

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyati fakul'teti

Jismoniy madaniyat mutaxassisligi
(5112000)

3- D kurs talabasi Kamalatdinov Erg`azi Nuratdinovichning
«Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» fanidan

KURS ISHI

Tema: Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyat
bilan bog`liqligi printsiplari

Bajargan.

E. Kamalatdinov

Qobillagan.

T. Iskenderov

NUKUS-2015 yil

Режа

1. Kirish

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsipli.

2. Shaxsni har tomonlama rivojlanishi printsipli.

3. Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirishda yunaltirish printsipli

5. Xulosa

6. Adabiyotlar

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida printsiplarning xilma-xil guruhlari mavjud. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik printsiplari, jismoniy tarbiyaning ayrim kurinishlari xususiyatlarini ifodalovchi(masalan, sport, kosmonavtlar, ut uchiruvchi va hokazo) lar trenirovkasi printsiplari mavjud.

Ular bir-biri uzviy bog`liq bulib, printsiplarning yagona tizimini tashkil etadi. Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy printsiplari bilan tanishib chiqaylik. Ular quyidagilardan iborat:

- a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyoti bilan bog`liqligi:
- b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish:
- v) jismoniy tarbiyaning sog`lomlashtirishga yunaltirilganligi printsiplari.

Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy printsiplar bir tomondan, nizom vazifasini utasa ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida uqituvchini nazariy va metodik jihatdan ma`lum ramka(qolip)ga, yunalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda printsiplarning majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin.

Ayrim holatlarda: printsiplarga jismoniy tarbiya ma`lum bilimlarning bir qismi, yoki faoliyatga yuridikchi (kursatma beruvchi), yoki turli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb qaraymiz.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsiplari

Bu printsiplari kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayonining asosiy ijtimoiy qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat uning maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi fizkul'tura va sportning xizmat funksiyasiga hozirgi davr turmushidagi, hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

Fizkul'tura va sport jismoniy tarbiya jarayonida hayot uchun kerak bulgan xarakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina hayotiy ahamiyat kasb etish bilan cheklanmay ijtimoiy hayotda ham qullaniladi.

Tug'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aytarli cheklanmaydi. Maboda cheklansa, biz futbol va boshqa sport uyinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar, asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb uning pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, tupni aniq nishonga urishiga

ehtiyoji yuq. Meqnatda yoki mudofada undan foyda yuq. Biroq futbol uyini mashg`ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, qisqa vaqt ichida hal qiluvchi qaror qabul qila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi mehnatga va mudofaga tug`ridan-tug`ri yunaltirilsagina, unda tarbiya orqali egallangan malaka va kunikmalar zahirasi kup bulsa, kishi notanish sharoitga -ishlab chiqarishdami, armiyadami qisqa vaqt ichida tez moslashadi va lozim bulgan mehnat faoliyati yoki harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma`lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va eguluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchraydi. Amalda sog`lom bulsada, harakat zahirasi kam bulsa, u kishi lozim bulgan harakat texnikasini sekin uzlashtiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiyymiU Albatta! Oddiy misol: ish boshlanishidan oldingi bajariladigan gimnastika toliqishning, charchashning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini ta`minlaydi.

Suzish, muvozanat saqlash apparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydigan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jihozi- “Kon`” dagi xilma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi. Tashqi kurinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyulsada, aslida... . Yana misol, ma`lumki, samolyot va kosmik kemanding uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqaruvchilari organizmida kutilmaganda hilma-hil uzgarishlar ruy beradi-

ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga qon bormay qoladi yoki lozim bulganidan oz boradi. Sababi, bosimning yuqori yoki kamligi, tezlikning esa uta yuqoriligidir. Bu ta'sirdan tez qutulishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi. Tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy tarbiya hayotiy va zaruriy. Vaznsizlik gavgani boshqarishni talab qiladi. Batut, Loping va boshqalardagi mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg'ulotlarining asosini tashkil qiladi.

Ulug` Vatan urushi va hozirgi zamon harbiy uquv mashg'ulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manevr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulish talabani ilgari surmoqda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvohmiz.

Yuqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U uz navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatlari yoki kursatkichlariga ega bulishlikni taqoza etadi.

