

MÁMLEKETTE SALAMAT ÁWLADTI TÁRBIYALAWDA DENE TÁRBIYASI HÁM SPORTTIŃ ÁHMIYETI

I.R. Shaniyazov

Berdaq atındağı QMU stajyor-oqıtıwshı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10828002>

Annotaciya. *Búgingi kúnde pútkil jáhán xalıqlarınıń ulıwma mádeniyatında dene tárbiyası ayırıqsha orın iyeleydi. Jaslardıń salamatlıgın jaqsılaw, bárkámal áwladtıń fizikalıq rawajlanıwın támiyinlewde dene tárbiyası hám sporttıń teoriyalıq tiykarların úyretiw hám de ámeliy shınıgıwları atqarıw zárúrli wazıypalardan biri bolıp tabıladı.*

Gilt sóz: *mádeniyat, dene tárbiya, sport, wazıypa, samat áwlad, baramal áwlad.*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN RAISING A HEALTHY GENERATION IN THE STATE

Abstract. *Today, physical education occupies a special place in the general culture of the peoples of the world. One of the necessary tasks is to improve the health of young people, ensure the physical development of the mature generation, teach the theoretical foundations of physical education and sports, and conduct practical classes.*

Key words: *culture, physical education, sports, work, good health, good health.*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ В ГОСУДАРСТВЕ

Аннотация. *Сегодня физическое воспитание занимает особое место в общей культуре народов мира. Одной из необходимых задач является улучшение здоровья молодежи, обеспечение физического развития зрелого поколения, преподавание теоретических основ физического воспитания и спорта, проведение практических занятий.*

Ключевые слова: *культура, физическое воспитание, спорт, образование, хорошее здоровье, крепкое здоровье.*

Respublikasında qabıl etken Párman hám qararlarda gálabalıq dene tárbiyası hám sporttı rafjlandırıw, xalqımızdıń kúndelik turmısına ásirese jaslar ortasında keńlew nátiyjeni ámelde qollanıw qılıw kórsetilgen jáne bul Dene tárbiyası hám sport haqqındağı nızamda jáne de bekkemlengen. (2015 jil 4 sentyabr).

Ózbekstan Respublikasınıń birinshi Prezidenti I. A. Karimov: «Tariyxga shaqırıq eter ekenbiz, bul xalıq yadı ekenligin názerde tutıwımız kerek. Yadız bárkámal kisi bolmağanı sıyaqlı, óz tariyxın bilmagan xalıqtıń keleshegi de bolmaydı», - dep aytıp ótken edi. Haqıyqattan da, jáhán xalıqları tariyxı, sonday-aq, Ózbekstan xalıqları tariyxında da dene tárbiyası, dene mádeniyatı hám sporttıń ayırıqsha ornı bar. Áyyemginde adamlar arasında gúres, at choptirish, sabaq tartıw, oq jay hám nayza ılaqtırıw sıyaqlı bir neshe sport túrlerinen jarıslar bolğan.

Sol sebepli de jaslarğa dene tárbiyası hám sporttıń mánisin túsindiriw, olardı úgıt-násiyatlaw, barlıq sport túrleri, xalıq milliy oynıları tariyxı menen tanıstırıw zárúrli áhmiyetke iye boladı. Házirgi kúnde gárezsiz Respublikamızda balalar sportın rawajlandırıwğa úlken áhmiyet berilip atır. Atap aytqanda, oqıwshı jaslar menen «Úmit nálleri» hám «Bárkámal áwlad» sport oynıları, studentler arasında «Universiada» sport oynılarınıń tashkil etiliwi bolıp tabıladı.

Bunday sport jarısların shóleklestiriw tiykarǵı maqset bolsa, hár tárepleme rawajlanǵan barksamal jaslardı tárbıyalaw bolıp tabıladı. Sonın menen birge, jaslar arasında bir-birlerine salıstırǵanda dos sıpatında ortalıqtı payda etiw, olardıń quwatlı, óz-ara miyir-muhabbatlı bolıwların támiyinlew hám de jaslardı jismonan shınıqtırıwdan ibarat. Bul bolsa, dene tárbıyası hám sport qanıgeleri, ustaz-tárbıyashılardıń moynına oǵada úlken dańqlı hám de juwapkerli wazıypanı júkleydi.

