

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI  
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”  
KAFEDRASI**

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA UNI  
O`QITISH METODIKASI  
FANIDAN**

# **Ma'ruzalar matni**

**2013-2014 o'quv yili**

**Tuzuvchi: katta o'qit. Rasulov S.B.,  
katta o'qit. O'tkirov N.K.**

Bilim sohasi:100000

Ta`lim sohasi:140000 - O`qituvchilar tayyorlash va pedagogika  
fani

Bakalavriyat yo`nalishi: 5141600-Boshlang'ich ta'lim va sport  
tarbiyaviy ish

## **1-ma'ruza. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI PREDMETI.**

### **Reja:**

- 1. Jismoniy madaniyat nazariyasini manbalari**
- 2. Jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanish davrlari**
- 3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi**
- 4. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy moxiyati**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yunaltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish va boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy madaniyatga oid mavjud faktlarni izoxlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy madaniyati shakllari va uning uslubi haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uning amaliyoti xamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy madaniyat nazariyasini pedagogika fanlari erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashqil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalardan foidalananadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkunligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkunligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishi isbotlandi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining mazmuni quydagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsuli ekanligi, ijtimoiy xodisa sifatida madaniyatning boshqa shakllari bilan bog'liqligi;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamonlari;
- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;
- harakatga o'rgatish, o'qitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining to'zilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashqillashning shakllari;
- jismoniy madaniyat jarayonini rejalashtirish va uning hisoboti;
- jismoniy madaniyat uslubi haqidagi xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlari jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashqari jismoniy madaniyat uslubi jismoniy madaniyatni ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyorgarligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yo'nalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiylarni har birini ichida o'zlarining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga,

ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyati metodikasi, askar jismoniy madaniyati metodikasi va x.k.)ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport o'yinlari, gimnastika va x.k.larni o'qitish metodikasi) alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan qurollantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga ko'ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi.

### **1.1. Jismoniy madaniyat nazariyasini manbalari.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun quidagilar asosiy manba hisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yo'llari va hozirgi paytdagi axvoli, haqidagi xukumat qarorlari, qonunlari;
- jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinagina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga o'rinish hamda shu g'oyalarni amalga oshirish yo'llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir;
- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati soxasi bo'yicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid to'plagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi;
- ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilarga talabi – jamiyat a'zolarining jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi;
- jismoniy madaniyat tizimi mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bo'lgan hisoblangan jismoniy madaniyat konsepsiyalari;
- jismoniy madaniyat praktikasi manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tug'ilgan original g'oyalardan foydalanadi va ular esa madaniyat nazariyasi va metodikasini boyitadi.
- arxiv materiallari, shaxsiy ko'zatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaqa bayonnomalari, konspektlar, ma'ruza matnlari va x.k.lar) jismoniy madaniyat nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi .

### **1.2. Jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanish davrlari.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

**Birinchi davr** - inson o'zining ijtimoiy faoliyati davomida harakat faoliyatini organizmga ta'siri haqidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev N.I. 1975). Eng dastlabki emperik bilimlarning tuplanishi "mashqlanganlik"ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va tajribasini uzatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar"ning va "jismoniy madaniyat"ning paydo bo'lishi uchun sharoit yaratilishida omil bo'lib xizmat qildi.

**Ikkinchi davr** - jismoniy madaniyat jarayonida qo'llanila boshlagan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi – qadimgi Yunonistonda quldorlik davlati davrini va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D. Harabuga, 1974). Jismoniy madaniyatdagi bu uslublar, tajribalar orqali vujudga keltirilgan bo'lib, faylasuflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlarini xali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta'siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga ko'ra jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashqi natijalarga qarab baholardilar. Yunonistonning jismoniy madaniyat uslubiyati aytarli darajada ma'lum edi. U mavjud vositalar va uslubiyatlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojdantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtira olgan edilar.

O'rta asrning o'rtalarida uslubiyatlarining xillari ortdi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, otda chopish, kilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi.

Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayxon Beruniylarning tan madaniyatiga oid ilmiy dunyoqarashlari vujudga keldi (Usmonxujayev T.N. 1995).

**Uchinchi davr** - jismoniy madaniyat haqidagi nazariy bilimlarni intensiv to'planishi Uyg'onish davridan XIX asrning oxirigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Inson madaniyati, uni o'qitish, davolash haqidagi fanning rivojlanishi faylasuflar, pedagog va vrachlarning jismoniy madaniyat muammolariga e'tibor qila boshlashlari davri, jismoniy madaniyatning moxiyati haqidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarning vujudga kela boshlagan davri. Bu ma'lumotlar xali turlicha edi, chunki ko'pincha o'sha davrda mustaqilroq sanalgan falsofiya, pedagogika, meditsina, fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yo'l-yo'lakay, ammo zarur bo'lgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy madaniyatning rolini hisobga olmay hal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. Yangilanish davridayoq pedagog-gumanistlar va xayoliy sotsialistlar jismoniy madaniyati bir butun tarbiyaning majburiy qismlardan biri deb qaray boshladilar.

Jumladan, shveysariyalik demokrat pedagog I. G. Pestalotssi tomonidan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun to'zilgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi bug'inlar(sustavnaya) gimnastikasi umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida o'rinni egallaydi.

Madaniyatning mazmuni ochildi va unda jismoniy madaniyatning o'rin aniqlandi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yo'llari belgilandi.

Aynan shu davrda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi deb hisobga olinib, shu soxa bo'yicha ilmiy farazlar va bilimlar tuplanishi orqali mustaqil fan sifatida ajralib chikdi.

**To'rtinchi davr** - XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi shakllana bordi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy madaniyat jamiyat hayotining boshqa jabxalariga xam ta'sir ko'rsata boshladi. Jismoniy madaniyat soxasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy madaniyat metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mustaqil ilmiy - nazariy va o'quv fani (predmeti) ekanligini ilmiy-amaliy isbotladi.

**Beshinchi davr** - rivojlangan mamalakatlar va sobik shurolar davlati olimlarning izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan xolda usha davrda progressiv hisoblangan metodlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyat muammolarini kompleksli xal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat qildilar. Amaliy materiallarning mulligi, yangi konu niyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining differensiyalanishiga olib keldi. YAngi maxsus fanlar "Jismoniy madaniyatni tashqillash va boshqarish", "Jismoniy mashqlar biomexanikasi", "Sport psixologiyasi", "Sport metrologiyasi", "Sport fiziologiyasi", "Davolash jismoniy madaniyati", "Jismoniy mashqlar gigiyenasi" va boshqalar ajralib chikdi. YUqoridagi fanlarning ayrim soxalari qator aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini ko'rsatdi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi - bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib kolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarisiz tula izoxlab, isbotlab bo'lmaydi.

### **1.3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har qanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa tulakonli samara beraolmaidi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar kushilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni xal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan o'zviy boglangan. Oldingi yagona, bulaklarga bulinmagan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning so'nggi rivojida bir-biri bilan o'zaro o'zviy bog'liqligi namoyon bo'ldi. Mustaqil fanlar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishlab chikan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlash tirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy madaniyatning butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan boshlangich, keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport soxasi fanlari ajralib chikaboshlagan ligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari fanlari va x.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, hamma turlar uchun ta'sir ko'rsata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi xam mumkin bulmasdi. Ana usha qonuniyatlarni ishlab chpkish hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining asossini tashqil qiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi- jismoniy madaniyat vositalarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri reaksiyasini o'rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy madaniyat jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini hisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

SHuni esda saqlash lozimki, jismoniy madaniyat nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy madaniyat haqidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay kolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va praktikasi psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

#### **1.4. Jismoniy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy moxiyati.**

U yoki bu kasb egalari o'zaro mulokot davomida o'z kasbi va xunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalaniladilar. Fanning ma'lum soxasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmunida yetadi.

Ularning mazmuni va xajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p ayrim xodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish kiynlashadi, jismoniy madaniyat nazariyasini urgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida qo'llaniladigan yetakchi tushunchalarga quydagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, prinsiplar, va boshqa tushunchalar darslikning lozim bo'lgan boshqa bo'limlarida kurib chiqiladi ) va x.k. Nima uchun yuqorida sanab utilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jixatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu yerda bo'lsa jismoniy madaniyatning asosiy, eng muhim sifatleri umumlashtirilib, ko'rsatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish - bu, inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashqi ko'rinishi va xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv konuchlariga - organizm va uning yashash sharoitleri birligi qonuniga, xizmat va to'zilish (struktura) o'zgarishlarning bir-birini takozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin mikdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa koiunlarga buysunadi. Boshqacha

aytganda, jismoniy rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga utadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy qobiliyatlar xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish har qaysi o'quvchi uchun nasib bulmasligini, ammo har qanday o'quvchi o'z organizmining 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 yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a'zolarini ulchash orqali mutaxassisning o'zini, unda shug'ullanuvchilarni yoki individ ning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va madaniyatga ko'p jixatdan bolikdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish - jismoniy madaniyat nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarni ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida xal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan madaniyat, chunonchi jismoniy madaniyat muhim rol uynaydi.

Jismoniy madaniyat. Madaniyat deganda, ma'lum maqsadni mo'ljallab insonga ta'sir etmoklik va uning qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yunaltirilgan, ijtimoiy - siyesiy va axloqiy - estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Madaniyat bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyati soxasi, ana usha madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuklarini takomilashtirish va avlodan-avlodga o'zatishtirish usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotiing pedagogik tizimi deb xam karaladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus oldindan ishlab chikib kulla niladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni Sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar qo'shib foydalaniladi. Harakat malakalari va ko'nikmalari shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni tako millashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiq lashtiradi. Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini o'z zimmasiga oladi.

Burjua avtorlari tus jonivor "madaniyati"ga uxshash tugma jismoniy madaniyat bor deb da'vo qiladilar. Ular shunday deyish bilan mehnat va tafakkor ni sifat jixatidan yangi xodisalik rolini inkor qiladilar, inson ana shu mehnat va tafakkur tufayli hamma jonivorga nisbatan misli kurilmagan darajada yuksaklikka kutariladi. Boshqa bir muloxazalarda jismoniy madaniyatning paydo bo'lishida diniy ibodat omili ataylab birinchi o'ringa kuyiladi va bu bilai ijtimoiy-tarixiy tajribaning roli yerga urilgandek xam bo'lib ko'rinadi.

Burjua nazariyotchilarining jismoniy madaniyatni instinktiv negiz larga to'g'rilab kuyishi tasodifiy xod emas. CHunki shunday deb tushunil sa, madaniyatning bu turiga xos butun amaliyot ijtimoiy shart sharoit va extiyojlarga guye bog'liq bo'lmagan u yoki bu instinktni kondirish sifatida oldinga chikadi xolos.

Jismoniy madaniyat vujudga kelishi va rivojlanishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjuddir (A.D.Novikov, L.P Matveyev, 1975).

Jamiyatning moddiy hayotiy sharoitlari, jumladan od jismoniy madaniyat vujudga kelishida ob'ektiv sabab bo'lgan. Inson paydo bo'lgan vaqtdanok katta-katta jonivorlarni ovlay boshlagan. Ov xujalikning iste'mol tarmogi bo'lgan va insoniyat faoliyatining boshqa hamma turlarini o'ziga buysindirgan. Ov uzoq vaqt tarixiy dav? mobaynida insonga ozik-ovkatdan tashqari, qurol yasash va kiyim-kechak uchun, turar joy ko'rish uchun material yetkazib bergan.

Uzoq vaqt davomida ov odamni kuchda, tezlikda, chidamlilikda, chaqqonlikda, xayvon bilan o'zaro "kurash" musobaqasidek bo'lib kelgan. Ov jismoniy sifatlarini rivojlantirishning xaddan tashqari yuksak darajada bo'lishni talab etgan, odamlarning butun faoliyatini aktivlashtirib, ularni jismoniy jixatdan rivojlantirgan, atrofi urab olgan tabiat to'g'risida amaliy tushuncha bergan.

Ishlab chiqarish qurollarining yasalishi xam ma'lum kuch, chidamlilik va chaqqonlik talab qilgan hamda odamning bor qobiliyatlarini kamol topmshimga imkoniyat ochgan. Kadimiy ovchilar keyinchalik zaruriyat ga qarab kollektiv bo'lib ov qilishgan – ut yordamida xayvonlarni kulga tushirishgan, jarliklarga kamab olishgan, uzoq vaqt kuvib yurib ushlab gan. Otiladigan qurollarning va ovga yakka-yakka chiqiladigan bo'lib kolindi - bunga ijtimoiy ongning shakllanishi deb karaldi (A.D. Novikov, L.P. Matveyev va boshqalar).

Ijtimoiy ongning rivojlanishi jismoniy madaniyatning shakllanishida sub'ektiv deb karay boshlandi. Ongli hayot faoliyati, xarakteri va yashashning ma'nosi bilan farqlandi. Inson o'z tajribasini birovga o'rgatishning ijtimoiy usulidan foydalandi, tajribaning tuplanishn ijtimoiy jarayonni tezlashtirdi. YAngi avlod o'zidan avvalgi avloddan o'rganib, ularning tajribalari, maxorat va malakalarini, bilimlarini o'zlashtirish takomilida davomiylik urnatildi degan taxmin mavjud.

Sinfiy jamiyat vujudgd kelganga kadar rivojlangan jamiyatda jismoniy madaniyatii Xalqning o'zi amalga oshirar edi, bu davrda jismoniy madaniyat Xalq madaniyat sistemasining bir qismiini tashqil etardi, umumiy va kat'iy tartibda majburiy edi. Xukmron sinflar (sinfiy jamiyat shakllangandan so'ng) jismoniy madaniyatni o'zlarining iktisodiy va siyesny manfaatlariga moslab tashqil etdilar.

Sobiq shurolar davlati tadqiqotchilari va chet ellik tarakkiypar var olimlarning olib borgan tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat bolaning usishi maromiga tashqaridan ta'sir etmay, amalga oshirilishi mumkin ekanligini, lekin bu jarayon boshqarilsa, eng yaxshi natijalarga erishish mumkinligini isbotladi. Boshqarish imkoniyati chegarasiz emasligini xam unutmazlik lozim. Inson tabiatini o'zgartirish mumkin emas, shunga karamay, bolaning rezerv imkoniyatlarini tayyorlanishi uchun mumkin bo'lgan shart-sharoitni vujudga keltirish lozim bo'ldi.

Shunday rivojlanishga erishiish uchun "jismoniy madaniyat" deb atalmish maxsus yunaltilgan va tashqil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy madaniyat - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jixatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, maxoratnni, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratil gan. Mana shu ta'rifda jismoniy madaniyatning insonni madaniyatlashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosliga ta'kidlab utilgan.

Jismoniy madaniyatga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikki ta alohida ma'noga ega bo'lgan "jismoniy bilim" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish" deb atalgan tushuncha yetadi.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy madaniyatning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z vujudini madaniyat" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qullash maxorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Pestalotssi bolalarning "vujudini madaniyatlanni astoydil yeklab chikkan. P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy madaniyatning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy madaniyat haqidagi ta'limotning asosiy goyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim goyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy madaniyat jarayonida bolalar "ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro takkoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va kat'iyat bilan o'tishni(engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamrok vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan xolda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni yexud kurkam va gayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb



hisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini xosil qilish xaki da, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish negizida ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda maxoratni qaror toptirish haqidagi bormokda.

Bir butun jarayonning tu tomonlari bir-biri bilan mustahkam boglangan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayver salar, shu vaqtning o'zida xam kuch, xam chidamlilik va ayrim xollarda tezkorlik xam madaniyatlanadi. Boshqa tomondan, usha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni madaniyatlash uchun), u xolda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim bersh vazifalari xam xal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni nafaqat jismoniy, xattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasnga (xis-tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga xam ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga madaniyatviy vazifalarning xal qilinishi uchun kerak bo'lgan qulay sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy madaniyat jarayonida xamisha xam madaniyatviy, xam ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb karashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar kuyilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyatda jismoniy rivojlanish qonunlari xam, jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlari xam aks etadi.

Jismoniy madaniyatning sotsial qonunlaridan foydalanishi xarakteri va usuli aslida jamiyatning iktisodiy va siyesiy to'zumidan kelib chikadi. Bu jismoniy madaniyat ga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamnyatda esa madaniyat xukumron sinflarshshg manfaatlariga buysundirildi.

Jismoniy madaniyat - abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki, madaniyatning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bundan kopii xam ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlari dan biri sifatida davom etaveradi(A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy madaniyatda uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy madaniyati ana usha ram kalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, xunar- kasb jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'likni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyin gi maxsus taysrgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarni rivojlantirishga yunaltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy madaniyatning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiat ning sog'lamlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy madaniyatning barcha etaplarida ko'prok maktab jismoniy tarbin tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshirilmokda.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi- bu jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning xunar yoki kasbga yakin bulgai turlaridan foydalaniladi. Kasbga yunal tirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining kullanishi mehnat hara kat mal akal ar i ning shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligi oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirning zararli faktorlariga qarshilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum dara jala shartli bo'lib, ikkala yo'nalish xam bir-birini tuldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy madaniyatda maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishish ta'minlashdir.

Jismoniy madaniyatda sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy madaniyatga mo'ljal sifatida juda keng kulamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismii, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy usishi darajasi ga o'zviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat - muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iktisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir Xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy madaniyat naariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (jismoniy madaniyat) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy madaniyat «jismoniy madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismii sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin, 1979).

Maktab jismoniy madaniyati - bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va fodalanayotgan moddiy, ma'naviy boylklari majmuidir.

