

JISMONIY TARBIYA FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Abduraxmonov Asqarali Abduvaliyevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya fanining mazmuni va ahamiyati, asosiy maqsadi, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi oʻrni, taʼlimiy vazifalari, tarbiyaviy vazifalari, rivojlantiruvchi vazifalari, sport mashgʻulotlarining roli, jismoniy tarbiya vositalari va shakllari, jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish, haqidagi fikr va mulohazalar keng tarzda yoritilgan.

Абстрактный: В статье подробно рассматриваются содержание и значение физического воспитания, его основная цель, роль в формировании здорового образа жизни, воспитательные задачи, образовательные задачи, развивающие задачи, роль физкультурно-спортивной деятельности, средства и формы физического воспитания, а также идеи и соображения по формированию культуры двигательной активности.

Abstract: This article broadly covers the content and importance of physical education, its main purpose, its role in forming a healthy lifestyle, educational tasks, educational tasks, developmental tasks, the role of sports activities, means and forms of physical education, and ideas and considerations on the formation of a culture of physical activity.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sogʻlom turmush, salomatlik, harakat, mashqlar, sport, taʼlimiy vazifa, tarbiyaviy vazifa, rivojlantiruvchi vazifa, sifatlar, sogʻlom avlod, raqobatbardoshlik, iroda, intizom, faollik, sport oʻyinlari, jamoaviylik, maqsad, sogʻlom fikr, kelajak poydevori.

“Bugungi kunda har tomonlama sogʻlom, jismonan baquvvat va ruhan bardavom avlodni voyaga yetkazish — mamlakatimiz taraqqiyoti va kelajagi uchun eng muhim omillardan biridir. Chunki sogʻlom avlod – bu yurtning tayanchi, millatning faxri va ertangi kunning ishonchli poydevoridir. Shu boisdan ham jismoniy tarbiya va sport masalasi davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri sifatida eʼtirof etilmoqda.” Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim fan hisoblanadi. U nafaqat tana harakatlari, balki insonning ruhiy holati, irodasi, feʼl-atvori va jamoada oʻzini tutish madaniyatini ham tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi — sogʻlom, baquvvat, bardam hamda har tomonlama yetuk avlodni voyaga yetkazishdir. Bu fan orqali inson oʻz salomatligi haqida qaygʻuradi, muntazam mashqlar orqali oʻzini doimo tetik saqlashga intiladi. Ayniqsa, yosh avlodda sogʻlom turmush tarziga boʻlgan qiziqishni kuchaytirish jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya taʼlimiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi

vazifalarni bajaradi. Ta'limiy vazifasi orqali inson harakatlarni to'g'ri bajarishni, sport turlarining qoidalari va texnikasini o'zlashtiradi. Tarbiyaviy vazifasi esa insonda iroda, sabr-toqat, jamoada ishlash, raqobatbardoshlik kabi fazilatlarni shakllantiradi. Rivojlantiruvchi vazifasi orqali esa kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Sport mashg'ulotlari bu fan doirasida asosiy vosita hisoblanadi. Ular o'quvchilarda ijobiy raqobat muhitini yaratib, o'z ustida ishlashga undaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyada turli vositalar — harakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika, suv sporti va boshqa mashqlar orqali o'quvchilarda harakat madaniyati, sportga muhabbat shakllanadi. Jismoniy tarbiya — bu faqat tanani rivojlantirish emas, balki insonning ruhiy, ijtimoiy va intellektual jihatlarini ham shakllantirishga qaratilgan muhim jarayondir. Har bir inson uchun sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy faollikni kundalik hayotga kiritish zarur. Jismoniy tarbiya fani esa bu yo'lda bizga eng muhim yordamchimizdir, chunki u nafaqat tanamizni kuchaytiradi, balki irodamizni mustahkamlaydi va intizomli bo'lishni o'rgatadi.

