ЁШЛАРНИНГ ЎСИШ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Б.И.Хўжаниёзов - ЧДПУ ўқитувчиси
Юсуббойев Бекзод Жавлонбек ўғли
Рахимбобойев Наврузбек Умматқул ўғли
Шамуратов Хуршид Бегдулла ўғли

Маълумки, бугунги кунда, мамлакатимиз аһолисининг 30 фоизини 14 ёшдан 30 ёшгача бўлган йигит-қизлар ташкил этади. Уларнинг таълим олишлари һамда касб-һунар эгаллашлари учун кенг миқёсда шароитлар яратилган. Шунингдек, ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масалалардан бири һисобланади. Ёшлар қанчалик маънавий һамда жисмонан баркамол бўлса, турли ёт иллатларга қарши иммунитети һам шунчалик кучли бўлади[1].

Муһтарам Президентимизнинг юртимиз бўйлаб ёшларга бўлган эътиборлари самараси, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш кўникмаларини сингдириш зарурлигини таъкидлашлари һам бежиз эмас. Бугунги кунда, маънавий-маърифий соһалардаги ишларни янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича 5 та муһим ташаббуснинг иккинчиси – ёшларни жисмоний чиниқтириш, спорт соһасидаги қобилиятларини намоён этишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилгани билан бирга жисмоний тарбия ва спорт соһасига қаратилган юксак эътибордан далолат беради [2].

Замонавий спорт фаолияти максимал тезликни, кучлиликни, чаққонликни ўз гавдасини (һар томонлама идора қила олиш һусусиятларини) таркиб топтириш воситалари билан боғ‘лиқдир.

Маълумки, спортда бирор даражага эга бўлиш ёки рекорд қўйиш учун максимал даражада асаб-мушак таранглашуви һамда юқори интенсивда куч сарфлаш билан бирга тезлик ва чаққонликни талаб этади. Спорт ўзининг ушбу кўрсаткичлари билан киши фаолиятининг бошқа турларидан фарқланиб туради. Спорт жараёнида шахснинг һаракат малакалари юксак даражада ривож топади. Шунингдек шаһснинг иродавий ва бошқа психологик сифатлари такомиллашиб боради[3]. Спорт одам ёшининг маълум даврида катта аһамиятга эга бўлиб, анотомия, физиология ва психология фанидан маълумки, шахснинг ўсмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятини намоён қилиш учун жуда зарурдир. Шу билан биргаликда бу ёки у даврда шахснинг психологик хусусиятларини тарбиялаш учун һам кенг имконият туғ‘илади, чунки психологик хусусият ва сифатлар жисмоний ривожланиш билан боғ‘лиқдир.

Бу даврда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар ўсмир ёки бола спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек дунёқараш шаклланади. Аксинча бола ўсишнинг бу муҳим даврида жисмоний ҳаракатлардан маҳрум бўлар экан ёки спорт билан шуғулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук одам бўла олмаслиги таъкидланган. Демак, ўсиш жараёнининг муайян даврида жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш ўсмирларда келгуси ҳаёт учун энг муҳим бўлган жисмоний фаоллик: чаққонлик, эпчиллик, ботирлик, жисмонй гўзаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбияланиб боради. Ёшлар спортнинг у ёки бу тури билан мунтазам шуғулланар эканлар, доимо юқори натижаларга эришишини мақсад қилиб қўйишлари мақсадга мувофиқдир. Бу эса ёшлардан:

1.Узоқ вақт давом этадиган ўқув тренировка машғулотлари натижасида умумий жисмоний тараққиётни, организмнинг физиологик функцияларини юксак даражада ривожланганишига олиб келади. Шунинг учун ҳам спорт фаолияти доимий равишда ҳар бир ҳаракатга ижобий тарзда қарашни талаб қилади. Бунинг самарасини спортнинг бадиий гимнастика, бокс, футбол, кураш, енгил атлетика ва бошқа спортларида кўриш мумкин.

2.Шу билан бирга спортчидан тафаккур юритиш фаолиятини юксак ўсишини талаб қилади. Чунки спортда дарҳол ҳал этишни талаб этадиган усулга, техник-тактик фикрлашга оид масалалар тез-тез учраб туради. Бу зарурият юзасидан, тафаккур қилиш қобилиятини ўстиради. Бундан ташқари жисмоний тарбия ва спортда эмоция, идрок ҳамда бошқа психик жараёнлар ҳам камол топиб боради.

