



JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI AQLIY TARBIYANI SHAKLLANTIRISH USLUBIYATI

Madhiya Yo'ldosheva Bekmurod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga qiziqish, o'z tashabbuslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakllanishiga, organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirishda aqliy tarbiya muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.*

Аннотация: *Психическое воспитание важно для правильного формирования двигательных навыков и развития функциональных возможностей организма, если участники выполняют физические упражнения осознанно и с пониманием или интересуются спортивной деятельностью, подходят творчески и по собственной инициативе.*

Ключевые слова: *Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.*

Annotation. *Mental education is important for the correct formation of movement skills and the development of the body's functional abilities, if the participants perform physical exercises consciously and with understanding, or if they are interested in sports activities, take a creative approach with their own initiative.*



Keywords: *Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.*

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchilarni *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 ishlenganki, 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 mutanosibligi 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 sekretiya 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 organizmining 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 geniylarda 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.

1. **Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar:** O'zbekiston tarixi, huquqshunoslik, falsafa (etika, estetika, mantiq), ma'naviyat asoslari, dinshunoslik, madaniyatshunoslik, iqtisodiyot nazariyasi, sotsiologiya, pedagogika, psixologiya, milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar, siyosatshunoslik, o'zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti, o'zbek (rus) tili, chet tili, jismoniy tarbiya va sport, tanlov fanlar.

2. **Matematika va tabiiy fanlar:** Matematika, Informatika va axborot texnologiyalari, Anatomiya, Odam fiziologiyasi, Biokimyo, Ekologiya, Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi, tanlov fanlar.

3. **Umumkasbiy fanlar:** Jismoniy madaniyat psixologiyasi, Pedagogika nazariyasi va tarixi, Pedagogik mahorat, Pedagogik texnologiyalar, O'qituvchi nutq madaniyati, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Jismoniy madaniyat gigiyenasi, Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari, Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, Gimnastika va uni o'qitish uslubiyati, Yengil atletika va uni o'qitish uslubiyati, Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyati, Suzish va uni o'qitish uslubiyati, Milliy kurash turlari va uni o'qitish uslubiyati, Musiqaviy- ritmik tarbiya, Sport psixologiyasi, Turizm va uni o'qitish uslubiyati, Jismoniy mashqlar biomexanikasi, Jismoniy madaniyat fiziologiyasi, tanlov fanlar.

4. **Ixtisoslik fanlar:** Mutaxassislikka kirish, Kasbiy-sport mahoratini oshirish, Ta'lim muassasalari dasturiga kiritilmagan ba'zi sport turlari nazariyasi, Tanlov fanlari (talabaning tanlagan sport turi bo'yicha sport mahoratini oshirish).

5. **Qo'shimcha fanlar- 1ta.** Jami 47 ta fan.

Demak, jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport murabbiylari o'quv yillari davomida yuqorida sanab o'tilgan fanlar (5 blok, 47 fan) bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi va o'qishdan keyingi mehnat faoliyatida o'zlashtirilgan



bilim, malaka va ko'nikmalarini o'z o'quvchilariga, shogirdlariga ko'paytirib berishlari kerak. Talaba va o'quvchi-yoshlar ham bu bilim, malaka va ko'nikmalarni faol o'zlashtirib, mashg'ulotlar jarayonida, kundalik faoliyatida foydalana olish darajasiga yetishi kerak. Bu jarayonda mashq qilgan va mashq qilmagan organizmlar orasidagi asosiy anatomik, fiziologik, biomexanik, biokimyoviy va ruhiy-jismoniy ko'rsatkichlarning farqlari va ularning sabablarini tushuntirib berish muhimdir

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jarayonida talabalar va o'quvchi-yoshlarni *aqliy* rivojlantirishning ta'limiy va tarbiyaviy tomonlari mavjud. Ta'limiy tomoni shundaki, talabalar mashq qilish va jismoniy mashqlar bilan bog'liq maxsus bilimlarni egallab oladilar (narsalar va narsalarsiz bajariladigan mashqlar, alohida muskul guruhlari: oyoq, qo'l, bel va boshqa a'zolari mashq qildirish, ularga mos mashqlarni tanlay olish va b.). Mashg'ulotlar jarayonidagi qabul qilish, kuzatuvchanlik, xotira, aqliy qobiliyatning qat'iylashuv jarayonlari esa shug'ullanuvchilarning aqliy sifatlarini rivojlanib borishidir.