Shuning uchun ham mehnatni uyushtirishning yuqori darajasi takomillashgan mehnat ishlab chiqarishi "har tomonlama rivojlangan shaxs tarbiyasi" muammasining paydo bulishiga olib kelishi tabiiydir.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish printsipli.

Ma`lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bulishi lozim, afsuski, kishilar uzida ruhiy, ma`naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan holda tug`ilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, usha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog`liq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir.

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson organlari va sistemalarining biologik rivojini har doim va har erda ichki talab tarzida ifodalaydi.

Shuning uchun ham inson tarbiyasida qullaniladigan har qanday tarbiyaning turli shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojsiz bog`langandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog`liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy-ilmiy fanlarning ochiq munozarasida fandagi usha eski bahsni hozir ham davom ettirishga urinuvchilar mavjud bulib, odam tanasining tashqi kurinishi va uning funktsiyasiga tashqi ta`sir bilan uzgartirish kiritish mumkin emas deb, tarbiyaning rolini inkor etadilar. Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yulga quya olishni mumkinligi ilmiy asoslangan.

Kishining ruhiy, ma`naviy qobiliyatini usishga eng avval usha ijtimoiy sharoit, sungra esa insonni uzining muhitni uzgartirish yoki uni uzgartirish

uchun olib bolilgan faoliyati rol` uynashligini I.M.Sechenov va I.P. Pavlovlarning tabiiy fanlardagi dunyoqarashi allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning mohiyati katta ekanligini, jismoniy ham psixik faoliyat bosh miya pustloq qismida sodir buladigan “vaqtli aloqa” orqali sodir bulishligining amaliy shohidimiz.

Ular ta`lim va tarbiya jarayonini kishilarda qator “uzun shartli reflekslarni hosil qilish” deb tushuntirdilar. Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli refleks aloqalarini yaratish shaxsning faqat ma`naviy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jihatdan fiziologik poydevor bulishi mumkin ekanligini isbotladilar.

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish printsipining asosiy talablari:

1. T a r b i y a n i n g b a r c h a t o m o n l a r i n i b i r b u t u n l i g i g a e r i s h i s h. Jismoniy tarbiya orqali erishilgan yuqori natijaning uzi shaxsni har tomonlama rivojlanganligini belgilaydi, deb bulmaydi. Jismoniy sifatlarga qushib aqliy, ahloqiy, ruhiy, estetik, va ma`naviy sifatlari ham qushib tarbiyalansin. Shaxs ushandagina mehnat va Vatan himoyasiga tayyor buladi. Bunga rioya qilinganda, bizning fizkul`turachilarimiz hal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharaflari ishlarda oldinda buladilar.

g`. H a r t o m o n l a m a u m u m i y j i s m o n i y t a y y o r g a r l i k g a e g a b u l i s h. Jamiyat a`zolarining barcha ishlari aniq ma`nodagi mutaxassislikka yunaltirilgan holda buladi. Bunga ayniqsa mehnat va harbiy

faoliyat davomida duch kelamiz. U yoki bu faoliyatdagi yutuq jismoniy tayyorgarlikka bog`liq. Armiya safida yoki mehnat frontida umumjismoniy tayyorgarligi sust bulganlar hayotda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatlar insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, malakalari etarli bulsa, boshqa faoliyatni oson va tez uzlashtiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yuliga quyish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomonlama garmonik rivojlantirishning omilidir.

Jismoniy tarbiyani sog`lomashtirish

yunaltirish printsipli.

Jismoniy tarbiyaning sog`lomashtirishga yunaltirilganligi printsipli shug`ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg`ul bulishida ularning sog`ligiga javob berish ma`suliyatini e`tiborga olishni taqoza etadi. Jismoniy madaniyat tashqilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shug`ullanuvchilarning sog`ligiga javob beribgina qolmay, uni mustaxkamlashga h1m javob beradilar.

Vrvch va pedogog nazorati ostida jismoniy mashqlardan tug`ri foydalanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Natug`ri foydalanish esa sog`lig`iga salbiy ta`sir etishi mumkin. Shuning uchun biologiya xususiyatlari-eshe, jinsi sog`lig`ini sistemali hisobga olish, vrach va pedogogik nazorat tarbiya jaraenida etakchi omildir.

