

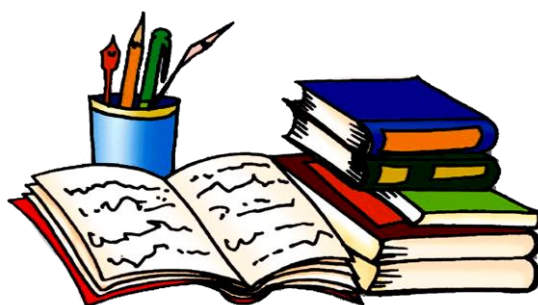
**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАКУЛЬТЕТИ

3 «а» гуруҳ талабаси Насиллоева Инобатнинг

Реферати



Бухоро-2016 йил

Мавзу: Жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний баркамоллик жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг асосий тушинчалари.

Режа:

1. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти

2. Жисмоний тарбия назарияси.

3. Жисмоний тарбия назарияси.

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва ҳунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш кийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорти,* жисмоний камолот. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

//Жисман ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши — ташки кўринишини ва унинг хизматининг ўзгариши жараёнидир. <,

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси,

нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига — организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисман ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юкоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-ҳаётий кучлар, инсон жисмининг қобилятилари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисман ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисман ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш — жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим

вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини хал килувчи омилидир. Омиллар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисман ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

*Жисмоний тарбия — педагогик жараён бўлиб, инсон организмини морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган*⁴; Маша шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва куникмаларини ўз ичига олади.

Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни,

жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борида чаққонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб

айтганда, иложи борица камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд куркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга Онгли муносабатда бўлиш негизида кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилиқ, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришни уз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилиқ ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам ҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир қўйиш мумкин. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг

иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия ҳукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилди.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънодаки тарбиянинг бу йўналиши жамият пайдо бўлгандан бери мавжуд бўлиб, бундай тузум ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳудуд сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айти пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи ривож топади.

'''Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда ушбу асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамакалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлигидир.уу*

''' Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган."

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга

оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аниқ меҳнат тури ва муҳофаа фаолиятига тайёрлашга йуналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йуналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирига зарарли факторларига қашилик кўрсатишини яхшилади.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бирбирини тўлдиради.

Ў Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.[^]

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳрлаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

"Жисмоний маданият — жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир. уу

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий ўсиши даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият — муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб бу жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг

муштарак ва мажбурий шарт бўлиб колаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (физкультура) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия «физкультура» тушунчасининг таркибий қисми сифатида *уч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараёни* ичига олади (Б.А. Ашмарин).

Мактаб физкультураси - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойлиқлар — хилма-хил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойлиқ — эса тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари)ни белгилаш;
- физкультурага оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;
- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши;
- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;
- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалиқ турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилиқ ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати — спорт, амалий соғломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг

асосида ётади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётӣй фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, тайёргарлик, ўзгарувчан ва ўзига хос хусусиятларни касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўқув предмети сифатида мажбурий машғулот эканлигини тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқминт базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Спорт - жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода «куч синашаман», «мусобакалашаман» деган маънони беради. XIX аернинг охири ва XX аернинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори кўрсаткичга эришиш воситаси, мусобақатрда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралади.

Спортнинг ривожланиши асосан уч кўринишда — *ўқув предмети, оммавий-кўнгилли спорт, «катта спорт»* тарзида намоён бўлади.

Ўқув предмети сифатида спорт ўрта ва олий мактабда, армияда

жисмоний тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат килади.

Оммавий-кўнгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

«Спортчи» сўзи талаффуз этилганда, кўз ўнгимизда нафакат кучли, чидамли ва чаққон ҳамда қадди-комати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, продали, тўғри сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимисти, ҳар қандай кийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига ҳотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат киладиган фаолият бўлиб, тарбиявий ва коммуникативлик функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. спорт ишлаб чиқаришеиз фаолият, яъни у моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилади.

Болалар спортида юқорида қайд қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқари ҳисобланиб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўринишини деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш ҳам мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: Ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар

спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортга ўхшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган хизматидан ташқари жисмоний тарбия қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга Эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига қиради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган бўлаги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибига қиради. *Катта спорт* эса инсон жисми маданиятининг энг юкори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият — касбга тааллуқли амалда қўлланиладиган за ҳарбий-амалий физкультурага бўлинади.

Улар бевосита касб-ҳунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касбдан келиб чиқадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайёргарлик тизимини киритилиши билан белгиланади.

Жисмоний маданиятининг амалий турлари, уларнинг органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга қўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминидаги турли жисмоний машқлар киритилган.

Жисмоний маданият *созломлаштиришга йўналтирилиши* мумкин ва *даволаш* мақсадида фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдига организмнинг вақтинчалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш мақсадини қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкаси, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қилади ва ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити"ни шаклланишга имконият яратади.

2.1.Жисмоний тарбия назарияси.