Bu fan orqali inson jismoniy sifatlarini, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik va epchillikni rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar nafaqat tanani shakllantiradi, balki irodani mustahkamlash, sabr-toqatni oshirish kabi ruhiy fazilatlarni ham shakllantiradi. Jismoniy tarbiya shuningdek, jamoaviy ishlashni o'rgatadi, musobaqalar orqali esa raqobatbardoshlikni rivojlantiradi. Har bir g'alaba va mag'lubiyat insonni yangi maqsadlar sari harakat qilishga undaydi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning **“Sog'lom avlod — yurt tayanchi, kelajak poydevoridir”** degan so'zlari jismoniy tarbiyaning mamlakatimiz taraqqiyotidagi o'rnini yana bir bor ta'kidlaydi. Sog'lom va baquvvat avlod nafaqat o'z hayotini yaxshilaydi, balki jamiyatni ham rivojlantiradi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya qadimdan xalq hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Mahmud Koshg'ariyning **“Devonu lug'otit turk”** asarida turli xalq o'yinlari va sport turlari haqida ko'plab ma'lumotlar keltirilgan. Bu asarda 100 dan ortiq xalq o'yinlari va mashqlarining tafsilotlari ta'riflangan. Xalq qahramonlik eposi **“Alpomish”**da ham jismoniy tarbiya va jangovar mashqlar, kuchlilik va sabr-toqatni sinash holatlari aks etadi. Alisher Navoiyning **“Farhod va Shirin”**, Zayniddin Vosifiyning **“Badoye ul-vaqoye”** asarlarida ham sport va jismoniy faollikning o'ri alohida ta'kidlanadi. Boburning **“Boburnoma”** asarida esa jangovar mashqlar, jangovar ko'nikmalar va jismoniy tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi.

Mustaqillikdan so'ng, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992-yilda **“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”**gi qonun qabul qilindi, 2000-yilda esa u yangilandi. 1993-yilda **“Sog'lom avlod”** davlat dasturi ishlab chiqilib, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi uchun zarur huquqiy asoslar yaratildi. 1999-yilda esa **“O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”**gi qaror qabul qilindi.

Xulosa qilib aytganda, Jismoniy tarbiya va sport O'zbekistonda milliy

madaniyat, sogʻlom avlodni tarbiyalash va davlatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim bir qismini tashkil etadi. Tarixan, qadimgi davrlarda jismoniy mashqlar va sport xalq hayotining ajralmas qismi boʻlgan boʻlib, bu anʼanalar mustaqillik yillarida yangicha rivojlanish va davlat siyosati darajasiga koʻtarildi. Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya tizimi taʼlimning barcha bosqichlarini oʻz ichiga oladi va yoshlarni jismoniy faoliyatga jalb qilishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning ommalashuvi uchun yaratilgan turli musobaqalar va testlar, yoshlarni sportga boʻlgan qiziqishini oshirib, sogʻlom va barkamol avlodni shakllantirishga xizmat qilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi davlatning xalqaro maydondagi obroʻ-eʼtiborini oshirib, milliy birlikni mustahkamlashda ham oʻz oʻrnini topmoqda. U nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ijtimoiy birlashish va madaniy oʻsishni taʼminlashning muhim vositasi sifatida xizmat qilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda davlatning faol ishtiroki, xalqning salomatligini mustahkamlashda yana bir muhim qadam boʻladi

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:.

- I. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2020). Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish boʻyicha chora-tadbirlar. Toshkent: Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi.
- II. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oʻzgarishlar va istiqbollari. (2022). Oʻzbekiston ilmiy-texnikaviy va sport jurnali. Toshkent: Oʻzbekiston.
- III. Oʻzbekiston Respublikasi. (2023). Sogʻlom avlod va jismoniy tarbiya. Toshkent: Sogʻliqni saqlash vazirligi.
- IV. Mahmudov, S. (2022). Oʻzbekiston sporti: tarixi, bugungi holati va kelajak istiqbollari. Toshkent: Fan.
- V. Sodiqov, X. (2023). Sport va jismoniy tarbiya pedagogikasi. Toshkent: Oʻqituvchi.
- VI. Shukurov, R. (2020). Oʻzbek xalq sporti va anʼanalari. Toshkent: Sharq.
- VII. Oʻzbekiston Milliy Universiteti. (2022). Jismoniy tarbiya va sportda innovatsiyalar. Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Universiteti.