

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАРИХИЙ ГЕНЕЗИСИ ВА УНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Гылыжова Арзигул Маметмыратовна

Урганч давлат университети Спорт фаолият кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7227750>

Аннотация. Ушбу мақолада, талабалар билан олиб бориладиган тарбиявий тадбирларнинг турлари, мавзулари, гуруҳ раҳбарлари (мураббийлари) ҳар доим гуруҳ хусусиятларига мос равишда, уларнинг диди ва қизиқишларига эътибор қаратиб ўтказилиши кераклиги ҳамда жисмоний маданият назариясида жисмоний тарбия жараёни ўзига хос “тарбия” тушунчаси билан белгиланаши ва шунинг учун ҳам ҳар қандай педагогик жараённинг барча хусусиятлари билан тавсифланиши, жисмоний маданият назарийчиларининг таърифига кўра, ўзига хос хусусиятлар жисмоний тарбиянинг ҳаракат кўникмаларини шакллантириши ва шахснинг жисмоний фазилятларини ривожлантириши каби масалалар очиб берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, жисмоний маданият, умумий маданият, жисмоний ҳолат, жисмоний сифатларнинг ривожланиши даражаси, жисмоний такомиллаштириши назарияси, умуминсоний (гуманистик) тамойиллари, жисмоний камолотга эришиши, биологик, ижтимоий, ахлоқий.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ГЕНЕЗИС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Аннотация. В данной статье виды, темы, групповые руководители (тренеры) воспитательной деятельности, проводимой со студентами, всегда должны проводиться в соответствии с особенностями группы, с учетом их вкусов и интересов, а в теории физической культуры, процесс физического воспитания определяется своеобразным понятием «воспитание», и поэтому характеристика любого педагогического процесса со всеми его признаками, по определению теоретиков физической культуры, специфическими чертами физического воспитания, такими как формирование двигательных навыков и развития физических качеств человека.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическая культура, общая культура, физическое состояние, уровень развития физических качеств, теория физического совершенствования, общечеловеческие (гуманистические) принципы, физическая зрелость, биологическая, социальная, нравственная.

HISTORICAL GENESIS OF PHYSICAL EDUCATION AND ITS PEDAGOGICAL FOUNDATIONS

Abstract. In this article, the types, topics, group leaders (coaches) of educational activities conducted with students should always be conducted in accordance with the characteristics of the group, paying attention to their tastes and interests, and in the theory of physical culture, the process of physical education is defined by a unique concept of "education". and that's why the characterization of any pedagogical process with all its features, according to the definition of physical culture theorists, specific features of physical education, such as the formation of movement skills and the development of physical qualities of a person, have been revealed.

Key words: *Physical education, physical culture, general culture, physical condition, level of development of physical qualities, theory of physical improvement, universal (humanistic) principles, physical maturity, biological, social, moral.*

КИРИШ

Оммавий спорт тизими жамиятнинг ижтимоий тизимида маълум рол ўйнайди ва ижтимоий қўйи тизим сифатида ҳам ишлайди. Фуқароларнинг оммавий соғлиқни сақлаш соҳаси, спортнинг ижтимоий тизими ўз-ўзидан бошқа ижтимоий кичик тизимларга нисбатан автоном хусусиятга эга. Шу нуқтаи назардан, аниқ айтиш мумкинки, спортнинг ижтимоий қўйи тизими соғлиқни сақлаш, фан, маданият, тарбия ва таълим қўйи тизимлари билан бевосита боғлиқдир. Спорт ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий жараёнларга ҳам сезиларли таъсир кўрсатади. Шу нуқтаи назардан қараганда, спорт давлат ижтимоий сиёсатининг муҳим соҳаси сифатида соғлом турмуш тарзи ва оммавий ҳаракатлар руҳи ролини ўйнайди.

Ҳар бир инсон ҳаётида камида бир марта оммавий спорт билан шуғулланган. Шу билан бирга, ушбу спорт тури барча таълим дастурларига киритилган. Айнан шу шаклда спортнинг ўқув-машқ, тайёргарлик-машқ, жисмоний соғломлаштириш вазифалари амалга оширилади.

