

## JISMONIY MADANIYAT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TARBIYALASH JARAYONLARI.

*Jizzax politexnika instituti jismoniy tarbiya kafedrası*

*Dotsent Isakobulov R.Yu*

*SH.Rashidov tumani kasb-hunar maktabi o'qituvchisi Xudayatov S.R.  
Jizzax politexnika instituti Qurulish materiallari va Kimyo texnologiyalari  
fakulteti 821-21 guruh talabasi Yusupova S.R*

**Annotatsiya** Jismoniy madaniyat inson umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, u inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

**Kalit so'zi:** jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiyada tarbiyalash jarayonlari, jismoniy madaniyat.


**Annotation** Physical culture is a part of the general human culture, and it is the sum of the successes achieved by society in the creation and use of special means of human health and physical development.

**Key words:** physical education, educational processes in physical education, physical culture.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi, eng muhim yakuniy bosqichi sifatida talaba-yoshlarni komil inson qilib tarbiyalashga hissa qo'shadigan pedagogik tadbirlarning alohida, o'ziga xos majmuidir. Jismoniy madaniyat pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan bir bo'limi sifatida vujudga kelgan va bugungi kunda zamonamizdagi barcha fanlarning ma'lumotlaridan foydalanadigan alohida, markaziy fanlardan biriga aylangan. Jismoniy madaniyat fani komil insonni tarbiyalashdek muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalarni bajarar ekan, uning barkamol shaxsni shakllantirishdagi imkoniyatlari kundan-kunga, yanada ortib bormoqda.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida g'oyaviy tarbiyalash o'qish, mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish, mehnat va boshqa kundalik turmush bilan bog'liq sharoitlarda ma'lum nazariy bilimlarni egallash va amaliy jihatdan axloqiy meyorlarga rioya qilish orqali amalga oshiriladi. Talabalarni milliy istiqloq g'oyasiga sodiq qilib tarbiyalash komil inson tarbiyasida jismoniy madaniyatning o'rnini bilish va anglab yetish, hukumatimizning talaba-yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash uchun yaratayotgan shart-sharoitlari, jismoniy madaniyat tizimi va uning asosiy maqsad va vazifalari hamda ularni umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirishdagi o'ri, jismoniy madaniyatning tibbiy-ilmiy asoslari, xalqaro sport






harakatining yer yuzi xalqlari o'rtasida tinchlik va hamkorlikni mustahkamlashdagi o'rni va boshqalar bilan bog'liq bilimlarni egallash bilan amalga oshiriladi. Olib borilgan g'oyaviy ishlarning samarasi talabayoshlarning mehnat, ijtimoiy, sport-sog'lomlashtirish va kundalik faoliyatlarida erishgan natijalarni nazorat qilish orqali mustahkamlanadi. Talaba-yoshlarni aholi o'rtasida jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilishda ishtirok etishi, ma'ruzalar o'qishi, ularni milliy istiqlol g'oyasi ruhida tarbiyalashda katta maktab bo'lishi mumkin.

“Aql majlisida, husn to'yda, axloq kunda kerak”-deydi donishmand xalqimiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarni axloqiy tarbiyalash, ularni axloq qoidalari, talablariga mos qilib tarbiyalash imkoniyatlari juda katta. Jismoniy madaniyat axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. O'quv-sport mashqlarida, sport musobaqalarida sportchilar katta ruhiy va jismoniy zo'riqishlarni boshidan kechiradilar. Bu zo'riqishlar ularning irodasini mustahkamlaydi, dadillik, o'zini qo'lga olish, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik, bosiqlik va intizomga o'rgatadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari maqsadga qaratilgan faoliyat bo'lib, ular qoidaga muvofiq ma'lum bir sport jamoasida kechadi. Sport musobaqalarida g'olib bo'lish jamoaning har bir a'zosini g'alabaga qo'shayotgan, qo'shgan hissasiga bog'liq. Shuning uchun jamoaning har bir a'zosi o'z qiziqishlarini jamoaning manfaatlariga bo'ysundirishi, jamoaning bir qismiga aylanib, unda o'z o'rnini topishi kerak. Jamoa - bu pedagogik nuqtai - nazardan shunday odamlarning guruhiki, bunda ularni umumiy ijobiy va ijodiy maqsad yo'lidagi intilishlar birlashtiradi. Shuning uchun umumiy maqsadni amalga oshirish, masalan, g'alaba uchun jamoaning har bir a'zosi, kuchlarni birlashtirib, muvofiqlashtirib, jon-jahdi bilan g'alaba sari kurash olib borishi kerak. Bu jarayon, g'alabaga bo'lgan ishonch va intilish kuchli sport jamoasini shakllantiradi va uning manfaatlariga sodiqlikni tarbiyalaydi. Sport g'alabasiga bo'lgan kurash jarayonida shug'ullanuvchilarda yaxshilik qilish, raqibni hurmat qilish, halollik, halol sport kurashini olib borish, to'g'rilik kabi ijobiy fazilatlar vujudga keladi va ular takomillashib, haqiqiy sport etikasiga aylanadi. Axloqiy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri, bu shug'ullanuvchilarda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga muntazam va qat'iy qiziqishni va ular bilan bog'liq malaka va ko'nikmalarni tarbiyalashdir. Axloqiy tarbiyada sportchiyoshlarning o'z-o'zini tarbiyalashi muhim o'rin tutadi. Bu har bir sportchi shaxsini jamoa orqali tarbiyalash va ayrim sportchilardagi manmanlik, “yulduzlik kasali” kabi salbiy xulq, odatlarni yo'q qilishga zamin yaratadi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchiyoshlarni aqliy tarbiyalash imkoniyatlari shu qadar yuqoriki, buni boshqa fanlar jarayonida amalga oshirish imkoniyati cheklangan. Jismoniy madaniyat va