Sol kóz qarastan qaraganda, dene tárbıyasınıń maqseti, mámleket hám jámiyet rawajlanıwınıń ulıwma nızamlıqlarına tayanǵan halda, jaslar dúnyaya kóz qarası hám ruwxıylıqın bayıtıw, milliy ózlikti ańǵarıw, xalqımızdıń milliy qádiriyatları menen tanıtıwıw hám de olardı ana Watanǵa húrmet ruwxında tárbıyalaw, sol arqalı olardı barksamal shaxs bolıp qalıpsiwleri hám rawajlanıwları kómeqlashishdan ibarat esaplanadı.

Onıń ushın jetkinshekke tómendegilerdi úyretiw kerek:

- dene tárbıyası hám sporttı rawajlandırıwǵa tiyisli húkimettiń nızamları hám qararların úyretiw;
- jaslardı pútkil jáhán xalıqları, atap aytqanda, Ózbekstan xalıqlarınıń dene tárbıyası hám sport tariyxı menen tanıtıwıw;
- dene tárbıyası hám sportning payda bolıwı hám de rawajlanıw basqıshları, nızamlıqların úyretiw;
- milliy xalıq úyinlari, olardıń túrleri hám mazmunı hám de búgingi kúnde olardan paydalanıwdıń áhmiyeti haqqında túsiniw beriw;
- dene tárbıyasınıń túrleri, formaları hám odan paydalanıw usılları haqqında túsiniw beriw;
- jámiyet aǵzaları arasında dene tárbıyası hám sporttı keń úgit-násiyatlawǵa úyretiw;
- dene tárbıyası hám sporttı rawajlandırıwda jáhán xalıqlarınıń aldıńǵı tájiriybelerinen keń hám tereń paydalanıwǵa úyretiw sıyaqlılar.

Bul óz gezeginde jaslardan kúshli bilim iyelew, usınıń menen bir qatarda, olardan dene tárbıyası hám sport menen úzliksiz shuǵıllanıw turıw kerekligin talap etedi. Sonda ǵana jámiyette barksamal hám salamat jaslar qalıpsedi.

Sport oynıları barlıq shólkemlerde dene tárbıyası quralı retinde paydalanıladı.

Shuǵıllanıwshılar mazmunı sport shólkemlerine arnalǵan baǵdarlamalar arqalı belgilenedi.

Balalardıń sport penen shuǵıllanıwı, ulıwma bilim beriwshi mekteplerdiń dene tárbıyası, klasstan hám mektepten tıs sabaqlarında da shólkemlestiriledi. Sport oynılarınıń bul sabaqlarda da basım orındı iyeleytuǵını hesh kim ushın sır emes. Balalar sport mekteplerinde sport oynıların tereń úyretiw, hám rezervlerdi tayarlaw wazıypaların sheshedi. Sport mekteplerindegi baslanǵısh tayarlıq toparlarına kishi jastaǵı mektep oqıwshıları tańlap alınıp, shuǵıllanıwlar alıp barıladı. Sport oynıların úyreniw kompleksli túrde iske asırıladı. háreket kónlikpelerin úyreniw úsh bólimnen: tanısıw, úyreniw hám jetilistiriwden turadı.

Háreketke úyretiwde fizikalıq sapalar rawajlanadı. Sport oynılarındaǵı háreketlerge úyretiw arnawlı bilimler alıw protsessinde iske asırıladı. Háreketlerdi iyelep alıw dárejesi sistemalı túrde islep barılatuǵın shınıǵıwlar tásirinde ózgeredi. Bunda úsh stadiya ayrıqshalanadı: háreket meńgeriwiniń qalıpsiwı, háreket kónlikpesiniń qalıpsiwı, joqarı dárejedegi kóplikpege aylanıwı.

