



## TALABA-YOSHLARDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA ULARNING BO‘SH VAQTLARINI MAZMUNLI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI

**Uteberganov Genjebay Kutlimurotovich**

*NDPI ning Ijtimoiy va gumanitar fanlarni masofadan o‘qitish kafedrasi dotsenti v/b  
[g.otebergenov@ndpi.uz](mailto:g.otebergenov@ndpi.uz)*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079039>

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada talaba-yoshlarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishning ahamiyati haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.*

***Kalit so‘zlar.** Yoshlar, jismoniy rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik, ommaviy, sport, muhim, yurish, vazn.*

Hozirgi kunga kelib qator mamalakatlarda ochlik muhim ijtimoiy muammo bo‘lib qolganligiga qaramay, uning teskarisi, ortiqcha, me‘yorida “ortiq yeyish” kasalligi yuzaga keldi. Oqibati organizmda ortiqcha yog‘, bu degani qo‘shimcha vazn, qo‘shimcha vazni ko‘tarib yurish esa yurakka, oyoq, uning bo‘g‘inlari, nafas va boshqa a‘zolarimiz xizmatini tez, og‘ir kechishi va organizmning hayotiy zahiralarni besamar sarflash deganidir. Gippokrat salomatlikni yaxshilashga oid ko‘rsatmalarida o‘sha vaqtdayoq ovqatlanish va mashq qilishning mutanosib proporsiyasini topish haqida yozgan.

Ulug‘ bobomiz Abu Ali ibn Sino (Avitsenna) sog‘lom hayotning asosiy sharti fe‘l-atvorning yaxshiligi, sog‘lom ovqat, organizmni ortiqcha chiqindilardan tozalash, sof havo, sovuqtirmaydigan yoki ortiqcha isitib (terlatib), yubormaydigan kiyim-bosh, aqliy va jismoniy mehnatning tengligini yo‘lga qo‘yish deb hisoblagan. Tajribalar orqali yog‘ bosish qator kasalliklarga olib kelishi, yog‘ to‘qimalarining ortib ketishi, modda almashinuvini, hujayralarda buzilishi, yurak, nafas, harakat-tayanch apparati, umurtqa va suyaklarda o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi isbotlangan. Hammaga ma‘lumki, ortiqcha vazni borlar 6-8 yil kam yashaydilar. Ota-onalaringizga 45-50 yoshda vazn ortib ketishining eng qulay davri ekanligini tushuntiring. Bu o‘z navbatida harakat aktivligini kamayib ketishi bilan kuzatilishi, modda almashinuvini buzilishi, organizmning energiya sarflashini pasayib ketishi, ayniqsa o‘tirib ishlaydiganlar, aqliy mehnat kasbidagilarda bu jarayon tez kechishini tushuntirishingiz kerak.

Inson jismi yetukligining yuqori bosqichi uning jismi barkamolligi bo‘lib, u abadiy tushunchadir. Millat vakilining bo‘yi-basti, qaddi-qomati, vazni, harakatlarining o‘ziga yarashishi, jismining tashqi ko‘rinishi, vujudidagi harakat fazilatlarining yetakchilari sanalmish kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi,



bo‘g‘inlarining harakatchanligi va mushaklarining mashqlanganligi, tarbiyalanganligi orqali ko‘zga tashlanadi, namoyon bo‘ladi.

Jisman barkamollikka erishish, uzluksiz, doimiy mehnat jarayoni bo‘lib, mashq qilish, ommaviy sport bilan shug‘ullanishni turmush tarzi tarkibiga kiritib, unga rioya qilish, STT qoidalarini bilish va tizimli amal qilishdek, ko‘p yillik jarayonning nazariy bilimlari hamda amaliy malakalari bilan bog‘liq.

Hozirgi kunga kelib, yoshlarning jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishni mavjud amaldagi modeli davr talabi darajasida emasligi prezidentimiz tomonidan hamda hukumat qarorlari, ko‘rsatmalari orqali bir necha bor ta‘kidlanmoqda. Uning davr talabiga javob beradigan majmuasini, yoshlarning STT jismoniy madaniyatini asosini yaratish, nazariy bilim, amaliy malaka va ko‘nikmalarni boyitish, ularni takomillashtirish hozirgi kunning muammolaridan biri hisoblanadi. Uni hal qilish jismoniy madaniyat ta‘lim-tarbiyasining eng ilg‘or milliy va umumbashariy bilimlari, tajriba, an‘ana, qadriyatlariga tayanadi, ularni o‘zida mujassamlashtiradi hamda mavjud jismoniy yetuklik, jismoniy barkamollik modelini ma‘naviy boy avlod tarbiyasi jarayonida tagzamin sifatida foydalanadi.

