



JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIXI VA BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYAT

Xotamov Nurbek Boliyevich
TATU, Samarqand fililali dotsenti

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya insoniyat tarixining turli davrlarida muhim ahamiyat kasb etib kelgan. Dastlab u insonlarning yashash uchun zarur bo'lgan jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilgan bo'lsa, vaqt o'tishi bilan jamiyatning madaniy va ta'limiy tizimining muhim tarkibiy qismiga aylangan. Hozirgi davrda esa jismoniy tarbiya sog'lom hayot tarzini qaror toptirish, yoshlarni jismonan va ma'nan barkamol etib voyaga yetkazish, turli kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya tizimi, tarixiy taraqqiyot, sog'lom hayot, jismoniy mashqlar, sport faoliyati.

Kirish

XX asrga kelib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari chuqur ishlab chiqildi va bu yo'nalishda jahon miqyosida muhim nazariyalar shakllandi. Ushbu qarashlar insonning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qildi. Jismoniy tarbiya jarayonida sport musobaqalari va xalq o'yinlarini kuzatish, ularni o'zaro solishtirish hamda mustaqil baholash qobiliyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri sifatida qaraldi. Bunday yondashuv tahliliy fikrlashni shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish orqali kamroq kuch sarflab, qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishish mumkinligi ta'kidlangan. Jismoniy ta'limni tashkil etishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va individual xususiyatlarini inobatga olish zarurligi qayd etilgan. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashib borishi, ko'nikma va malakalar esa izchil ravishda takomillashib borishi lozimligi alohida urg'u berilgan. P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qituvchining izohi va tushuntirishlari asosida olib borishni ma'qul deb hisoblagan. U mashqlarni faqatgina namuna ko'rsatish orqali o'rgatish usulini qo'llab-quvvatlamagan, chunki bunday yondashuv o'quvchini mustaqil fikrlashdan cheklab, harakatlarni mexanik tarzda bajarishga olib kelishi mumkin deb hisoblagan.

Metod



Ushbu maqolani tayyorlash jarayonida jismoniy tarbiyaning tarixiy shakllanishi va uning bugungi kundagi o'rnini o'rganishga yo'naltirilgan turli ilmiy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqotda asosan nazariy manbalarni tahlil qilish, tarixiy jarayonlarni o'rganish hamda mavjud ma'lumotlarni solishtirish usullari qo'llanildi. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va zamonaviy izlanishlar tahlil qilinib, jismoniy tarbiyaning rivojlanish bosqichlari izchil ravishda yoritildi. Qiyoslash usuli orqali uning turli davrlardagi holati va hozirgi zamondagi ahamiyati o'rtasidagi farqlar va o'zgarishlar aniqlashtirildi. Bundan tashqari, tizimli yondashuv asosida jismoniy tarbiyaning ta'lim jarayonidagi roli, yoshlar tarbiyasiga ta'siri va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'zni kengroq tahlil qilindi. Tadqiqot davomida olingan natijalar umumlashtirilib, tegishli ilmiy xulosalar chiqarildi. Mazkur yondashuvlar maqola mazmunini yanada boyitish va mavzuni chuqurroq ochib berishga imkon yaratdi.

Natijalar

XX asrga kelib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari ancha mukammallashtirdi va bu yo'nalishda xalqaro miqyosda muhim nazariy qarashlar shakllandi. Ushbu ta'limotlar insonning jismoniy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirib, uning salohiyatini yanada oshirishga xizmat qildi. Shu davrda jismoniy tarbiya, sport musobaqalari hamda xalq o'yinlari keng ommalashib, turli xalqlar o'rtasida faol almashinuv yuzaga keldi. Natijada sport va jismoniy faoliyat orqali baynalmilallik va vatanparvarlik tuyg'ulari kuchayib bordi. Jismoniy tarbiyaning ilmiy-pedagogik asoslarini yaratishda bir qator olimlar, jumladan A.D. Novikov, L.P. Matveev, V.A. Ashmarin, Ch.T. Ivankov, N.I. Ponomarev, V.V. Popchenko, B.M. Shiyan, shuningdek, o'zbek olimlari A. Abdullaev, A. Akramov, F. Nasriddinov, F. Karimov va F. Xo'jayevlarning hissasi katta bo'ldi. Ayniqsa, Novikov va Matveev tomonidan jismoniy tarbiya nazariyasi hamda uni o'qitish metodikasiga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlar yaratilgan. Ularning tadqiqotlari asosan jismoniy tarbiya fanining shakllanishi, uning maqsad va vazifalari, asosiy vositalari va prinsiplari, shuningdek, boshqa tarbiya yo'nalishlari bilan uzviy aloqadorligini o'rganishga qaratilgan edi. Jismoniy ta'limning didaktik asoslari pedagogika qonuniyatlari bilan chambarchas bog'liq holda talqin etildi. Ayrim holatlarda esa didaktik masalalar jismoniy tarbiya amaliyoti bilan qo'shib tahlil qilingan. Masalan, mashg'ulot shakllari, sport tayyorgarligi va amaliy jismoniy tayyorgarlik masalalarini alohida didaktik muammo sifatida o'rganish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Sobiq tuzum davrida O'zbekiston olimlari



tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlar ko'p jihatdan rus olimlarining nazariy qarashlariga mos ravishda rivojlangan. Biroq mustaqillikdan so'ng milliy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilib, bu borada sezilarli natijalarga erishildi.