Sport oynılarına úyretiwdegi qollanılatuǵın metodlar barlıq waqıtta oqıtıw wazıypasına muwapıq bolıwı kerek, yaǵnıy oqıtıw spetsifikasına, shuǵıllanıwshılar tayarlıǵına hám de oqıtıwdıń

tárbiyalıq xarakterine sáykes bolıwı shárt. sport oynıların iyelep alıw uzaq waqıt etetuǵın protsess bolıp esaplanadı. Sport oynılarına oqıwshılardı úyretiw strukturasınıń mına tárizde sáwlelendirewge boladı: háreketli oynılardan alıp keliwshi oynılarǵa, olardan sport oynılarına úyrenilip atırǵan oynı haqqındaǵı birinshi túsiniklergedi balalar háreketli oynılar arqalı aladı.

Konkret háreketlerge úyreniwdiń tabıslı ótiwi shuǵılanıwshılardıń aktivliginen de ǵárezdi boladı. sonıń ushın da balalardı qızıqtıra biliwde talap etiledi. Kishi jastaǵı oqıwshılardıń oynıdı iyelep alıw etapındaǵı shuǵılanıwlar shetlep qoyılǵan qaǵıydalarda alıp barılmawı usınıs etiledi.

Qátelikler eń dáslep oqıwshınıń ózi tárepinen túsiniliwi hám trener járdeminde onı dúzetiwge urınıwı kerek.

Úyrenilip atırǵan háreket aytarlıqtay qáteliklerimiz orınlangan jaǵdayda ǵana, onı bekkemlew hám jetilistiriw múmkin. Bul etapta úyrenilgen ámellerdi oynılarda qollana biliwge úyretiw júdá áhmiyetli. Bunıń ushın trenirovkalarda oynı shınıǵıwları, estafetalar, úyretiw hám jarıs oynıları qullanıladı. Texnika taktikalıq háreketler elementleri menen tanıstırıw hám úyretiw arqalı, kishi mektep easındaǵı oqıwshılar tańlap alǵan sport oynı boyınsha ádewir túsiniklerge iye boladı. Sport mekteplerindegi shuǵıllanıwlar sport oynıların iyelep alıwda áhmiyetli orın tutadı. Sport oynıları hár qıylı jastaǵı adamlar ushın qızıqlı, sonlıqtan da hár qıylı oynılar bolǵan qol toıbı, futbol, basketbol, voleybol oynıları túrli jastaǵı adamlardıń súyikli oynı bolıp esaplanadı. O`zine say qaǵıydalarına iye bolǵan sport oynıları menen shuǵılanıw, oynaw ushın eń dáslep bul oynılardıń qǵaǵıydaların durıs bilip alıw kerek.

Kishi mektep jasınan oynılar qızıǵıwshılıq tuwǵızadı, sonıń ushında balalar oynı sırların tez úyrenilip alıwǵa qushtar. Mekteplerde dene tárbiyası sabaǵı, sport mekteplerindegi trenirovkalıq shuǵıllanıwlar balalardıń qızıǵıwshılıq talapların qanaatlandırıwǵa, balalarda bolǵan háreketshenlikke degen mıtájliktiń ornın toltırıwǵa arnalǵan bolıp, hár bir sport oynılarınıń túri boyınsha arnawlı sabaq shuǵıllanıwları ótkeriledi.

Háreketke úyretiwde háreket kónlikpesi qalıplesewi hám fizikalıq sapalar rawajlanadı. Biraq bunıń ushın qollanılatuǵın metodlar kóbinshe bir birine sáykes kelmeydi, sonıń ushın da dıqqattıń barlıǵın úyretiwge yaki bolmasa fizikalıq sapalardı iyelep alıwǵa qaratıladı. Biraq soǵan qaramay qaysı jaǵdayda bolmasın bilimlendiriw, tárbiyalaw hám salamatlandırıwshı wazıypalar sheshiledi.