Moddiy boylklar- xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablaglar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi(sport yutuklari) demakdir. Ma'naviy boylk- esa madaniyat tizimi yaratgan, shakllantirgan goyaviy, ilmiy, tashqiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar hisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soxa yutugi uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari) ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o'zlash va tarkatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo mulokot, o'zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini kondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman -yaroklilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Boshqa xizmatlari jismoniy madaniyatni bazasi - sport, amaliy sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati deb atalmish jismoniy madaniyat klassifika siyasining asosida yetadi. Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlar kasb etadi. Jismoniy madaniyatning boshlangich zamini shartli ravishda "maktabgacha va maktab jismoniy madaniyati" orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar mussasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv madaniyat muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifati da majburiy mashg'ulot ekanligining tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'likning bazasaning vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama bir shaxsga zarur bo'lgan jismoniy saloxiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismiidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismii hisoblanga sport, boshlangich ma'noda "kuch sinashaman" , "musobaqalashaman" degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, kungil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqalarda galaba koeonish tarzidagi faoliyat deb karaldi. Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda - o'quv predmeti sifatida, ommaviy kungilli sport, "katta "sport" tarzida ruy bermokda.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy madaniyatning vositasi bo'lib xizmat kilmokda. Ommaviy kungilli sport darsdan tashqari va ish vaqtidan so'ng davlat va jamoat tashqilolari orqali va har bir shaxs ning initsiativi bilan amalga oshirilmokda. «Sportchi» so'zi talaffuz etilganda, ko'z ungimizga nafaqat kuchli, chidamli va chaqqon hamda

qaddi-qomati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, irodali, to'g'ri, xaso'zli, hayotga doim yaxshi umid bilan karaydigan, optimistik kayfiyatdagi, har qanday qiyin chiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'z yutuklriga xotirjam insonni tushunamiz. SHunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan faoliyat bo'lib, madaniyatviy, va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab chiqarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan boglanmagan va o'quv madaniyat jarayoni qonuniyatlariga buysundirilgan.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalangan, o'quvchilarning sport foaliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan kungilli tarzda iulga kuyiladi. Sportning harakatli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rinishi deb belgilash xam, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda katnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb karash mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to' umumta'lim maktabini bitirguncha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

YOshlar sporti. Bu tushunchada aytarli kiska mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: yoshlar, o'smirlar sporti. YOshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashqil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning xam ishtiroki nazarda to'tiladi.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar yeportiga uxshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muayesasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga kuyiladi. Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan tashqari jismoniy madaniyat qilish xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy madaniyatning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtirilgan va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan bulagi sifatida madaniyat tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport xam jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Katta sport esa inson jismi madaniyatining eng yuqori darajasidir. Amaliy jismoniy madaniyat- kasbga taallukli amalda qo'llaniladigan va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga bulinadi. Ular bevosita xunar (kasb) faoliyati soxaschda hamda ma'lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharochtiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy tarlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik ning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo'lga kuyilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan Jismoniy madaniyat gigiyenasi ish kuni ramkasiga, kundalik tur mush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik xola tini yaxshilashga xizmat qiladi, o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhi" (fani) ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismii hisoblangan jismoniy madaniyat madaniyatning boshqa tarlari, bulaklari bilan tutashgan, umumiydashgan o'zaro bog'liqlikka ega. Jismoniy - madaniy va ommaviy - rejalashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqdashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning madaniyatviy ahamiyati bepoyondir. Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyatga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo'ldan ketayetganligi, yo'nalishini, jismoniy madaniyat amaliyoti, vazifalarini xal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil tarlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy

bilim(ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari xal kilinsa, hayoti davomida o'quvchi jismoniy madaniyat uchun baza yaratiladi.

Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo'lsa-da, jismoniy madaniyat bazasining o'rnini almashtira olmaydi. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi kuyi dagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a'zolari kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilishi:
- jamiyat a'zolarining sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi:
- jismoniy madaniy mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minlanishining mavjudligi va sifati:
- jismoniy madaniyat harakatiga raxbarlik kilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi:
- jamiyat a'zolarining sport yutuklari.

## **2-ma'ruza. JISMONIY MADANIYAT TIZIMI.**

### **Reja:**

- 1. O'zbekistonda jismoniy madaniyatning maqsadi**
- 2. Sharq mutafakkirlarining fikrlari**
- 3. Jismoniy madaniyat tizimi bir-biri bilan o'zviy bog'ligi**
- 4. O'rta asrda jismoniy tarbiya**

Jismoniy madaniyat aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi. Jismoniy madaniyat tizimi deganda, jismoniy madaniyatning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashqillash shakllarining shunday umumiyliigi tushuniladiki, u jamiyat a'zosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bulsin (A.D. Novikov 1967).

Vatanimiz mudofaasi masalasi xam jamiyatimizda yo'lga kuyilgan jismoniy madaniyat jarayoniga qator talablar qo'yadiki, 6u talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy madaniyat tizimiiing ob'ektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz Xalqlarining har tomnlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganigi Vatan mudofaasiga tayyorligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilish lozim.

SHunday qilib, O'zbekistonda jismoniy madaniyatning maqsadi. O'zbekiston Xalqini jismoniy kamolotga erishgan, huquqiy davlat ning aktiv kuruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib madaniyatlashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayetgan barcha tashqilot va muassasalar uchun umumiydir.

Maqsadning umumiyliigi jismoniy madaniyat tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy madaniyatda konkret vazifalar xal qilinadi. Jismoniy madaniyat tizimiga umumiy vazifalar kuyilgan bo'lib, ular quydagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasi garmonik rivojlantirish. jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, sog'likni mustahkamlash va Xalqning uzoq umr ko'rinishini ta'minlashga yo'nalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va ko'nikmalarini, kundalik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni madaniyatlash;

Inson jismoniy madaniyati maqsad va vazifasi uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bog'liqliigi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy madaniyat jarayonida madaniyatning boshqa soxalaridagidek maqsadga yunaltirilgan faoliyat rejalashtirilgan natijaga har doim xam to'g'ri kela olmasligi amaliyotda isbotlangan. Jismoniy madaniyatda madaniyat natijasini yosh sportchi yoki jismoniy madaniyatchi trenirov kasidagi rejalashtirilgan

jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta'sir kilyatganligini hisobga olishni takazo qiladi:

kiska yo'nalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga e'tibor ber sak, shuni kuramizki, yuqori natijalarga erishish ma'lum davr ichida bo'lib, oddingilari unutilsa, trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zini oklamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga xalal beradi va sport yutuk larini yukka chiqaradi.

SHuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni ko'rish talabi kundalang bo'ladi. Bu vazifani xal qilish esa ukimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini qo'yadi. Bu mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy madaniyat tizimida amalga oshishi lozim bo'lgan maqsadni va vazifalarni ijobiy xal qilishga kodir, yosh avlodni bola lik chogidan jismonan Sog'lom, ma'naviyatini uygun qilib madaniyatlashni o'zining iloxiy burchlari deb bilishlari kerak bo'ladi. Navkiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifasidagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, jismoniy madaniyat xavasmandlari uyushmalari tashabbusi bilan yagona jismoniy madaniyat tizimini to'zishga e'tiborni kuchaytirib u o'zida quydagi asosiy xususiyatlarni: ma'naviy barkamollik, Xalqchilik va ilmiylikni mujassamlashtiradi.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilatlardan ulugi tanning, inson jismining barkamolligidadir deyilgan. Insonni matonati, diyonati, riyozati, kanoati, ilm, sabr, intizom, mikiyo si, nafs, vijdon, xakkoniyat, nazariy ibrat, iffat, xayoy, idrok, zakovat, iktisod, itoat, xakshunoslik, xayrixoxlik, munislik, sadokat, adolat, muxab bat, oliy ximmatlik, avf, vatanni sevish kabi ijobiy xislatlar (A.Avloniy. "Turki guliston yoxud axloq" Toshkent "o'qituvchi"1992 .13.bet) ga faqat sog'lom jism, tani-sixatlilik orqali erishiladi deb karalgan.

Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimini xalqchilligi deganda biz milliy o'yinlar tarzida xalq ommasi orasida keng tarkalgan jismoniy mashqlar. milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olga "katta sport" bilan ko'p milatli respublikamiz Xalqlarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Ilmiyiligini shunda ko'rish mumkin ediki, jismoniy mada niyat soxasi bo'yicha ilmiy tekshirish ishlarining keng tarkalganligi va uni amaliyot bilan boglab olib borilayotganligi, jismoniy madaniyat naza riyasi va amaliyoti ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixologiya , anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyatining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuklari Xalqimiz hayotiy extiyojini kondirishga yunaltirilganligidadir.

Jismoniy madaniyat tizimi bir-biri bilan o'zviy bog'liq bo'lgan zvenolarga bulinib, hozirgi kunda xam madaniyat jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu zvenolarda amalga oshirilmokda:

a) maktabgacha ta'lim(davlat va nodavlat maktabgacha madaniyat bola lar muassasalari) zvenosi;

6) maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati (umumiy o`rta ta'lim I-IX sinflar) zvenosi;

v) o`rta maxsus, kasb-xunar ta'limi(akademik litseylar, kasb-xunar kolledjlari) zvenosi;

g) oliy ta'lim zvenosi;

d) armiya zvenosi;

e) oliy ta'lim va armiyadan so'ngi xavasmandlik asosidash jismoniy madaniyat zvenosi;

Jismoniy madaniyat tizimi o'zida kuidagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

a) jismoniy madaniyatning maqsadi, vazifalari va prinsiplarinnig maqsadga muvofiqligi;

b) jismoniy madaniyat tizimida qo'llaniladigan vositalar - gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

SHu narsa e'tiborga moliki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyat soxasining turlicha tizimlaridan foydalanish chegaralab kuyilmagan.

Tarixga nazar tashlaganimizda jamiyatda sinflarning paydo bo'lishi bilanoq, usha jamiyatda jismoniy madaniyat tizimi sinfiy xarakteriga ega bo'la boshlagan edi.

Quldorlik davrida jismoniy madaniyat tizimi quldorlarning maqsadi uchun xizmat qildi. Quldor o'z farzandi baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lishi va qullarni qo'riklashi, ularning qo'rqinchda ushlashi uchun qo'lida qurol ishlata olishi (qadimgi YUnon "etti kurashi" mashqlarini puxta egallashi)ga harakat kilar edi. Jismoniy madaniyat tizimi ekspluatatsiya qiluvchilar foydasi uchun xizmat qildi.

O`rta asrlarga kelib esa, jismoniy madaniyat tizim harbiy maqsadni xal qilishga yo`nalish oldi. Feodal, katta yer egasi, savdogar o'z mulkini ximoya qilish uchun jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi yuqori bo'lgan jamiyat a'zolariga muxtojligini bayon qildi. Ular moddiy ne'matlar yaratishdek muhitdan ajratilib, faqat jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik)ni rivojlantirish, madaniyatlash bilan cheklandilar. Jamiyatda alohida tabaqa, kasb egasa (sokchi, jangchi) shakllandi. Ogir va ko'pol ritsarlarning qurollari ulardan katta jismoniy tayyorgarlik va ot bilan muomala qilishni talab kilar edi. SHuning uchun ular mashg'ulotlarda ot o`rniga hozir bizda gimnastika mashg'ulotlarida ishlatiladigan "ot" dan foydalanar edilar. Feodallarning jismoniy madaniyat tizimi shunga yunaltirilga edi.

Kapitalizmga kelib, burjuaziya ko'prok odamlarni jismonan madaniyatlashni, ishchini mehnatga va vatan mudofaasiga (soldatlikka) tayyor lay boshladi. Madaniyatga siyosiy tuye berildi. Kolaversa ko'p soatlab konveyer, stanoklar orqasida ishlashga moslaydigan mashqlar tizimidan foydalanildi.

XVIII asrning oxiri va XIX asrning boshlarida jismoniy madaniyat jarayoning tizimini shakllangan davri boshlandi. Notekis rivojlangan kapitalizm milliy rivojlanishda xam jonlanishni vujudga keltirib, qator mamlakatlarda jismoniy madaniyat tizimi, vositalari va uning uslu biyatini yaratishdek vazifalarni xal qilish kerakligi masalasini o`rta ga tashladi.

CHet el mamlakatlarida jismoniy madaniyat tizimi shakllandi. Germaniyada Fite va Guts-Mutsaning "Milliy nemis jismoniy tar biya tizimi" o'z vazifasiga kura jismoniy madaniyatdan kura sog'lomlashtirishni o'z izmiga olar edi. XIX asrning boshlariga kelib pruslarning talabi asosida dexkon va xunarmandlardan yunkerlar tayyorlash Guts-Mutsaning "Gimnastika dlya yunoshestvo" deb nomlangan asarida: " ... endi jamiyat a'zosining sog'lom taiasi davlat uchun xizmat kilsin, bu ayniqsa, tankchilar uchun taalukli..." - deb tuzatish kiritilib, amaliyotga tatbik etildi.

Fridrix YAng va Guts-Mutsa nemis "TURNEN" gimnastikasining asoschilari bo'lib, soldatlarni tayyorlashning jismoniy madaniyati tizimini ishlab chikdilar. Ular ommaviy gimnastika chiqishlariga, gimnastika anjomlari, jixozlari bilai mashqlanishga asosiy e'tiborni karatdi lar. Kattaning buyrugiga mutlak itoat, kat'iyat, prodali mus taxkamlash nemis raxnamolariing ideali bo'lib, bu jismoniy madaniyatning mavjud tizimiga xam singdirilgan edi.

Tizim tarkibidagi madaniyat uslublari va vositalarini apik turkum larga ajratishga o`rinishini maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati uchun keyinchalik SHpiss boshlab berdi. CHexiya: XIX asrning ikkinchi yarmida chexlar "sokol gimnastikasi" deb nomlangan madaniyat uslubiyati va vositalarini ishlab chikadilar. U nemis milliy "TURNEN" tizimi bilan tashqi belgilariga kura bir-biri bilan uxshash bo'lsa-da, o'zining ibtidoiy milliy negiziga ega edi. Bunga sabab CHexiya ustidan xukmron hisoblangan Avstriya imperiyasi o'zining siyosiy va xujalik krizisni boshdan kechirayotgan bo'lib, chexlarga ayrim konstitutsion huquq berilishiga olib keldi. Bu narsa chexlar hayotida keng milliy ozodlik harakati uchun turtki bo'ldi. SHu asnoda xilma-xil chex birlashmalari, jamiyatlari vujudga keldiki, bu 1862 yili chex gimnas tikasi jamiyatining paydo bo'lishiga olib keldi. Uning asoschisi Miroslav Tirsh bo'ldi. U yozuvchi, tankidchi, san'atkor edi.

U, birinchidan, gimnastikani jismoniy madaniyat uchungina emas, aqliy, axloqiy, milliy vatanpar varlik xissini madaniyatlash uchun foydalanishini, ikkinchidan, gimnastika mashg'ulotlariga erkaklarnigina emas, ayollarni xam jalb etishni targi bot qildi.

Tirsh o'zi bilgan barcha mashqlarni tupladi, snaryadlar va snaryadsiz bajariladigan yangi mashqlarni uylab topdi. Ular uzoq bajaririladigan juda mayda elementlarni o'z ichiga oladigan jismoniy mashqlar bo'lib, barchaga teng, asta-sekinlik bilan, majbur bajartirilishi lozim edi.

Uning fikricha, bunday tartibda bajarilgan mashqlar shug'ullanuvchilar da xotira, intizom va tirishkoklikni madaniyatlar emish. U sokol tashqilot lari uchun yagona gimnastik terminalogiyani ishlab chikdi, mashg'ulotlarni guruhlarda o'tkazilishini yo'lga kuydi. "Sokol gimnastikasi" milliy-siyosiy xarakterdagi gimnastika sanaladi.

**SHvetsiya:** XIX asrning birinchi un yillarida "SHved gimnastikasi" yoki "Ling metod/" degan nom bilan yangi yo'nalishda jismoniy madaniyat tizimini vujudga keltirdi . Jismoniy mashqni shvedlar asosan madaniyat va sog'lomlashtirish uchun kerak deb karar edilar. Uning asoschilari G.G. Ling va uning ugli YAlmar Ling edi. Ular nemislar gimnastikasini tankid qilib, odamda juda ko'p tana harakatlarini ko'paytirmaslik, sog lom odamlarni jismoniy rivojlantirish va bemorlarni tuzatishga yunaltirilishi kerak deb hisoblaganlar. Bu tizimni tankidiy o'rgangan P.F. Lesgaft Ling metodida kuruk, bir-biri bilan boglanmagan shakllar mavjudligini aytib, anatomiya va fiziologiya bilimlari hozircha yetarli emasligini, katan pedagogikaga rioya kilinmasin, burjuaziya ideologiyasining ifodalanishiga olib kelishini, "yuraksiz" muskul buli shi uchun kurashadi, degan fikrni bildiradi.

**Angliya:** hozirgi kunda xam Anglo-saksoniya mamlakatida gimnas tika emas, o'yin va sportga zur e'tibor berilgan. Angliya kapitalizmga birinchi bo'lib kirdi. Kapital konkurensiyasining kuchayishi sinfiy karama-qarshilikni zuraytirdi. Sinfiy iktisodiy hamda faylasufik dunyo karashlar paydo bula boshladi, bu karashlar erkin kapitalni maktay oladigan, kat'iy kurashga chiday oladigan, hozir javob, chaqqon, ishbilarmonni madaniyatlashni talab kilardi.

