўртасида дўстлик муносабатларини шакллантиради.

Жисмоний тарбия ва спортнинг таълим самарадорлигига таъсири

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмонан соғлом ва бақувват ўқувчиларнинг билим олиш қобилияти юқори бўлади. Спорт машғулотлари қон айланишини яхшилаб, мия фаолиятини фаоллаштиради, стресс ҳолатларини камайтиради ва диққатни оширади. Бу эса ўқув жараёни самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Таълим муассасаларида спорт тўғараклари, жисмоний тарбия дарслари ва турли мусобақаларнинг ташкил этилиши ўқувчиларнинг фақат соғломлик даражасини эмас, балки билим олиш мотивациясини ҳам оширади. Шу боис жисмоний тарбия ва спорт педагогика соҳасида таълимнинг узвий қисми сифатида қаралади.

ХУЛОСА

Жисмоний тарбия ва спорт педагогика соҳасида муҳим таркибий қисм сифатида инсон камолотининг барча жиҳатларига – жисмоний, маънавий, ахлоқий ва ақлий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. У нафақат ёшларнинг соғлом бўлиб ўсишини таъминлайди, балки уларда тартиб-интизом, сабр-тоқат, ирода кучини мустаҳкамлайди, жамоавий ҳамжиҳатлик ва ватанпарварлик туйғуларини шакллантиради.

Шуни таъкидлаш жоизки, жисмоний машғулотлар ва спорт турлари билан мунтазам шуғулланган ўқувчилар таълим жараёнида ҳам фаол ва самарали бўладилар. Чунки соғлом тана — соғлом фикрнинг асосидир. Демак, жисмоний тарбия ва спорт фақат соғломлаштирувчи восита эмас, балки таълимнинг самарадорлигини оширувчи, шахс камолотини таъминловчи педагогик механизм сифатида ҳам қаралиши лозим.

Шу билан бирга, жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, таълим муассасаларида спорт тўғараклари ва мусобақаларни кенг йўлга қўйиш орқали ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш мумкин. Бу эса ёш авлодни турли салбий одатлардан асраб, уларнинг маънавий юксалишига хизмат қилади.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спортни педагогика соҳасида самарали қўллаш қўйидаги устувор мақсадларга эришишга ёрдам беради:

- соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш;
- таълим жараёнининг самарадорлигини ошириш;
- ёшларда ижтимоий фаоллик, ватанпарварлик ва инсонпарварлик туйғуларини шакллантириш;
- жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш.

Демак, жисмоний тарбия ва спорт педагогик жараёнда ажралмас аҳамиятга эга бўлиб, уни янада такомиллаштириш, замонавий усул ва технологиялар билан бойитиш ҳамда барча таълим муассасаларида устувор вазифа сифатида йўлга қўйиш долзарб ҳисобланади.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Суворов Г.Н. и др “Женский спорт и проблемы его развития в контексте идеи гендерной верификации // Спорт: экономика, право, управление. 2019.
2. Урываев Ю.В., Маскаева Т.Ю. “Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития” // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016.
3. Лозовой А.А., Лозовая М.А., Люлина Н.В. “Зарождение и развитие спорта для женщин” Образование и право. 2024.
4. Г. А. Ямалетдинова
“ Педагогика физической культуры и спорта” уқув кулланма.
Екатеренбург 2014