Onglilik va faollik prinsipiga ko'ra, bolalar yildan-yilga o'rganayotgan harakat faoliyatlari haqida tobora chuqurroq bilimga ega bo'lib borishlari zarur. Ular bajarilayotgan harakatning nima sababdan aynan shu tarzda amalga oshirilishini, boshqa usulda bajarilganda qanday xatolar yuzaga kelishi mumkinligini tushunib, mustaqil fikr yurita olish darajasiga yetishlari lozim. Bu esa ularning tafakkur doirasini kengaytirishga xizmat qiladi. Kichik yoshdagi bolalar ko'proq ko'rgazmali tafakkurga ega bo'lganliklari sababli, jismoniy mashqlarning ahamiyatini hayotiy misollar orqali tushuntirish samarali hisoblanadi. Mashqlarning kundalik hayotdagi o'рни, inson salomatligiga ta'siri kabi jihatlar sodda va aniq misollar bilan izohlansa, ular tomonidan osonroq qabul qilinadi. O'rganilgan materiallarni muntazam takrorlash orqali mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu yo'l bilan yuqori natijalarga erishish uchun sabr-toqat, mehnat va mashaqqat talab qilinishi bolalar ongiga singdiriladi. Shu bilan birga, bu yosh davrida bolalarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ular yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga intiladilar, ammo bu jarayonda xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin. Shuning uchun harakat texnikasini mukammal egallash oson emasligi va buning uchun izchil mashq qilish lozimligi alohida tushuntirib borilishi muhimdir.

Mulohaza

Harakatlarni qismlarga ajratib o'rgatish hamda ta'lim jarayonini individuallashtirish prinsipi kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan qo'llanganda o'ziga xos qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Chunki ular ayrim harakat elementlarini alohida ajratib bajarishda qiynaladilar. Shu bilan birga, bu yoshdagi bolalar tez charchash bilan birga, tez tiklanish xususiyatiga ham ega. Ayniqsa, bir xil turdagi harakatlarni takrorlash charchoqni yanada tezlashtiradi. Bundan tashqari, ma'lum mushaklarni uzoq vaqt davomida bir holatda ushlab turishni talab qiladigan statik mashqlar bolalarni tez toliqtiradi, shu sababli bunday mashqlardan imkon qadar kamroq foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshlang'ich sinflardan o'quvchilardan ayrim mashqlarni bajarishda ma'lum darajada kuch va imkoniyatlarini safarbar etish talab etiladi. Bu jarayonda ularning jismoniy tayyorgarligi hamda nerv tizimining individual xususiyatlarini inobatga olish muhim hisoblanadi. Muntazamlilik prinsipi esa



o'rganilayotgan harakatlarni bir necha mashg'ulot davomida takrorlashni talab qiladi. Faqatgina mavzu yetarli darajada o'zlashtirilgandan keyingina keyingi bosqichga o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi. Kichik, o'rta va katta yoshdagi o'quvchilarning mashg'ulotlarni o'tkazib yuborishi yoki ularda muntazam qatnashmasligi ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va bilim hamda ko'nikmalarni egallash muddatini uzaytiradi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya insoniyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib kelgan. Uning rivojlanish tarixi shuni ko'rsatadiki, dastlab oddiy jismoniy harakatlar va hayotiy ehtiyojlar asosida shakllangan bu jarayon vaqt o'tishi bilan ilmiy-pedagogik asosga ega bo'lgan mustaqil tizimga aylandi. XX asrda esa jismoniy tarbiya va sportning nazariy hamda amaliy jihatlarida yanada takomillashib, uning inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotidagi o'rni kuchaydi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash hamda kasalliklarning oldini olishda eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, u insonda intizom, iroda, faollik va jamoaviylik kabi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni mustahkamlovchi, balki barkamol shaxsni tarbiyalovchi muhim ijtimoiy-pedagogik tizim sifatida bugungi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOT VA HAVOLALAR

1. Axatov M.S "Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish" Toshkent 2005-yil 235-bet
2. Abdullayev.A Xonkeldiyev.Sh "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" darslik Toshkent -2005 199-bet
3. Salomov.R.S "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" o'quv o'llanma Toshkent 2005-yil 238-b