Ҳар бир инсон юксак одоб-ахлоқ, меҳнацеварлик ва инсонпарварлик фазилатларига эга бўлган фуқаро бўлиши билан бирга, мустаҳкам соғлиқ, зарур куч ва қувватга эга бўлиши билан бир қаторда бошқа қатор жисмоний фазилатларга ҳам эга бўлиши ҳақиқатдир. Шунини унутмаслик керакки, саломатлик нафақат инсоннинг шахсий фаровонлиги, балки бошқа жиҳатлари учун ҳам муҳимдир. Яъни, инсон жисмонан соғлом, серҳаракат ва бардам бўлса, яхши ва оғир кунларда қурилиш ишларида, Ватан ҳимоясида қатнашиб, фойдали мавжудотга айланиши шубҳасиз. Бир сўз билан айтганда, бундай инсон ҳаётнинг одамларга бераётган барча неъматларидан самаралироқ фойдалана олади.

Ҳозирги замонда жамиятимиз аъзоси бўлган ҳар бир шахс нафақат ўз ватанини чин меҳр билан севадиган фуқаро сифатида тавсифланади. У бой жисмоний ва маънавий фазилатлари, ўз она юртини, Ватанини ҳимоя қилиши, меҳнат кучини юксалтириши билан ҳам ажралиб туриши керак. Буларнинг барчаси унинг соғлиғига бевосита боғлиқ. Юксак ақл эгалари инсон саломатлигини, энг аввало, унинг маънавий бойлиги деб билишлари бежиз эмас.

Машхур шарқ файласуфи, шифокор, олим Ибн Сино: “Ҳеч бир дори ҳаракатнинг ўрнини боса олмайди, кўп ҳаракат эса саломатлик гаровидир”. Афсуски, кундалик ҳаётимиздаги турли ҳаракатлар саломатлик ва жисмоний хусусиятларнинг шаклланишига ҳақиқий таъсир кўрсатишига эътибор бермаймиз. “Беш ёшли болани машинада мустақил туришга мослаштириш”; “Ёғоч тутқич билан сув ташиш”; “Ўроқ билан ўт ўриш”; “Ерни кўчириш орқали экин экиш”; “Дарахтларни кесиш ва ўтин кесиш” ва бошқалар. Бундай машқларнинг номлари йўқ. Лекин бу ишларда жисмоний тарбия дарсларида ва спорт машқларида учраб бўлмайдиган бўғим, мушак, нерв-ҳаракат турлари мавжуд. Бунинг жисмоний сифатларни шакллантиришда дарс ва машқлар тузилишида ҳисобга олинмайдиган айрим элементлари (мушак ва бўғимларнинг қайсидир нуқтада максимал чўзилиши ва қисқариши, бажарилиш тезлиги, давомийлиги, ишнинг юқори даражаси ва бошқалар). тез-тез топилади. Ҳаётимизда ҳар қандай ҳаракатдан узоқлашиш тенденцияси

мавжуд. Бўлмаса, 5-6 ёшли ўзини-ўзи қўллаб-қувватлайдиган болага машинада чол ўрнидан тургунча жой бериш тартиби қандай? Аксинча, биз болани "ноқулай" позицияларга ва ҳаракат қобилиятларига ўрганиш имкониятидан маҳрум қиламиз.

“Тоza ҳаводан нафас олсанг, кўнглинг кўп” деган халқ ҳикмати бежиз айтилмаган бўлса керак. Бугунги кунда одамлар орасида тез-тез учраб турадиган “Оstreохондроз”, “Гиподинамия”, “Гипертония” каби касалликлар ана шу ҳаракатсизликдан келиб чиқади, дейишга асосли асос бор. Соғлом одам меҳнатга қодир тадбиркордир. Бундай одамда қийинчиликларни энгиб ўтолмаслигидан кўрқмайди. Унинг яшаш истаги кучайган ва ҳар доим бахтлидир. Унинг иродаси бўйсунмайди. Бўш сўзлар билан ичи бўш кўкракдан олисларга юради, ўзига ишончи баланд бўлади. Бу фақат соғлом, хушёр ва сергак кишиларга хос хусусиятдир.

