

**Махматқулов Фарход Абдирайимович**  
**Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти**  
**“Жисмоний тарбия” кафедраси катта ўқитувчиси**  
**Email: [farxod1962@mail.ru](mailto:farxod1962@mail.ru)**

---

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УНИНГ АСОСИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ**

**АННОТАЦИЯ:** Мазкур мақолада ёш авлодни жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни, жисмоний тарбия тизими ва унинг асосий хусусиятлари баён этилган. Шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларининг тўғри ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларини тўғри танлаш ва жисмоний тарбия тизимининг умумий қонуниятларига амал қилишга оид тегишли тавсиялар ёритилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи, қонуният, спорт, соғлом авлод, шуғулланиш, жисмоний тарбия тизими, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний машқлар, соғломлаштириш.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ**

**АННОТАЦИЯ:** В данной статье описывается роль физического воспитания и спорта, система физического воспитания и ее основные особенности в воспитании физически здорового молодого поколения. Также выделены соответствующие рекомендации по правильному выбору средств физического воспитания и соблюдению общих закономерностей системы физического воспитания при правильной организации занятий по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, здоровый образ жизни, законность, спорт, здоровое поколение, физкультура, система физического воспитания, физическое развитие, физическая культура, физические упражнения, благополучие.

---

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим, тарбия беришни муваффақиятли амалга ошириш ва жамиятни ривожлантиришда муҳим ижтимоий, иқтисодий, сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилади. Ушбу мақсад ва вазифалар асосида ҳаётимизда соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш ва ёш авлодни жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт маънавий ва мафкуравий восита сифатида қўлланилади. Биз бугун буюк аждодларимиз мероси, уларнинг педагогик қарашларига мувофиқ миллий кадриятлар асосида, ўзимизнинг турмуш тарзимиз талабларидан келиб чиққан фуқаролик жамиятимизни янада ривожлантиришга ҳаракат қилмоқдамиз. Ана шу ҳаракатлар негизида соғлом инсон омили турибди. Жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом авлодни шакллантириш ва тарбиялаш бутун бир жамиятнинг вазифаси бўлмоғи керак. Ҳар бир инсон, оила, ота-она жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни одат даражасига чиқариши билан бирга, кадрият сифатида эъзозлаши жамиятнинг узлуксиз равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига олиб келади [1]. Жисмоний тарбия тизими ўқувчиларда жисмоний ва иродавий сифатларни шакллантириш, уларни ақлий ва жисмоний жиҳатдан меҳнат ҳамда Ватан мудофаасига тайёрлашга йўналтирилган педагогик жараён бўлиб, ижтимоий тарбия тизимининг муҳим таркибий қисмларидан бири саналади.

Жисмоний тарбия тизими деганда биз жисмоний тарбиянинг илмий методик ва идеологик асосларини тушунамиз. Бизнинг мамлакатда ягона жисмоний тарбия тизими яратилган, бу тизимнинг яратилиши халқимизнинг жисмоний тарбия соҳасида олиб борган ишларнинг самарасидир. Бу жараёнда назария орқали эришилган ва амалиётда тасдиқланган ҳамма қимматбаҳо маълумотлар жисмоний тарбиянинг тизими орқали амалга оширилади. Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари бу - ғоявийлик, халқчиллик ва илмийликдан иборатдир. Жисмоний тарбия тизимининг ғоявийлиги бу унинг бирор мақсадга йўналганлигидир, яъни ватанпарварлик, ўз ватанини севиш, бойитиш ва хоказолардан иборат [2].

Мамлакатимизда жисмоний тарбия тизими мустақил Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг ҳар томонлама жисмоний ва психологик қобилиятларини ривожлантиришга хизмат қилади. Жисмоний тарбия тизимининг ғояси унинг вазифалари, принциплари, методлари, шунингдек, ташкилий асосларида ўз ифодасини топган. Барчамизга маълумки, халқнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик борасидаги муваффақиятлари ишлаб чиқариш маҳсулдорлигининг ўсишига ҳамда халқ фаровонлигига таъсир этади. Шунинг учун ҳар бир кишини жисмоний тарбиялаш муҳим эканлигини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун ҳамма зарур шароитлар яратилмоқда.