Qozǵalısh háreketine úyretiw arnawlı bilimlerde iyelep alıw protsessinde alıp barıladı.

Háreketlerdi iyelew dárejese sistemalı shınıǵıwlar tásirinde ózgeredi. Bunda úsh stadiya ajratıladı:

1. Háreket meńgeriwiniń qalıplesiwi
2. Háreket kónlikpesiniń qalıplesiwi
3. Joqarı tártiptegi háreket meńgeriwshiliginiń qalıplesiwi

Háreket meńgeriwshiligi degende hár bir háreketti orınlawda háreket wazıypasınıń sheshe alıw uqıplılıǵı túsiniledi.

Háreket kónlikpesin degende, háreketti dıqqatsız orınlay alıw uqıplılıǵı túsiniledi yaǵnıy hárekettiń avtomatlasıwı. Biraq háreket protsessin qozǵalısh háreketi sana kontrolınan shıqtı degendi ańlatpaydı. Zárúr jaǵdaylarda hárekettiń geybir elementleri sananıń qatal baqlawı astına ótedi. Bul óz gezeginde háreket barısına ózgeris kirgiziwge járdem beredi.

Kónlikpeniń qalıplesiwiniń baslanıwınan hárekettiń barlıq elementlerine dıqqattıń jámleniwi talap etiledi. Bul protsess egerde shuǵılanıwshılardıń dıqqatı hárekettiń sırtqı sıpatlarına awdarılsa

jaqsılanıwı múmkin. Joqarı tártiptegi háreket meńgeriwshiligi degende iyelep alınǵan háreket kónlikpelerin jarıslarda hám turmısta paydalı qollana biliw uqıplılıǵı túsiniledi. Meńgeriw hám kónlikpelerdi iyelep alıw waqtı hárekette hár qıylı bolıp ótedi hám oqıtıw metodları, qurallarınan ǵárezli boladı. Metod hám qurallardı tańlap alıwda jas ózgesheliklerin, sharayatlardı esapqa alıw kerek. metodlar barlıq waqıttı oqıtıw wazıypasına oqıw materialı, spetsifikasına, shuǵılanıwshılar tayarlıǵına sákes bolıwı hám oqıtıwdıń tárbıyalawshı xarakterin támiynlewi kerek.

REFERENCES

1. Ozbekiston Respublikasining “Ta’lim to’ǵrisida”gi Qonuni. // Barkamol avlod – Ozbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar to’pl. – T.: Sharq, 1997. –20-30-b.
2. Kadrlarni tayyorlash Milliy dasturi. // Barkamol avlod – Ozbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar tuplami. – T.: Sharq, 1997. – 32-61-b.
3. Ozbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to’ǵrisida gi qonuni. 2015 yil
4. I.A.Karimov. “O’zbekistonning oz istiqlol va taraqqiyot yo’li”, T., “O’zbekiston». 2015
5. Хожамуратов К. Б. МАҲОБАТЛИ РАНГТАСВИР АСАРЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙАҲАМИЯТИ //Ученый XXI века. – 2022. – №. 2 (83). – С. 31-33.
6. Bazarbaevich K. K. THE SPIRITUALITY OF MAHOBATLI PAINTING WORKS IMPORTANCE //Archive of Conferences. – 2021. – С. 224-227.
7. Xojamuratov K. B. THE FOUNDATIONS AND FORMATION OF PAINTING IN THE FINE ARTS OF KARAKALPAKSTAN IN THE 1970S AND 1980S //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – С. 341-345.
8. Xojamuratov Q. B. ISSUES OF THE DEVELOPMENT OF FINE ARTS IN SCHOOLS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – С. 333-336.
9. Bazarbaevich X. K. TASVIRIY SAN ‘AT DARSLARIDA TALABALARNI MUSTAQIL TA ‘LIM OLISH FAOLIYATIGA YO ‘NALTIRISH METODLARI //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 2. – С. 526-529.