Amalda rejasiz ishlash uta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslublar, mashqlarning ma`eri, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy

miqdorini tanlashdagi pedogogning arziyas hatosi shug`ullanuvchi uchun uta qimmatga tushishi mumkin.

Shunday hollarga duch kelish mumkinki, sport natijalarini vaqtinchalik usishi, jismoniy taergarlik kursatkishlarining ortishi, organizmda vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan patologiya uzgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan emon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obrusiga salbiy ta`sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarini e`tirof etish bilangina cheklanbay, asosiy e`tibor ularning tahliligiga qaratilishi lozim. Nazoratni tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrardir.

Jismoniy tarbiyani sog`lomlashtirish bilan bog`lab olib borish rintsipi vrach, pedogog va shug`ullanuvchining kunlik muntazam mulokatini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya printsiplari *bir-biri bilan uzaro uzviy bog`liqlikni* taqazo etadi. Shundagina ular ahamiyati saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mahnat va harbiy amaliyat bilan bog`liqligi uning etakchi printsiptir. Shu printsiptagina mamlaktimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyati ifodalaydi, Uning ahamiyati jamiyatimiz a`zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga taerlashdir.

Faqat shunday yul bilangina aqliy, ahloqiy, ruhiy estetik va mehnat tarbiyasini jismoniy tarbiya jaraenida yulga quyish mumkin.

Shaxsni har tamonlama rivojlantirish printsipti ijtimoiy haetga ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tamonlama rivojlangan

shaxsga talabni oshiradi. Bunday har tamonlama jismoniy, ma'naviy rivojlanganlarni tarbiyalash mamlakat iqtisodieti va mudofaasini ta'minlashda muhim rol uynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino «Jismoniy mashqlar haqida qisqasha suz» ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini ta'qidlaydi. Ovqatlanish, uyqu dam olish rejiminingkun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan keyingi uringa quyadi.

Maromli, ma'erida erkin xarakatlar qilish-ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kasallikni yuqotish uchun hech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib utadi. Erkin, ma'eridagi maromli harakat uzluksiz chuqur nafas olishni yulga quyadi. Bu degani, organizm muskullari va tuqimalarini kislorod bilan etarli darajada ta'minlaydi. Mashq qilgan mashq kurgan organizm uzidagi «ortiq» chani vujudga klishi, uning chiqarib tashlanishiga keragidan ortiq energiya sarflamaydi.

Ta'lim jaraenida mashq qilishning ma'erin topish va uni salomatlik uchun ta'sirini aniqlap olish, tarbiya jaraenining muhim kursatmasiga, keragining yuqorida qayd qilingan printsiplari qator sog'lomlashtirishga yunaltirishning amaliy samarasi kattadir.

Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining umumiy printsiplari rioya qilish jismoniy tarbiyani amalga oshiraetgan iutaxassisdan shug'ullanuvchilar sog'ligini e'tiborga olishni muhim ahamiyat borligini ta'qidlaydi.

Bundan kelib chiqadiki, pedagogik jaraen davom da uchala pirtsipga uz vaqtida rioya qilinsa, quyilgan talablari mukammal bajarilsa, jismoniy tarbiya jaraenining samaradorligi ortadi.

**.Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari
va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati**

U yoki bu kasb egalari uzaro muloqat davomida uz kasbi va hunariga oid ma`lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fannining ma`lum sohasini urganish vauni uzlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmunida yotadi. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining kupdan-kup turli hodisalari va masalalarini tug`ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasini urgatadigan fanni muvoffaqiyatli egallab bulmaydi.

J i s m o n i y t a r b i y a n a z a r i y a s i v a m e t o d i k a s i d a q u l l a n i l a d i g a n e t a k c h i t u s h u n c h a l a r g a quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik,jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, printsiplar,va boshqa tushunchalar darslikning lozim bulgan boshqa bulimlarida berilgan) va h.k.

Nima uchun yuqorida sanab utilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydiU Tegishli faoliyatni tug`ri aks ettiradigan barcha tushunchalar uz ahamiyati jihatidan birdek muhimdir,bular tug`risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu erda bulsa jismoniy tarbiyaning

asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib kursatilgan tushunchalargina olingan xolos.

