

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12636170>

**Zokirov Farxod Baxovadin o'g'li**

*Farg'ona davlat universiteti harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich 22.124-guruh kursanti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati haqida ma'lumot berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, vazifasi, harbiy texnika, mashqlar.*

Jismoniy tarbiyaning asosiy sotsial qonuniyati, uning asosiy xizmat vazifasi – odamlarni faoliyatga, hayotga tayyorlashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi. Jismoniy tarbiya barakali mehnat qilish va o'z Vatannini dushmanlarning hamlalaridan fidokorona himoyalashga qodir kishilarni tayyorlashga da'vat etilgan. Bunda ham jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga uning tizimiga xos bo'lgan yangi mazmuni va ahamiyati aks etadi. Jismoniy tarbiyaning mazkur tamoyilini amalga oshirishda, shunga amal qilish zarurki, jismoniy tarbiya qayerda qo'llanilsa, o'sha joyda natijada mehnat va mudofaaga tayyorgarlik ko'zda tutilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdangina iborat, degan fikr bor. Jismoniy mashqlarning u yoki bu turi bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va jangovar vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya hayot bilan bog'langandir. Shubhasiz, granata irg'itish, otish va shunga o'xshash ko'nikmalar bevosita amaliy ahamiyatga egadir. Lekin jismoniy tarbiyaning ahamiyati bu bilangina tugamaydi. Axir, shunday bo'lsa, u holda futbol va boshqa sport turlarini, haddan tashqari muhim jismoniy mashqlarni kishilarni hayotga tayyorlash vositalari bo'la olmaydi, deb aytgan bo'lar edik. Vaholanki, bizning jismoniy tarbiya tizimimiz o'z vositalari xazinasidan ana shu mashqlarni mustasno etmaydi. Futbolchi mehnat va jangovar vaziyatda o'zining to'pni aniq zarb bilan tepish mahoratini qo'llamasligi tushunarlidir. Lekin futboll mashg'ulotlarida orttirilgan topqirlik, epchillik, dov - yuraklik, chidamlilik va boshqa sifatlar hayotda ko'p kerak bo'ladi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida hosil qilinadigan amaliy ko'nikmalarning miqdori qanchalik ko'p bo'lmasin, u mehnat va jangovor harakatlarning hamisha o'zgarib turadigan shakl jihatidan jamiki cheksiz tomonlarini hech qachon qamrab ololmaydi. Yuqorida aytib o'tilganidek, mehnat va mudofaaga tayyorgarlikning maqsadi bevosit amaliy ko'nikmalarni hosil qilishdangina iborat emas. Maqsad shundan iboratki, kishi ishlab chiqarishga, armiyaga kelgach, o'ziga xos ish sharoitlari, notanish harakatlarga duch kelganida, har qanday ish texnikasini qisqa muddatda egallay olsin. Baquvvat, epchil, chidamli hamda rang – barang ko'nikmalarning

katta zahirasiga ega bo'lgan kishilar yangi ishni ancha yaxshiroq o'zlashtirish, o'ziga notanish texnikani, garchi aslida sog'lom bo'lsa-da, lekin epsiz, tez charchab qoladigan, sekin harakat qiladigan kishiga nisbatan tezroq egallab olishini hamma yaxshi biladi.

