

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ, УЛАРНИ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА АМАЛГА ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Болтабоев Абдуғани

ҳарбий таълим факултети ўқитувчиси

Қорабоев Сарвар Қахрамон ўғли

жисмоний тарбия ўқитувчиси

Абдурахмонов Азизбек

¹ Фарғона давлат университети

²⁻³ Тошлоқ тумани ХТБ га қарашли 32-ўрта мактаб

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6640719>

Аннотация: Ушбу мақолада таълим муассасаларида жисмоний тарбия тизими звенолари бўйича жисмоний тарбия вазифаларини, воситаларини, иш шакллари, ҳамда оиладаги жисмоний тарбияни, кадрлар тайёрлашни ва спорт иншоотлари қурилиши тўғрисида фикрлар билдирилган.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизimini баён этиш учун биз умумий тизimini ривожланиши ҳақида гапиришимиз лозим.

Жисмоний тарбия тизими деганда биз жисмоний тарбиянинг илмий методик ва идеологик асосларини тушунамиз. Бизнинг мамлакатда ягона жисмоний тарбия тизими яратилган, бу тизимнинг яратилиши халқимизнинг жисмоний тарбия соҳасида олиб борган ишларнинг самарасидир. Назария орқали эришилган ва амалиётда тасдиқланган ҳамма қимматбаҳо маълумотлар жисмоний тарбиянинг тизими орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда биз звенолари бўйича жисмоний тарбия вазифаларини, воситаларини, иш шакллари, ҳамда оиладаги жисмоний тарбияни, кадрлар тайёрлашни ва спорт иншоотлари қурилишини тушунамиз.

Жисмоний тарбиянинг звеноларига:

- 1.Мактаб ёшигача бўлган болалар жисмоний тарбияси.
- 2.Мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия.
- 3.Академик лицей ва касб-ҳунар коллежлардаги жисмоний тарбия.
- 4.Олий ўқув юртлардаги (ВУЗ) жисмоний тарбия.
- 5.Армия ва ҳарбий флот жисмоний тарбияси.
- 6.Кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятларидаги жисмоний тарбия киради.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг масалаларини асослашда ва мутахассислар тайёрлашда П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.А.Аркин каби буюк олимларнинг хиссаси катта.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимининг келажакдаги равнақига, педогогика фанлар академиясининг илмий ходимлари А.Н.Бикова, Л.Гориневская, Д.В.Хухлаева (1950-60й.й) собиқ совет академиясининг ходимлари М.Ю.Кистяковский, Н.Т.Терехова, Т.Н.Осокина, Е.Л.Тимофеева, Б.Ч.Вавилова, А.А.Удялова ва бошқаларни (1960й.), педиатрия ИТИ ҳодими З.С.Уварова, болалар ва ўсмирлар гигиенаси ИТИ ҳодими Г.П.Юрко ва бошқалар, жисмоний тарбия институтлари, мактабгача педогогик кафедраларнинг ўқитувчилари ўз хиссаларини қўшганлар.

Жисмоний маданиятнинг ривожланишига Ўзбекистон жисмоний тарбия спорт кўмитаси ходимлари ва устозлари Р.И.Исмаилов раҳбарлигида, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг етакчи профессор-ўқитувчилари О.А.Рихсиева, А.И.Яроцкий, Х.Т.Рафиева, О.М.Жигалло ва бошқа кўпчилик олимлар ўз хиссаларини қўшганлар.

Айниқса Ўзбекистон Республикаси мустақил давлат бўлгандан кейин жисмоний тарбия масалаларига, қадриятларни тиклашга ва уни ривожланишига катта эътибор берилади.

Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги Қонунида (29 август 1997й.) болалар жисмоний тарбиясини янада яхшилаш зарурлиги яна бир бор таъкидланди. Жамият ёш авлодни жисмоний жиҳатдан соғлом, бақувват, хушчақчақ бўлиб, меҳнатга, ҳаётга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёр бўлиб ўстиришдан жуда манфаатдордир.

Ушбу ҳужжатда жисмоний тарбия учун шароит яратиш вазифаси ҳам қўйилган: спорт заллари, майдончаларни қуриш, уларни ускуналар, анжомлар билан жиҳозлаш ва бошқалар.

