

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ПЕДАГОГИК ТИЗИМИ

Гылыжова Арзигул Маметмыратовна

Урганч давлат университети Спорт фаолият кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7227691>

**Аннотация.** Ушбу мақолада, Жисмоний тарбия тизими, жамиятда ўзига хос тарзда ривожланиши, ижтимоий даврда илгари сурилган мақсад кундалик ризқ топиш, яшаш учун қулай жой топиш, ўз ирқининг фаровонлигини ёки ўз ирқи каби бошқа қабилаларни ўзига бўйсундириши ва бошқа қабилаларни ҳам ўз ичига олиши каби масалалар ҳамда жисмоний машқларнинг ҳаракат механизмнинг ўзига хос хусусиятлари каби масалалар ҳақида фикр юритилади.

**Калит сўзлар:** касб-ҳунар, ўқув ишлари, юқори руҳий зўриқиш, илмий ахборотлар, ўқув жараёнининг интенсивлиги, барқарор ўсиш тенденцияси, ақлий фаолият динамикаси, ақлий фаолликни сақлаш, кундалик тартиб, ўқув ҳафтасидаги жисмоний фаоллик, жисмоний ва ақлий фаолият, функционал ҳолат.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

**Аннотация.** В этой статье система физического воспитания, ее уникальное развитие в обществе, цель, выдвигаемая в социальный период, состоит в том, чтобы найти ежедневное пропитание, найти удобное место для жизни, благополучие своей расы или подчинить себе другие племена как свою расу, а также включить и другие племена, обсуждаются такие вопросы, как особенности двигательного механизма физических упражнений.

**Ключевые слова:** профессия, воспитательная работа, высокие умственные нагрузки, научная информация, интенсивность учебного процесса, устойчивая тенденция роста, динамика умственной деятельности, поддержание умственной деятельности, распорядок дня, двигательная активность в течение учебной недели, физическая и умственная активность, функциональное состояние.

## PEDAGOGICAL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG PEOPLE

**Abstract.** In this article, the physical education system, its unique development in society, the goal put forward in the social period is to find daily sustenance, to find a comfortable place to live, the well-being of one's own race or to subjugate other tribes like one's own race, and to include other tribes as well, and physical issues such as specific features of the movement mechanism of exercises are discussed.

**Key words:** Profession, educational work, high mental stress, scientific information, intensity of the educational process, stable growth trend, dynamics of mental activity, maintenance of mental activity, daily routine, physical activity during the academic week, physical and mental activity, functional state.

## КИРИШ

Болалар жисмоний тарбияси ўсмирлар жисмоний ривожланишининг педагогик тизимидир. Мактабда жисмоний тарбия фақат мактаб доирасида амалга ошириладиган педагогик тизимдир. Болаларнинг жисмоний тарбияси эса мактабда ва мактабдан

ташқарида амалга оширилади. Шу муносабат билан жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ижодкорлик даражаси уларнинг бу вазифаларни бажариш қобилиятига ҳам таъсир қилади. Болалар тарбияси мактаб гуруҳи учун умумий вазифа бўлганлиги сабабли, бошқа ўқитувчилар мактаб маъмурияти билан биргаликда мактаб маъмурияти билан биргаликда режалаштирилган тадбирларни амалга оширадilar - белгиланган мақсадларга олиб борадилар ва уларнинг бажарилишини назорат қиладилар.

Анатомик ва физиологик нуқтаи назардан, унинг ўлчамини (бўйи ва вазни, кўкрак қафасининг ўлчами, оёқларнинг узунлиги ва бошқалар), тана тузилишининг ташқи ривожланишини ўлчаш йўли билан тананинг ривожланиш даражасини аниқлаш мумкин. Кўкрак қафаси хужайрасининг кўриниши, мушакларнинг оҳанги, ёг тўпланиши, терининг бир хил гўзаллиги ва бошқалар), жинсий этукликни ташқи белгилар билан, шунингдек, айрим функционал кўрсаткичларни ўлчаш орқали аниқлаш мумкинлигини кўрсатади. Масалан, ўпкада ҳаво сиғими ҳажмини ўлчаш йўли билан баъзи индивидуал мушак гуруҳлари кучи, тананинг ривожланиш даражаси аниқланади.