STT jismoniy madaniyatiga konseptual qarashning mazmuni Prezidentimizning yosh avlod kelajagi, uning jismoniy madaniyatligi darajasi, unga egaligi, el-yurt farzandlariga daxldor bo‘lgan barcha chiqishlari va qator asarlari, qo‘llanmalari, risolalarida o‘z ifodasini topgan. Ayniqsa, yurtboshimizning mamlakatimiz yoshlariga bag‘ishlab, ularni avaylab asrash ruhi bilan sug‘orilgan “Yuksak ma‘naviyat-yengilmas kuch” asari bashariyat ahli tomonidan hozirgi kunda ham e‘zozlanayotgan zabardast bobolarimizning hayot tarziga yetarlicha baho bergan. Ularning matonati, yashashda to‘g‘ri yo‘l tanlay olishi, umrining mazmunini nimagadir bag‘ishlashi, yashashdan maqsadning ma‘nosini anglashdagi fahm-farosati, ilm-fandagi jasoratlari, aql-zakovatlari, zamondoshlarining ular uchun qilgan zulmlari, sun‘iy yaratgan qiyinchiliklarga qarshi ko‘rsatgan mardliklari ilmiy, nazariy, amaliy isboti bilan ifodalangan. Bobolarimizning o‘rnakka arzigulik bo‘lganligi, hayotdagi biz uchun ideallarni chetdan izlamaslikka ishora qilgan. Ularning yashash tarzi, hayoti milliy ma‘naviyatimiz shakllanishining yetakchi vositasi hisoblangan muqaddas dinimizning ulug‘ kitobida bayon qilingan “To‘rt muchchasi sog‘larni” Yaratganning o‘zi yoqtirishiga amal qilib yashaganliklarini ta‘kidlagan.

Tarixiy asarlar qatoridan joy olishga arziydigan bu asarda, zakovatli bobolarimizni faqat ilm-fandagi madaniyat, san‘at, adabiyot, ijtimoiy sohaning barcha o‘zanlaridagi



erishgan yutuqlaridan tashqari odamiylik, insonparvarlik, vatanining sodiq farzandlari sifatidagina emas, o‘z jismlarining barkamolligi, mustahkam salomatlik sohibi, jismonan yuksak shaxslar bo‘lganliklari haqidagi dalillarni o‘rinli bayon qilgan.

Ularning kam harakatlanish, mehnatdan qochish, dangasalik, me‘yorida ortiq taom tanavvul qilish, uxlashning salbiy oqibatlarini, pala-partish hayot kechirish haqidagi fikrlari hali qator yillar o‘z ahamiyatini yo‘qotmaydi. “Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” odobi shunday narsaki, u keraksiz bo‘lib qolmaydi, ishlatmasang yo‘qolib ham ketmaydi, kerak paytda esa senga ko‘makchi bo‘ladi, - deb yozadi oliy o‘quv yurtlari uchun yozilgan “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” darsligining mualliflari A.Abdullaev, Sh.X.Xankeldievlar (2007).

Haqiqatdan ham STT jismoniy madaniyatini hunar yoki kasb, unga egalik san‘atidan bexabarlardek «men buni bilmayman» deyish to‘g‘ri emas. Chunki har bir individ o‘ziga keraklimi, keraksizmi fan-texnika yutuqlaridan yoki hayot, turmush tarzining ahamiyatsiz muammolarini zaruriyat bo‘lmasa ham «zo‘r» biladi, lekin ularni o‘zining shaxsi yoki jismining madaniyatiga oid bilimlari talab darajasida emas. Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mardlik, jasurlik va matonatdek subyektiv qadriyatlarni shakllanishi uchun vosita bo‘ladi. Mardlik, jasurlik va matonat fazilatlarini tarbiyalash jarayoni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarining barcha shakllarida – u sog‘lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg‘ulotlari tarkibidami, ommaviy sport turi bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlaridami, shug‘ullanuvchini istagisiz namoyon bo‘lishi amaliyotda isbotlangan. Bu tarixiy, umuminsoniy fazilatlar, yuksak ma‘naviyatli, har tomonlama jismonan garmonik rivojlangan intellektual resurslarning shakllanishiga zamin bo‘ladi.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta‘lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta‘lim jarayonida olib borilayotgan barcha chora tadbirlar malakali kadrlar tayyorlash maqsadini amalga oshirishga qaratilgandir. Bugungi ta‘lim-tarbiya jarayonlariga zamon talablariga mos imkoniyatlaridan ustuvorlik bilan foydalanib, ta‘lim oluvchilarning aqliy potensialini o‘shirishni ta‘minlashni nazarda tutadi. Bu borada mamlakatimizda ta‘lim va sport tizimidagi islohotlarni uyg‘un tarzda jismonan sog‘lom, aqlli va bilimli yoshlarni tarbiyalash maqsadiga yo‘naltirish bo‘yicha ko‘pgina amaliy ishlar qilinmoqda. Jumladan, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o‘tkazish usullarini tadqiq etish muammosini o‘rganilishi ta‘lim tarbiya masalalariga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo‘la oladi.



Ommaviy sport tadbirlari – sog‘likni mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, maroqli hordiq chiqarishni maqsad qilib belgilaydi. Tadbirlar vazifalari organizm a‘zolari faoliyatini takomillashtirish, tana tuzilishi ko‘rkamligini ta‘minlash, jismoniy rivojlanishni muvofiqlashtirish, umumiy va kasbiy ishchanlikni orttirish, hayotiy zarur harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, maroqli dam olish, jismonan barkamollikka erishishdan iborat bo‘ladi.

Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiyaning maqsadi yoshlarni sport turlari bilan ommaviy shug‘ullanishlarini tashkil etishdir. Kurash turlari bilan o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida shu bilan birga bo‘sh vaqtlarda ham shug‘ullanish mumkin. Kurash turlariga yoshlarni qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga muvofiq tanlash kerak.

#### Adabiyotlar

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. - Фарғона, 1999.
2. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. – Фарғона, 1999.
3. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. – Тошкент, 2009.
4. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимининг ривожланиши», методик тавсиянома. – Тошкент: ЎзДЖТИ наш., 1992.