Спорт санъатида (ўйинлар, машғулотлар ва мусобақа анжомлари) юқорида санаб ўтилган фазилатларни шакллантириш учун жуда кўп ажралмас нуқталар мавжуд.

Спорт санъатининг қудрати бу. Спортчи тартиб билан минглаб оғирликларни кўтариб, кучини сарфлайди. Катта натижаларга эришиш учун эмоционал ҳаяжон, руҳий номутаносиблик, ҳар бир масъулиятли мусобақа олдидан ва ундан кейин ташвишланиш спортчининг нафақат спортчи, балки асабийликни ҳис этувчи шахс (спортчи) сифатидаги хатти-ҳаракатларига хос ҳодисадир. Асосийси, бу ҳаракатлар ихтиёрий равишда амалга оширилади (буйруқ билан эмас). Бинобарин, жисмоний сифатлар спортчининг мураккаб меҳнати натижасида спорт санъати орқали шаклланиши ҳеч кимга сир эмас. Уни ёш ўқувчиларга ўргатиш эса малакали, тажрибали ўқитувчиларнинг бурчидир. Бу тартиб-интизомдан узоқлашиш эмас.

Кундалик жавобгарликка эга қуролни талаб қилинг. Чунки рўзғор хунари ҳаётнинг зарурати. Бошқа факултет талабаларини четга суриб, Жисмоний маданият факултети талабалари 4 йил давомида мунтазам равишда спорт билан мунтазам шуғулланса ҳам, институтни тамомлагандан кейин 4 йил ўтгач, мутахассис-ўқитувчиларнинг тезкорлик ва тезлик-кучлик сифатлари, куч қобилият, 6-10 ёшда тайёргарлик, 11-16 ёшда эса тезлик куч ва 16 ёшдан кейин барча жисмоний хусусиятлар пасая бошлаши илмий жиҳатдан исботланган.

Шунинг учун ҳам жисмоний сифат ва қобилиятларни узоқроқ сақлаш, юқори меҳнат қобилиятига эга бўлиш учун бу сифатларни ўз даражасида, талабалик даврида пухталиқ билан шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Бироқ, педагогик таълимнинг турли долзарб муаммоларини ҳал этишга шахснинг энг яхши фазилатларини ўзлаштирган мутахассис-ўқитувчигина мос ёки тайёр, дейиш бемаънилик бўлади. Шу ўринда жисмоний тарбия мутахассисларининг ўзига хос ихтисосликлари бор, дейиш ўринли.

“Жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом ёшларни тарбиялаш бутун бир жамиятнинг вазифаси бўлмоғи керак. Ҳар бир инсон, оила, маҳалла, ота-она жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни одат даражасига чиқариши билан бирга, қадрият сифатида эъозлаши жамиятнинг узлуксиз равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига олиб келади. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш инсонга жисмоний жиҳатдан янги имкониятларни яратиб беради. Шу нуқтаи назардан ёшлардаги маълум бир хусусиятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ўртасидаги алоқадорликни ўрганиш зарур ҳисобланади”.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Дидро принципига кўра, "ўқишни тўхтатган киши фикрлашни тўхтатади". Адабий-бадий асарларни талабаларга тақдим этиш муҳим аҳамиятга эга. 4 йил давомида ҳеч қандай адабий китоб ўқимаган, институт ва факултет миқёсида турли мавзуларда ўтказиладиган муҳокама ва учрашув кечаларида қатнашмаётган талабаларнинг маънавий савияси, дунёқараши пастдек кўринади. Ушбу мақсадларга эришиш учун биз гуруҳ мураббийи ўзининг таълим режасига қуйидаги мавзуларни киритишини хоҳлаймиз:

1. Талабаларнинг меҳнат қобилиятини ошириш ва уларни тадбиркорликка ўргатиш;
2. Маънавий-маданий савиясини ошириш;
3. Инсон танасини акс эттирувчи бўш вақтдан унумли фойдаланиш йўналишида;
4. Фикр ва жисмоний меҳнатни уйғунлаштиришга ўргатади;
5. Ирода ва сиёсий муносабатни мустаҳкамлайди;
6. Ҳаётнинг қийинчилик ва қийинчиликларини енгишга қаратилган;
7. Бемор билан онгли курашга қаратилган турли касалликлар. Талабалар билан олиб бориладиган тарбиявий тадбирларнинг турлари, мавзулари, гуруҳ раҳбарлари (мураббийлари) ҳар доим гуруҳ хусусиятларига мос равишда, уларнинг диди ва қизиқишларига эътибор қаратиб ўтказилиши керак.