Bizda mashhur bo'lgan ish vaqtigacha, ish jarayonida va undan keyin qilinadigan gimnastika mashqlarining bevosita amaliy turigina jismoniy tarbiyaning hayotiy muhim vositasi bo'la olmaydi. Bu gimnastikada ko'pdan –ko'p mashqlarning texnika, ishlab chiqarishstrukturalari bilan umumiy o'xshash joylar oz bo'lsa ham, lekin ishlab chiqarishning aniq sharoitlarini xusobga olgan xolda metodik jihatdan to'g'ri tanlangan bu gimnastika mashqlari odamni ancha barkalibroq mehnatga tayorlaydi. Binobarin bu gimnastika xam amaliydir. Jismoniy mashqlarning amaliyligi ushbu xolda charchash, toliqish hodisalar tugatilishida, umumiy kayfiyatning yaxshilanishida, asab-mushakining sistemasi ishining o'ziga xos xarakterga solinishida ifodalanadi. Meznat umumdorligining ortishixam ana shularning natijasi bo'ladi. Boshqa bir misolni olib ko'raylik. Krol usulida ko'krak bilan suzish ko'nikmasining samolyotni boshqarishko'nikmalari bilanxech qanday umumiy o'xshash joyi yo'qLekin olimlarning (Strelsov, Gagayev, Kryachko va boshqalar)taqtiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'ynaydigan muvozanat organlarni mashq qildirishning samarali vositalaridan biri. Yoki gimnastika qo'sh poyasida sakrash mashqi bilan samaliyotni yoxud kosmik kemani boshqarish o'rtasida qanaqangi o'xshashlik –umumiylik bor? Sirtidan qaraganda xech qanday o'xshashlik y'qdek. Lekin hozirgi zamon uchish apparatlarida parvoz qilish vaqtida odamda qon yurishining o'zgarib ketishi va buning oqibatida xaddan tashqari keskin natijasida miyada qisqa mudatli qon qochishi,bunda organizmning shu xolat bilan kurashishi uchun ko'krak muskullari yaxshi ruvojlangan bo'lishning katta axamiyat borligi etiborga olinsa ana shu mashqlarning amaliy axamiyati ravshan bo'ladi-qoladi. Kosmanatlarni tayorlashda jismoniy tayyorgarlek vositalariga anchagina o'rin beriladi. Batutda mashiq qilish va shu singari maxsus yunaltirilgan vositalar bilan bir qatorda nuql yirda mashiq qilinadigan boshqa ositalar,masalan sport o'yinlari,eshkak eshesh,turizim xam qo'llaniladi. Harbiy texnikani ko'plab avtomatlashtirish va armiyani kuchaytirish ofiser hamda jangchining jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni misli ko'rilmagan darajada oshirdi.Urish odamni katta qiyinchiliklarga duch keltiradi, shuning uchun ham u haddan tashqari jismoniy kuch-g'ayrat sarflanadigan sinov bo'lib keldi va shunday bo'lib qoladi. Odamning bunday kuch sarflashga tayyor bo'lishi va har qanday mashaqqatlarga mardona bardosh berishga qodirligi harbiy harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi shartlardan biridir. Qo'shinlar jangovar tayyorgarligining hozirgi zamon amaliyoti ham shuni ko'rsatadiki, harbiy texnika qanchalik murakkab bo'lsa, odamlarning jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'yiladigan talab ham shunchalik yuqori bo'ladi. Bu talablar umumiy jismoniy tayyorgarlikka etibor berish vazifasini yuklabgina qolmay, balki maxsus harbiy –amaliy tayyorgarlik vazifalarini oldingi qatorga olib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorgarlik bilan aloqasini jamiyatda ishlab chiqarish kuchlarini ruvojlantirishning bazi bir xususiyatlari asosida ko'zdan kechirar ekanmiz, jismoniy tarbiya tarixan yangi, chuqur va rang –barang amaliy mexnat axamiyati

kasb etayotganligiga ishonch xosil qilamiz. Uyg'un ravishda barkamol inson jamiyatning ajralmas sharti va rivojlangan shu jamiyat ishlab chiqarish kuchlarining eng muhim elementidir. Shu munosabat bilan jamiyatda butun jismoniy tarbiya tizimining amaliy axamyati bundan avalgi butun taraqqiyot bosqichlaridagiga nisbatan misli ko'rilmagan yuksak darajaga ko'tariladi, turmushga tayorlangan inson yuksak darajada kamol topgan jismoniy fazilatlarga va rang-barang harakat ko'nikmalari zahirasiga ega bo'lgan kishilardir. Ana shu xar ikki omilning birligi hayot uchun zarur bo'lgan jismoniy tayorgarlikning garovidir. Jismoniy tarbiya jamiyat azolari sihat-salomatligining tegishli darajasini, ularning kuchquvati ortishini, epcilligini, bardamligini, tezkorligini, boshqa sifatlarini taminlashi, ayni paytda xayotiy jixattan muxim bo'lgan harakat ko'nikmalarining boy zahirasi bilan qurollantirishi kerak. Jismoniy tarbiyaning barcha xususiy vazifalarini, shu jumladan, sport vazifalarini xal etishda (bevosita amaliy axamyatga ega bo'lgan jismoniy mashqlar ham shunga kiradi) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi tamoyiliga amal qilish zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. T., "O'zbekiston", 1992, 2000, 2015yy.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 1997 y.
3. Karimov I.A. O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat T., O'zbekiston, 1992.
4. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin T., O'zbekiston, 1994.
5. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T. "Sharq". 1998 y.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя Под ред. В.И. Ляха. – М., 1997.
7. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва Под. общ.ред. Ф.П.Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997.
8. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011 .
9. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T. "ITAPREES". 2014.