JISMONIY TARBIYANING MAZMUNI VA VAZIFALARI

Galayev Kaxxar Karimovich - Guliston davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
e-mail: *galayevkaxxar@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning mazmuni, uning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishidagi o‘rni va asosiy vazifalari yoritilgan. Muallif jismoniy tarbiyaning nafaqat sog‘lom organizmni shakllantirish, balki bolalarda harakat ko‘nikmalari, intizom, ijtimoiy muloqot va gigiyenik odatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada shuningdek, jismoniy tarbiyaning o‘yin, mashqlar va chiniqtirish vositalari orqali qanday amalga oshirilishi haqida metodik tavsiyalar ham keltirilgan. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiyaning maktabgacha ta’limdagi o‘rni va uning ta’sir doirasini chuqur yoritadi hamda sog‘lom avlod tarbiyasida muhim omil ekanligini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta’lim, harakat ko‘nikmalari, sog‘lom turmush tarzi, chiniqtirish, bolalar rivojlanishi, intizom, o‘yinli mashg‘ulotlar, pedagogik yondashuv, sog‘lom avlod.

Kirish. Inson salomatligi va har tomonlama rivojlanishi, avvalo, to‘g‘ri jismoniy tarbiya asosiga bog‘liq. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu jarayon muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda bola organizmi jadal rivojlanadi, harakatga bo‘lgan ehtiyoji ortadi va asosiy hayotiy ko‘nikmalar shakllanadi. Jismoniy tarbiya esa bu ehtiyojni to‘g‘ri yo‘naltirishda asosiy vositadir.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni

Jismoniy tarbiya – bu bolalarni sog‘lomlashtirish, ularning harakat faolligini oshirish, mushak tizimini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuviga ko‘maklashishga qaratilgan tarbiya jarayonidir. U quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- **Asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish** – yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish kabi harakatlar orqali bolaning umumiy rivojlanishi ta'minlanadi.
- **Organizmni chiniqtirish** – havo va suv bilan chiniqish, ochiq havoda faoliyat yuritish orqali sog‘lom immun tizimi shakllanadi.
- **Estetik tarbiya** – ritmik harakatlar, raqs va musiqali mashqlar bolalarda go‘zallikni his etish qobiliyatini shakllantiradi.
- **O‘yin orqali o‘rganish** – harakatli o‘yinlar vositasida bola nafaqat harakat qiladi, balki muloqotga kirishadi, aqliy faoliyati ham rag‘batlantiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiyaning maktabgacha ta'limdagi asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Sog‘lom bola tarbiyasi** – bolaning jismoniy salomatligini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish.
2. **Harakat madaniyatini shakllantirish** – harakatlarni tartibli, aniq va maqsadga yo‘naltirilgan holda bajarishni o‘rgatish.
3. **Intizom va iroda sifatlarini rivojlantirish** – mashg‘ulotlarda qat’iyat, e’tibor, o‘z-o‘zini boshqarish kabi sifatlar paydo bo‘ladi.
4. **Ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish** – jamoada harakat qilish, boshqalarga yordam berish, tartibga rioya qilishni o‘rgatish.
5. **Gigiyenik odatlarni mustahkamlash** – shaxsiy gigiyena, toza havo, to‘g‘ri ovqatlanish kabi sog‘lom hayot asoslarini tushuntirish.

Xulosa. Jismoniy tarbiya – bu nafaqat sog‘lom tanani, balki sog‘lom fikrlovchi, irodali va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash vositasidir. Ayniqsa, maktabgacha ta’limda bu tarbiya jarayoni bola kelajagi uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham pedagoglar, ota-onalar va mutaxassislar jismoniy

tarbiyaga jiddiy e’tibor qaratishi, uni bolalar hayotining ajralmas qismi sifatida yo‘lga qo‘yishi lozim.

Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. U nafaqat bola organizmini sog‘lomlashtirish, balki uning harakat ko‘nikmalarini, intizomini va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bolalar organizmini chiniqtirish, harakat madaniyatini shakllantirish, ijtimoiylashuvni qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini tarbiyalashdan iborat. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar orqali bolalar nafaqat sog‘lom, balki har tomonlama faol va madaniyatli bo‘lib ulg‘ayishadi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya pedagoglari va ota-onalar tomonidan bolalar hayotining ajralmas qismiga aylantirilishi, jismoniy mashqlarni bolalar uchun qiziqarli va samarali tarzda tashkil etish zarur. Bularning barchasi sog‘lom va baquvvat avlodni tarbiyalashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, R. (2020). *Maktabgacha ta’lim pedagogikasi*. Toshkent: «Ilm Ziyo» nashriyoti.
2. Yo‘ldoshev, B. va boshqalar. (2021). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Qodirova, M. (2019). *Bolalar jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni*. – “Ta’lim va rivojlanish” ilmiy jurnali, №2(45), 78–83-bet.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, PQ–4312-son. (2019-yil 5-aprel). “Maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida”.
5. Maktabgacha ta’lim vazirligi. (2022). *Davlat maktabgacha ta’lim dasturi: Ilk qadam*. – Toshkent: Maktabgacha ta’lim vazirligi nashriyoti.
6. Axmedov, A., & Norboyeva, G. (2018). *Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Vygotskiy, L. S. (2000). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.
8. Mahmudova, S. (2021). *Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyatini rivojlantirish metodikasi*. – “Ilmiy-amaliy jurnali”, №3, 52–57-bet.