J i s m o n i y r i v o j l a n i s h -bu, inson organizmining asta -sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi kurinishi va xizmatining uzgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini u ch f a z a g a ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob`ektiv qonunlariga -organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va tuzilish(struktura) uzgarishlarning bir -birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin miqdor va sifat uzgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga buysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob`ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni uquvchilarga qullaganimizda, uqish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga tug`ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta`sir kursatadi.

Nasldan-naslga utadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy qobiliyatlar ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligini, shuning uchun ham yuqori natijalarga erishish har qaysi uquvchi uchun nasib bulmasligini, ammo har qanday uquvchi uz organizimining jismoniy rivojlanishiga vijdonan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish orqali ijobiy ta`sir eta olishligini e`tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha va kichik maktab yoshi davriga tugʻri keladi va maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda j i s m o n i y r i v o j l a n g a n l i k k u r s a t k i c h l a r i degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning aʼzolarini ulchash orqali mutaxassisini shugʻullanuvchilari yoki har bir individning tana aʼzolarining ulchovi, boshqachasiga jismoniy rivojlanishi haqidagi a n t r o p o m e t r i k m a ` l u m o t l a r d i r.

Jismoniy rivojlanishning yunalishi, xarakteri darajasi, shuningdek, inson uzida kamol toptiradigan fazilatlar, qobiliyati, turmush sharoitlari va kup jihatdan tarbiyaga bogʻliqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarning ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan tarbiyalash, shuningdek jismoniy tarbiya muhim rol uynaydi.

J i s m o n i y t a r b i y a . Tarbiya deganda, maʼlum maqsadni muljallab inson organizmiga taʼsir etmoqlik va uni jismoniy qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yunaltirilgan, ijtimoiy-siyosiy va ahloqiy-estetik ideallar ruhida, yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Tarbiya bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyati sohasi, ana usha madaniyatini uzlashtirish, uning yutuqlarini takomilashtirish va avloddan-avlodga uzatish

usulidir. Jismoniy tarbiya inson jismoniy kamolotning pedagogik tizimi deb ham qaraladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida maxsus oldindan bajarishga rejalashtirilgan, tarbiya uchun qullaniladigan, organizmni formasi va funktsiyasiga ijobiy ta'sir etadigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillaridan foydalaniladi.

Harakat malakalari va kunikmalarini shakillantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofilashtiriladi. Boshqa suz bilan aytganda, jismoniy tarbiya pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini uz zimmasiga oladigan kup yillik pedagogik jarayondir.

Burjua avtorlari guyo jonivor "tarbiyasi"ga uxshash tug'ma jismoniy tarbiya bor deb da'vo qiladilar. Ular shunday deyish bilan mehnat va tafakkurni sifat jihatidan yangi hodisalilik rolini inkor qiladilar. Inson ana shu mehnat va tafakkur tufayli hamma jonivorga nisbatan misli kurilmagan darajada yuksaklikka kutariladi. Boshqa bir mulohazalarda jismoniy tarbiyaning paydo bulishida diniy ibodat omili ataylab birinchi uringa quyiladi va bu bilan ijtimoiy-tarixiy tajribaning roli inkor etilgandan bulib kurinadi.

Burjua nazariyotchilarining jismoniy tarbiyani instinktiv negizlarga tug`rilab quyishi tasodifiy hol emas. Chunki shunday deb tushunilsa, tarbiyaning bu turiga xos butun amaliyot ijtimoiy shart sharoit va ehtiyojlarga

guyo bog`liq bulmagan u yoki bu instinktning g`ondirish sifatida oldinga chiqadi xolos.

Jismoniy tarbiya vujudga kelishi va rivojlanishining o b ` e k t i v va s u b ` e k t i v sabablari mavjuddir (A..D. Novikov, L.P. Matveev, 19u5).