Buning uchun "o'yinlar" mos kelar edi. SHuning uchun Angliya jismoniy madaniyat tizimida asosiy o'rinni o'yinlar va sport egalladi. Kapita lizm rivojlanishi bilan boshqa qator mamlakatlarda xam sport jismoniy madaniyatga kiritildi. Lekin Fransiya, Germaniya, SHvetsiya, CHexiya kabi qator mamlakatlardagidek sport keskin karama-kashiliklarga duch kela di. CHunki, u mamlakatlardagi jismoniy madaniyat mavjud gimnastikaga asos langan edi. SHuning uchun sport keyinrok jismoniy madaniyat tizimiga kiri tildi.

Jismoniy madaniyat tizimining taxlili masalalariga ovd nazariy material rus olimlari A.D. Novikov, L.P. Matveyev, G.D. Harabugi va qator boshqa mualliflarning darsliklarida tula yoritilgan. Jismoniy madaniyat jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyligi jismoniy madaniyat tizimining negizini tashqil qiladi. Mil latimizning bu soxadagi merosini o'rganish fanimizning asosiy vazifasidir. Jaxogirlarni yuzaga chiqargan yurtimizning elat va Xalqlari jismoniy madaniyati tarixiy manbaalarda o'z o`rnini olganligiga ishonchimiz komil.

SHu o'rinda P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylar sobik shurolar jismoniy madaniyat tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanishida munosib xissa kushgan olimlar sifatida jaxon jismoniy madaniyati fani namoyandalari qatoridan o'rin o-i anliklarni e'tirof etish lozim.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muhiti va madaniyati rol uynashini ilmiy jixatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar" tizimi hozirgi kunda xam o'z ilmiy ahamiyatini yukotgani yuk. CHor Rossiyasining jismoniy madaniyatga munosabati aniq emas edi. "Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga raxbarlikni bizning ishga aloqasi yuklarga berib kuyilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur qiladi yoki bo'lmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan eshitganlarigina biladi. SHuning uchun ular bola jismoniy madaniyatiga e'tiborsizdirlar", - deb yozgan edi P.F. Lesgaft.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937) o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobik shurolar to'zumi jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishiga katta xissa kushdi. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar ustvda ilmiy tadqiqot nazoratini qilish ning ilmiy uslubiy kompleksini yaratdi.

P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylarning ilmiy merosinining kimmati shundaki, ularning jismoniy bilimlar va jismoniy madaniyat haqidagi ilmiy fikrlari amaliy, va jamoatchilik tajri basi asoschdga tayanganligidadir.

### **3-ma'ruza. JISMONIY MADANIYATNING BOSHQA YO'NALISHLARI BILAN BOG'LIQLIGI**

Reja:

- 1. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat**
- 2. Jismoniy madaniyat jarayonida axloqiy madaniyat**
- 3. Jismoniy madaniyat jarayonida estetik madaniyat**

#### **3.1. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat**

Jismonan yetarli darajadagi rivojlangachlik normal aqliy rivoj lanishga sharoit yaratadi. Dialektik materializmning psixik va jismoniy jarayonlarning aqliy va jismoniy faoliyat bilan birligi haqidagi fikrlari Chernishevskiy asarlarida o'z ifodasini topdi: "Har qanday mehnat - bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar uynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi", - degan edi u.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan o'zviy bog'liq. Aklning usishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni takazo qiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifasi shunda muvaffaqiyatli xal qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga zur qiziqish, o'z tashab buslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakl lanishiga, organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumiy maxsus bilimlarga tayangan xolla olib borilsagina samarali bo'ladi.

Jismoniy madaniyatda yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchidan umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlangailik hamda shug'ullanayotgan soxa bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda kur-kuronalikka yo'l kuymaslik okibatidan kelib chikadi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bulmaslik talantni sunishiga sabab bo'ladi.

Eng xavfli shug'ullanuvchidan bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi - jamiyat uchun bokimandalar ko'payadi. Sport trenirovkasi sirlariga shungish, uni tushunish shug'ullanuvchi maxoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonla malilik orqaligina erishish mumkin.

Jaxon rekordlarini urnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura shish sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashakkatli mehnat, utkir intellekt soxibi bo'lishi shart. Aqliy va jismoniy madaniyatnig birligi, o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlar asosida ulug rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan, Pavlov: "Men butun hayotim buyi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'prok ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni xal qilish uchun aklimni ko'pim bilan boglaganimda o'zimni juda yaxshi xis kilar edim", - deb yozgan edi. Demak, jismoniy madaniyat aqliy madaniyat bilan o'zviy bog'liq xolda amalga oshirilar ekan.

#### **3.2. Jismoniy madaniyat jarayonida axloqiy madaniyat**

Jismoniy madaniyat jarayonida o'quvchilar o'zaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a'zolari bilan mulokatda bo'ladilar. Jismoniy mashq lar bilan shug'ullanish uchun ma'lum moddiy va ma'naviy kimmatga ega bo'lgan anjomlar, jixozlardan foydalanadilar. Jismoniy madaniyat chilarning, sportchilarning o'zaro bir-biri bilan munosabati, muomilasi va uni urab olgan ijtimoiy muhit, tabiat omillarining ta'siri bilan ular oldiga muvjud jamiyat axloqi talablariga javob berish muammosini quyadi.

Mamalakat sportchisining, jismoniy madaniyatchisining axloqi - bu millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchi sining maxsus axloq normalari yukki u mazkur jamiyatning oddiy a'zosi axloqi normalaridan farq kilsa.



"Sportchining axloqi" degan axloqni to'zushga o'rinish bu bizning shark Xalqlari axloq normalaridan uzoq lashishga olib kelar edi. Biz kiska fikrli, tor uyli sportchini tayyorlamasligimiz, baquvvat, faqat yaxshi xazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, yaxshi tashqilotchi bula oladigan individni madaniyatlashni nazarda tutmogimiz lozim. Bu fikrlar ayniqsa navkiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluklidir.

Sportda birlik va umumiylik yagona qonuniy xususiyatdir. Ushbu xususiyat jamoada gavdalanadi. Jamiyat jismoniy madaniyati tarixi millat va jamoaning kuchini ifodalaydi. Mamlakat sportchisi Xalqaro maydondagi galabalarning xal qiluvchi omili, o'z Xalqi, Vatani oldvdagi javobgarlik burchinini xis qilishi lozim. Garbning proffesional sporti esa o'zining vakillariga: shaxsiy manfaatingiz jamiyat manfaatiga mos kelishi shart)mas, o'z nshnngi shi vujudga kelgan holatni hisobga olib xech qanday burch va prinsip bilan boglamay xal kiling deb urgatadi.

2. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bo'lishni jismoniy tar biya darsida madaniyatlash, shug'ullanuvchilardi jixoz, anjomlar, ishlati layotgan inshoatga yaxshi munosabatda bo'lishga o'rgatish, sport maydon larini talab darajasida qayta jixozlash ishida ishtirok etish bilan madaniyatlanadi.

3. Mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lish jamiyat a'zolari axloq normalarining eng asosiysidir jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchini mehnatda, yuqori ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishga va o'zning har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshi rish imkoniyatini yaratadi.

Sportchida esa sport natijasiga erishish mashakkatli va ogir bo'lib, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. U bilan rekordlarni ngina yangilab kolmay, o'zida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni kadrlashga urgatadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga buysunishni urgatadi. Gimnastika, o'yinlar,sport, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shu gullanish madaniyatlanuvchilardan urnatilgan qoidani, tartibni katiyyan talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki madaniyat lanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini xavf ostida koldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy madaniyatining iatijasini kurib o'tishgina kifoya. Masalan, tup uchun kurashayotganda o'yinchi tuknashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. Ko'pollikka Siz xam javob kilgingiz keladi. lekin sportchi axloqi normalari o'z - o'zini kulga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan xal qilish uchun axloqiy norma talablari ustun kelishi kerak ligini takazo etadi.

5. Gumanizm normasi insonni xurmat qilishga, kelajak uchun tinch lik uchun kurashishga chakiradiki, bir-birini qullash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami tarzida ifodalanadi. SHark Xalqlarida o'z rakiblariga nisbatan gumanizm ruxi uta yuqoridir. Demak mustahkam sog'lomlik va jismoniy tayyorgarlik ja miyat a'zosining axloq pormalarinn, iroda sifatlarini madaniyatlaydi.

### **3.3. Jismoniy madaniyat jarayonida estetik madaniyat**

Jismoniy madaniyat jarayonida estetik madaniyatning ayrim vazifalari xal qilinadi va yo'lga kuyiladi:

1.Muomala estetikasini madaniyatlash. Gimnastika 6i lan shug'ullanish, sport, o'yinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, chn sonning barcha sifat tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jaryoni va undan tashqarida xavas kilgudekdir. CHunki uning asosida shark Xalqlari axloq normalari yotadi. YOMon muomala estetikaga zid deb baho beriladi.

2.Inson gavdasi to'zilishining chiroyliligini ta'minlash. Garmonik rivojlangan odam tanasining chiroyliligi shundaki, bu chiroylilik sog'likning, hayotiy qobiliyatning yaxshiligi bel gisidir. CHernishevskiy: "inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismii, shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot koldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz", - degan edi. V.V. Gorinevskiy esa: " go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan karama -

qarshilikda emas, nosog'lik esa, aksincha, normadan chetga chikibok, go'zal lik tushunchasini bo'zadi", - degan edi.

3.Go'zallikni qabul kila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni xis kila olishni madaniyatlash yotadi. Harakat texnikasi go'zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o'zi xam go'zal. Jismoniy madaniyat jarayonida foydalaniyotgan harakat faoliyati bir-biriga uxshash emas. Lekin ularning har biri - yugurishning chiroyliligi, Brumelning balandlikka sakrash, Jabotinskiyning rekord og'irlikni kutarishi texnikasi, Voronin, Diamidovlarning gimnastika snaryad larida "ishlash maxorati" - hammasi go'zal. Futbol maydonidagi o'yinga qarab baholash: "chiroyli o'yin bo'ldi", "o'yin juda chiroyli chikdi", "komanda xujum payitida tup bilan muomala san'atining yuqoriligini ko'rsatdi" va xokazolar. Sportda go'zallikni tushunish kishiga xo'zur baxsh etadi. Sport kura shida go'zallikni, chiroylilikni kura olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi.

Boksni estetik sport turi emas, deb baholaydilar. Bu muloxaza to'g'rimi? Bu o'yin o'zida ruhiy. axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlan tiradi. YAxshi bokschi mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushupib, tomosha kilaolsangiz, u sizga estetik zavk beradi.

Estetik zavk beradigan, uni madaniyatlaydigan, takomillashgan hara kat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchi yoki jismoniy madaniyatchilar harakati faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. So'zuvchi va basketbolchilardan eksperimental grupp to'zib, ular mashg'ulotlarida kuch bilan bajaradigan mashqlar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarning samaradorligini ko'z atmokchi bo'ldik, deylik. Bunda bizga qaysi gruppada effekt yaxshi bo'lganligini bilishgina qizik bulmay, balki boshqa masala: barcha basketbolchi va so'zuvchilarga (ular bir xil yoshda, bir xil jinsda, bir xil sport malakasida va x.k.) mashg'ulotlarda kuch talab qiladigan mashqlarni berish maqsadga muvofiqmi edi, degan fikr yuzaga keladi. Masalani o'rganish xam muhimdir. CHunki kuch talab qilish mashqlari zurikishni talab qiladi. Zurikish esa harakat go'zalligiga putr yetkazadi. Lekin bu holat shug'ullanganligi yuqori bo'lgan individda uta go'zal, tamoshabinni maxliyo qiladigan harakat darajasida ko'zga tashlanadi.

#### **4-ma'ruza. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING UMUMIY PRINSIPLARI**

##### **Reja:**

- 1. Jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi**
- 2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi**
- 3.**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotida prinsiplarning xilma-xil guruhleri mavjud. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy va metodik prinsiplari, jismoniy madaniyatning ayrim ko'rinishlari xususiyat larini ifodalovchi (masalan, sport trenirovkasi, kosmonavtlar, ut uchi ruvchilar trenirovkasi va xokazo) prinsiplari mavjud. Ular bir-biri bilan o'zviy bog'liq bo'lib, prinsiplarning yagona tizimini tashqil eta di. Eng avvalo, biz jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy prinsiplari bilan tanishib chikaylik. Ular quyidagilardan iborat: a) jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi; b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish; v) jismoniy madaniyatning sog'lomlashtirishga yunaltirish prinsipi.

Jismoniy madaniyat jarayonida nazariy prinsiplar, bir tomondan, nizom vazifasini utasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyat jarayonida o'qituvchini nazariy va metodik jixatdan ma'lum ramka(kolip)ga, yo'nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda prinsip majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkin. Ayrim holatlarda: prinsipga jismoniy madaniyatdagi ma'lum bilimlarning bir kiyem i, yoki faoliyatga yurikch i(ko'rsatma beruvchi), yokiturli xil alohida vazifani bajarish uchun umumiy asos deb karaymiz.

##### **4.1. Jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi.**

Bu prinsip kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyat jarayoning asosiy sotsial qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda

bu qonuniyat o'zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi jismoniy madaniyat va sport nish xizmat funksiyasiga hozirgi davr turmushidagi hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb karaydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan psixik va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar.

To'g'ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy madaniyatning hayotiy zaruriyati xali aytarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o'yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy madaniyat jarayonidagi eng muhim mashqlar, asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Asli da esa bizning jismoniy madaniyat tizimimiz bu mashqlarni "hayot uchun zarur" deb o'zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunar liki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, tupni aniq nishonga urishiga extiyoj yuk. Mehnatda yoki muofaada undan fonda yuk. Birok futbol o'yini mashg'ulotlarida egallangan chaqqonlik, chidamlilik, tezkor lik, kiska vaqt ichida xal qiluvchi qaror qabul kila olish, dadil aniq bajariladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga erishish hayotiy zaruriyatdir.

Jismoniy madaniyatning maqsadi mehnatga va mudofaaga to'g'ridan-to'g'ri yunaltilsagina, unda madaniyat orqali egallangan malaka va ko'nikmalar zaxirasi ko'p bo'lsa, kishi notanish sharoitga - ishlab chiqarish dami, armiyadami kiska vaqt ichida tez moslashadi va lozim bo'lgan mehnat fao liyati harakat texnikasini tez egallaydi.

Ma'lumki, chaqqon, kuchli, chidamli, tezkor va egiluvchan kishi yangi harakat malakasini egallashda qiyinchilikka nisbatan kam uchramaydi. Amalda sog'lom bo'lsa-da, harakat zaxirasi kam bo'lsa, u kishi lozim bo'lgan harakat texnikasini sekin uelashtiradi.

Gimnastika mashqlari hayotiyymi? Albatta! Oddiy misol: ish bosh lanishidan oldingi bajariladigan gimnastika tolikishning, charchash ning oldini oladi, organizmning yuqori ish qobiliyatini taminlaydi. Suzish muvozanat saqlash aparati (miyacha) funksiyasini yaxshilaydi gan eng yaxshi vosita deb isbotlangan. Gimnastika jixozi - "Kon"dagi xil ma-xil mashqlar vaznsizlik sharoitida, parashyut bilan sakrash, suvosti ishlariga oson moslashtiradi. Tashqi ko'rinishidan bu mashqlar hayotiy-amaliy emasdek tuyo'lsa-da, aslida... . YAna misol, ma'lumki, samolyot va kosmik kemanding uchish tezligi juda yuqoridir. Ularning boshqaruvchilari organizmida kutilmaganda xilma-xil o'zgarishlar ruy beradi – ma'lum vaqt ichida miyaga birdaniga kon bormay koladi yoki oz boradi. Sababi bo simning yuqori yoki kamligi, tezlikning uta yuqoriligidir.

Bu ta'sirdan tez kutulishni esa yaxshi rivojlangan tana muskullarigina uddalaydi, tana muskullari esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali rivojlantiriladi. Demak, jismoniy madaniyat hayotiy va zaruriy. Vaznsizlik gavdani boshqarishni talab qiladi. Batuta, Loping va boshqalar dat mashqlar kosmonavtlar trenirovka mashg'ulotlarining asosini tash kil qiladi.

Ulug Vatan urushi va hozirgi zamon harbiy o'quv mashg'ulotlari tajribasi, maksimal avtomatlashgan harbiy texnika, tez manyovr qilish uchun soldat va ofitserda yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini ilgari surmokda. Bunga esa harbiy hayotda jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanish, mashq qilish orqaligina erishish mumkinligiga amalda guvoxmiz.

YUqori darajada uyushtirilgan ishlab chiqarish mehnati fabrika ishchisidan bir tomonlama rivojlanishni emas, undan universallikni talab qiladi. U o'z navbatida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik sifatleri yoki ko'rsatkichlariga ega bo'lishlikni takazo etadi. SHuning uchun xam mehnatni uyushtirishning yuqori darajasi tako millashgan mehnat ishlab chiqarishi "har tomonlama rivojlangan shaxs madaniyati" muammosining paydo bo'lishiga olib kelishi tabiiydir.

#### **4.2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi.**

Ma'lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bo'lishi lozim, afsuski, kishilar o'zida ruhiy, ma'naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan xolda to'g'ilmaydilar.

Bu sifatlarni kamol topishi, usha ijtimoiy sharoitga va mavjud madaniyat tizimiga bog'liq. Jismoniy madaniyat esa madaniyatning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir. Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson or ganlari va sistemalarining biologik rivojini har doim va har yerda ichki talab tarzida ifodalaydi.