Одамлар билан тана ҳаракатидан сифатли фойдаланиш имкониятлари педагогик жараённинг ташкилий томонига ва моддий илмий даражага ва назорат ва бошқарув органларининг такомиллашувига боғлиқ. Буларнинг барчасини чамбарчас боғлаш орқалигина, бу қисмларнинг ўзаро боғлиқлиги туфайли жисмоний тарбиянинг бутун бир тизими вужудга келади.

Жисмоний тарбия тизими қандай бўлишидан қатъи назар, у жамиятда ўзига хос тарзда ривожланади, шунинг учун ҳам ҳар бир жамиятнинг ўзига хос жисмоний тарбия тизими мавжуд. Масалан, биринчи ижтимоий даврда илгари сурилган мақсад кундалик ризқ топиш, яшаш учун қулай жой топиш, ўз ирқининг фаровонлигини ёки ўз ирқи каби бошқа қабилаларни ўзига бўйсундириш ва бошқа қабилаларни ҳам ўз ичига олишдир уларнинг сафлари ва қул эгалари давридаги мақсад бундан ҳам кўпроқ - кўпинча бегона юртларни босиб олишдир шунинг учун, ўз эрларини ҳимоя қилиш учун. Ана шу нарсалар натижасида ўша давр табиблари, файласуфлари, табиблари каби дунёқараши кенг одамлар инсон танасининг қонуниятларидан беҳабар бўлгани учун жисмоний машқларнинг ҳаракат механизмининг ўзига хос хусусиятларини етказа олмадилар. Шунинг учун ҳам феодал даврда жисмоний тарбия тизими қандай ривожланганлигини тарихдан биламиз.

Тизим ўз таркибий қисмларига эга ва бошқа тизимларга нисбатан ўзига хос хусусиятларга эга. Тарихдан биламизки, тана ҳаракатларини амалга ошириш зарур жисмоний сифатларни ривожлантиради, феодал даврда жисмоний тарбия тизими қандай ривожланганлиги интуитив равишда тушунилган. Тизим ўз таркибий қисмларига эга ва бошқа тизимларга нисбатан ўзига хос хусусиятларга эга. Тарихдан биламизки, тана ҳаракатларини амалга ошириш зарур жисмоний сифатларни ривожлантиради, феодал даврда жисмоний тарбия тизими қандай ривожланганлиги интуитив равишда тушунилган. Тизим ўз таркибий қисмларига эга ва бошқа тизимларга нисбатан ўзига хос хусусиятларга эга.

## **АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ**

Санъат, маданият, фан, иқтисод, сиёсат таъсирида ривожланаётган жисмоний тарбия ҳам уларга таъсир кўрсатади. Бир хил типик ижтимоий тузилишга эга бўлган давлатларнинг жисмоний тарбиясининг мақсад ва вазифалари бир хил бўлиши мумкин ва аксинча, турли типик ижтимоий тузилишга эга давлат арбоблари жисмоний тарбия

Тизимнинг мақсад ва вазифалари ҳам ҳар хил бўлиши мумкин. Тизимнинг ўз вазифаларини тўлиқ бажариши ҳам ижтимоий ва сиёсий шароитларга боғлиқ. Иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларнинг жисмоний тарбия тизимлари ҳам томонлама ривожланган ва ривожланган, масалан, АҚШ, Германия, Япония, Англия ва бошқалар. Ҳозир эса ривожланаётган мамлакатларнинг жисмоний тарбия тизими (Осиё, Африка, Жанубий Америка ва бошқалар) ёмон аҳволда ёки фақат бир томонлама ривожланган бўлиши мумкин. Буни ҳам тўрт йилда бир марта ўтказиладиган Олимпиада ўйинларида иштирок этувчи мамлакатлар спортчилари сонидан билиш мумкин. Чунки, шуни ҳисобга олиш керакки, ҳозирги шароитда ушбу ўйинлар учун лицензия ютиб олиш қийинлашиб бормоқда. Бундан ташқари, Олимпия ҳаракатига тобора кўпроқ мамлакатлар ва спорт турлари кўшилмоқда.