Jamiyatning moddiy hayotiy sharoitlari, jumladan o v jismoniy tarbiyani vujudga kelishida ob`ektiv sabab bulgan. Inson paydo bulgan vaqtdanoq katta-katta jonivorlarni ovlay boshlagan. Ov xujalikning iste`mol tarmog`i bulgan va insoniyat faoliyatining boshqa hamma turlarini uziga buysundirgan. Ov uzoq vaqt tarixiy davr mobaynida insonga oziq-ovqatdan tashqari, qurol yasash va kiyim-kechak uchun, turar joy qurish uchun material etkazib bergan. Uzoq vaqt davomida ov odamni kuchda, tezlikda, chidamlilikda, chaqqonlikda, hayvon bilan uzaro “kurash” musobaqasidek bulib kelgan. Ov jismoniy sifatlarini rivojlanitirishning haddan tashqari yuksak darajada bulishni talab etkan. Odamlarning butun faoliyatini aktivlashtirib, ularni jismoniy jihatdan rivojlantirgan, atrofni urab olgan tabiat tug`risida amaliy tushuncha bergan.

Ishlab chiqarish qurollarining yasalishi ham ma`lum darajadagi kuch, chidamlilik va chaqqonlik talab qilgan hamda odamning bor qobiliyatlarini kamol topishiga imkoniyat ochgan. kadimiy ovchilar keyinchalik zaruriyatga qarab jamoa bulib ov qilishgan. Ut yordamida hayvonlarni qulga tushirishgan jarliklarga qamab olishgan, uzoq vaqt quvib yurib ushlab orqali ovchida jismoniy sifatlarini rivojlanganligiga yuqori talab paydo bulgan. Keyinchalik ov qilindigan hayvonlar yulaklarida choxlar qazish va undan foydalanish

ongni shakllanishiga olib kelgan. Bu uz navbatida ijtimoiy ongning shakllanishi deb qaralgan.(A.D.Novikov, L.P.Matveev va boshqalar).

Ijtimoiy ongning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning shakllanishida s u b ` e k t i v omil deb qaray boshlandi, ongli hayot faoliyati, xarakteri va yashashining ma`nosi bilan farqlandi. Inson uz tajribasini birovga urgatishning ijtimoiy usulidan foydalandi, tajribaning tuplanishi ijtimoiy jarayonni tezlashtirdi. Yangi avlod uzidan avvalgi avloddan urganib, ularning tajribalari, mahorat va malakalari, bilimlarini uzlashtirishda takomillashtirishda davomiylik urnatildi degan taxmin mavjud. Shunday qilib, jismoniy tarbiya inson jamiyatining tashkil topishi bilan vujudga keldi. Jismoniy tarbiya insonning tabiatini uzlashtirishga qaratilgan hayoti va faoliyatining kechishidagi abadiy tabiiy shart-sharoit sifatida muhim vosita tarzida namoyon buldi. Jismoniy tarbiyasiz avlodlarning almashishi davomida ilg`or tajribalarni tuplanishini tasavvur qilib ham bulmas edi.

Ibtidoiy jamoa tuzumida davrida ijtimoiy mehnat taqsimoti sodir buldi, jamiyat sinflarga bulina boshladi. Sinfiy jamiyat vujudga kelgunga qadar rivojlangan jamiyatda jismoniy tarbiyani halg`ning uzi amalga oshirar edi, bu davrda jismoniy tarbiya xalq tarbiya sistemasining bir qismini tashkil etardi, umumiy va qat`iy tartibda majburiy edi. Hukumron sinflar(sinfiy jamiyat shakllangandan sung) jismoniy tarbiyani uzlarining iqtisodiy va siyosiy manfaatlariga moslab tashkil etdilar.

Sobiq shurolar davlati tadqiqotchilari va chet ellik taraqqiyparvar olimlarning olib borgan tadqiqotlari shuni kursatdiki, jismoniy tarbiya

bolaning organizmini usishi va rivojlanishi maromiga tashqaridan ta'sir etmay amalga oshirilishi mumkin ekanligini, lekin bu jarayon boshqarilsa, eng yaxshi natijalarga erishish mumkinligini ham ilmiy, ham amaliy isbotlandi. Boshqarish imkoniyati chegarasiz emasligini ham unutmaslik lozim. Inson tabiatini uzgartirish mumkin emas, shunga qaramay, bolaning rezerv imkoniyatlarini tarbiyalash uchun mumkin bulgan shart-sharoitni vujudga keltirish lozim buladi.

