

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

Tashmurotov Farrukh Yerikhonovich

Termez State University of Physical Education and

Teacher of the Department of Sports Games

ANNOTATION

This article includes specific exercises of human useful activities, which can form the necessary movement skills and competencies in life, which are important for life, can ensure the focused development of physical qualities, human health and has been shown to be able to maintain a high level of work ability.

Keywords and concepts: speed, movement, fit, fitness, methodology, team, course

INTRODUCTION

Ijtimoiy hayot va faoliyatning uzoq rivojlanish yolida, jismoniy madaniyatning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kundalik hayotda va dam olishda, meditsina va b.q). Bu esa jismoniy madaniyatda, ko'pgina ijtimoiy yo'nalishga ega boigan bilimlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolashda jismoniy madaniyatning tashkil topishiga olib keladi. Bularning ilmiy-amaliy tomondan ishlab chiqilishi, metodik va texnik va boshqa tomondan boyishi, jismoniy madaniyatning vosita va uslublaridan saniarali ravishda foydalanish sohasidagi ta'lim-tarbiya sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni ijobiy holda amalga oshirishda jamiyat va shaxs uchun o'z ta'sirini orttirdi va bugungi kunda yana ham o'z salohiyatini oshirmoqda

Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma'noda umumiy „tarbiya“ tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi tarbiyalar singari, pedagogika jarayoni bo'lib, umumiy ko'rinishi bo'yicha (pedagogning boshqaruvchi roli, pedagogik prinsiplar bo'yicha tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar faoliyatining mos kelishi va h.k.) hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalardan farqi shundaki, bu jarayonda shug'ullanuvchilar harakat ko'nikmasi va malakalarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, bularning birlashishi esa, jamiyatning jismoniy salohiyatini oshiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiyada ikki maxsus tomoni farqlanadi: insonni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish (harakat faoliyati) va jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Harakatlarga o'rgatish o'zini asosiy mazmuni bilan — jismoniy ma'lumotni — o'z harakatini boshqarishning ratsional usullarini izchil ravishda o'rganish bilan hayotda kerak bo'ladigan harakat ko'nikmalari hamda shular bilan bog'liq bo'lgan bilimlar fondini egallashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi tomoni maqsadga muvofiq ravishda, odamlarning harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan ravishda rivojlantirishga qaratilgan jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, harakat uyg'unligi, chidamlilik va h.k.) ni egallashga ta'sir ko'rsatishdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya, umumiy tarbiyaning bir turi bo'lib, uning maxsus mazmuni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish va kishini jismoniy sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va rivojlanish bosqichlari

Birinchi bosqich — odam hayotiy faoliyatida olgan harakat faoliyatining organizmga ta'sirini o'rganuvchi empirik bilimlar (N.I.Ponamaryov, 1975). Empirik bilimlarning to'planishi „mashqlar samaradorligini“ anglash, tajribani o'rgatish usulini yaratdi. Bu jismoniy mashqlarning vujudga kelishiga, ayni vaqtda jismoniy tarbiyaning ham vujudga kelishiga sabab bo'ldi. („Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi va rivojlanishi“ 41 bo'limlariga qaralsin.)

Ikkinchi bosqich — jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi melodikaning yaratilishi — qadimgi quldorlik (Gretsiya) davlatlari va o'rta asrlarni o'z ichiga oladi (G.D.Xarabuga, 1974). Bu usullar tajriba yo'li bilan amalga oshirilgan: faylasuflar, pedagoglar, shifokorlar inson organizmi faoliyatlarining qonuniyatlarini, jismoniy mashqlarning ta'sir etish mexanizmini bilganlar, shuning uchun jismoniy mashqlarning natijasi, samaradorligiga qarab baholaganlar (odam chidamli, kuchli, chaqqon bo'lib borgan). Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiyaning metodikasi yaxshi ma'lum bo'lgan. Bu yerda davlat e'tiborini jismoniy mashqlarga qaratish va kuchni rivojlantirish, chidamlilik va boshqalar yagona tizimga birlashtirilgan edi. O'rta asrlarda metodikaning soni va salmog'i ortib bordi, birinchi marta gimnastika, suzish, o'yinlar, kamondan otish, chavandozlik, qilichbozlik bo'yicha qo'llanmalar vujudga kela boshladi.

Uchinchi bosqich — jismoniy tarbiya haqida nazariy bilimlarning to'planishi uyg'onish (XIV—XVII) hamda ma'rifatparvarlik (XVIII asr oxiri) davrini o'z ichiga oladi. Inson haqidagi fanlarning rivojlanishi, uning tarbiyasi, mashqlarga o'rgatish va davolashlar faylasuflar, pedagoglar va shifokorlarning diqqatini jismoniy madaniyat muammolariga qaratishga olib keladi. Uyg'onish davriga pedagog — gumanistlar va utopiyachi-orzuparastlar jismoniy madaniyatni, tarbiyaning bir butun zaruriy qismini sifatida qaradilar. Shveysariyalik pedagog-demokrat I.G.Pestalossi (1746—1827) tomonidan bolalarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun „Bo'g'inlar gimnastikasi“ qo'llanmasi bitildi. XVIII asrga kelib esa, jismoniy madaniyat bo'yicha nazariy ishlar paydo bo'ldi. Jamiyat hayotida jismoniy madaniyatning roli, jismoniy tarbiyaning o'rni belgilab berildi hamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyillarini amalga oshirish yo'llari ko'rsatib o'tildi. So'nggi bosqichda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi. XIX asrdan boshlab mustaqil ilmiy fan asoslari yozila boshlandi.

To'rtinchi bosqich. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining alohida mustaqil ilmiy va o'quv fani sifatida vujudga kelishi (XIX asr oxiri va XX asrning boshlari)ni o'z ichiga oladi. U jismoniy tarbiya haqidagi fanning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Jismoniy tarbiya sohasida ko'zga ko'ringan olimlardan P. F. Lesgaft, N. G. Chernishevskiy, Abdurauf Fitrat, Alixon Sog'uniy, Bositxon ibn Zohidxon, Abdulla Avloniy jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha asarlari, hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining yaratilishiga munosib hissa qo'shdi.

Beshinchi bosqich. Jismoniy madaniyat muammolari hozirgi davrda bir necha olimlar jamoasi, maxsus ilmiy va o'quv muassasalari tomonidan mukammal hal qilinmoqda. Yangidanyangi fanlar: jismoniy tarbiyani tashkil etish, jismoniy mashqlar biomexanikasi, sport metrologiyasi va boshqalar. „Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati“ kursida pedagogik muammolarni psixologik fiziologiyasiz bayon etish, tushuntirish mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi umum ta'lim maktablarining № 2 XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent, 1993.
2. Usmonxojayev T. S., Sheyxova L. N., Imomxojayev A. R. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar. , O'qituvchi". T., 1976.
3. Jismoniy tarbiya yangi tahrirdagi D T S o'quv dasturi. „Nur bekrash servis". T ., 2004.