Мамлакатимиз ҳозир икки томоннинг ўртасида ривожланиб бормоқда. Чунки давлатимизда ҳозирда зарур спорт стадионлари, базалари, махсус спорт иншоотлари, жиҳозлари, юқори малакали ва малакали мутахассислари, аҳолининг пуллик хизматларга ҳақ тўлаш имконияти ва ҳоказолар мавжуд. Ҳозир шароитга эришилмоқда, турли даражадаги ҳокимият органлари жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун шароит ва таъсир кўрсатишни бошладилар - мамлакат ривожланишнинг тўғри йўлидан бораётгани аниқ. Шу нуқтаи назардан, ҳам бир давлатнинг жисмоний тарбия тизимининг ривожланиши турлича бўлиши, бунга сабаб эса ўша давлатнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати ва сиёсати эканлигини ҳам кунги сиёсий, иқтисодий, спорт жараёнларидан ўрганиш мумкин. Л.Б.Банкевичнинг таъкидлашича, спорт ўзига хос атамалари ҳамда уларнинг кўплиги жиҳатидан мураккаб сўзлашув мавзулардан биридир.

Жисмоний тарбиянинг умумий тизими биргаликда ижтимоий ташкилотни ташкил этувчи аҳолининг барча ижтимоий гуруҳларини ҳам томонлама жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган. Болалар жисмоний тарбияси тизими эса ижтимоий ташкилот сифатида барча ёшдаги болаларнинг ҳам томонлама жисмоний фаоллигини оширишга қаратилган. Бу педагогик фикрлаш тизимини ривожлантириш ва жисмоний тарбия мутахассиси назарияси ва методикасини ўз соҳаси бўйича ишлаб чиқишнинг асосий шarti бўлиб, бу соҳада билимлар базаси тизимини яратади.

Болаларнинг жисмоний тарбияси соғлом авлод учун имкониятлар яратиш, барча тана аъзоларининг яхши ривожланиши, жамиятнинг ҳам томонлама баркамол, ҳам қандай вазият ва қийинчиликда Ватанни ҳимоя қилишга қодир аъзоларини тайёрлаш вазифасини ўз олдига мақсад қилиб қўйган. Мактабда жисмоний тарбия мақсадли педагогик тизим сифатида синфларда, спорт тўғарақларида ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида амалга оширилади. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси мактаб ва мактабдан ташқари болалар учун таълим муассасаларида, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, ҳовлилар ва кичик туманлардаги турли таълим ташкилотларида, турли тадбирлар ва жисмоний тарбия, спорт машғулоти ва бошқаларда амалга оширилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси олий ўқув юртлири талабалари ва турли ўқув юртлири талабалари билан спорт-оммавий ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишларини олиб боради. Болаларга тоғора ва қўш устунда машқ бажариш, арқонга кўтарилиш, цилиндрни тортиб олиш ва ағдариш усуллари ўргатилади, турли спорт ўйинлари қоидалари тушунтирилади. Жисмоний тарбия ўқитувчиси машғулоти

хавфсизлигини ва санитария-гигиена меъёрларига риоя этилишини таъминлайди, оммавий спорт ва дам олиш тадбирларини ўтказиши, стандартларни тақдим этишни ташкил қилади, мусобақаларда иштирок этиш учун жамоаларни тузади ва тайёрлайди, умумий жисмоний тарбия гуруҳларида тарбиявий ишларни олиб боради.