sport mashg'ulotlarida bevosita inson tanasi va ong ishtirok etadi. Inson tanasi (jismi) va ongi (ruhi) shu qadar mukammal ishlanganki, bunday o'z-o'zini boshqaradigan, hayotiy tirik tizim boshqa yo'q. Shuning uchun, inson tanasi "o'z-o'zini boshqaradigan, takomillashtiradigan muhim biologik sistema", -deb ataladi. Faylasuflar aksari hollarda "O'zingni angla!", "Birinchi o'zingni va o'z organizmingni o'rgan!",-deb bejiz aytishmagan. Sababi, tabiatda yuz beradigan muhim biologik, fizikaviy va kimyoviy jarayonlar bevosita inson organizmida ham kechadi. Biz o'z organizmimizni bilmas ekanmiz, unga jismoniy mashqlarning ham ijobiy yoki salbiy ta'sirini bilmaymiz.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning aqliy, ya'ni bilish bilan bog'liq tarbiyasini amalga oshirish uchun ularga quyidagi ketma-ketlikda bilimlar tizimini berish kerak:


-inson gavdasining tuzilishi bilan bog'liq ma'lumotlar:

qo'l, oyoq, yelka, bo'yin, ko'krak qafasi va bosh, yuqori va pastki qismlarning mutanosibliigi va b., ularga qarab sport turlariga tanlanadi va yo'naltiriladi; - organizmning asosiy hayotiy tizimlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

- markaziy asab tizimi;
- nafas olish tizimi;
- yurak va qon-tomir tizimi;
- ovqat hazm qilish tizimi;
- harakat-tayanch tizimi (muskullar va suyaklar);
- moddalarning almashinuv jarayonlari;
- ichki sekretsiya bezlarining faoliyati (endokrin sistema) va b.

Ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarga asoslangan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar organizm va uning hayotiy tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etib, ularni ish bajarish qobiliyatini, tabiiy muhitda yashovchanlik darajasini (immunitet) oshiradi, uzoq umr ko'rishini, unumli mehnat qilishini ta'minlaydi. Murabbiy mashq jarayonida har bir tizimda yuz berayotgan o'zgarishlarni shug'ullanuvchilarga dalillar bilan tushuntirib berishi kerak. Inson organizmning jismoniy va ruhiy zahira imkoniyatlari bilan bog'liq ma'lumotlar: -ma'lumotlarga ko'ra hozirda inson miyasi zahira imkoniyatlarining faqat 4-5 % sarflanayotgan ekan, bu geniyalarda 8-10 % ni tashkil etishi ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, haqiqiy jismoniy qobiliyatlar, zahira imkoniyatlar faqat inson juda qiyin va keskin, xavfli vaziyatlarga tushgan sharoitlarda yuzaga chiqadi. Bu hali ko'p tadqiqotlarni talab etadi. Bu bo'limga sport turlari bo'yicha o'rnatilgan rekordlar va ularning o'sib borishi hamda boshqa eng yuqori sport natijalarining qiyosiy tahlillarini ham kiritish mumkin. - jismoniy mashqlarning tasnifi va ular bilan bog'liq ma'lumotlar: bularga mashqlarning turlari,





sport turlari, musobaqalar tizimi va boshqalarni kiritish mumkin. Jismoniy mashqlar: - tarixiy shakllanganlik darajasi; - muskul guruhlariga ta'sir qilishi; -sport turlari va boshqa belgilari va xususiyatlariga qarab tasniflanadi ( ajratiladi, farqlanadi).

Demak, shug'ullanuvchilar, shuningdek, murabbiylar ham mashqlarni yaxshi bilishi, qaysi muskul va qaysi muskul guruhlariga qanday mashqlarni berishni, qaysi mashqlar qaysi muskullarni rivojlantirishini, sport turlariga qarab ajratishi, o'yin va musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi kerak. Bular murabbiy va talabalardan va o'quvchi-yoshlardan katta aqliy tayyorgarlikni, mehnatni talab qiladi. Biz yuqorida jismoniy madaniyatni markaziy fan,-deb atadik. Bu bejiz emas, jismoniy madaniyat o'qituvchisi mutaxassisligida ta'lim olayotgan talabalar ta'lim yillari davomida Davlat ta'lim standartlari, o'quv (fan) dasturlariga ko'ra quyidagi fanlarni o'zlashtirishi va ular bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi belgilangan.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasining 04.09.2015-yildagi O'RQ-394 qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi o'zbekiston respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida Toshkent sh.,2015-yil 4-sentabr.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 bet.
3. Jumanov Ortugmat Sangilboevich Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti [Matn]: uslubiy qo'llanma / A. X. Hasanov.– Toshkent: ChP "Umid Design", 2021. - 52 b.
4. Soliyev, F. (2023). YUQORI SINIF O'QUVCHILARI O'RTASIDA FUTBOL SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
5. Farxod o'g'li, S. F. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA O'QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI. SCIENCE AND SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD, 1(2).