3.Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт шахс темпераменти ва характерини тарбиялашда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Кўп йиллик тажрибага эга бўлган мураббий ва спортчилар билан ўтказилган илмий тадқиқот натижарига асосан, улар орасида бўш асаб тизимига эга бўлганлар кам фоизни ташкил этган бўлса, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмаган кишилар ўртасида эса бўш асаб тизимли кишилар тез-тез учраб туриши аниқланди.

Шу боисдан ҳам, спорт машғулотлари жараёнида қўлланилган воситалар бир бутунлигида инсоннинг юқори даражадаги иродавий ғ‘оявий сифатларини тарбиялашда катта аҳамиятга эга. Чунки, спортнинг ҳар қандай тури рухий сифатларнинг юқори даражада ривожлангигини талаб этади. Бугунги кунда, соҳа олимлари томонидан олиб борилган спорт психологияси бўйича илмий текшириш натижалари шуни тасдиқлайдики иродавий сифатлар спортнинг тури ва уни енгишга тегишли бўлган қаршиликлар

даражасига қараб турлича бўлиши таъкидланади. Олдинга қўйилган тўсиқларни енгиб ўтишда ҳамда иродавий ва ғ‘оявий сифатларни тарбиялаш зарурати туғ‘илади. Замон талабларига мос равишда такомиллашиш натижасида кучли ирода ҳам ўсиб боради.

Маълумки ҳар бир инсон такомиллашуви даврида ўз олдига юқори мақсад ва вазифалар қўяди. Бу мақсад ва вазифалар иродавий сифатларни тарбиялаб боришнинг муҳим восита ҳисобланади. Бироқ шуни ҳам айтиш керакки, бу мақсад ва вазифалар қанчалик ижтимоий аҳамиятга эга бўлса, буларни қанчалик аниқроқ англаган бўлса шунчалик яхши натижа келтира олади.

Масалан: аҳоли ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт машғ‘улотларини ёки мусобоқаларни кўплаб ташкил қилиш ҳамда тарғ‘ибот-ташвиқот ишларини олиб бориш аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади, буларга:

- узоқ масофага юриш ва югуриш марафонларини ташкил қилиш;
- югуриш мусобоқаларини узлуксиз равишда олиб бориш ДАСТУРини ишлаб чиқиш ва ташкил қилиш;
- аҳолининг турли қатламлари орасида соғ‘ломлаштирувчи гимнастика машғ‘улотларини ташкил қилиш ва ўтказишни йўлга қўйиш;
- саломатлик марказларини ҳудудларда очиш;
- тўғ‘ри овқатланиш ва спорт машғ‘улотлари тартибини ишлаб чиқиш;
- ёшлар ўртасида спорт ҳамда саломатлик ғ‘ояларини янада такомиллаштириш бўйича чора-тадбирларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш кабилардан иборат бўлиши мумкин.

Демак, бундан шундай хулосага келиш мумкинки, спорт жараёнида ижобий ютуқлар билан биргаликда шахснинг шаклланишига муҳим аҳамият касб этади.

Бу фикрларимиздан маълум бўлишича жисмоний тарбия ва спорт шахсни хар тамонлама гармоник ривожлантиришда, шахснинг психик жараёнларига ҳамда ўз навбатида иродавий ва ғ‘оявий сифатлар ёрдамида ёшларнинг етук инсон бўлиб етишишида, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга эканлиги маълум бўлди. Шу боисдан ҳам, жисмоний тарбия ва спорт нафақат жисмонан кучлиликни балким маънан ривожланишга, соғ‘лом тана ва соғ‘лом фикрни ҳам тарбиялашга катта хизмат қилишини кўрсатди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғ‘рисида/ Ўзбекистон Республикаси Президентнинг 2018 йил 5-мартдаги ПФ-5368-сонли Фармони. lex.uz

2. Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобагалари тизимини янада такомиллаштириш тўгрисида"/ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маккамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сонли qарори. // lex.uz.
3. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Qудратов Р.К. ва бошq.Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўg‘рисида // Илмий-назарий ва усубий журнали // Педагогик таълим. - Т., 2003. - № 2. - С. 34-36.