

JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIXI

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası stajyor o'qituvchisi
Erdonov Islomiddin Hursandovich*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya fanida rus va yurtimizning olimlari olib borgan tadqiqotlar, maktabda jismoniy tarbiya fani va uni o'tilishi haqida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish, etika, tarix, sport sog'lik.

Аннотация: В статье представлены исследования ученых России и нашей страны в области науки физического воспитания, науки физического воспитания в школе и ее внедрения.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, развитие, этика, история, спортивное здоровье.

Abstract: The article presents research by scientists from Russia and our country in the field of the science of physical education, the science of physical education in school and its implementation.

Key words: physical education, sport, development, ethics, history, sports health.

KIRISH

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya b-n qo'shib olib boriladi.

Ibtidoiy davrdan boshlab Jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratiga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari ishlab chiqilgan bo'lib, XX asrda dunyo miqyosida e'tiborga loyiq ta'limotlar paydo bo'ldi. Bu ta'limotlar insonning jismoniy kamolotini va imkoniyatlarining chegarasini ancha kengaytirdi. Jismoniy tarbiya, sport musobaqalari, xalq o'yinlari qiladigan, ularni bir-biri bilan taqqoslay olish hamda o'zicha baholay oladigan, ya'ni tahlil qila olishni jismoniy ta'limning eng muhim vazifalaridan biri deb hisoblagan. Uning fikricha har

tarafkama kamil topishgina juda oz kuch sarflab, juda qisqa vaqt orasida eng yaxshi natijalarga erishib ishlash imkonini beradi. Jismoniy ta'lim shug'ullanuvchining yoshiga, jinsiy va individual xususiyatlariga mos holda amalga oshirishning tarafdori bo'lgan. Asta-sekin murakkablashib borishi, ko'nikma va malakalarning mukammal bo'lishi kerakligi qayd etilgan. P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qituvchi tushuntirishi orqali tashkil etishning tarafdori bo'lgan.

Shaxsiy namuna sifatida ko'rsatib borishni ma'qullamagan. Tarbiyalanuvchi fikr yuritmaydigan, mexanik tarzda bajaradigan bo'lib qoladi deb sanagan. Uning ta'limoti asosida jismoniy ta'lim aqlga suyanishi, aqlni ishlatgan holda jismoniy ko'nikma va malakalar hosil qilishi, takomillashtirib borib, jismoniy mahorat va madaniyatga aylantirish kerakligi ta'kidlangan. P.F.Lesgaft ommaviy jismoniy ta'limning tarafdori sifatida barcha turdagi o'quv muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan reja va dasturlar asosida olib borishning targ'ibotchisi bo'lgan va o'zining barcha bilim va tajribalarini shunga qaratgan. Nafaqat Rossiyada, balki butun dunyo miqyosida uning jismoniy tarbiya tizimi haqidagi ta'limoti ijobiy ahamiyat kasb etadi va hozirgi davrgacha dolzarbligini yo'qotmasdan kelmoqda. Jismoniy tarbiya darslarini ilmiy tashkil etishning pedagogik asoslari Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari ishlab chiqilgan bo'lib, XX asrda dunyo miqyosida e'tiborga loyiq ta'limotlar paydo bo'ldi. Bu ta'limotlar insonning jismoniy kamolotini va imkoniyatlarining chegarasini ancha kengaytirdi. Jismoniy tarbiya, sport musobaqalari, xalq o'yinlari dunyo miqyosida keng yoyilib boshladi. Turli xalqlarning jismoniy tarbiya va sport o'yinlari xalqaro miqyosda tarqalib, baynalminalchilik va vatanparvarlik tuyg'ulari kuchliroq shakllanadigan darajaga yetdi. Bu davrdagi va sharoitdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqishda A.D.Novikov, L.P.Matveev, V.A.Ashmarin, Ch.T.Ivankov, N.I.Ponomarev, V.V.Popchenko, B.M.Shiyan, A.Abdullaev, A.Akramov, F.Nasriddinov, F.Karimov, F.Xo'jayev, va boshqa olimlar faol ishtirok etdilar. A.D.Novikov va L.P.Matveevlar jismoniy tarbiyaning nazariyasi va o'qitish pedagogikasiga doir ko'pgina asarlar yozgan. Ular olib borgan tadqiqotlarning asosiy mavzusi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolari bo'lib, fan sifatida shakllanishi, jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari, vositalari, asosiy prinsiplari, jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya yo'nalishlari bilan uzviy bog'liqligi va jismoniy ta'limning qonun-qoidalarini o'rganishga qaratilgan. Jismoniy ta'limning didaktik asoslari pedagogika fani qonuniyatlariga chuqur bog'langan holda bayon etilgan. Ba'zi hollarda ayrim didaktik masalalar jismoniy tarbiya borish muammolari bilan aralash holda talqin etilgan. Masalan, jismoniy mashg'ulotlarning shakllari, sport trinirovkasi, amaliy jismoniy tayyorgarlik jismoniy ta'lim sifatida o'rganilishi, didaktik muammo sifatida tadqiq etilsa ma'qul bo'lar edi. O'zbekistonlik olimlar sho'rolar tuzumi davrida jismoniy tarbiyaning ilmiy-nazariy asoslari va uni o'qitish metodikasi bo'yicha olib borgan