“Инсон турли-хил жисмоний машқларни эгаллаши ва фаол ишлата олиши орқали ўзининг жисмоний ҳолати ва тайёргарлигини яхшилади, жисмоний жиҳатдан мукаммаллашиб боради. Жисмоний мукаммаллик шахсининг шундай жисмоний имкониятлари даражасини акс эттирадики, қайсики унга улар табиий кучларини тўлиқ амалга ошириш имкониятини беради, жамиятга зарур бўлган ва унга керакли бўлган ижтимоий-меҳнат фаолияти турларида муваффақиятли иштирок этиш, унинг мослашув имкониятларини кучайтириш ва шу асосда ижтимоий унумли ўсишни таъминлаб беради. Жисмоний мукаммаллик даражаси узлуксиз ривожланиш учун қанчалик асосларни бериши билан бирга, қайси даражада янги сифат ўзгаришларига “Очиқ”лигига кўра ва шахсининг мукаммаллашиб боришда шароитларни яратилганлигига кўра аниқланади”.

## **МУХАКАМА ВА НАТИЖАЛАР**

Жисмоний тарбия ўқитувчиси соғлом бўлиши ва ўзини формада сақлаш учун доимо соғлиғига эътибор қаратиши керак. Интеллектуал, эстетик, ифодали, ташкилий ва айтиқса коммуникатив қобилиятларга эга бўлиши керак. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўзига хос фазилатлари: диққатлилиқ, чидамлилиқ, сабр-тоқат, ҳазил туйғуси, меҳрибонлиқ, ташкилотчилиқ, неқбинлиқ, мустақиллиқ, масъулият, хушмуомалалиқ, ҳамдардлиқ (эмпатия)га тайёрлиқ. Ўқувчиларнинг кайфиятини тушуна олиш, уларнинг индивидуал ва ёш қобилиятларини ўргана олиш ва уларни ҳисобга олиш муҳимдир. Жисмоний тарбия ўқитувчиси яхши жисмоний тайёргарлиги, юқори кучга чидамлилиги ва соғлом бўлиши керак. Шунингдек, дарслар, спорт машғулотлари, мусобақалар, туристик саёҳатлар ва бошқалар. Спорт ўйинлари давомида у алоҳида ўқувчилар, гуруҳлар, ўқувчилар жамоалари билан педагогик жиҳатдан мос муносабатни ўрнатиши, қулай микроклимни яратиши, ўқувчиларни ўзига жалб қилиши керак.

Ёш мутахассис асосан педагогик фаолият билан боғлиқ қийинчиликларга дуч келиши мумкин, шу жумладан, биринчи навбатда, дарсинг тузилишини ташкил этиш ва ўқув, тарбия ва реабилитация вазифаларини малакали шакллантириш. Бу мутахассислик нафақат жисмоний тарбия, балки спорт (чанғи пойгаси, енгил атлетика, спорт ўйинлари)да ҳам инновацион жараёнларни ўзлаштириш ва ривожлантириш кўникмаларини эгаллашга қаратилган.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси иш ҳафтаси ва икки ойлик ҳақ тўланадиган таътилга эга. У асосий вазифаларидан ташқари, синфдан ташқари ишларга ҳам катта эътибор беради (ўқувчилар билан дарсдан ташқари жисмоний машқларнинг ташкилий тизими). Талабалар учун масъулиятни ҳис қилиш, турли хулқ-атворли болалар билан ишлаш катта руҳий зўриқишларга олиб келади, шунинг учун педагогик вазифаларни ҳал қилиш жараёнида ихтиёрий ҳаракатлар ва қатъият талаб этилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси касбининг вакиллари меҳнат бозорида катта талабга эга. Олий ўқув юртларида бу соҳада кўплаб мутахассислар тайёрланаётганига қарамай, бугунги кунда малакали жисмоний тарбия ўқитувчиларига эҳтиёж сезилмоқда.