SHuning uchun xam inson madaniyatida qo'llaniladigan har qanday tar biyaning turli shakllari jismoniy madaniyat jarayoni bilan ilojsiz boglangandir. Busiz har tomonlama garmonik madaniyat amalga oshmaydi. Jismoniy madaniyatning boshqa madaniyat turlari bilan bog'liqligini dialek tik materialistik falsafa va tabiiy - ilmiy fanlarning ochiq munozara si fandagi usha eski baxsni hozir xam davom ettirishga o'rinuvchilar mavjud bo'lib, odam tanasining tashqi ko'rinishi va uning funksiyasiga tashqi ta'sir bilan o'zgartirish kiritish mumkin emas deb, madaniyatning rolini inkor etadilar.

Jismoniy madaniyat jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jis monan garmonik rivojlanishini yo'lga kuya olishni mumkunligi ilmiy asoslangan. Kishining ruhiy, ma'naviy qobiliyatini usishga eng avval usha ijti moi y sharoit, so'ngra esa insonni o'zning muhitni o'zgartirish yoki uni o'z gartirish uchun olib borilgan faoliyati rol uynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi dunyokarashi allaqachon lar ilmiy va amaliy isbotlangan. Inson organizmining tashqi muhit bilan aloqasida shartli reflekslarning moxiyati katta ekanligini, jismoniy xam psixik faoliyat, bosh miya pustlok qismiida sodir bo'ladi gan vaqtl i aloqa orqali sodir bo'lishligining amaliy shoxidimiz. Ular ta'lim va madaniyat jarayonini kishilarda qator "uzun shartli reflekslarni xosil qilish" deb tushuntirdilar.

Jamiyat talabiga muvofiq ravishda, shartli refleks aloqalarini yaratish shaxsnig faqat ma'na viy shakllanishigagina emas, balki jismoniy jixatdan fiziologik poy devor bo'lishi mumkin ekanligini isbotladilar.

SHaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipining asosiy talablari:

1.Madaniyatning barcha tomonlarini bir butunligiga erishish. Jismoniy madaniyat orqali erishilgan yuqori natijaning o'zi shaxsni har tomonlama rivojlanagnligini belgilaydi, deb bo'lmaydi. Jismoniy sifatlarga qo'shib aqliy, axloqiy, ruhiy, etetik, va ma'na viy sifatl ar xam qo'shib madaniyatlansin. SHaxs ushandagina mehnat va Vatan ximoyasiga tayyor bo'ladi. Bunga rioya qilinganda, bizning jismoniy madaniyatchi larimiz xal qiluvchi vaqtda, mehnat vaxtasidami, mudofadami, qonuniy demokratik davlatni barpo etishdek sharafli ishlarda oldinda bo'ladilar.

2.Keng va umumiy jismoniy tayyorgarlikka egabo'lish. Jamiyat a'zolarining barcha ishlari aniq ma'nodagi mutaxas sislikka yunaltirilgan xolda bo'ladi. Bunga ayniqsa mehnat va harbiy faoliyat davomida duch kelamiz. U yoki bu faoliyatdagi yutuk jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Armiya safida yoki mehnat frontida umumjismoniy tayyorgarligi suyet bo'lganlar hayotda qator qiyinchiliklarga duch keladilar. Jismoniy sifatl ar insonda qanchalik yaxshi rivojlangan, hayot uchun kerakli zarur bo'lgan harakat va mehnat malakalari yetarli bo'lsa, boshqa faoliyatni oson va tez o'zlashtiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yo'lga kuyish uchun olib borilgan rejali faoliyat har tomoilama garmonik rivojlantirishning omilidir.

4.3. Jismoniy madaniyatning sogomlaip nrpi a yunaltirish prinsipi

Jismoniy madaniyatning Sog'lomlashtirishga yunaltirilganligi prinsipi shug'ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashgul bo'lishida ularni sog'ligiga javob berish ma'suliyatini e'tiborga olishni takazo etadi. Jismoniy madaniyat tashqilotchilari, trenerlar, davlat, Xalq oldida shug'ullanuvchilarning sog'ligiga javob beribgina kolmay, uni mus taxamlashga xam javob beradilar.

Vrach va pedagog nazorati ostida jismoniy mashqlardan to'g'ri foyda lanilsagina, u ijobiy effekt beradi. Noto'g'ri foydalanish esa sog'ligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. shuiing uchun biologik xususiyatlari - yoshi, jinsi, sog'ligini hisobga olish, sistemali vrach va pedagogik nazorat madaniyat jarayonida yetakchi omildir. Amalda rejasiz ishlash uta salbiy okibatlariga olib keladi. Tan langan uslublar, mashqlarning me'yori, bajarish intensivl ngi, Yuklama inng umumiy mikdorini tanlashdagi pedagogning arzi mas xatosi shugul lanuvchi uchun uta kimmatga tushishi mumkin.

Jismoniy madaniyatni sog'lomlashtirish bilan boglab olib borish prinsipi vrach, pedagog va shug'ullanuvchining kunlik muntazam muloko tini talab qiladi. Jismoniy madaniyat prinsiplari bir-biri bilan o'zaro o'zviy bog'liq likni takazo etadi. SHundagina ular ahamiyatini saqlab koladi.

Jismoniy madaniyatning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi uning yetakchi prinsipidir. SHu prinsipgina mamlakatimizda jismoniy madaniyatning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, Uning ahamiyati jamiyatimiz a'zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdir. Faqat shunday yo'l bilangina aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik va mex nat madaniyatini jismoniy madaniyat jarayonida yo'lga kuyish mumkin.

SHaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi ijtimoiy hayotga - ishlab chiqarish va harbiy ishini amalga oshiradigan har tomonlama rivojlangan shaxsga talabni oshiradi. Bunday har tomonlama jismoniy, ma'naviy rivojlanganlarni madaniyatlash mamlakat iktisodiyoti va mudofaasini ta'minlashda muhim rol uynaydi.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino "Jismoniy mashqlar haqida kis kacha so'z"ida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ekanligini ta'kidlaydi. Ovkatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlardan keyingi o'ringa qo'yadi. Maromli, meyorida erkin harakatlar qilish - ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kasallikni yukotish uchun xech qanday davolanishga zaruriyatning vujudga keltirmasligini aytib utadi. Erkin, me'yoridagi maromli harakat o'zluksiz chuqur nafas olishni yo'lga qo'yadi. Bu degani, organizm muskullari va tukimalariga yetarli darajada ta'minlaydi. Mashq qilgan, mashq ko'rgan organizm o'zidagi "ortiq"chaning vujudga kelishi , uning chiqarib tashlanishiga ortiqcha energiya sarflamaydi.

Ta'lim jarayonida mashq qilishning me'yorini topish va uning salo matlik uchun ta'sirini aniqlay olish, madaniyat jarayonining muhim kur satmasiga, kerak bo'lsa, nizomiga aylanishi lozim. Jismoniy madaniyatning yuqorida qayd qilingan prinsiplari qatori sog'lomlashtirishga yunal tirishning amaliy samarasi kattadir.

SHuning uchun jismoniy madaniyat tizimining umumiy prinsiplariga rioya qilish jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan mutaxassisdan shugul lanuvchilar sog'ligini e'tiborga olishni muhim ahamiyati borligini takidlaydi.

Bundan kelib chikadiki, pedagog jarayon davomida uchala prinsipga o'z vaqtida rioya kilinsa, kuyilgan talablari mukammal bajarilsa, jismoniy madaniyat jarayonining samaradorligi ortadi.

## **5-ma'ruza. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASINING ILMIY TADQIQOT USLUBLARI.**

### **Reja:**

- 1. Ilmiy tadqiqotda nazariy taxlil va umumlashtirish**
- 2. Pedagogik ko'zatish ilmiy tadqiqot uslubiyatlari**
- 3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi**

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy izl nish uslublaridan foydalanadi. Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo'lib, kushma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va sotsial-tarixiy izlanish uslub laridan ko'prok extiyoj sezilayetganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslublari–nazariy taxlil va umumlashtirish, pedagogik ko'zatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

### **5.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy taxlil va umumlashtirish.**

Bizga ma'lumki, nazariy taxlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini tula taxlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. Sababi fizio logiya faing o'zidan bir yilda ilmiy ishlarga oid 3000 dan ortiq tadqiqot ishlarining natijalari e'lon kilinmokda. U har 4-5 yilda yana shun chadanga ko'payadi bundan tashqari ilmiy

jurnallardagi tadqiqotlar xaki dagi makolalar bir necha marotaba ko'paymokka. Bunda yordamchi ilmiy predmet - "bibliografiya" fani tadqiqotchining ishini yengillash tiradi. U nash? qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ruyxatini to'zib chikadi. Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma'lum dav? ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga kiska izox beradi.

Buidan tashqari, tadqiqotchi "bibliografik tavsifnoma"dan xam foydalanadi. Tavsifnoma yangi chikan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida(olingan ilmiy ish natijasini kiskartirgan xolda) tayyorlaydi, unga izox beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi bir lamchi ishi bo'lib, tekshiruvchi izlanish orqali topilgan karama-qarshi liklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan takkoslaydi.

Nazariy taxlil va umumlashtirishning yana bir uslubi xujjat materiallari ustida ishlashdir. Jismoniy madaniyatning ko'p tomoni amaliy mashg'ulotlar uchun to'zilgan rejalar, kundaliklar, konspktlar va tunga uxshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan xolda to'zilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jixatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berish mumkin. Masalan, jaxonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shug'ullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundaliklari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuk larning xajmi, mikdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqot chiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari, ko'p yillik trenirov kalarning natijalarini o'rganish xam ob'ekt bo'ladi. Ilmiy maqsadda to'zilgan anketalar xam xujjat materiallari bo'lib xizmat qilishi mumkin. To'zilgan savollarga "xa" va "yuk" deb javob berish xam ko'p xulosalarga olib keladi.

## **5.2. Pedagogik ko'zatisish ilmiy tadqiqot uslubiyatlari.**

Bu guruhlarga xos metodlarning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Bunga pedagogik izlanish kiradi. Hayotdagi ko'zatisishdan farqli ularok, bu uslub ko'zatisish pred metini aniq ifodalaydi, ko'zatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan sistema ishlab chikadi va uni izlanishda kullaydi. Maxsus protokollar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va xokazolar. Barcha ilmiy ko'zatisishlar natijasi ko'zatuvcining shaxsiy kobi liyatigagina bog'liq bulmasligi lozim, chunki o'rganilgan dalillar natijalar ko'pchilikda turlicha fikr xosil bo'lishiga olib keladi (bu metodda bir necha ko'zatuvcchi bir paytning o'zida ko'zatisish olib boradi va ular solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar usha harakatning bajari lishniy takrorlaydi yoki shunda ulchovga qarab aniq ko'zatisib xulosalar qilinadi: foto, kinos'yomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar).

Hozirgi zamon nazariyasi harakatlarni bajarishdagi ayrim ifoda langan (ijro etilgan, bajarilgan) dalillarni, bilimlarni aniq ifoda lashdan chikkan xulosalar ob'ektivligida munozara, baxsga sabab bo'lmoq da. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va xokazolarda harakatni ifodalashni bayon qilish (v "razitel nost)da tortishuvlarga duch kelinadi. Albatta, bunda pedagogik ko'zatisish metodi kul keladi. Qator utirgan xakamlarning har qaysisi o'z fikrini bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi.

Keng tarkalgan aniq hisobga olish metodlaridan biri xrono metr lashdir. «Xrono» - vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni baja rish uchun sarflangan vaqtga qarab natija taxlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashg'ulotining boshidan oxirigacha xronometrlash mashg'ulot ning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

## **5.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi.**

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o'zi tomonidan uyushtirilgan bo'lib, uning o'zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi, tadqiqot uslubining qulay yoki kim matli tomoni xam ana shundadir.

Jismoniy madaniyat jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki sun'iy qaytadan usha sharoitni yaratishda tekshirilishi kerak bo'lgan masalaga oid

bo'lmagan ochiq muammolar xam yuza ga kelishi mumkin. Bu uslubning salbiy tomonidir. Tajribani ob'ektiv o'tkazish amaliyotda tabiiy, modulli va laboratoriya eksperimentlari deb nomlangan xillarridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment hayotiy sharoitda olib boriladi. Undan taj-riba ishtirokchilari butunlay bexabar (samaraligi shunda xam) bo'lishi mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfda jismoniy madaniyat dars uslublar bilan olib borilib, natijani takkoshlash orqali qaysi samaradorligini aniqlashga erishiladi. Moduli eksperiment metodidan ko'zatuvcchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o'zgargan muhitda tajriba o'tkazadi. Masalan, muskul kuchini ustirishda sportga yangi kelganlarda ish olib borildi, deylik. Ular xaftada uch marta, guruh-guruhlarga bulinib, birinchi guru xi yotib shtangada mashq qilish, ikkinchi guruhi o'z tanasi ogirligidan foydalanish, uchinchi guruhi faqat gantel kutarish bilan ma'lum muddat mashq qiladi. Har qaysi guruhning moduli alohida (shtanga, gavdasi ogir ligi, gantel) mashqlar faqat yelka kamar muskullarining kuchini orti rishga yunaltirilgan. Belgilangan muddatdan so'ng natijalar takkoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyati e'lon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shug'ullanuvchilar amaliyotda kam uchraydigan sharoitda tajriba o'tkaziladi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashg'uloti laboratoriya da, ikkinchisiniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajriba ning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Tajriba o'tkazuvchining tajribada ishtiroki ob'ektiv bo'lmagan xulosalarga olib kelishi mumkin.

## **6-ma'ruza: Jismoniy madaniyat bo'yicha Davlat ta'lim standarti. «Jismoniy madaniyat bo'yicha dastur»**

### **Reja:**

- 1. DTSning va mazmuni.**
- 2. Maktab o'quvchi yoshlari tayyorgarligini hisobga olish.**
- 3. DTS tavsifi va uning mazmuni.**
- 4. DTS maktabda o'quv ishlarini rejalashtirishning asosiy hujjat ekanligi.**
- 5. Tushuntirish xati «boshlang'ich, o'rta va yuqori sinflarni keyosiy tavsifi».**

*Tayanch iborasi:* DTSni mazmun va mohiyati, tushuntirish xati, boshlang'ich, o'rta, yuqori sinflarning qiyosiy xarakteristikasi, rejalashtirish mazmuni, nazariy - amaliy tushunchalar.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti «UO'TJTDTS» ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni; o'quvchilar tayyorgarligining zarur va yetarli darajasi hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni; ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini bednaab bsradi.

UO'TJTDTS umumiy o'rta ta'limda ta'lim jarayonining tashqil etilishi va mazmunini, ta'lim muassasalari faoliyatiga hamda jismoniy ta'lim va tarbiya sifatiga baho beruvchi, tartibga soluvchi tegishli me'eriylar hujjatlarni «o'quv rejalari, dasturlari va boshqalar» yaratish uchun asos sanaladi.

UO'TJTDTS qaysi idoraga buysunishi va mulkchilik shakllaridan katiy nazar O'zbekiston Respublikasi xududida joylashgan umumiy o'rta ta'limning barcha ta'lim muassasalari uchun majburiydir.

Ushbu standartlarni tayyorlashda O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ta'lim va kadrlar tayyorlash, barkamol avlodni tarbiyalash tizimini islox qilish to'g'risidagi 1992 yil 6 oktyabr Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Uzluksiz ta'lim tizimi uchun davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etish to'g'risidagi 5.01.1998 yil 5-sonli qarori va quyidagi standartlardan foydalanildi:

- Umumiy o'rta ta'lim davlat ta'lim standarti. Asosiy qoidalar. 1998 yil;
- RSTuz 1.0-92. O'zbekiston Respublikasining standartlari bo'yicha davlat tizimi;
- RSTuz 1.1-92. O'zbekiston Respublikasining standartlari bo'yicha davlat tizimi;
- O'zbekiston Respublikasi standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.10-92. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Korxonalar standartlarini ishlab chiqish, kelishib olish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish;
- GOST 1.5-93. Davlataro standartlashtirish ishlarini o'tkazish qoidalari. Standartlarning tuzilishi, bayoni, rasmiylashtirilishi va mazmuniga qo'yiladigan talablar;
- RSTuz 1.8-94. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Jumhuriyatiy hujjatlarni va tavsiyalarni ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va davlat standartini qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.9-95. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Soxa standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi;
- RSTuz 1.9-95. O'zbekiston Respublikasining standartlashtirish bo'yicha davlat tizimi. Soxa standartlarini ishlab chiqish, kelishuvdan o'tkazish, tasdiqlash va qayddan o'tkazish tartibi.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim tuzilishidagi Qonuniga ko'ra 7-modda davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sohasida o'z fuqarolari oldidagi va har bir fuqaroning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarini man etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi.

«Ta'lim to'g'risidagi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta'lim olish yo'llari xilma - xilligi sharoitida har bir ta'lim muassasasi o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti Jismoniy tarbiya va ta'lim kursi mazmuniga, o'quv Yuklamasi hajmigao'quv rejasidagi o'quv soatlari», majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasigajismoniy sifatlarining rivojlanishi, harakat malaka va ko'nikmalarining shakllanishi», sutka, hafta, yil davomidagi harakat rejimining majburiy hajmiga; o'quvchilarning nazariy tayyorgarligigajismoniy tarbiya, gigiena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar» qo'yiladigan talablaryig'indisini belgilab beradi.

Shunday qilib, mazkur standart o'quvchilarning bilimlari, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy axloqiy va jismoniy sifatleri doirasini tartibga soladi; butun umumiy o'rta ta'limga singdiradi, o'quv-tarbiya jarayoniga miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

UO'TJTDTSnig acociy vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Jismoniy madaniyat ta'limning darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash.
2. Jismoniy tarbiya mazmunining xalqaro mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya sohasida o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jaxon darajasiga olib chiqish.
3. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy - davlat yo'li bilan tartibga solish.
4. Turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish.