Shunday rivojlanishga erishish uchun "jismoniy tarbiya" deb atalmish maxsus yunaltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

J i s m o n i y t a r b i y a -pedagogik jarayon bulib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhkim bulgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bulgan bilimlarni shakllantirish vayaxshilashga qaratilgan.

kAyd qilingan ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatida uziga xosligi ta'kidlab utilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bulgan bu uziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bulgan "j i s m o n i y b i l i m " va "j i s m o n i y s i f a t l a r n i r i v o j l a n t i r i s h "deb atalgan tushuncha etadi.

"Jismoniy bilim" termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "uz vujudini tarbiya" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

J i s m o n i y b i l i m jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar bulib,lozim bulganda turmushda qullanishi mumkin

bulgan harakat amaliyotini mahorati va mavjud harakat malaka kunikmalarini suz orqali tavsifini uz ichiga oladi.

I.G. Pestalotsti bolalarning “vujudini tarbiyalash” ni astoydil yoqlab chiqqan. P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma`nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftni jismoniy tarbiya haqidagi ta`limotning asosiy g`oyasi tom ma`nodagi jismoniy ta`lim g`oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar “ayrim xarakatlarni ajrativ olishlari va ularni uzaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va paydo bulgan tusiqlarga tez moslasha olishni, ularni iloji boricha chaqqonlik va qat`iyat bilan utishni(engishni), boshqacha qilib aytganda kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda, eng kup jismoniy ish qilish, kurkam va g`ayrat bilan harakat qilishni urganishlari kerak,deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, tug`ri harakat kunikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bulish negizida kunikmalardan hayotiy vaziyatning turli sharoitida tug`ri tasavvurga ega bula olish hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

J i s m o n i y s i f a t l a r ni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni uz ichida oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog`langan. Masalan, agarda uquvchilar yugurish mashqlarini kup

marotabalab, uning bajarilish texnikasini uzlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning uzida ham k u ch , ham ch i d a m l i l i k va ayrim hollarda esa t e z k o r l i k ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, usha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shuvaqtning uzida esa ta`lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni nafaqat jismoniy, hattoki shug`ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning his-tuyg`usiga, irodasiga, ahloqining namoyon bulishiga ham ta`sir kursatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bulgan qulay sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, ham taqlimiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagog jarayon deb qaralishiga olib keladi. kayd qilingan elementlar quyilgan vazifaga qarab, har biri alohida kurinishda namoyon buladi.

Jimoniyl tarbiyada ham jismoniy rivojlanish qonunlari, ham jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya hukumron sinflarning manfaatlariga buysundiriladi.

Jismoniy tarbiya-abadiy kategoriyadir, shu ma`nodaki, tarbiyaning bu yunalishi jamiyat paydo bulgandan beri mavjud bulib, bundan keyin ham

ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi.(A.D. Novikov,1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida uziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni payitda uning ma'naviy kamalotiga ham kuchli ta'sir kursata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qullaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bulgan jismoniy tarbiya umuman yuq. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiyada uchda asosiy yunalish mavjud bulib inson jismoniy tarbiyasi shular asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy, kasb-hunar jismoniy tayyorgarlik va sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doiradagi harakat malakalari va kunikmalariga ega bulish, uzidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin, poydevor sifatida xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yunaltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalanilmoqda.

Umumiy jimoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha etaplarida kuproq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkul`tura-sog`lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug`ullanish mashg`ulotlari shaklida amalga oshiriladi.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi-bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat tukri va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bulgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yunaltilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qullanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishi jarayonini tezlashtiradi. Mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta`sirning zararli faktorlariga qarshilik kursatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismolnii tayyorgarligi deb ajratish ma`lum darajada shartli bulib, ikkala yunalish ham bir-birini tuldiradi.

Sport tayyorgarligi-jismoniy tarbiyada maxsus yunalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta`minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog`liq bulgan yuqori sport natijasiga ega bulishlik, kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasi va jismoniy tarbiyaga muljal sifatida juda keng kulamda amalga oshiriladi.

