

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.82.78.024>

Сафоев Ҳасан Аминович,

Бухоро Муҳандислик-технология институти жисмоний маданият
кафедраси доценти.

Аннотация. Мақола жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришнинг ўзига хос жиҳатларига бағишланган. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили ишлаб чиқилган. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар мавжудлиги ва бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлаши келтирилган мисолларда ўз аксини топган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, оммавий спорт.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА

Сафоев Ҳасан Аминович,

Бухарский инженерно-технологический институт, доцент
кафедры физической культура

Аннотация. Статья посвящена особенностям развития физической культуры и массового спорта. Разработан принцип всех аспектов физического воспитания. То, что в процессе физического воспитания открываются большие возможности для решения умственных, нравственных и эстетических проблем, и решение этих задач расширяет роль физического воспитания как фактора всестороннего развития личности, находит свое отражение в примерах непосредственного физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая культура, массовый спорт.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Safoyev Khasan Aminovich,

Bukhara Engineering-Technological Institute, associate professor of the
department of physical culture.

Abstract. . The article is devoted to the peculiarities of the development of physical culture and mass sports. The principle of all aspects of physical education has been developed. The fact that in the process of physical education great opportunities open up for solving mental, moral and aesthetic

problems, and the solution of these problems expands the role of physical education as a factor in the comprehensive development of a personality, is reflected in examples of direct physical education.

Key words: *healthy lifestyle, physical education, physical culture, mass sports.*

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Юртимиз вакиллари Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, айниқса эътиборлидир.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўгарак машғулотлари, спорт оғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари талабалар ётоқхонасида оммавий ҳолда, яшаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади. Талабаларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўгаракларидаги машғулотлар, спорт байрамлари ва мусобақалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёҳлик юришлари ва туризм машғулотлари, оилада олиб бориладиган ижтимоий фойдали меҳнат жараёнлари ҳамда соғлом турмуш тарзининг

организмга ижобий таъсирлари беқиёс ҳисобланади.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дастурларида талабаларни жисмоний тарбия дарсларининг материаллари ҳамда жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг мазмуни замонавий талаблар асосида шакллантирилган. Шу билан бирга талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организм ижобий таъсирлари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажалари қабул қилиш қоида ва талаблари ҳақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар. Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва ҳорижий мамлакатларининг йетук мутахассислари адабиётлари ва кўрсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади. Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари ҳақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича етук мутахассислар кўплаб таълимотлар яратган.

Шундан профессор А.Ашмариннинг таълимоти кенг мазмунга эга. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний маданиятнинг қонуниятларини таҳлил этувчи илмий-назарий фан.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари: жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия тизими, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Шу тушунчалар орқали жисмоний тарбия назариясининг моҳияти ва асосий қонуниятлари ўрганилади. Улар доимо ўзгариб кенгайиб ва чуқур мазмун акс эттириб келади. Жисмоний ривожланиш-тарбиянинг таъсирида организмда биологик шакллар ва функцияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва такомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш муҳити тузилиши, ўзгариши ҳамда миқдор ва сифат ўзгаришлар қонуниятларига бўйсунди. Ижтимоий тараққиёт натижасида жисмоний хусусиятлар ишлаб чиқариш, маданият фан ва спорт соҳасида юксак натижаларга эришиш имкониятини яратди. Наслдан наслга ўтадиган табиий ҳаётини кучлар ва организмларнинг тузилиши, инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг йўналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жихатдан боғлиқдир. Жисмоний

ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш-жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муҳим вазифасидир. Кишиларнинг ижтимоий ҳаёт шароитлари, жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида жисмоний тарбия энг муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия-аниқ бир мақсадни кўзлаб инсон жисмоний ҳолатини ўзгартирилиши жисмоний тарбиянинг асосий вазифасидир. Жисмоний тарбия-педагогик жараён, инсон организмни такомиллаштиришга, ҳаракат малакасини ва кўникмасини, маҳоратини шакллантиришга қаратилган. Жамият ҳаёт шароитлари, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг асосий сабаби бўлган. Инсоннинг ибтидоий жамоа давриданок яшаш учун курашга, жамоада ўз ўрнини топишга ҳамда ов қилишда жисмоний ҳаракатлар кўл келган. Онгсиз равишда бўлса ҳам одамлар ўзларининг жисмоний сифатлари тезкорлик, кучлилик, чидамлилиқ, чаққонлик, ботирлик хислатларини ривожлантиришга ҳаракат қилганлар. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг ҳаракатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўздан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатади.

Жисмоний тарбияни ўзига хос хусусиятларини бир-бирига сингиб кетган икки гуруҳга бўлиш мумкин.

1. Жисмоний тарбия-саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим-маҳсус маҳорат, кўникма ва билим берадиган таълим.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жисмоний қобилиятларни ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилишидир, шу билан бирга маънавий камолотга ҳам кучли таъсир этади.

Ҳозирги кунда замонавий ҳарбий техника тараққиёти инсон аралашувисиз ҳам жуда катта имкониятларга эга эди. Эндиликда уруш таҳдидлари бартараф этилаётган даврда ҳар бир инсон ўзини, оиласини қолаверса жамиятини ўз кучи ва матонати билан ҳимоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун маҳсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулотларига катта эътибор берилади. Машғулотлар якка курашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили: Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик

тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш спорт орқали инсонларнинг онги ва руҳиятида янги сифатларни шакллантириш ва уларни руҳан бақувват, маънавий жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашга эришилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>

2. Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

3. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>

4. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

5. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

6. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-pess.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

7. Б. Б. Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147