## 5. Ta'limni insonparvarlashtirish.

Jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

UO'TJTDTsning har bir vazifa Davlat ta'lim standartlari haqidagi Nizomda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 5.01.1998 50-sonli ilova, Davlat ta'lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etishga doir talablarda Toshkent, O'zPFITI, 1998.» mufassal yoritiladi.

«Jismoniy tarbiya maktab kursi maktabning o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllashtirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatida yagona bug'in bo'lmasada, lekin asosiy sanaladi.

«Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori Tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soat hisobidan belgilangan «1-jadval».

2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari: darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika: umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va paO'zalar; ko'ngilochar o'yinlar.

3. Jismoniy mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar.

4. Umummaktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

5. Mustaqil mashg'ulotlar: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida; BO'SM sport shu'balaridagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshpangich sinf o'quvchilari uchun 8-10 soat, 5-9 sinf o'quvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus»individual-differentsial»rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni, metodik asosi O'zbekiston Respublikasi Xayak ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturi «1993-1998 yillar» bilan belgilab berilgan.

Dastur bo'limlarini o'tish uchun vaqtning taxminiy taqsimoti jadvalda ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, shaxsini har tomonlama rivojlantirish, mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlash, shuningdek, hayotiy muhim harakat, malaka va ko'nikmalarni egallashda katta rol o'ynaydi.

Maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga umumiy jumhuriyatlik qilish direktorga va o'quv bo'limi mudiriga yuklatiladi. Darslar, seksiya mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish musobaqa tadbirlari tashqil qilish, o'quvchilar sog'ligini yaxshilash va mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish ishlarining kun tartibini yo'lga qo'yish ustidan nazoratni amalga oshirish uchun maktab direktori tomonidan komissiya tayinlanadi. Komissiya tarkibiga ma'rifat va ma'naviyat ishlari bo'yicha va xo'jalik ishlari bo'yicha direktor o'rinbosarlari, yoshlarni chaqirikkacha tayyorlash, tabiatshunoslik, biologiya, musiqa va raem o'qituvchilari tibbiy xodim, ota-onalar, o'quvchilar orasidan vakillar kiradi.

Komissiyasining vazifasi quyidagilardan iborat: o'quv dasto'rining to'liq bajarilishi, 1 yilda 2 marta o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovini o'tkazish, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik, sog'likni saqlash va mustahkamlash, darslarning sifatini oshirish bo'yicha ota-onalar va o'quvchilarga tavsiyalar berish, nazorat qilish, tibbiy ko'rikning o'z vaqtida o'tkazilishini nazorat qilish va boshqalar.

Jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, umumiy va jismoniy tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha bilim hosil qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Jumaladan:

- o'quvchilarda yuksak axloqiy, ma'naviy, irodaviy fazilatlarini, mehnatsevarlik, aolliknn tarbiyalash;
- o'quvchilarni jismonan baquvvat, elchil, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarni yengishga kodir etib tarbiyalashga;
- o'quvchilarda hayoti muhim malaka va ko'nikmalarni «yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, anjomlaridan foydalana olish» shakllantirishga;
- o'quvchilarning jismoniy mashqlar gigienasi, anatomiyasi va fiziologiyasiga doir bilimlarini boyitishga;
- o'quvchilarni Olimpiya o'yinlari tarixi, Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Bobur, Maxmud Qoshg'ariy,Abdulla Avloniy va boshqa buyuk olimlarning g'oyalari, Alpomish, Paxlavon Maxmud, Barchinoy, Tumaris, Askar polvon va boshqa paxlavonlarning hozirgi kundagi atoqli sportchilari bilan tanishtirishga;
- bolalarning maktabda o'qitishning birinchi kunlaridan boshlab jismoniy tarbiya darslarida ularning «tabiat-sog'lik-inson» tushunchasini o'zlashtirib olishlariga erishish kerak.

O'quvchilarda o'simliklar va xayvonot olamini muxofaza qilish, suv va havoni ifloslantirmaslik va boshqa shu kabi fazilatlarini tarbiyalash va chuqurlashtirish muhimdir.

Bu vazifalarni jismoniy tarbiyani tashqil etishda barcha jihatlardan to'liq foydalangan takdirdagina muvaffaqiyatli ravishda hal etish mumkin.

1-4 sinflarda jismoniy tarbiya darslari o'g'il bolalar va qizlar bilan birgalikda o'tkaziladi. 5-9 sinflarda esa o'g'il bolalar va qizlarni alohida guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Qizlar bilan darslarni va mashg'ulotlarni imkon qadar ayol o'qituvchi o'tkazish kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari «havo, suv, quyosh» va gigienik omillar «shaxsiy va jismoniy gigienaning ijobiy ta'siri bilan qo'shib olib borilishi zarur.

Respublikamizning issiq iqlim sharoitlarida jismoniy tarbiya darslari, asosan, ochiq havodamustasno holatlar: yomg'ir, Q140Sgacha havo harorati, quyoshli kunlarda soyada va ochiq maydonchalarda galma-galdan» o'tkaziladi.

Ayrim sport turlari bo'yicha yoki an'anaviy xalq bayramlari bilan bog'liq jismoniy va sport bayramlarini ««Chaqqonlik - go'zallik», «Balli, yigitlar», «Balli, qizlar», «Umid startlari», «Futbol to'pchalari». «Oltin kuz»» o'tkazish maktab yoshidagi bolalarning ta'lim olish jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi, ularning sog'ligini mustahkamlaydi.

«MaktabdaHosil», «Navro'z» bayramiga bag'ishlangan musobaqalar tashqil etish va o'tkazish jamoatchilik uchun an'anaga va sixat-salomatlik ko'rigiga aylanishi muhimdir. Sog'lomlanirish musobaqalarini imkon qadar ommalashtirish uchun ularni avval sinflararo, keyin maktablararo, tumanlararo, viloyatlararo o'tkazish zarur. Respublika birinchi final musobaqalarini o'tkazish vaqti joyi Xalq ta'limi vazirligi Nizomiga asosan aniqlanishi lozim.

Mazmuni to'g'risida suhbat o'tkazish, chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha baho qo'yish, uning yutuqlari va ota-onalarga o'quvchining sog'ligi haqida axborot berishni «har bir sinf dasturida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashga doir tetslar mavjud»;

- nosog'lom o'quvchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish, ularning jismoniy rivojlantirishga tengdoshlariga yetib olishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish, tibbiyot xodimlari bilan konsultatsiya o'tkazish.
- jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda bir-biriga nisbatan o'zaro xushmuomalalik, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish sifatlarini tarbiyalashlari Vatanga muxabbat tuyg'ularini ingdirishni;
- o'quvchilarga 1-sinfdan boshlab shaxsiy gigenaga rioya qilish ko'nikmalarini singdirishni;
- yuqori sinf o'quvchilarining o'quv fanidan ilgari olgan bilimlarini mustahkamlashlariga, ularni chuqurlashtirishlariga yordam berishni.

Haftasiga 12-14 soat hajmidagi qo'shimcha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari yoki maktab jumhuriyatlari tomonidan o'quvchilarning rivojlanish saviyasiga, yoshiga mos ravishda taqsimlanadi. O'qituvchilarga qo'shimcha haq tarbiyaviy soatlar hisobidan to'lanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari dars shaklida o'tkaziladi. Darslar umumiy rivojlanish mashqlariga emas, balki turli snaryadlar, trenajyorlar, o'yinlar, o'zbek xalq qo'shiqlari, laparlari, raqslaridan foydalangan holda tashqil etiladi.

O'zbek maktablarining 5-9 sinflarda qizlar uchun turli balandlikdagi bruslarda gimnastika mashqlari, tayanch sakrashlar va akrobatika bo'yicha dasturiy elementlar o'rniga milliy raqslar va ritmik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiyani boshqa o'quv fanlar bilan uyg'unlashtirib amalga oshirish kerak.

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quvchilar o'quv-tibbiy guruhlariga bo'linadi. Guruhlar jinsiga, salomatligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va qiziqishiga qarab shakllantiriladi. O'quvchilarning guruhlardagi soni, instruktsiyada ta'kidlanganidek, 15 kishidan oshmasligi kerak.

Sog'ligiga ko'ra maxsus guruhlariga yozilgan o'quvchilar shifokorlar tomonidan tekshiriladi. Ular bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi yetarli dajada emasligi haqida xulosa beradilar. Ular bilan mashg'ulotlar alohida dastur bo'yicha o'tkaziladi. Agar asosii guruhdagi o'quvchi o'quv yili mobaynida kasal bo'lgan yoki shikastlangan bo'lsa, uni istagan vaqtda, maxsus guruhga o'tkazish mumkin.

O'quvchilar maxsus tibbiy guruhlariga yil boshida o'tkaziladi. Bu ish shifokorlarning «revmatolog, ortoped, davolovchi jismoniy tarbiya shifokori» xulosalariga ko'ra amalga oshiriladi. Tibbiy ko'rik quyidagilarni o'z ichiga oladi: qon va siydik tahlili, elektrokardiografiya, rentgen tekshiruvi, yurak - qon tomir va nafas organlarining funktsional standartlari.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari 5 oyda bir marta tibbiy tekshiruvdan o'tadilar. Bu organizmiga ta'sirini aniqlash maqsadida kat'iyani yakka tartibda o'tkaziladi.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari haftasiga 2 marta 45 minutdan «yoki uch marta 32 minutdan» imkon qadar ochiq havoda olib boriladi. Guruhdagi o'quvchilar soni 8-10 kishidan oshmasligi kerak. Tibbiy guruhlardagi asosiy ishlar dars mashg'ulotlaridir. Bu guruhlarda o'quv mashg'ulotlari jarayoni uch qismdan iborat bo'ladi: 20 minutgacha kirish, 20 minutgacha asosiy qism, 5 minutgacha Yakuniy qism.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari me'yoriy o'quv talablarini bajarishdan va musobaqalardan ozod qilinadilar. Ular uchun maxsus tashqil etilgan mashg'ulotlarda qatnashish majburiydir. Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda ular organizmining xususiyatlarini, funktsional imkoniyatlarining past darajada zkanligini, shuningdek, organizmning jismoniy Yuklamalarga yetarli moslasha ololmasligini hisobga olishi lozim.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quvchilarga jismoniy tarbiya berish umumiy jismoniy gayyorgarlik mashg'ulotlari bilan cheklanmasligik kerak.

Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish sari yo'nalganligi o'quvchilarning kun tartibida boshqa jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari bilan mustahkamlanishi darkor.

**DTS «soatlarda bo'limlarining o'tkazilishi o'quv  
soatlari hajmi taqsimoti  
I-IV sinflar**

№	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
		Dars jarayoni			
1	Bilim asoslari	16	16	16	14
2	Gimnastika	14	14	14	18
3	Yengil atletika				
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	38	38	38	12
5	Sport o'yinlari «b/b, v/b, k/t»				12

6	Futbol o'yinlari				12
7	Kurash				
8	Suzish				
	<b>Jami:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### V-IX sinflar

№	Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
		Dars jarayoni			
1	Bilim asoslari	14	14	14	14
2	Gimnastika	20	20	20	20
3	Engil atletika				
4	Harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari	2	2	2	2
5	Sport o'yinlari «b/b, v/b, k/t»	20	20	20	20
6	Futbol o'yinlari	12	12	12	12
7	Kurash				
8	Suzish				
	<b>Jami:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

Eslatma: Kurash, suzish, milliy raqslarga soatlar ajratilmagan. Biroq maktabda suzishga bo'lsa, unda 1-sinfдан boshlab o'rgatiladi, kurash va raqs elementlariga esa soatlar asosiy turlari hisobidan olib beriladi.

#### 7-ma'ruza. JISMONIY MADANIYAT VOSITALARI.

##### Reja:

1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyatning asosiy vositasi
2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
3. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar.

Ko'p yillik jismoniy madaniyat jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning Sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarga jismoniy madaniyatning vositasi sifatida foydalaniladi.

##### 7.1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyatning asosiy vositasi

Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyatning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruh larga ajratilib, madaniyat jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi. Jismoniy mashq deb, jismoniy madaniyat qonuniyatlari talab lariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, tuplandi va usluban tuldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979). Ibtidoiy jamoa to'zumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujud ga kelishida ob'ektiv sabab qilib ibtidoiy odamning korni tuydirish maqsadida ov qilishi, sub'ektiv sabab sifatida ongning shakllanishi deb karaldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z ulja sini (ovini) xoldan toldirguncha kuvlagan. Bunda ovchining organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muxtojlik sezishi tabiiy xol edi. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmaganlarining o'zlari oviga yem bo'lganlar. Keyinchalik ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chikadigan bo'ldilar. Ijtimoiy ong shakllana boshladi. Ibtidoiy qurollar: tosh, kirrali tosh boylangan nayza, xas, chup bilan nomigagina berkitilib kuyilgan choxlardan va boshqalardan foydalana boshlashi ijtimoiy ongni shakllana boshlanganligidan dalolat edi. Ovda ishtirok etolmay kolgan kabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildiradi boshladilar, usha davrdan madaniyat jarayonining elementlari shakllana boshladi. Keyinchalik uloqtirish, kuvib yetish yoki kochish uchun yugurish, sakrash mashqlari vujudga kela boshladi. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy madaniyatning elementlarini vujudga kelishi va shakllani davri bo'ldi. Bu mashqlar hozirgi zamonning jismoniy mashqlari — yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlar, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmokda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati xam ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikdek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Madaniyat amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida kullaydigan harakatlarini ko'prok mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlarda, bayramlardagi o'yinlar, rakslar, harbiy faoliyatdagi, san'atdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar manba bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar tabiatining tabiiy qonunini I.M.Sechenov va I.P.Pavlovning ilmiy dunekarashi ochib berdi. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va akl bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yunaltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustlok qismii) tuplash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga uxshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning tuplami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. SHuningdek mashq mazmuniga uning bulaklarini tuplami (masalan, uzunlikka sakrash mashqi mazmuniga tanaga tezlik berish, depsinish xavoda uchish, yerga tushish zvenolari) mashqni bajarishda xal qilinadigan pashfa.ır, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning kiskarishi, cho'zilishi, buralishi va x.k., biomexanik, bioximik boglanishlar, energiya sarflashi, yurak-tomir, nafas olishi, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlarni, ularning o'zaro bog'liqligini, kelishilganligini o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishdagi aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga kuta rishda boshqachadir. Bunda ichki struktura turlicha bo'ladi. Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa usha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish naytiga ketgan vaqt yoki kuch sarf etish me'eri va intensivligi ko'rinish bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini takazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rol ni uynandi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining xam turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (kadamning kattaligi, chastotasi, tana ning xolyat va x.k.).

SHakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bulayetgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. SHuning uchun so'zuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi bir-biridan farqini. jismoniy

mashqni shakli va mazmuning rainonal muvofiqligiga erishish jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qismian harakat malakasi va ko'nikmasi, shuningdek jismoniy sifatlariga xam taaluklidir.

Jismoniy mashq texnikasi. Har qanday harakat aktiv harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chikadigan maqsad;

b) harakat vazifasini xal qilish usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli uslubiyatlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, ung tomonlardan yugurib kelish va plankaga yakin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharak, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali xal etish usuli mavjud bo'ladi. Harakat vazifasini oson samarali xal qilish uchun tanlangan harakat akti (faolinti )ni - jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Texnikaning asosi deganda harakat vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismii tushuniladi. Kullangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan xolda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini bo'zmay, jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bugin lar harakatchanligi)ning keraklicha namoyon knlnpnshinn takazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli kullanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy — amaliyligini saqlab koladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-floi» usuli samarali bo'lsa xam, hozirgacha ko'p chilik sportchilar «peryokidnoy» usulidan foydalannladi. YAngn o'rganuv chilar uchun hozirgi kunda «kadamlab sakrash» usulidan foydalaniladi.

Texnikani zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi sakrashlarda - depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harkat faoliyati tarkibidagi bulaklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb karaladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir. Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bulaklardir. Masalan, uzun likka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi: kiska masofaga yugu ruvchi xam to'siqlar osha, xam to'siqlarsiz, yugurish yo'lkasida harkat lana oladi. Start uchun start kolodkasini urnatish esa ikala masofada turlicha, ular qaysidir detal bilan farq qiladi, lekin bu detal mashqni aso sii zvenosiga ziyon yetkazmaydi. Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnika sining asosiy qoidasi shundan iboratki faoliyatni bajarishda aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan tula konli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning o'zida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bagishlangan. Lekin inson hara katlarn haqida gai ketganda jismoniy mashqlarniig ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib bo'lmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga kura, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jixatdan, sakrashni rosa chuqur o'rganish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba ko'rsatmokdaki, insonning sakrash nmkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha kapa bo'lmagan yarim utirish bilan depsinishda depsinish oyogining tizza buginidan kiskagina bo'qish sakrash samaradarligi xam ijobiy xam salbiy foyda berishi mumkin.

Xulosa kilsak ratsional texnikani egallashda faqat mexanika Qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bulmish biologik qonuniyatlariga xam tayanishga to'g'ri ksladn. Darslikning harakatlarga xarakteristika bo'limiga ratsional sport texnikasining ayrim qonuniyatlari xususida so'z yuritiladi. Kuyida biz asosan muskul kuchidan foydalanishning samara lariga tuxtalamiz.