Aqliy tarbiyaning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan aloqasi ko'p tomonlamadir. Yaxshi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning o'zi ham to'laqonli aqliy faoliyatning mahsuli hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni eng qulay bajarish yo'llari, o'rganilgan harakat malaka va ko'nikmalarini hayotda va kundalik mehnat faoliyatida maqsadli foydalanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigiyeniasi qoidalari haqidagi bilimlarni egallaydilar va bu bilimlar ularning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning muskulharakat sezuvchanligi, ko'rish va eshitish qobiliyatlarini takomillashib borishiga yordam berishi tadqiqotlar bilan isbotlangan. Mashg'ulotlar natijasida aniq nishonga urish, nishonni kuzatish, mo'ljal olish qobiliyati oshib boradi. Sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarni xortirasini, ko'rish-harakatlanish va diqqatini yanada rivojlantiradi. Sportchining xotirasi mashqlarning alohida, mayda qismlarini ham eslab, aniq va mukammal bajarishi bilan ham ajralib turadi. Sportchilarning



diqqati juda tez bo'lib, ular qisqa lahzalarda vaziyatni baholaydi, harakat qismlarining qaysi muhimligi, qaysi ikkinchi darajali ekanligini tez tanlab, butun kuchni asosiy elementga qarata olishi bilan ham muhimdir.

Muntazam ravishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatlarini oshishiga ham yordam beradi. Hozirgi, zamonaviy o'quv dasturlarini o'zlashtirish talabalarda ko'plab ruhiy-hayajonli zo'riqlashlarni keltirib chiqaradi. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, talabalarda butun o'quv yili davomida kuchli aqliy ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omili hisoblanadi. Jismoniy chiniqmagan yoki yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan talabalarning diqqati, xotirasi, fikrlash tezligi o'quv yili yakuniga kelib ma'lum darajada pasayishi kuzatilgan.

To'g'ri va uslubiy jihatdan namunali tashkil etilgan jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari sinov va imtihonlarga tayyorlanishning samarali vositasi bo'lib hisoblanadi. Bu talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi bilan juda ham ahamiyatlidir. Shuning uchun sinov va imtihonlar davrida ham jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini talabalarning jismoniy holati, tayyorgarligi, mashq qilganlik darajasini hisobga olib, uzluksiz davom etishini ta'minlash kerak. Bunda asosiy maqsad talabalarni zo'riqlab qolmasligini, mashg'ulotlarni ruhiy-emotsional, jo'shqin kayfiyat bag'ishlashini e'tibor bilan ta'minlash kerak.

Aksari hollarda, sinov va imtihonlar davrlarida talabalar faoliyatini to'g'ri tashkil etmaslik natijasida (ortiqcha jismoniy yuk berish, qiziqib, mashg'ulot vaqtini cho'zilib ketishi va b.) salbiy holatlar, ya'ni ortiqcha charchash, toliqish, jarohat olish yuzaga kelishiga sabab bo'ladi va talabalarni zarur darajada fan asoslarini o'zlashtiraolmasliklarini keltirib chiqaradi. Sinov va imtihonlar davrida "organizmning holati"- "qulay jismoniy yuk meyor"- "aqliy ish qobiliyati",- degan uch tamoyilga rioya qilish kerak. Bunda, yuqoridagi ikki omil, uchinchisining natijasi, ya'ni "aqliy ish qobiliyati" bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Demak, ish



qobiliyatining nisbatan tez tiklanishi va samaradorligi jismoniy va aqliy mehnatning navbatma-navbat almashtirilib turilishi natijasida yuzaga keladi.