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқот давомида ўз касби ва ҳунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланадилар. Фаннинг маълум соҳасини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боғлиқ. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан-кўп ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш кийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйидагилар киради: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорти,* жисмоний камолот. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошқалари, масалан, *жисмоний машқ, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида тўхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларига тўхталдик холос.

//Жисман ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши — ташки кўринишини ва унинг хизматининг ўзгариши

жараёнидир. <,

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунларига — организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги қонунига, хизмати ва тузилишининг ўзгаришларни бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секинлик билан миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Бошқача айтганда жисман ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан-наслга ўтадиган табиий-ҳаётий кучлар, инсон жисмининг қобилятилари ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси шуғулланувчи (индивид) учун насиб бўлавермаслигини, аммо ҳар қандай шахс ўз организмнинг жисмонан ривожланишига сидқидилдан тизимли мақсадга мувофиқ равишда мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этиш лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги даврга тўғри келади ва бутун мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг аъзоларини бичимини ўлчами бўлиб, шуғулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлар тарзида рўйхатга олинади.

Жисман ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилятлари турмуш шароити ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисман ривожланиш

қонунларини эгаллаш, улардан ўз жисми тарбияси мақсадларида фойдаланиш — жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини хал қилувчи омилидир. Омилар орасида меҳнат билан тарбия жараёнининг роли, айниқса жисмоний тарбиянинг роли муҳимдир.

Жисман ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

*Жисмоний тарбия — педагогик жараён бўлиб, инсон организмининг морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган*⁴; Маша шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадида жисмоний машқлар зарурлиги ҳақида гапирган эди.

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бўлганда турмушда қўллаш маҳорати ва қуникмаларини ўз ичига олади.

Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни,

жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли

равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борида чакқонлик ва қатъият билан ўтишни (енгишни), бошқача қилиб айтганда, иложи борида камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни, ёхуд куркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга Онгли муносабатда бўлиш негизида кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақидаги бормоқда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилиқ, эгилувчанлик ва чакқонлик сифатларини ривожлантиришни уз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаҳкам боғланган. Масалан, агарда ўқувчилар югуриш машқларини кўп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини ўзлаштириш мақсадида такрорлайверсалар, шу вақтнинг ўзида ҳам куч, ҳам чидамлилиқ ва айрим ҳолларда тезкорлик ҳам тарбияланади. Бошқа томондан, ўша югуриш машқларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ҳолда машқ техникаси мустаҳкамланади ва такомиллашади, шу вақтнинг ўзида эса таълим, билим бериш вазифалари ҳам ҳал қилинади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг эмоциясига (ҳис туйғусига), иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш қонунлари ҳам, жисмоний

тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия ҳукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилди.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънодаки тарбиянинг бу йўналиши жамият пайдо бўлгандан бери мавжуд бўлиб, бундай тузум ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳудуд сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги ва айни пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсата олишлигидир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи ривож топади.

'''Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда ўқув асосий йўналиш мавжуд бўлиб, инсон жисмоний тарбияси ана ўша рамакалар асосида амалга оширилади. Улар умумий жисмоний тайёргарлик, касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайёргарлигидир.уу

''' Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мустаҳкамлашга, кенг доирада ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлишига, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин бўлиши учун хизмат қиладиган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган."

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида

кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкултура ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш шакллари орқали амалга оширилади.

Касб-ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган, аник меҳнат тури ва муҳофаа фаолиятига тайёрлашга йуналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йуналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳаракат малакаларининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меҳнат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирига зарарли факторларига қўлқўрсатишини яхшилайдди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўналиши ҳам бир-бирини тўлддиради.

'Л Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.^

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган, юқори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини бахрлаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг қўламда қўлланилади.

"Жисмоний маданият — жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир. уу

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иқтисодий ўсиши даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Жисмоний маданият — муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти

характерли бўлиб бу жамият тараккиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб колаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (физкультура) кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия «физкультура» тушунчасининг таркибий қисми сифатида *уч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараённи* ичига олади (Б.А. Ашмарин).

Мактаб физкультураси - болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилиқ жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар — хилма-хил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойлик — эса тарбия тизими яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия оркали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари)ни белгилаш;
- физкультурага оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;
- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши;
- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;
- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалиқ турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилиқ ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати — спорт, амалий соғломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг асосида ётади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуғулланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, тайёргарлик, ўзгарувчан ва ўзига хос хусусиятларни касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўқув предмети сифатида мажбурий машғулот эканлигини тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқминт базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қилади.

Спорт - жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият жисмоний маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода «куч синашаман», «мусобакалашаман» деган маънони беради. XIX аернинг охири ва XX аернинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг, жисмонан юқори кўрсаткичга эришиш воситаси, мусобақатрда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралади.

Спортнинг ривожланиши асосан уч кўринишда — *ўқув предмети,*

оммавий-кўнгилли спорт, «катта спорт» тарзида намоён бўлади.

Ўқув предмети сифатида спорт ўрта ва олий мактабда, армияда жисмоний тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат килади.