Muskulning uta zurikishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yakinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zur berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirish dagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan trayektoriyada ulchmasligi

mumkin. Past start olishda tananing ogishi 54 va 72 gradusli burchak xosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmokedaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontal yo'nalishi samaradorligi 55, 62 kg.dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi samaradorli 105, 80 kg bo'lishi mumkin. Hara kat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik kiska vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekni tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqrok masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning tusha tegadigan ustki qismiini qanchalik orkaga cho'zib tup oraligidagi masofa o'zaytiril sa, oyoq kaftining tegish tezligi oshirilsa, tupning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tez likni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalnk oz bo'lsa, harakat tezligi shun cha yuqori bo'ladi. Gavda kiya chizik buylab tezlik oladigan busa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

To'g'ri chizik buylab harakat tezligi uchun kiya chizik buylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi. Kuch oshirilishining o'zluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chikadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turgun) inersiyani yengish kerak uchun kerak bo'ladi. Masalan, shtangani kukrakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orka muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. CHunki uni tuxtatish yoki tinch to'rgan jism enersiyasini ozgina bo'lsa-da, o'zgar tirish uchun yana qo'shimcha zurikish talab knlinadn. Aslida bu zurikish dan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bulardi. Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo'l kuyilsa, oldishi harakatning foyda li effektidan maxrum bo'lib kolish mumkin.

Harakatlarning o'zluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yakkol ko'zga tashlanadi. Harakatlar shunday bajarilishi lozimkki, unda ishtirok etayetgan muskullar guruhining ishi tugashi bilan navbatdagi muskullar guruhi harakatni dvom ettirish uchun o'z shpini ulab yuborsin. Bunga, albatta, ko'p mehnat (mashq) qilish orqali erishiladi. Buning ustiga navbatdagi hara kat lar yanada tezlik oshirilishi bilan bajarilishi lozim, ustiga-ustak, oldingi harakatda ishtirok etayetgan gavdaning ma'lum qismii o'z harakatini tugatayetgan yoki xavoda muallak kolganda, davom ettirilishi lozim.

Harakat sonining bir zvenodan boshqa zvenoga o'tkazish.

Tana harakatn soni deyilganda, gavda massasining uning tezligiga ko'paytmasi (shu) tushuniladi. Texnikasi oliy darajada bajarilayetgan jismoniy mashqning bajarilishiga nazarimiz tushganda, shuni ko'rish mumkinki, gavdaning alohida zvenolari harakatga bir vaqtning o'zida emas, ma'lum ketma-ketlik bilan jalb qilinadi. Ayrim xollarda gavdaning kata massasi o'zining kichik massasidan o'zib, oldinga ketadi, ayrim xollarda uning teskarisi bo'lishi mumkin.

Ta'sir kuchiga aks ta'sir etish. Karama-qarshilik qonuniga kura, harkatlarning barchasida aylanma, borib kelish, uchrashish, bir-bi rini tuldirish (kompensatsiya)dek harakatlar o'zining aks ta'sirini yengishi lozim. Kattik yugurish yo'lkasida, kum yo'lkaga nisbatan yuguruvchi kam qarshiliksiz harakatlanadi. YAdro turtuvchi mashqni bajarish paytidagi final kuch sarflashda yerda ikki yoki bir oyogi bilan tayana olsagina kerakli natijani ko'rsatadi. Agar bir mashq bajarayetgan o'z kuchini ikkinchi mashq bajarayetganning gavdasini aylantirish uchun sarflasa, keyingisi bu kuchga yetarli darajada moslab qarshi kuch vujudga keltira olishi shart. Agar usha qarshi kuchni vujudga keltira olmasa, mashqning effekti yukoladi.

Ayrim jismoniy mashqlarni bajarishda qarshilikni vujudga kel tirmasdan, aksincha qarshiliknn susaytirish, ozaytirish zaruriyati yuzaga keladi (voleybolchilarning yiqilishi, ilib olishda...). Tupni kutib olishga intilish natijasida tupni ilib olishga erishish mumkin.

Harakatlarning tavsifi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari, mutaxassis trenerlar, jismoniy madaniyat faollarigina emas, balki mavjud jamiyat a'zolarining barchasi o'z harakati va harakat faoliyatlarini taxlil qilibgina kolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning

harakatlarini xam taxlil eta oli shi malakasiga ega bo'lishi zarur. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida harkat koordinatsiyasi degan tushunchaga duch kelamiz. Bu sifatning shakllanish me'erining bo'zilishi salbiy okibatlariga olib kelishi mumkin. Harakatlar tananing fazadagi(bushlikdagi) holatchga qarab; harakat trayektoriyasiga (yo'lchga); harkatchchng yunalchshiga; harakat amplitudasiga; (ogishiga) qarab; bajarish uchun sarflangan «aktiga; harakatni tezligiga; harakatni davomiiligiga (uzunliligi); temni, ritmi, kuchiga qarab tavsiflanadi.

YUqorida qayd qilingan harakat holatlarini taxlil kila olsakgina harakatlarni tavsiflay olishimiz mumkin. Amaliyotda tananing fazodagi holati, harakatning trayektoriyasi (yo'li)ga qarab tavsiflaymiz. Tanaching holati (pozasi), buginlar - tananing qismlari (bulakla ri)ning harakati fazoda harakatning ma'lum elementlarini yuzaga keltiradi. Gavda qismlarini fazoda enkaygan, bukraygan, tanann ayrim bulaklarini yigishtirilganligi, harakatlar davomida bu pozalar va gurishlarni o'zluksiz o'zgarib turishi va x.klar o'z navbatida jismoniy yukning xajmini ortishiga olib keladi.

Tananing vertikal holati - osilish va tayaiishlar, gorizontol xo latlar, gorizontol muvozanat saqlashlar, aralash osilishlar, tayanish lar va x.k.lar. Tanani engashtirilgan, buklangan holatlari: tayannb yetishlar, enkaygan xolda oyoqlar bilan oldinga, orkaga, yen tomonlarga «katta kadamlar». Tananing ayrim buginlari harakatlari - inson jismining ajratib olingan qismiudagi ikki biologik zvenoni fazoda turish joyinni o'zgarishi bo'lib, bo'qish va to'g'rilashdek sodda harakat vazifalarini xal qilishga yo'nalish berishn mumkin.

Individ harakat faoliyatida uning jismi buginlaridagi harkatlar bir vaqtning o'zidagi, ketma-ket, qator, oxista bajariladigan navbatma-navbat, yoki davomiyiligi kiska, uzun bo'lgan harakatlarga birlashishi mumkin. SHuni hisobiga harakatlarni eng soddasidan eng qiyinigacha bo'lgan harakat vazifalarni xal qilish imkoni yaratiladi. Harakat koordinatlari - to'g'ri chizik va burchak ulchovlarida aiik lanadigan tananing boshqa qismiiga nisbatan fazoviy chegarasi, hisoblash boshlangungacha gavdaning yoki uning bulaklarini nisbatan kayerdaligi (start chizigi, gimnastika jixozlari, uni uki va boshqalar) ga nisbatan aniqlanadi.

Tananing holatlari ichida mashqni bajarishni boshlashdan oldingi «dastlabki holati» deb ataladigan qismii mashq texnikasini o'zlash tirish yoki bajarnshda muhim ahamiyat kasb etadi. Oldiniga u anatomo-fiziologik vazifani xal etish e'tiborga olinsa, boshqa tomondan, shu harakatni bajarilishiga ijobiy yordam beradi. Dastlabki holat harakatni bajarishniboshlash uchun eng optimal holat bo'lib harakat boshlangan dan keyin bajariladigan harakatlarning ketma-ketliligiga qulaylik yaratadi. Sprinter uchun «past start», darvozabon uchun «tupni ko'tish holati» va x.klar. Bu holatlarni akademik Uxtomskiy optimal holat deb atadi. Ko'rinishidan dastlabki holat osoyishta bo'lsa xam aslida organizm energiya sarflash bilan qator muskullar guruhi muskul ishi bajarishga puxta tayyorgarlik kurayetgan, nafas olish, nerv, yurak-tomir tizimi, modda almashinuvidek keng fiziologik jarayon avjida bo'ladi. Dastlabki holatni jismoniy mashq bajarishdagina ahamiyati katta bulmay mashq davomida tanani qanday xolda(holatda-pozada) turishi muhim ahamiyatga egadir. Sprinter, stayyor, marafonchi, changida, konkida yuguruvchilarning gavdalarinn vertikaligini ma'lum gradusga oggan xolda ushlashi mashqni samaradorligiga ma'lum darajada (uzunlikka, balandlikka, sakrovchining depsinishdan keyingi holati) ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bulaklari)ning holati biomexanik maqsadga yunaltirilgan bo'libgina kolmay (konkida figurali uchuvchi lar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikachi larning harakatlari) harakatni ko'zatayetganlarda yoki uni bajaruvchilarda estetik xis tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavk beradi. Harakat larning ravonligi, ketma-ketligi, erkinligi, qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaligiga bog'liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'rgatish jarayonida, xatolarni aniq lash va ularni tuzatishda muhim rol uynaydi. Harkatning yo'li (trayektoriyasi) jismoniy mashq texnikasini o'zlash tirishda, uni namoyish qilishda muhim ahamiyatga ega. Ularning organizmining energiya sarflashi uchun samarali tomoni katta bo'lib, tananing ma'lum bulaklardagi harakatlar orqali katta kuch sarflash lozim bo'lgan harakatlarni bajaraoliish imkoning yaratilishi dir. Masalan,



bokschi zarbasn uchun yelka muskullarining ma'lum qismiigi na turlicha harakat kilsagina bas, lozim bo'lgan maqsad amalga oshadi.

Harakatning yo'nalishi — mashqning effektivligi shunda ortadiki, bajarilishi lozim bo'lgan harakat uchun kerak bo'lgan muskullar mashqning texnikasini aniq, ravon bajaradi: kullarni tirsakdan bukkan xolda kukrak oldiga «rkvok»larning bajarilishi kukrak muskullarini taranglatadi va bushatadi. Agar tirsakni tushirgan xolda bajarsak, mashq o'z ahamiyatini yukotadi. Basketbol tupini korzinaga tushirish uchun tupning yo'nalishini olti gradusdan turt gradusgacha o'zgartirish bilan tupni korzinaga tushmasligiga sabab bo'lishi mumkin.

Amaliyotda harakatning yo'nalishi tananing satxiga yoki biror mul jaliga qarab belgilanadi. Kulni oldinga kutarishda biz gavdaga nis batan holatiga qarab harakat yo'nalishini belgilaymiz. YAdroni planka ustidan oshirib o'tishda bizga mo'ljal bo'lib planka xizmat qiladi. Inson tanasi pastga-yuqoriga, oldinga-orkaga, unga-chapga, tomon yu nalishda harakat qiladi. Harakatni aplitudasi — harakatning ogishidir. Fizikada ampli tuda deb mayatnikning tinch holatiga nisbatan ung va chapga ogishi (graduslarda) tushuniladi. Bizda esa tananing ayrim qismlarining harakati tushaniladi. To'g'ri yo'nalishdagi harakatning amplitudasi kadamning uzunligi (75sm) yoki shartli belgisiga qarab, yarim tuda utirish va boshqalar orqali aniklanadi. Odam tanasning ayrim qismlarning amplitudasi usha tananing buginlari elastikligiga bog'liq bo'ladi.

Harakatlar aktiv va passiv muskul kiskarishnda ruy beradi. Sport trenirovkasida, hayotiy sharoitda bo'ladigan ishlar harakatning ampli tudasiga bog'liq. Katta ko'zgalish uchun moslashtirilmagan muskulni katta amplitudada harakat qilishga majbur qilish shikastlanishga olib keladi. Agarda harakatning amplitudasi kuyilgan vazifa talablariga javob bermasa, u harakatlar aniq harakatlar sifatida namoyon bula olmaydi. Harakatlar ajralish vaqtlariga kura xam tavsiflanadi.

Harakatning tezligi deb inson jismini yoki uni ayrim bulagini ma'lum vaqt birligi ichida fazoda o'rin almashishi tushuniladi. Boshqachasiga - tezlik yo'l uzunligini tananing yoki uni ma'lum qismiini shu yo'lni bosib o'tish uchun sarflangan vaqtga nisbati bilan ulchanadi. Tezlikni aniqlashda metr sekunddan foydalaniladi. Yo'ning hamma nuktalarida harakat tezligi bir xil bo'lsa, bu harakat maromli tekis harakat yoki yo'ning ayrim nuktalarida tezlik har-xil bo'lsa, bu harakat maromsiz notekis harakat deb tushuniladi. Kiska vaqt davomida tezlikni oshirilishi tezlanish deb ataladi. Harakat ijobiy va salbiy xam bo'lishi mumkin. Harkat yuqori tezlikda boshlanib, maromi tezlashib va sekinlashib tursa, bu kabi harakat keskin harakat deb nomlanadi. Odamda doimiy tezlik va tezlanish bilan bajariladigan harakatlar onda-sonda uchraydi. Bundam tashqari, texnikasi to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqlarda bir daniga tez yoki sakrashlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lmaydi. Noto'g'ri bajarilgan mashqlargina tezligi tez sakrashlar orqali bajariladi.

Ayrim xollarda harakatning tezligi deganda, tananing harakat tez ligi tushunilmay, uning ayrim bulaklari (qismlari) tezligi xam tushuni ladi. YUqoridagilar, yuqoridagilar buginlarning uzun-kaltaligi, tashqi muhit ta'siri, qarshiligi, harakat qobiliyatlarining turli-tumanli gidek boshqa faktorlarga xam bog'liq bo'lib tezlikni namoyon qilishda yetakchi o'rinni egallaydi. Sportchida harakat tezligi asosiy sifatlardan biridir. Tezlikni yuqori bo'lishi yuqori ko'rsatkich omilidir. Tezlik namoyon qilishdan kura uni ushlay olish (musobaqa, mashq bajarish davo mida) muhim rol uynaydi.

Tezlikni oldindan rejalashtirilgan jadval bo'yicha ushlay olish mumtazam mashg'ulotlar orqali erishiladi. Harakatni davomiiligi. Harkatni uzoq davom etishida asosiy rolni tananing qismlari egallaydi. Mashqni bajarilish muddatini o'zgarti rib, ya'ni bajarilish vaqtini ozaytirib yoki ko'paytirib, darsning umumiy nagruzkasiga ta'sir etish mumkin. Jismoniy mashqlar texnika sida harakatni ayrim zvenolarinn uzunligi (uloqtirish uchun yugurish, suzishda kuloch otish, changida sirganish va x.k.) katta ahamiyatga ega bo'lib, bajarilayetgan ish yoki uni muddati haqida axborotlar berib turiladi.

Harakatning tempi deganda harakat siklining qaytarilish chastotasi yoki ma'lum vaqt ichida bajarilgan harakat tushuniladi. YUrish tempi minutiga 120-140 kadamdai, eshkakni suvga

botirish tezligi 30-40 maro taba bo'ladi. Temp bilan tezlikni farqlashimiz lozim. Masalan, kulni bir tempda turli balandlikka kutarish va tushurish harakatini takrorlash mumkin, lekin bunda kul harakati tezligi turlichadir. YUgurish kadamlarining uzunligi bir xil bo'lmasa-yu, kalam chastotasi bir maromda bo'lsa yugurish tezligi xam turli xilda bo'ladi.

Harakat ritmi deganda, ativ muskul zarikishi va taranglashish ining ma'lum vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog'lik xolda namoyon bo'ladigan xarakterli tomonlarini tushunamiz. Bu xususiyat har qanday to'liq harakat vaqtida mavjud bo'ladi. SHunday qilib, harakat ritmining fazoda ma'lum vaqt davomida zurikishning harakat tizimi tarkibida nisbatan to'g'ri va o'z o'rnida uyushtirilishi bilan belgi lashimiz mumkin. Har qanday, xatto noto'g'ri bajarilgan harakat akti tarkibida xam (harakat bulaklarining uzun kiskaligiga bog'liq) ma'lum harakat ritmi bor. Demak ritm ratsional to'g'ri, yuqori natijaga olib keluvchi yoki noratsional, noto'g'ri, natija samarasini pasaytiruvchi bo'lishi mumkin. Ritmni majburiy sharti mavjud harakat tarkibida kuchli, uni boshqa bulaklariga nisbatan urgu beradigan, e'tiborga loyiq harakat tarkibidagi xodisa (harakat)ning borligi ularning o'rin almashinuvini ma'lum vaqt intervalida takrorlanishidir.

Ratsional sport texnikasini egallashning eng ahamiyatli ko'rsatkichlaridan biri jismoniy mashqnn bajarishda muskul zurikishining to'g'ri va o'z vaqtida navbatlashuviga erishishdir. Harakatning aksent (e'tibor) beradigan qismiiga eng kuchli zurikish tuplanadi. Bu zurikishdan kelib chikkan harakat ma'lum vaqt passiv davom etadi. Aksent berilgan davrning intensivligi qanchalik kuchli bo'lsa, ish samarasi shuncha yuqori bo'ladi, harakatning passiv fazasidan shunchalar tulakonli foydalanish mumkin. Trenirovkalar ta'siridan zurikishning keskin kuchayishi va pasayishi hamda harakatning aktiv va passiv fazalarining davomiiligi cho'zilishi mumkin. YUqori malakali sportchilarda harkat ritmi standart sharoitda turgun xarakterda bo'ladi.