Олимлар ва амалиётчиларнинг биргаликдаги ғайрат-шижоат натижасида жисмоний тарбия тизимининг барча бўғинлари мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари ҳамда академик лицейлар, коллежлар ва ўқув юртлари учун илмий асосланган ягона дастурлар яратилди. Кадрлар тайёрлашни амалга оширувчи педогогик коллежлар, Жисмоний тарбия институти, педогогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари учун махсус дастурлар ва қўлланмалар, дарсликлар ишлаб чиқиляпти. Илмий текшириш институтларида жисмоний тарбияни такомиллаштириш борасида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

Жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларига тўхталиб ўтадиган бўлсак, ҳозирги даврда техника тараққиёти шароитида ривожланган ишлаб чиқиш организм функциясининг юқори ҳаракатчанлигини талаб этади. Бу аниқ ва тез жавоб бера олишни, иродали, чиниққан, мард, чидамли, қийинчиликлардан қўрқмайдиган инсонларни тақозо этади. Жисмоний тарбиянинг мақсади Ватан муҳофафасига, ҳаётга ва меҳнатга тайёрлашдир. Бу мақсад мамлакатимизда кишиларнинг жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ҳамма муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир.

Кўрсатилган мақсад асосида:

- 1.Соғломлаштириш,
- 2.Таълимий
- 3.Тарбиявий вазифалар ҳал этилади.

1.Соғломлаштириш вазифалари - бола ҳаётини муҳофаза этиш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм иш қобилиятини функционал такомиллиштириш ва иш қобилиятини ошириш, шунингдек чиниқтириш энг муҳим вазифалардир. Булар асосан мактабгача ёшдаги болалар организмнинг химиявий хусусиятлари унча ривожланмаган, ташқи муҳитнинг ноқулай шартларига тез бўйсинадиган, кўп касал бўлишлари натижасида вужудга келган нохушликларни бартараф қилишдан иборатдир. Бу хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш вазифалари ҳар бир тизимида, аниқроқ шаклда ечилиши шарт

Суяк, пай, бўғин тизими ҳолатини, шунингдек қисмларининг турли йўналишларда ҳаракатланиш имкониятини таъминлайди. Суяк аппарати боғлам ва бўғинларни тўғри ва вақтида ривожлантириш танани меъёрда ушлаб туришга ҳамда ҳамма орган ва тизимларни ривожлантиришни таъминлайди. Умуртқа поғонасининг қийшайиши, букирлик, ясси оёқлик муҳим органларнинг иш фаолиятларини бузади, бу эса келажакда касалликка олиб келади. Болаларда суяк тизими нисбатан бўш, чунки унда бир қанча пай ҳужайралари бўлади: бўғинлар анча ҳаракатчан, боғлаш аппарати осон чўзилади, пайлари катталарникига қараганда бўш ва калта. Шу муносабат билан суякнинг қотишини умуртқа поғонаси эгилишларини боғлаш бўғин аппарат осон чўзилишини мустаҳкамлашни тўғри ва ўз вақтида ёрдам бериш зарурияти келиб чиқади. Ундан ташқари тана қисмлари нисбатан тўғри ривожлантиришга, бўйи ва тана массасини бошқаришга имкон бериш зарур.

Мушак тизими тананинг айрим қисмларини маълум ҳолатда мустаҳкамлайди ва бу ҳолатни ўзгартиради, яъни мувозанатни сақлаган ҳолда ҳаракатни бажаради, шунингдек химоя вазифасини бажаради, суяк тизимини ички органлар урилишлардан, совуқ олдиришдан сақлайди.

Ўқувчиларда мушакларга нисбатан бўш ривожланган ва тана массасини 20-22%ини ташкил этади. Айниқса, янги туғилганларда қўл ва оёқ мушаклари бўш, секин қисқариб узоқ вақт тўғрилана олмайдилар. Чақалоқнинг биринчи ойларида мушакларнинг эгилиш тонуси тўғриланиш тонуси юқори бўлади. Болалар мушакларида сув кўп бўлиб, оқсил моддалари ва ёғ кам бўлади. Айрим мушакларининг ривожланиши бир текисда бўлмайди. Мактабгача ёшдаги болаларда мушакларнинг ҳамма гуруҳлари (тана, орқа, қорин, оёқ, қўл, бармоқ, панжа, оёқ таги, бўйин, юз, кўз, ҳамма ички органлар боғлами ва мушаклари)ни ривожлантириш зарур. Мушакларнинг суст ривожланган гуруҳларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор бериш керак.