Тарихан жисмоний маданиятнинг ривожланиши жамиятнинг жисмонан ривожланган, жанговар ҳаракатларда қатнашишга тайёр ва меҳнатга лаёқатли фуқароларга бўлган эҳтиёжи билан боғлиқ эди. Таълим тизимининг шаклланиши билан жисмоний маданият восита кўникмаларини шакллантиришнинг асосий омилига айланди.

Бундан ташқари, қоида тариқасида, жисмоний тарбияда иккита ўзига хос хусусиятни ажратиб кўрсатиш кераклиги таъкидланади: ҳаракатларга (ҳаракатга) тайёргарлик ва жисмоний сифатларни тарбиялаш. Л.П.Матвеев томонидан қуйидагича таъриф берилган: "Жисмоний маданият жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий бир қисми, унинг юксалиши, жамият ривожланишининг асосидир".

МУҲАКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Жисмоний ҳолат (ҳолат, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ва жисмоний тайёргарлик) инсон томонидан табиий ўсиш ва ривожланиш шароитида эришилади. Уни такомиллаштириш мақсадли, педагогик жиҳатдан ташкил этилган таъсирлар - жисмоний тарбия билан таъминланади.

Жисмоний маданият назарияси ва унинг таркибий қисмларидан бири - назария. Таълим назариясининг биринчи қисмидаги фундаментал мазмуни - жисмоний такомиллаштириш назарияси ижтимоий кўзғалишлар туфайли жиддий ўзгаришларга дуч келмади. Иккинчи қисм жисмоний тарбия жараёнида шахсни ахлоқий такомиллаштиришнинг умуминсоний (гуманистик) тамойиллари ва меъёрларини ишлаб чиқиш ва тасдиқлашга тубдан риоя қилишга қайта йўналтирилган. "Жисмоний маданият инсоният томонидан тўпланган моддий ва маънавий бойликлар йиғиндиси, ундан кишиларнинг камолоти учун кенг фойдаланилиши мақсадга мувофиқдир. бунинг учун жисмоний камолотга эришишни мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш зарурати мавжуд".

ХУЛОСА ВА ТАКЛИФЛАР

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки жисмоний маданият назариясида жисмоний тарбия жараёни ўзига хос “тарбия” тушунчаси билан белгиланади ва шунинг учун ҳам ҳар қандай педагогик жараённинг барча хусусиятлари билан тавсифланади. Кўпгина жисмоний маданият назариётчиларининг таърифига кўра, ўзига хос хусусиятлар жисмоний тарбиянинг ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва шахснинг жисмоний фазилатларини ривожлантиришга қаратилганлиги бўлиб, уларнинг умумийлиги унинг жисмоний кўрсаткичларини ҳал қилувчи даражада белгилайди. Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия ва спорт деганда шахс ва умуман ижтимоий воқеликни ўзгартиришга ёрдам берадиган муҳим ижтимоий ҳодисалар тушунилади.

REFERENCES

1. Горбиков И.И. Критерии профессиональной пригодности будущих специалистов по направлению "физическая культура" : диссертация ... кандидата педагогических наук. - Краснодар, 2006. - 210 с.
2. Орзиев А.А. Ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш ҳамда жисмоний кўникма ва малакаларини самарали ривожлантириш. "Science and Education" Scientific Journal November 2020 / Volume 1 Issue 8. –Б.456.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. —543 с.
4. Шерматов М. Таълим муассасаларида жисмоний маданият таълими самарадорлигига эришишда замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш. // Academic research in educational sciences volume 2 | issue 6 | 2021 issn: 2181-1385 scientific journal impact factor (sjif) 2021: 5.723 doi: 10.24412/2181-1385-2021-6-1050-1054