Har qanday aniq harakat faoliyati ma'lum shaxs tomonidan texnik jixatdan yuqori makom darajasida bajarilsa shu mashqni bajarishdagi ratsional ritm e'tiborimizga tushadi. Lekin u ritmga xam uchun abstrakt, kullasa bo'ladigan «ritm» deb karash noto'g'ridir. Har bir sportchini individual xususiyatlari evaziga harakatni bajarishda o'z ritmi bo'ladi. Lekin ritmdagi variatsiya belgilangan chegarada shu faoliyat asosiy ratsional strukturasiidan chikmasligi kerak. SHunga kura, ritm harakat faoliyati tarkibidagi alohida-alohida elementlarni bir butun qilib boglaydi, harakatni tezlashtirish yoki sekinlashtirish bilan uning umumiy ritmik shakli o'zgarmaydi. Jismoniy mashqlardagi harakat ritmlari inson tomonidan ongli ravishda ratsional texnikaning ob'ektiv qonunlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchi yoki o'quvchiga harakatning aksent berilgan qismlariga vaqtning kiska muddatlarida katta zurikishni tuplab, uni ishlata olsa, asosan ishlayetgap muskullarni birlashtirib ularga dam berish imkoni yaratiladi.

Natija esa yaxshi bo'ladi. YUqori malakali sportchilar, sirk artistlari mashq bajarishdagi o'zlari uchun moslab shakllantirgan ritmlar asosida harakatning aksent beradigan qismiiga gina katta zurikish sarflaydilar xolos. Harakatlarning kuchi inson jismi yoki uning ayrim qismlari harakatiga ta'sir qiladigan kuchlarni ichki va tashqi kuchlarga bulamiz.

Tashqi kuch - inson jismiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar:

- a) tananing o'z ogirligi (vazni)dan vujudga keladigan kuch;
- b) tayanish reaksiyasi kuchlari;
- v) tashqi ta'sir qarshiligi (suv, xavo)ni yengish va jisman tashqi ga'sirga qarshi (yakka kurashlar) kuch namoyon qilish, inersiya kuchi va boshqalar.

Harakat kuchi deb amaliyotda harakatdagi tananing qismiini biror tashqi ob'ektga jismoniy ta'siri qabul qilingan. Bu atamadan baland likka sakrashda depsini kuchi, sambo va fextovaniyada rakibning kurashi bosimi (jismoniy mashq dinamikasi) tushuniladi. Amaliyotda harkatning bir necha parametrini kompleksli ifodalovchi umumlashiruvchi sifatidagi harakatlardan foydalaniladi: to'g'ri harakatlar, qaysiki yo'nalishi, amplitudasi tezligi va boshqalari bilan kuyilgan harakat vazifasiga mos keladi; noto'g'ri harakatlar, ya'ni qismian bo'lsa da, kuyilgan harakat vazifasiga muvofiq emas; tejamli harakatlar, ko'zlangan maqsadga

minimal darajada kerak bo'lganlari; tejamsiz harakatlar, ortiqcha, kerak bo'lmagan muskul zarikishi orqali bajariladigan harakatlar; jadallik bilan bajariladigan harakatlar; kuchni yakkol namoyon bo'lishini talab etadigan harakatlar; sust harakatlar, sifat jixatidan ayrim harakatlarni so'z bilan ifodalab bo'lmaydi, ularni biror jonli zot harakatiga kiyoslab tushuntiriladi.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarni klassifikatsiya qilish - uni turkumlashtirishdir. Jismoniy madaniyat tizimlarining tarixiy taxlili shuni ko'rsatadiki, jamiyatning rivojlanish bosqichlarida jismoniy mashqlar tanlash va turkumlashda usha jamiyat uchun progressiv va madaniyat vazifasini bajarishga mos keladiganlarigagina e'tibor berilgan.

Tarixiy rivojlanishning turli bosqichlarida madaniyatning maqsad va vazifasi o'zgarib to'rgan, demak, jismoniy madaniyat tizimi xam o'zgargan, bu esa uning omillariniig xam o'zgarishiga sabab bo'ldi.

Gretsiyada tarixiy besh kurash - pentatlon, Guts-Mutsning tabiiy harakatlari, Pestalotssi va SHpising XVIII asr uchun tanlangan «elementar harakatlari» va boshqalar... Demak, davr o'zgarishi bilan jismoniy madaniyat tizimi, uning vazifalari va vositalari o'zgardi. SHvedlarni pedagogik gimnastikasida jismoniy mashqlar anatomik xususiyatga qarab klassifikatsiya qilindi, chunki ular tizimining asosiy maqsadi tana to'zilishninish ko'rinnshi yaxshilash edi. Bu esa jismoniy madaniyat tizimining yo'nalishi torrok bo'lishiga olib keldi.

Sokol gimnastikasi jismoniy mashqlarniig tashqi formasiga qarab sport jixozida bajariladigan, sport jixozisiz bajaraladigan mashqlar guruhleri deb turkumlanadi. Buning ijobiy tomoni shundaki, paydo bo'lgan yangi jismoniy mashqlar bu turkumlarning birida o'z o'rnini topar edi. Franso'zlariing Eber sistemasida jismoniy mashqlar kiska mazmuniga qarab: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, og'irlik kutarish mashqlari, ulotqirish, suzish, xujum va ximoya qilish mashqlari deb turkumlandi.

Avstriya pedagoglari klassifikatsiyasi xam keng kamrovli emas edi. Jismoniy mashqlarning original klassifikatsiyasini rus anatomi, vrachi, pedagogi P.F. Lesgaft ishlab chikib, maktab yoshidagilarda jismoniy madaniyatni amalga oshirish uchun mo'ljalladi va quyidagicha asosiy guruhlarga bo'ldi: 1. Sodda mashqlar. 2. Murakkab mashqlar yoki Yuklama ning ortishi bnlan bajariladigan mashqlar. 3. Fazodagi holatiga yoki muskul ishinnig bajarilish vaqtiga kura bajariladigan mashqlar. 4. Texnik jixatdan qiyin, tizimli ravishda bajariladigan mashqlar. Mashqlarning turkumlanishi ko'rsatib turibdiki, P.F.Lesgaft klassifikatsiyasi didaktik prinsiplarga yunaltirilgan. Lekin bu xam jismoniy madaniyat tarixiy omillarini tulakonli o'z tarkibiga sigdirolmagan. Hozirgacha to'liq ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi mavjud emas. Sobik Ittifok jismoniy madaniyat tizimi xam bu vazifani uddalamadi.

Tarixan jismoniy mashqlar – o'yinlar tarzidagi, gimnastika ko'rinishidagi, sport va turizm mashqlariga turkumlanadi. O'yinlar, gimnastika, sport, turizm jismoniy madaniyat tizimining asosiy omillari sifatnda tan olinib kelmokda. Ko'pchilik olimlarning fikriga karama-qarshi ularok, har doim o'zgarishda. Tarixiy qabul qilingan jismoniy mashqlar turkumi davr o'tishi bilan o'z o'rnini o'zidan progressiv bo'lganlarga bushatib bermokda yoki usha mashqlar rivojlanmokda, takomillashtirilmokda. Jismoniy madaniyat jarayonida ularning asosiy omilligi madaniyat tizimlarida ilmiy asoslangan. Demak, o'yin. gimnastika, sport, turizm tarkibiga kirgan jismoniy mashqlar turkumi deyish bizda noto'g'ri fikr tugdiradi. Masalan, sportga kirgan yugurish, yurish, sakrashlar jismoniy mashqlar sifatida o'yinda, gimnastikada, turizmda uchrashi mumkin ekan. Mashqlar bir-biri bilan o'zviy bog'liq va ular usha xolda foydalaniladi.

O'yin atamasi xilma-xil faoliyatni ifodalaydi. Tabiat o'yini, kuch o'yini va boshqalar. Madaniyat soxasi bo'yicha esa, akter o'yini, olimpiada o'yinlari yoki sport o'yini, bular hammasi xilma-xil ma'no beradi. O'yin tarixiy tuplangan ijtimoiy xodisa, faoliyatning ayrim turi hisoblanadi. O'zining hayotiy ahamiyati orkalgina jamiyatda o'ziga qiziqish uygota di va ayrim odamlarni o'ziga tortadi.

O'yin faoliyatida odam o'zini urab olgan muhit bilan o'zgacha aloqada, bir maqsadga yunaltirilgan faoliyatda bo'ladi va xam jismoniy xam aqliy qobiliyatini mashq(trenirovka) qildiradi. Mehnatdan farqli ularok, o'yin paytida moddiy ne'mat yaratilmaydi. O'z hayoti uchun

tabiat in'omlaridan bevosita foydalanmaydi. O'yin sharoitida xilma-xil harkatni tanlash imkoniyati bor. Bu esa uynovchining o'z emotsiyasini, ijodiy qobiliyatini, aktivligini hamda tashabbusini ishga solishga majbur qiladi.

O'yin faoliyatining umumlashishi yana shunga olib keldiki, o'yinchi o'z xoxlagan harakatdan tashqari o'yin qoidasi yoki o'yinchilar fikri bilan hisoblashishga majbur. O'yinning yana shunisi borki, uni uynashigizga birov qarshi xam emas yoki boshqa birov xam majbur kilmaydi (professionalizmdan tashqari). YUqoridagi xususiyatlar hamma o'yinlar uchun umumiy bo'lgan xususiyatlardir.

Materialistlar o'yinga quyidagicha karaydilar: o'yin - bu madaniyat ta'sirida shakllangan jamiyat maxsuli, u insoniyatning yagona intilishidir. Demak, o'yinni jismoniy madaniyat jarayonida xilma-xil harakat malakalarini egallashda yoki hayotiy extiyojni kondirishda vosita iklib olish befoyda ish emas. O'yinni jismoniy madaniyat jarayonida inson jismoniy sifatlarini rivojlantirish va hayotiy zarur harakat malakalarini egallash uchun, shuningdek, harbiy amaliyotda qullash uchun omil qilib olish xato bo'lmaydi. CHunki o'yin paytida kutilmaganda bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar, taklid qilish yoki kiska vaqt ichida yugurishdan sakrashga o'tish, tuxtash, ayrim harakatlarda chaqqonlik qilish, to'siqlardan o'tish, ko'za tish, eshitish — bular hammasi hayotiy sharoitlarda kerak bo'lgan sifatarni madaniyatlaydi.

O'yin hayotiy zaruriy harakat malakalarini bir tekisda rivoj lantiradi, harakat koordinatsiyasini va uni kul kuchi sarf kilmay, kerak bo'lgan paytda zarur bo'lgan tempga, ritmga kiradi va xam chaqqon, xam tex bajaradngan harakat vazifalarini xal qiladi. A.S.Makarenkong aytishicha, o'yin insonda hayot uchun kerak bo'lgan psixik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlaitiradi. O'yinni to'g'ri boshqarish o'yinchilarda kollektivizm ruxini, faollikni, tashabbuskorlikni, javobgarlikni o'z ustiga olish yoki o'z maqsadi yo'lida hamma qiyinchiliklarni yengish, o'zini tuta bilish, harakatni ongli bajarishdek madaniyatviy vazifalarni xal qiladi. Hozirgi kunda o'yinchilar soniga qarab yakkama-yakka jamoa bo'lib, ko'pchilik (omma bilan) uyiaydigan o'yinlar mavjud. Bu esa pedagogika va hayotda harakatli o'yinlar va sport o'yinlari sifatida madaniyat viy vosita bo'lib xizmat qilib kelmokda.

Harakatli o'yinlar komandami, komandasiz, o'zining ma'lum sport maydoniga, standart qoidasiga ega bo'lmagan, qiyin jismoniy mashqlarning ayrim elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlardir. Ular asta-sekinlik bilan qiyinlashtirilib bir shaklga kirgizilib, sport o'yinlariga aylandi. Demak, sport o'yini xam harakatli o'yindir. Kollektiv bo'lib uynaydigan harkatli o'yinlar uch turga bulinadi: a) o'yinchilarni komandalarga ajratmay uynaydigan o'yinlar; b) komandali o'yinga aylanib (utib) ketadigan o'yinlar; v) komandalarga bo'lib uynaladigan o'yinlar (barcha sport o'yinlari kiradi):

Keyinchalik esa o'yin o'yinchilarning o'zaro faoliyati shakliga kura (komandali uynaladigan o'yinlar) quyidagilarga bulinadi: a) o'yin paytida rakib komanda o'yinchilari tanasi, uning qismlari bir-biriga tegmay digan o'yinlar - voleybol, gorodki, badminton, stol tennisi, shaxmat-shashka va x.k. b) rakib o'yinchilar bir-biriga tegish bilan uynaladigan o'yinlar: futbol, basketbol, regbi, xokkey, maysa ustidagi rus laptasi.

Tarixan mavjud jismoniy madaniyat tizimlari o'yinning shu tomon larni hisobga olib, jamiyat a'zolari har tomonlama jismonan garmonik madaniyatlashning asosiy omillaridan biri deb tan olganlar va tabiya jara yenida undan foydalanganlar. Gimnastika - o'yinlar, sport, turizm qatori u xam jismoniy tar biya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni berishdir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilish yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olish, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'rilashdek maxsus vazifalarni xam xal kila oladi. Hozirgi kunda jaxon Xalqlari gimnastikasi tizimini tankidiy o'rganilib, keraksizlarini uloktirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan xolda jismoniy madaniyat sharoitida ijobiy foydalanilmokda.

Gimnastikada barcha jismoniy mashqlar kullanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi. a) saflanish va qayta saflanish mashqlari: bu mashqlar saflanish ning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri to'tish, komandalarga buysunish, qaddi-qomatni rostlash va boshqa vazifalarni xal qiladi; b) asosiy jismoniy mashqlar: bu mashqlar tananing hamma

qismlari ga umumiy yoki ayrim ajratib olingai qismlarini rivojlantirishda qo'llaniladi, harakat malakalarining tez shakllanishi uchun qulay; v) erkin mashqlar: bu nom orqali musika ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida to'zilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini ko'zatsak, biz harakat larni musika ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafasatli, go'zalligini kurib, inson harakatlari zaxirasining juda betakror ekanligini shoxidi bulamiz;

g) zaruriy hayotiy-amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, ulok tirish, tirmashib chiqish, yuk kutarish va boshqa qator mashqlar majmui. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinada, brusyada, kon, Xalqada, yakkachupda va boshqalarda bajariladi gan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, buginlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni madaniyatlaydi;

e) akrobatika mashqlari: kulda turish, yembosh tomonga tanani bukmay aylanish, «randat», «flyag» va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi. Ular asosiy zaruriy hayotiy harakat va ko'nikmalarni madaniyatlaydi. Sport maxoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun yetakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raks tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musika bilan qo'shib ba jarish tushuniladi, va u sportning alohida turidir.

Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanishda va usishdadir. Ilmiy tadqiqot ishlari va ko'zatislar ayrim mashqlarning qaytadan to'zilyotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmokda.

1948 yili bo'lib utgan sobik Ittifok gimnastikachilari konferensiyasida gimnastikaning amaliy hayotda kullanishiga qarab quyidagi turga bo'ldilar:

Asosiy gimnastika — vazifasi umumjisomniy tayyorgarlikni yo'lga kuyishdir.

Asosiy gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, sport maxoratini oshirishga imkoniyat yaratadi. Asosiy gimnastikaga saflanish va qayta saflanish, umumjismoniy mashqlar, hayotiy mashqlar, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqa mashqlar hamda ayrim gimnastik jixozlarda bajariladigan mashqlar kiradi.

Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigiyenik gimnastika ertalab, kundo'z kuni, kechki paytda yoki uykudan so'ng o'tkaziladi. YOshi utganlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi yuqori jismoniy tayyorgarlikka va sport maxoratini oshirish maqsadida qiyin harakatlar qilish sa'atini egallashdir. Sport gimnastikasiga er kip mashqlar, perekladinadagi mashqlar, brusyadagi, Xalqalarda, das tali kon(erkaklar uchun) brevno va har xil balandlikdagi brusyadagi (qizlar uchun) va sakrash mashqlari kiradi.

Badiiy gimnastika — akrobatika va sport gimnastikasidek sport xa rakteriga ega. Vazifasi esa o'zining maxsus yo'llari bilan xal etiladi. Asosiy mashqlari musika bilan bog'liqdir. U harakat koordinatsiyasini, harakat plastikasini rivojlantiradi. Mashqlar rake xarakteridagi xa rakatlar tarzida bajariladi. Mashq mazmuniga barcha mashqlar kiradi.

Gimnastikaning qo'shimcha turlariga sport gimnastikasi, ishlab chika rish gimnastikasi, davolash gimnastikasi mansubdir.

Sport gimnastikasi shug'ullanayotgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z maxoratini egallashga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashq lari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazifasi ishchining ishlab chiqarish kobi liyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U Xalq xujaligi korxonalarida, muassasalari da jismoniy madaniyat tanaffusi va ishdan avval gimnastika tarikasida olib boriladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini xal qiladi. Asosan, tana to'zilishi kamchiliklari, harakat apparatni ishlarini yaxshi yo'lga kuyishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalaridagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Sport so'zi avvalnga o'yin ma'nosida tushinilar edi, keyinchalik esa kungil ochish vositasi deb karala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musobaqalashar edilar. Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha sportda yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada golib chiqish, kungil ochish, dam olish vositasi deb karalib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim madaniyat ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi. (Lesgaft-1909, Ebber-1925, Gaulgoffer va SHtrexer-1930) Sport ko'p kirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning maxsulidir. Jamiyatda sportning ahamiyati uning jismoniy madaniyat jarayoni bo'lganligidadir. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport maxoratini oshirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyat jarayonida vosita tarzida kullanimokda. Jismoniy madaniyatda harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Bunga dalil hozirgi kungi rekordlar, sport natijalaridir. Sport natijasi uchun olib borilayotgan izlanishlar yangi uslublar vositalar, sport tayyorgarligi mazmunini boyitmokda. Bu esa ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitayotganligidan dalolat bermokda.