Юрак-томир тизими бошқа тизимларга нисбатан олдинроқ фаоллик кўрсата бошлайди. Бола туғулишда юрак-томир тизими анча етук бўлади. Болаларда қон-томирлари катталарникига қараганда анча кенгроқ. Шу муносабат билан қон босим камроқ, лекин у юрак қисқариш частотаси билан мослашиб боради. Юрак қисқариш ритми осон бузилади. Юрак кучланиши ишдан тез чарчайди ва тез ўзгарувчан фаолиятга бирдан мослаша олмайди. Кичкина болаларда пульс жуда тез дақиқасига 140-160 марта уради. Аста-секин у камайиб боради, 7 ёшга тўлганда дақиқасига 95-85 зарбага етади. Буларни ҳисобга олган ҳолда юрак мушакларини, шунингдек бутун томирлар, жумладан, мия томирини ҳам мустаҳкамлашга ҳаракат қилиш керак. Юракка қон оқишини кучайтириб, унинг қисқариш ритминини яхшилаш, бирдан ўзгариб қолувчи жисмоний юкланишга тезда мослашув қобилиятини ривожлантириш зарур.

Нафас олиш тизими. Болаларда юқори нафас олиш йўллари нисбатан тор, унинг шилимшиқ қобиғи лимфатик ва қон томирларига бой, ноқулай шароитларда шишиб, нафас олишни кескин бузади. Ўпка хужайралари жуда нозик. Кўкрак қафасининг ҳаракатчанлиги чекланган. Қовурғаларнинг горизонтал жойлашуви ва нафас олиш мускуллари суст ривожланган (чақалоқ болалар дақиқасига 40-35 марта, 7 ёшлилар эса 24-22 марта нафас оладилар). Саёз нафас олишда ўпканинг яхши ҳаво алмаштириб бўлмайдиган қисмида ҳаво туриб қолиши рўй беради.

Кўрсатилган хусусиятларга боғлиқ холда кўкрак қафаси чуқур нафас олиши, нафас олиш ритминини муқаррар этиши, ўпканинг ҳаётий сиғимини

ошириш зарур бўлиб қолади. Ундан ташқари болаларни бурун орқали нафас олишга ўргатиш зарур. Бурун орқали нафас олганда ҳаво махсус асбоб нуқталарига таъсир этади, натижада нафас олиш маркази кўзғалиши яхшиланади, чуқурроқ нафас олинади. Оғиз орқали нафас олганда совуқ ҳаво нафас олишнинг шилимшиқ қобиғи (миндалини)га таъсир этиб, унинг касалланиши, натижада организмга оғриқ берувчи бактериялар тушиши мумкин. Агар бола бурун орқали нафас олса, шилимшиқ қобиқдаги қилчалар хаводаги чангни ушлаб қолади, шундай қилиб ҳаво тозаланади. Болаларда, айниқса ёш болаларда овқат ҳазм қилиш органлари етарлича ривожланмаган. Мускул қобиғининг кучсизлиги натижасида ичак ҳаракат фаолияти кичкина ва тез бузилади. Ичакнинг текис мускул тўқималарини мустаҳкамлаш, унинг тўғри ишлашини таъминлаш зарур.

Тери ички органларини ва тўқималарни уларга микроорганизмлар киришидан сақлайди ва тер чиқариш органи ҳисобланади, иссиқни бошқариш ва нафас олишда қатнашади. Болалар териси жуда нозик ва тез яраланади. Шу муносабат билан бола терисини жароҳатланишдан сақлаш ва унинг (иссиқ алмашинувчи ва ҳимоячи) функциясини тўғри ривожлантиришга имкон бериш зарур.

Бола туғилишда унинг асаб тизими ўзининг бир қанча функцияларини бажаришга тайёр эмас. Вегетатив асаб тизими анча ривожланган. Болалар кўзғалиш ва тормозланиш учун текис бўлмаган жараёнлари, кам ҳаракатчанлик тормозланиш ишга кўра кўзғалиш юқорироқ эканлигига ҳосдир. Шу муносабат билан мактабгача ёшда асаб жараёнини такомиллаштиришга, фаол тормозланишини, шунингдек ҳаракат анализаторлари, сезги органларини ривожлантиришга имкон бериш зарур.