Жисмоний тарбия жараёнида умумий қабул қилинган воситалар билан бир қаторда жисмоний машқлар ва спортнинг миллий турлари қайта тикланиб, ривожлантирилмоқда. Жисмоний тарбия тизимининг характерли белгиларидан бири бу илмийликдир. Мамлакатимизда тадқиқотлар асосида ягона давлат дастурлари, ўқув қўлланмалар, дарсликлар ва бошқалар илмийлик асосида яратилмоқда ва такомиллаштирилмоқда. Ҳар бир ёш даври учун жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг меъёрлари ишлаб чиқилмоқда, жисмоний тарбия жиҳозлари ва буюмларига бўлган талаблар йилдан йил ошиб бораётганлиги фикримиз исботидир. Шунинг учун давлат муассасаларида, жамият ташкилотларида ва оилада жисмоний тарбиянинг йўлга қўйилиши яхшиланмоқда. Таълим-тарбия муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларининг тўғри ташкил этилиши ва олиб борилиши бевосита устоз-мураббийлар фаолияти ва жисмоний маданият ва спорт машғулотларининг методик таъминоти ва машғулотларни қандай ташкил этиш тамойилларига боғлиқдир [3].

Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойил (қонуният) ларига қуйидагилар кради: 1) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлик тамойили; 2) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили; 3) жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилган тамойили. Ҳар қандай мустақил давлатда жисмоний тарбия давлат муассасаларида, жамоатчилик асосидаги жисмоний тарбия ташкилотларида ва оилада амалга оширилади. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг мажбурий элементи сифатида қаралади. Жамоатчилик асосидаги ташкилотларда жисмоний тарбия ва спорт иши кўнгилли тарзда олиб борилади. Ушбу қонуниятлар асосида ҳар бир устоз-мураббий ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, атроф-муҳитнинг ноқулай шароитларига чиниқтириш асосида жисмоний тарбия машғулотларини қай ҳолда ташки этиши мумкин. Жисмоний машқларни ўтказишда жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари билан бир қаторда инсоннинг яхлит бир бутунлиги шаклланиб (соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини шакллантириш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва ҳ.к.) боради, яна бир вақтда психик жараёнлар, фикрлаш, умумлаштириш ахлоқий сифатлар ривожланади, шунингдек, меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилган қонуниятига мувофиқ ўқитувчиларнинг ўз тарбияланувчилари соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш жавобгарлиги келиб чиқади. Жисмоний тарбия жараёни шундай ташкил этилиши керакки, у шуғулланувчи соғлиғига таъсири яхши бўлишини таъминлаши зарур. Бу фақат воситаларни тўғри танлаш ва уни қўллашнинг унумли усулларидадан фойдаланилганда, шунингдек, тиббиёт ходимининг назорати ўрнатилганда амалга оширилиши мумкин. Бундан ташқари жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан боғлиқлик қооидасига амал қилиш жисмоний тарбия машғулотларида энг муҳим ҳисобланади, чунки у мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг мақсадларини белгилаб беради [4]. Шахснинг ҳар томонлама ривожлантириш тамойилига кўра мустақил жамиятимизнинг муҳим вазибаларидан бири ҳар томонлама ривожланган қобилиятли инсонларни шакллантиришни ифодалайди. Агар жисмоний тарбияни амалга оширишда шуғулланувчилар соғлиғи ҳақида ғамхўрлик намоён болса, бунда биринчи икки тамойил қўлланилиши мумкин. Демак, ҳар бир ўқитувчи-мураббий ушбу тамойилларга асосланган ҳолда машғулотлар олиб борса ёш спортчиларнинг баркамол инсон сифатида шаклланишида жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ташкил этади деб айта оламиз.

Хулоса қилиб айтиш жоизки, жисмоний тарбия тушунчаси кенг маънода умумий тарбия тушунчасини ичига қиради, бу эса, жисмоний тарбия бошқа турдаги тарбиялар сингари, педагогик жараёни бўлиб, умумий кўриниши бўйича (педагогнинг бошқарувчи роли, педагогик қонуниятлари бўйича тарбиячи ва тарбияланувчини фаолиятини мос келиши ва хоказо) ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбиялардан фарқи ҳам шундаки, бу жараёнда шуғулланувчиларда ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ва жисмоний сифатларини ривожлантириш, буларни бирлашиши эса, уларни жисмоний салоҳиятини аниқлаб беради.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Маҳкамджанов. К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. Тошкент. “Иқтисод -молия” 2008 йил – 300 бет.
2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув кўлланма, Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
3. Зайниддинов Т.Б., Ачиллов Т. «Жисмоний тарбия ўқитиш методикаси» ўқув фан дастури. - Т.: Низомий номидаги ТДПУ, 2015.
4. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. - Т.: Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2002.