Hozirgi kunda sportga kushni kardosh mamlakatlar bilan o'zaro dustlik va xamjixatlik uriatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik xislatlarini chuqurrok namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasini yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyatlari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb karaladi. Bunga sobik sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bula oladi. Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'prok o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar.

Bulgara: yengil atletika, ogir atletika, klassik kurash, boks, so'zit, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda tup o'yini, sport gimnastikasi va xokazolar mansub. Bulardan tashqari boshqa turli sportning milliy turlari deb ata lib, o'z xolicha, usha hayotiy—amaliy, harbiy-amaliy, turlari madaniyat jarayonining asosiy vositasi tarzida foydalanilmokda.

Turizm. Plan asosida oldindan mo'ljallangan sayoxat, ekskursiya, po'xod, tokka chpkish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarini rivojlantirish va akktiv dam olishga yunaltirilgan omil deb karaladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayoxatlaridan ma'lumki, ular o'z sayoxatlarini moddiy kiymat yaratishga rejalashtiradilar. Jismoniy madaniyat jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi. Turistik sayoxatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy -estetik xislatlarini madaniyatlaydi. Ularga jamoaga munosabat, kurkmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Poxodda (tog, dala ning turmush tarzi), unda yashash, mehnat qilish, sharoitga moslashish mala kasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy madaniyat omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda kullanadigan jismoniy mashqlarga boy. SHunga kura, ular hayotiyiligni va amaliyiligi bilan farqlanadi.

Jismoniy madaniyat vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Hayotiy va-amaliyiligi xususiyati, mustaqil faoliyat tashab buskorlikni madaniyatlaydi, raxbarlik, boshqarish, mo'ljall olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani ukiy olish va boshqalar.
2. Turizm jismoniy sifatlar va harakatlar malakasini baravariga rivojlantiradi, chuiki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan xislatlarga rivojlanmaydi.
3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat. Hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va x.k.
4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini kuymaydi, shunisi bilan u sportga uxshaydi (gimnastikada esa unday emas).
5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga harakat sharoiti (sovuk, issik, shamol kabi) va marshrutining relefga qarab ta'sir ko'rsatadi.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayoxatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan raxbarni saylab oladilar. Raxbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda raxbarning o'zi xam katnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayoxat marshru tini, katnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jixozlarni kurib chikadi va amaliy masalarni xal qiladi. Sayoxat katnashchilari yosh sayexlar bo'lsa, ularga 19 ssdan kichik bul magan mutaxxasis instruktur etib tayinlanadi. Sport gimnastikasida esa faoliyatda raxbarning o'zi aynan ishtirok etmaydi.

8. Turizm mashg'ulotlariing asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va uslublar kullani ladi, bu bilan malaka shakllanadi.

Mashg'ulot suzish, tirmashib chiqish va xokazolar, shuningdek, topog rafiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlar —hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy madaniyat uchun vosita tarzida karalib tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk kutarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi.

1960 yillargacha qator mualliflar(A.D Novikov, L.A. Mat veyev, B.A. Ashmarin va boshqalar) madaniyat jarayonida kullanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy madaniyat tizimlaridagi belgilariga kura turkumladi. Lekin tizimlarning yangilanishi, madaniyat jarayonida kul laniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sigmay koldi. CHunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq kilar edi.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar faoliyatdagi xususiy belgilarga qarab, ya'ni jismoniy sifatlarni- kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va buginlar harakatchanligini, shu qatori, muskullar xiluvchanligini namoyon qilishga qarab jismoniy mashqlar ning yangi pedagogii turkumi amaliyotda shakllandi, deb ayta olamiz.

Bu turkumdagi mashqlar jismoniy sifatlarni alohida ajra tib olib madaniyatlash yoki jismoniy tayyorgarlikdagi nuksonlarni alohida ajratib olib rivojlantirish uchun qulaydir. Boshqa tomondan esa, u yoki bu jismoniy mashqni bajarish uchun qanday sifatlari lozimligini oldin dan bilish (kuch, tezlik talab qiladigan va boshqa sifatlarni tanlash) imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni madaniyatlashiga kura bilim (ma'lumot) berish vazifalarini xal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi: asosiy (yoki musobaqa), ya'ni o'quv dasturlari asosida o'rganilishi lozim bo'lgan faoliyatlar; yo'llanma beruvchi mashqlar - ya'ni nerv muskul zurikishi, tashqi tomondan uxshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan harakatlarning o'zlashtirilishini osonlashtiruvchi jis moniy mashqlar.

Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun'iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini takazo etadi. Bular ta'limning har qaysi etapi uchun yetakchi vazifani xal etishga yordam beradigan mashqlarni tanlash uchun imko niyat beradi. Alohida muskul guruhlarini rivojlantirishiga qarab xam jismoniy mashqlar turkumlana boshlandi: bo'yin, yelka kamar, bel-enbosh, harakat tayanch apparat muskullari va xokazo. Bu turkumdagi jismoniy mashqlar ichida jismlar bilan, jismsiz bajariladigan, individual, juft bo'lib, utirgan, yetgan xolda amalga oshiriladigan, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirish mashqlari bo'lishi mumkin. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlarni turkumlash. O'z navbati da, har bir sport turi o'z mashqlarining individual klassifikatsiyasiga ega: sport o'yinlari - futbol, basketbol va xokazolar.

Yuqorida qayd qilingan jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi deb atalmish klassifikatsiyasidan tashqari: biomexanika da- statik, dinamik, siklik, atsiklik, kombinatsiyalash tirilgan, harakatning to'zilishi yoki bajarish holatiga qarab turkumlangan jismoniy mashqlar; fiziologiyada- maksimal, submaksimal, me'erdagi va me'erdan katta quvvatni talab qilib bajariladigan mashqlar turkumidan foydalanilmokda.

## **7.2. Tabiatning soglomashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.**

Xavo, quyosh nuri, suv jismoniy madaniyat jarayonida tabiatning Sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida madaniyatning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga kunikish, tayyor bo'lish muhim axa miyatga ega. SHuning uchun tabiatning in'omi - xavo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy madaniyat jaraspila tabiatning Sog'lomlashtiruvchi kuchlari harakat bilan (ochiq xavoda, quyosh nuri ostida va boshqalar bilan) jismoniy mashqlarni qo'shib olib boriladi. CHumilish, o'tobda toblanish, xavo ning issik-sovugi jismoniy mashqlar bilan inson orga nizmiga turlicha ta'sir etadi. Mashg'ulotlar davomida bu vositalardan tizimli fondalanish muhim yahamiyat kasb etadi.

Ishni shunday qayd qilish lozimki, jonajon respublikamizning geografik, iklimi va ekologik holati barcha viloyat va xududlarda tabiatning Sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asosi ni ishlab chiqarishni takazo etadi. Masalan, quyosh nuridan foydalanish soat 10.00 dan 12.00 gacha bo'lib, 16.00-17.30 gacha yoshi, jinsi va boshqa individual xususiyatlarini hisobga olgan tarzda bulmogi kerak. Jismoniy mashqlarning me'eri, Yuklamaning umumiy mikdori, mashqning intensiv lignin e'tibordan chetda qoldirish salbiy natijalarga olib kelishni unutmazlik lozim.

SHug'ullanuvchilarda quyosh vannasi, suvda chinikishning nazariy bilimlarini berish va ulardan sistemali foydalanish, xavoning o'zgari shi organizmning issik-sovukka, keskin o'zgarishlarga tez moslashishining oshirishiga olib kelishi amalda isbotlangan. Chiniqtirish individning yoshligidan amalga oshirilishi lozim. Har tomomnlama chiniqtirish uchun omillarining turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muxigning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jismoniy madaniyat jarayonida erishilgan chinikishning samarasi "kuchuvchan" bo'ladi, ya'ii u insonning boshqa faoliyati (asosan, mehnat, harbiy xizmat)da namoyon bo'ladi va jismoniy madaniyatning hayotiy-amaliy ligini oshiradn. Kolaversa, ruhiy irodaviy xislatlarini xam kuchayti radi. Ayniqsa, chaykalish, tebranish, me'ersiz nagruzkaga chidau, vaznsiz lik holatiga olib keladi.

GIGIYENIK OMILLAR shaxsiy va jamoat gigiyenasi tadbirlarini o'z ichiga olib, mehnat gigiyenasi, ovkatlanish, damolish va tashqi muhit ning faktorlari va boshqalardan jismoniy mashqlarni bajarish (dars, mashq qilish, trenirovka) mashg'ulotlari gigiyenik talab va normalarga rioya qilishni takazo etadi. Ular jismoniy mashqlar ta'sirchanligini, samaradorligini oshirishi ilmiy, amaliy jixatdan isbotlangan.

Gigiyenik sharoitni yetarli darajada ta'minlash jismoniy madaniyat uchun foydalaniladigan moddiy-texnik baza, sport anjomlari, jixozlar va mavjud kiyim - boshning holatiga bog'liq.

Jismoniy mashqlar, tabiatning Sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni ratsional qullash inson salomatligini mustahkam laydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari inson hayotiy faoliyatining organik qismiiga aylansagina jismoniy madaniyat tizimi ning Sog'lomlashtirilishiga yunaltrilgan prinsipni amalga oshirish ning imkoni bo'ladi. Boshqa

tomondan, kerak bo'lgan gigiyenik normalarga rioya kilinsagina jismoniy mashqlar kerak bo'lgan samarasini beradi. Jismoniy madaniyatning maxsus vositasi hisoblanmasa xam gigiyenik omil lar jismoniy madaniyatning vazifasini tulakonli xal qilish uchun ahamiyat kasb etadi. Pedagogik jarayon qanchalik puxta tashqillanmasin, ovkatla nish, uyku rejimiga rioya kilinmasa, shuningdek, mashg'ulotlar tibbiyot talablariga javob bermaydigan joy va jixozlar bilan o'tkazilsa, ular albatta samarasiz bo'ladi. Mana shuning uchun maktablardagi jismoniy madaniyat dasturlariga gigiyenaga oid bilimlar mazmunini ifodalovchi nazariy ma'lumotlar uchun mavzular tavsiya qilingan. Ular jismoniy madaniyat jarayonidan gashkaridagi insonning hayotiy faoliyatini tashqillovchi va jismoniy madaniyat jarayoni tarkibidagi vositalardir.

### **7.3. Jismoniy mashqlarnig ta'sirini belgilovchi omillar.**



Har xil jismoniy mashqlarning samarasi turli xil yoki turli xil dagi jismoniy mashqlarning bir xil madaniyatviy ta'sir ko'rsatishi ama liyetda isbotlangan. Demak, bu jismoniy mashqlar doimiy bir xil ta'sir xususiyatiga ega emasligining isbotidir.

Madaniyat jarayonida jismoniy mashqlarning samarali ta'sirini belgilay oladigan omillarni bilish pedagogik jarayonni boshqarishni oson lashtiradi. Bu omillar quydagicha guruhlangan:

1.O'qituvchi va o'quvchilarning shaxsiy xarakteristikasini bilish asosiy omillardin biri. Ta'lim jarayoni ikki tomonlama - o'quvchilar ukiydi, o'qituvchi ukitadi. SHuning uchun jismoniy mashqlarning ta'siri keng darajada kim ukitayotganligiga va kimlarni ukiyotganligiga, axloqiy sifatlariga va iktidori (intellekti)ga, jismoniy rivojlanganligiga va tayyorgarligi darajasiga, shuningdek, birlamchi bajara olish malakasi, qiziqishi, harakat faolliigi hamda boshqalarga bog'liq.

1.Ilmii omillar - jismoniy madaniyatning qonuniyatlarini inson tomonidan anglash me'erini xarakterlaydi. Jismoniy mashqlarning pedagogik, psixologik, fiziologik xususiyatlari qanchalik chuqur ishlab chiqilgan bo'lsa, pedagogik vazifalarni xal qilish uchuchn shunchalik samarali foydalanish mumkin.

3.Metodik omillar - jismoniy mashqlardan foydalanishda amal qilinadigan juda keng kamrovdagi talablar guruhini umumlashtiradi.

Jismoniy mashqni o'qitish davomida yoki boshqa pedagogik vazifani xal qilish uchun kullayetib (masalan, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun) shuni hisobga olish kerakki, birinchidan, shu jismoniy mashqdan kutilayetgan samara, ya'ni bu mashq bilan qanday vazifalarni (bilim berish, madaniyatlash, Sog'lomlashtirish) xal qilish mumkin; ikkin chidan, uning to'zilishi — statik yoki dinamik mashqmi, siklik, atsiklik yoki boshqacha harakatmi; uchinchidan, mumkin bo'lgan takrorlash usullari (bulaklarga ajratib yoki mashqni tuda bajarish bilan o'rgatish maqsadga muvofiqmi, takrorlashlar oraligida aktiv dam olishni qullashmi yoki passiv dam olishnimn va xokazolar). Jismoniy mashqlarning bunday xarakteristikasi kuyilgan pedagogik vazifalarni xal qilish uchun jismoniy madaniyat vositalari va metodlariii tanlash imkonini beradi.

Jismoniy mashqning natijasi uning ijro usuliga bog'liq. Masalan, kanatga uch usul bilan tirmashib chiqish erkin usul bilan tirma shib chiqishdan samaralirokdir, chunki uch usul kullanganda badandrokka chiqish imkoni bo'ladi. Jismoniy mashq bajargandan so'ng organizmda maxsus funksional o'zgarish vujudga keladi va u ma'lum vaqtgacha organizmda saqlanib tura di. Vujudga kelgan o'zgarish fonnda keyingi mashqning ta'sir samarasi yanada boshqacharak bo'lishi mumkin. Dastlabki va so'ngi mashqda mashg'ulot samaradorligi ortishi yoki pasayishi mumkin.

Masalan, diqqat uchun mashqlar navbatidagi qiyin koordinatsiya talab qiluvchi harakatlarni bajarishni osonlashtirsa, dumbalok oshish mashqlaridan so'ng muvozanat saqlash mashqlarini o'zlashtirish qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ta'sirning oz yoki kuchlilik darajasi o'zining chuqurligi va davomiyligi, o'quvchi holati uning jismoniy, aqliy tayyorgarligi va xokazolarga bog'liq. Mashqlar ta'sirining talabini kompleks ishlab chiqish harakat faoliyatining asosiy ta'siri samarasini hisobga olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy madaniyat jarayoni mashqlar ta'siri tizimini har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqishii takazo etadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora

- tadbirlari to'g'risida, Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konseppiyasi. Vazirlar mahkamasining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.
  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. «Barkamol avlod orzusi», «SHarq» nashriyotmatbaa konserni bosh tahririyati, T., 1999.
  6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi,
  7. «SHarq» nashriyot—matbaa konserni bosh tahririyati, Toshkent, 1999.
  8. Abdumalikov R., YUnusev T.T. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI, 1992.
  9. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tansihatlik — tuman boylik», T., «Meditsina», 1966.
  10. Radjabov SR., «Pedagogicheskiye isledovaniya i propaganda pedagogicheskix znaniy», T., «O'qituvchi», 1977.
  11. Rixsiyeva O.A. «Abu Ali ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxranenii zdorovya cheloveka», T., «O'qituvchi», 1982.
  12. Koshbaxtiyev I.A. «Основы оздоровителной физкультуры молодежи», T., 1994.
  13. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Ko'kon, 1992.
  14. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'qituvchi», 1967.
  15. Sovetskaya sistema fizicheskogo vospitaniya., gl. red., G.I. Kukushkin, M., FiS. 1975

### Xorijiy manbaalar

- S.A., Kachalin G.D. Futbol - M: Fizkultura i sport, 1969 - s.51-59 35.
- Savin S.A. Futbolist v igre i trenirovke. - M: Fizkultura i sport, 1975- s.51-59 Zb.
- Savin S.A. Sushkov M.P. Futbol. - M: Fizkultura i sport, 1954 - s.32-33 37.
- Sushkov M.P. Shkola fintov. - Sport. Igrы, 1971 -№1 - s.20; №2 - s. 13; №3 - s.29; №5 - s.24-25; №6 - s. 13 38
- .Balyayeva B.A. Klassifikatsiya fintov v futbole. - Materialы 14-y konferensii za 1963 g, Omsk, 1964 - s. 102-112 39
- Borisov SV. Новые uprajneniya v futbole. - Sport za rubejom, 1978 - №8-s.4-5,14-15 40.
- Bogdanov B. Vopreki prognozam. - Sport ekspress, 2001 - s.ZO 41.
- Volkov A.P. Obmannыe dvijeniya v futbole. - Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1950 - s.678-682

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - O'zbekiston Respublikasi O'zbekiston Respublikasi oily va o'rta maxsus ta'limi vazirligining barcha mavzudagi ma'lumotlar electron bazasi.

[www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz) - Toshkent davlat pedagogika universiteti sayti.

[www.literature.uz](http://www.literature.uz) - adabiyot sayti.

[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz) – pedagogika mavzusidagi sayt.

[uzbekistan.uzpak.uz](http://uzbekistan.uzpak.uz). – O'zbekiston tarixining "Buyuk ipak yo'li" davridan mustaqillik yillarigacha bo'lgan davri haqidagi sayt.

[www.domla.uz](http://www.domla.uz) – turli ilmiy mavzular jamlanmasi.

[www.ref.uz](http://www.ref.uz) - referatlar to'plami sayti.

[www.ilm.uz](http://www.ilm.uz) – O'zbekiston tarixining qadimgi davridan hozirgi davrgacha bo'lgan tarixi yoritilgan qisqacha ma'lumotlar bazasi.

[www.edu.uz](http://www.edu.uz) - O'zbekiston Respublikasi oily va o'rta maxsus ta'limi vazirligi sayti.

[www.literature.uz](http://www.literature.uz) - adabiyot sayti.