Оммавий-кўнгилли спорт дарсдан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоат ташкилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг ташаббуси билан амалга оширилади.

«Спортчи» сўзи талаффуз этилганда, кўз ўнгимизда нафакат кучли, чидамли ва чаққон ҳамда қадди-комати келишган йигит ёки қиз образи гавдаланибгина қолмай, продали, тўғри сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимисти, ҳар қандай кийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига хотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат киладиган фаолият бўлиб, тарбиявий ва коммуникативлик функциясини бажаради, лекин доимий касб эмас. спорт ишлаб чиқаришеиз фаолият, яъни у моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия жараёни қонуниятларига бўйсундирилади.

Болалар спортида юқорида қайд қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқари ҳисобланиб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўринишини деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш ёки ўзидаги мавжуд имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш ҳам мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: Ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортга ўхшаш. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кўрсатаётган хизматидан ташқари жисмоний тарбия қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга Эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига қиради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган бўлаги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибига қиради. *Катта спорт* эса инсон жисми маданиятининг энг юкори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият — касбга тааллуқли амалда қўлланиладиган за ҳарбий-амалий физкультурага бўлинади.

Улар бевосита касб-ҳунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касбдан келиб чиқадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайёргарлик тизимини киритилиши билан белгиланади.

Жисмоний маданиятининг амалий турлари, уларнинг органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга қўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига

жисмоний тарбия ва спорт заминдаги турли жисмоний машқлар киритилган.

Жисмоний маданият *созломлаштиришга йўналтирилиши* мумкин ва *даволаш* мақсадида фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдига организмнинг вақтинчалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш мақсадини қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкаси, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик функционал ҳолатини яхшилашга хизмат қилади ва ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити"ни шаклланишга имконият яратади.

1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахассисликка йўналтирилган ўқув предмети сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ҳамда бошқаришнинг умумий қонуниятларини ўргатади.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. Амалий фан сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳақидагк амалий, назарий билимларни беради, ҳаётий-зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини бойитади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамиша ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети қотиб қолган, ўзгармас маълумотлардан иборат бўлиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *ижтимоий, табиий,*

педагогика фанлари эришган ютуқларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ҳар қандай ҳолатда илмий педагогиканинг негизи ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, тамоиллардан усулиятлардан фойдаланади, шу жумладан, барча спорт фанлари учун ҳам бу қонунлар, қоидалар мана қандай ва ўзига хос маъно касб этади.

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши за унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунига қуйидагилар киради:

- жисмоний тарбия за уни ижтимоий ҳодиса тарзида жамият маҳсули тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг максоди, унинг умумий вазифалари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятларининг тамоиллари;
- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тузил и ши;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёни ва уни режалаштириш;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;
- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкеси жараёни характеристика. Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятлари жисмоний тарбия назариясининг ўрганиш пред мети

ҳисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аҳолининг ҳар қандай табақасини: болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишни эндиgina бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий қонуниятларини ҳам ўрганиш предмета қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аниқ йўналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларни ҳар бирини ичида ўзларининг хусусий усулиятлари мавжуд. Усулиятларининг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ва ҳк.) га хос ва мого келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт ўйинлари, гимнастика ва ҳ.к. ларни ўқитиш) усулият усулияти алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шакл ланган. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан қуроллантиради, ўрганиш предметлари характериға кўра педагогика фанлари тизимидаги фан сифатида ўз коидаларини ижтимоий, психологик ва биологик факторлар ҳисобига тўлдиради.

1.1. Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг ривожланиши ва такомиллаши учун қуйдагилар асосий манба ҳисобланади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксал тиришнинг йўллари ва ҳозирги пайитдаги аҳволи ҳақидаги ҳуку мат қарорлари,

қонунлари;

- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камол топтириш ҳақидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ҳуқуқинигина овоза қилиш билан кифояланмай, унинг мазмунини очишга уриниш ҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўллариини назарий, амалий жиҳатдан асослашдан иборатдир;

- жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳаси бўйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошқа аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлари тизими;

- ижтимоий турмуш л^арзи унинг ҳаётий амагиёти тажрибаси, жамиятнинг юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган кишиларга бўлган талабини қондириш бўйича тўпланган амалий тажрибалар;

- жамият аъзоларини жисмоний тарбия қонуниятларини билиши ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошқаришга оид билимлар;

- мавжуд жамият маънавиятининг бир бўлаги ҳисобланган жисмоний л^арбия тизимига жисмоний маданият концепциялари;

- жисмоний тарбия практикаси — манба сифатида назарий қоидаларнинг ҳаётийлигини текширади, амалиётдаги туғилган оригинал ғоялардан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва усулияти ни бойитади;

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режалари, мусобака баённомалари, конспектлар, маъруза матнлари ва ҳ.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қилади;

- соғлом турмуш тарзи назарияси ва амалиёти тажрибаларининг назарий билимлари, одам экологияси.