Мактабгача ёшдаги ўқувчиларда иссиқни бошқариш кам ривожланган бўлгани учун организмни ташқи муҳитни ноқулай шароитларга (сув, ҳавонинг паст ва ҳарорати, қуёш нури таъсирига), яъни чиниқишини тавсия этади.

Ўзбекистон ўқувчи ёшларни тарбия концепциясида кўрсатилганига кўра мактабгача тарбия мақсади болани шахс сифатида оёққа турғозишдир, олдиндан тузилган дастурга асосан қайта қуриш эмас. Жамоа мактабгача тарбия тизими оилавий тарбия билан боғлиқ ҳолда олиб борилганидагина, уни тўлдирувчи бўлгандагина, оиладан ажратилмаган ҳолдагина болаларга ёрдам бериш мумкин.

Мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялашда этник ва этнопсихологик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур. Боланинг психик ва шахсий ривожланишида оиладаги тарбия ўзининг аҳамияти жиҳатидан юқори бўлиши керак. Оилада бола биринчи марта ўз ҳалқининг маданияти ва турмуши билан тўқнашади, миллий одатларини ўзлаштира боради. Оиладаги тарбия бола ҳимоясини амалга оширади, ва жисмоний ва ҳиссий қулайликлар яратади.

Гигиеник ва жисмоний саломатлик кўп жиҳатдан соғлиқни сақлаш ва ҳалқ таълимининг биргаликда олиб бориладиган ишларига боғлиқдир.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия олийгоҳи илмий-методик лабораторияси Фарзандингиз соғлом бўлишини истасангиз деб номланган, 3-6 ёшли болаларга мўлжалланган, оилада ўтказиладиган жисмоний машқлар кўшимча машғулотлари ҳақида методик тавсияномалар шунингдек, болаларда жисмоний маданият ва спорт, мустақилликни тарбиялаш соҳасидаги билимларни шакллантириш бўйича ўқув қўлланмасини ишлаб чиқдилар.

2. Таълимий вазифалари. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни: ҳаракат кўникмаларини ва малакани шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, тўғри қаддиқомат, гигиена кўникмаларини сингдириб бориш, махсус билимларни эгаллаш, мустақиллик кўникмасини сингдириш кабиларни ҳам ҳал этиб бориш зарур.

Кўпгина ҳаракатлар (эмаклаб юриш, юриш, югуриш, велосопед учиш ва бошқалар) оддий ҳаётда болалар томонидан кўп фойдаланилади, бу эса атроф-муҳит билан алоқани енгиллаштиради ва уни билиш имконини беради. Эмаклай бошлаган боланинг ўзи уни қизиқтираётган буюм олдиға келиб кузата бошлайди. Велосипедда учувчи бола ҳавони, сузишни билувчи бола эса сув ҳоссаларини яхши билиб оладилар.

Мустаҳкам ҳаракат кўникма ва малакалари жисмоний кучни тежашға имкон беради. Чунки у осон, кучланиш катта бўлмаган ҳолда бажаради ҳамда машқ бажаришға асаб-мушак энергиясини кам сарфлайди.

Мустаҳкам шаклланган ҳаракат малака ва кўникмаларидан фойдаланиш ҳаракат жараёнида, айниқса ўйин фаолиятида кўникмаган холатларда вужудға келадиган вазифаларни тушуниб олишға имкон беради. Масалан: югуриб келиб узунликка сакрашни ўрганиб олган бола Ғовурдаги Бўри ўйинида чуқур устида қандай сакраш ҳақида ўйламасдан, балки Бўридан қандай қутилиш кераклигини ўйлайди.

7 ёшгача болаларда шаклланиб олинган ҳаракат малака ва кўникмалари мактабда уни такомиллиштириб бориш учун фундамент бўлади, мураккаброқ ҳаракатларни эгаллашни энгиллаштиради ва келажакда спорт соҳасида юқорироқ натижага эришишга имкон беради.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: “Zar qalam” 2004.
2. Usmonxo’jaev T.S. va boshqa. Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari. O’quv qo’llanma. T.: O’qituvchi. 2005.
3. A.Abdullaev., SH.Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.: 2005.
4. Latipov R.I. Amaliy jismoniy tayyorgarlik (qo’l jangi) o’quv qo’llanma.T.: TDPU. 2008.
5. Xasanov A.T. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim fakul’teti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi (O’quv-uslubiy qo’llanma). Fag’onaDU 2012.