tadqiqotlari to'raligicha rus olimlarining g'oyalariga aynan mos kelar edi. Mustaqillikka erishgandan keyin milliy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolarini ishlab chiqishga jadallik bilan kirishildi va e'tiborga loyiq natijalarga erishildi. O'zbekistonlik olimlar bu yo'nalishda samarali ilmiy faoliyat yuritishmoqdalar. A.Akramovning "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi", K.Nurmuhammadovning "Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-iqtisodiy muammolari", Nasriddinov F. va E.Shoternikovlarning "Inson omilini dunyo miqyosida keng yoyilib boshladi. Turli xalqlarning jismoniy tarbiya va sport o'yinlari xalqaro miqyosda tarqalib, baynalminalchilik va vatanparvarlik tuyg'ulari kuchliroq shakllanadigan darajaga yetdi. Bu davrdagi va sharoitdagi jismoniy tarbiyani tashkil etishning ilmiy- pedagogik asoslarini ishlab chiqishda A.D.Novikov, L.P.Matveev, V.A.Ashmarin, Ch.T.Ivankov, N.I.Ponomarev, V.V.Popechenko, B.M.Shiyan, A.Abdullaev, A.Akramov, F.Nasriddinov, F.Kerimov, F.Xojaev, va boshqa olimlar faol ishtirok etdilar. Maktab va maktabdan keyin o'quvchilarini harakatga o'rgatish va jismoniy sifatlarning rivojlantirish prinsiplari Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Huddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zg'alishiga ega va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14- 15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga yetadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladigan. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkamlashda, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qo'llay oladilar. Harakat o'rgatish shug'ullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi. Katta, o'rta, kichik yoshdagi o'quvchilarni harakatga o'rgatishda umumiy metodik prinsiplarni qo'llashga alohida e'tibor beriladi. Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o'rgatilgan harakat faoliyati haqida bilimlarga ega bo'la borishlari, bajarilgan harakat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo'lishi mumkinligi haqida fikr yurita oladigan bo'lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko'rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning ahamiyati uni kundalik turmushda qo'llanilishi shug'ullanuvchini sog'ligi uchun ahamiyati va boshqalar haqida hayotiy misollar keltirilsa bas. Bu jarayon o'rganilgan materiallarni ko'p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko'p ter va og'ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga e'tibor borish muhim ahamiyatga ega. Ular o'rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo'l qo'yadilar. Shuning uchun harakat texnikasi ustida ishlash og'ir ekanligini alohida tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Ularni harakatlarni o'zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni

ko`ra bilish, tahlilga o`rgatish va bo`lajak xatolarni oldini olishga zamin yaratadi. Qolaversa o`qitilgan mavzularni qaytarishda ularni guruhchalarga rahbarlik qilishga o`rgatishni hayotiy ahamiyati katta. Mustaqil fikrlashga e`tibor berish muhim ahamiyatga ega. Sport taktikasi haqida tushunchalar, mustaqil shug`ullanishlari uchun maslahatlar borish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Harakatni bo`laklarga ajratish bilan o`rgatish va o`qitishni individuallashtirish prinsipi – kichik maktab yoshdagilarga qo`llanganda ayrim harakatlarni ajratib olish va uni aniq bajarishi qiyinroq kechadi. Ular tez charchaydilar va tez tiklana oladilar. Ayniqsa bir xil harakatlar tez charchashni tezlashtiradi. Bulardan tashqari tananing ayrim muskullarini ma`lum muddatga ushlab turish (statik holatdagi) mashqlari tez toldiradi va shuning uchun bunday mashqlarni qo`llashdan qochish lozim. Birinchi sinfdan boshlaboq o`quvchilardan ayrim mashqlarni bajarish uchun imkoniyatlarni sarflashini talab qilish kerak bo`ladi. Chunki ularning jismoniy tayyorgarligi va nerv faoliyatining tipologik xususiyatlariga katta e`tiborni talab qiladi. Muntazamlilik prinsipi harakatga o`rgatish rejalashtirilgan materialni qator mashg`ulotlarda ko`proq qaytarish talabini qo`yadi. Mavzu o`zlashtirilgandan so`ngina boshqa vazifaga o`tiladi. Kichik, o`rta va katta maktab yoshdagilar bir yoki bir necha darsni (yoki trenirovkani mashg`ulotini) qo`yib yuborishi, ularda tizimli qatnashmasligi, ta`lim jarayoniga salbiy ta`sir ko`rsatadi va o`zlashtirish jarayonini cho`zilishiga sabab bo`ladi.

Xulosa

"Jismoniy tarbiya" atrof-muhit, madaniyat, va insoniy xususiyatlarni rivojlantirish uchun amaliyotlarni o'z ichiga olgan, insonning jismoniy va ruhiy tuzilishini o'z ichiga olgan muhim bir konseptdir. Jismoniy tarbiya rivojlanishi tarixi ko'p jihatdan ijtimoiy, madaniy, va ilmiy faktorlar bilan bog'liqdir. Bu tarix davrining har bir davriga xos bo'lgan o'zgarishlarga tegishli bo'lib, har bir davrda jismoniy tarbiyaning rivojlanishida muhim ro'yxatlar mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Axatov M.S Uzluksiz ta`lim tizimida ommaviy sport-sog`lomlashtirish ishlarini boshqarish” Toshkent 2005-yil 235-bet
2. Abdullayev. A Xonkeldiyev.Sh “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” darslik Toshkent -2005 199-bet
3. Salomov.R.S “Sport mashg`ulotining nazariy asoslari” o`quv o`llanma Toshkent 2005-yil 238-bet