Хулоса

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalariga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga uzidagi mavjud zanjirlarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bulgan mashg'ulotdan sung ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, chung u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi.

Ish qobiliyatini tiklanish ish boshlangungacha bulgan holatga etib uni ortishi davom etaberadi (bu fiziologik qonun), chunday qilib organizm energiya resursini son jixatdan sarflanganini tiklab ulgaradi. Bundan yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va sung dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridan sung organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin, charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajasidan yuqoriroq ortishi (yuqori tiklanish»).

Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga tug'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust tuplanishi solir bulib tolishga aylanadi.

Chug'illanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga tug'ri kelsa ish qobiliyatini yuqori darajadaligiga tug'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayerligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Chunga kura trenirovkalar organizmni yuqori ishchanlikka ega fazalarda utkazilsa shug'ullanganlik darajasi doim usishi kuzatilmoqta. Masalan, kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining chastotasi qator faktorlarga, xususan chug'ullanuvchilarning tayerganligiga bog'lik. Tajribada isbotlanishiga chug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni haftada uch marotaba utkazish 1, 2 eki 5 marotabali mashg'ulotlardan yuqori samara bergan, yuqori sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi kuproq bulishi lozim.

АДАБИЕТЛАР

қ. Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортини янада ривжлантириш чора тадбирлари тўғрисида. Вазирлар маҳкамасининг ۲۰۰۰ йил ۱۱ майдаги ۱۱۲-сонли қарори.

۱. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортини ривжлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг ۲۰۰۰ йил ۱۱ майдаги қарорига асосан.

а. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат». Т., Ўзбекистон, ۲۰۰۱.

б. Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан золсин». Т., Ўзбекистон, ۲۰۰۲.

в. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарҳ нашрияти матбаа концерни бош таърифи». Т., ۲۰۰۰.

г. Умумий 7-рта таълимнинг Давлат таълим стандарт ива 7-ув дастури. «Шарҳ нашриет матбаа концерни бош таърифи», Т. ۲۰۰۰.

д. Абдумаликов Р. Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимнинг ривжланиши» методик тавсиянома. Т. ЎзДЖТИ, ۲۰۰۱.

е. Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик-туман бойлик», Т.»Медицина», ۲۰۰۲.

ж. Ражабов С.Р. «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўзгитувчи» ۲۰۰۲.

з. Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранения здоровья человека». Т. «Ўзгитувчи» ۲۰۰۱.

.

!жинияз атындагы НМПИ ның «Дене міденияты факультети» ниң Дене міденияты зінйгелиги бойынша е-д курс талабасы Камалатдинов Ерзазының «Дене міденияты 81м методикасы» пні бойынша «Jismoniy tarbiyaning mexnat va harbiy amaliet bilan bog`liqligi printsiipi» атамасындагы курс жумысына

ПИКИР

Бул курс жумыста жасларды спортза болзан зібилетлигин анызлау жолларының айырым миселелери берилген. Спорт таярлызгы тбсиниги спорт шынызтыргына заразанда кслемлилеу. Бираз спорт шынызтыргы спорт таярлызгының тийкарын дбзеди. Соның менен бир затар спорт таярлызгының тийкарын дбзеди. Соның менен затар спорт шынызтыргының нтійжелилиги барлыз баздар бойынша жумыстың сапалы шлкемлестирилиуге байланыслы.

Спорт имели жімийетшиликтиң затламын ззине тартып алзанызгы 81зирги 7азытта 8еш кимди таңландырмайды. Оның бул хызметти орынлаудагы ең уллы зуралларының бири бул жарыс болып есапланады.

Жарыс спорттың тийкары болып, олардың мазмуны кбшли спортшылар яки болмаса командаларды анызлау болып табылады. Буның ушын жарысып атырзанлар зз-ара гбреске тбсип, зарсыласлары бстинен жеңиске ерисиуге, ең жазсы нтійжелерди ксрсетиуге умтылады

Спортшыларды жарыс бабында азырзгы мбмкиншилик кбшлерин сарыплауда таярлаудың мбтзжлиги менен байланыслы

Пикир беригши.

Т. Искендеров