Шу ўринда тадқиқот мавзуимизни ўзагини ташкил этган касбий-амалий жисмоний тарбия масаласига тўхталиб ўтсак. Бизга маълумки, касбий-амалий жисмоний тарбия

жисмоний тарбиянинг алоҳида соҳаси бўлиб, у маълум бир касб учун зарур бўлган шахсий фазилятлар ва хусусиятларни энг яхши тарзда шакллантириш ва такомиллаштиришни таъминлайди. Касбий кўлланиладиган жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари, биринчи навбатда, касб томонидан кўйилган талабларга боғлиқ. Касбий-амалий жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари танланган касб учун зарур бўлган жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, ушбу касб учун зарур бўлган ҳаракат қобилиятлари ва қобилиятларини такомиллаштириш, ушбу касбда талаб қилинадиган шахснинг ахлоқий ва иродавий фазилятларини тарбиялашдан иборат.

Талабалар жисмоний тарбиясининг мақсади - шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш ва соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбия, спорт ва туризмнинг турли воситаларидан мақсадли фойдаланишнинг ўзига хос хусусиятлари, психофизик тайёргарлик ва бўлажак касб эгаси учун ўзини ўзи тайёрлаш тадбирлар. Ушбу мақсадга эришиш учун қуйидаги таълим, ривожланиш ва дам олиш вазифаларини ҳал қилиш режалаштирилган:

- саломатлик, ақлий фаровонликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, психофизик қобилиятлар, фазилятлар ва шахсий хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш, жисмоний маданиятда ўзини ўзи белгилашни таъминлайдиган амалий кўникмалар тизимини ўзлаштириш;

- ўқувчининг келажакдаги касбига психофизик тайёргарлигини белгиловчи умумий ва касбий амалий жисмоний тайёргарлигини таъминлаш;

- ҳаётий ва касбий мақсадларга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт фаолиятдан ижодий фойдаланиш тажрибасини эгаллаш.

Касб-ҳунар мактабидаги таълим катта ҳажмдаги ўқув ишлари ва юқори руҳий зўриқиш билан боғлиқ. Бундан ташқари, илмий ахборотлар оқимининг кўпайиши ва талабалар томонидан қисқа вақт ичида уларни ўзлаштириш зарурати туфайли ўқув жараёнининг интенсивлиги барқарор ўсиш тенденциясига эга.

## **ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР**

Хулоса ўрнида юқаридагилардан келиб аниқланишича, ақлий фаолият динамикаси, ўқувчилар ўртасида ўқиш даврида юқори ақлий фаолликни сақлаш кундалик тартиб ва ўқув ҳафтасидаги жисмоний фаоллик миқдорига боғлиқ. Шунинг учун жисмоний ва ақлий фаолият ўртасида яқин боғлиқлик мавжуд. Тизимли жисмоний тарбия дарсларида жисмоний кўрсаткичларнинг ошиши марказий асаб тизимининг функционал ҳолатининг ошиши билан бирга келади, бу эса ўқувчиларнинг ақлий фаолиятига ижобий таъсир қилади. Уни сақлаб қолиш ва ошириш учун барча ўқув йиллари давомида ҳафтасига 6-8 соатлик машғулотлар миқдоридаги восита режими энг самарали ҳисобланади.

- шахсни ривожлантириш ва уни касбий фаолиятга тайёрлашда жисмоний маданиятнинг ижтимоий ролини тушуниш;

- жисмоний маданият ва соғлом турмуш тарзининг илмий, биологик ва амалий асосларини билиш;

- жисмоний тарбияга мотивацион ва қадрият муносабатини, соғлом турмуш тарзига, жисмоний ўзини-ўзи такомиллаштириш ва ўз-ўзини тарбиялашга муносабатни шакллантириш, мунтазам жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш зарурати.

## REFERENCES

1. Ефременков К.Н. Развитие олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в вузах физической культуры : диссертация ... доктора педагогических наук . - Смоленск, 2013. - 327 с.
2. Банкевич Л.В. Спорт. Изд. "Просвещение", М. – Л., 1964, стр. 2.
3. Зарипова Ф.А., Ганжиев Ф.У. Ўқувчи ёшлар тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти.// "Science and Education" Scientific Journal November 2020 / Volume 1 Issue 8. –Б.445.
4. Филанковский В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : диссертация ... доктора педагогических наук . - Ставрополь, 2000. - 456 с.