

М.Абдура?монов

Жисмоний тарбия ва спорт



75.1273

3579

A-12

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

СЕРТИФИКАТЛАШ ВА КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИШ МАРКАЗИ

**ЎЗДЖТИ ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК
ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

*Тренерлик фаолияти билан шугулланаётган шахслар учун
услубий қўлланма*

Тошкент – 2016

Жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. 2016, –
Т. – 96 б.

Тузувчи:

М. Абдурахмонов – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Такризчилар:

Керимов Ф.А. – ЎзДЖТИ кафедра мудири, педагогика фанлари доктори, профессор

Пулатов А.А. – ЎзДЖТИ спорт ўйинлари кафедраси доценти, педагогика фанлари номзоди

Мазкур ўқув қўлланмасида жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий принциплари келтирилган. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили, ташқи муҳит омилларининг жисмоний тарбия воситаси сифатидаги аҳамияти очиб берилган. Ёш спортчилар организмнинг куч, тезлик, чاقқонлик, чидамлилиқ ва қайишқоқлик фазилатлари ҳамда уларни ривожлантириш йўллари ва воситалари кўрсатиб берилган.



КИРИШ

Қўлланмада ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлиги ва му-дофаа амалиётида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва вазифаларига алоҳида ўрин берилган. Шу билан бирга, спорт тиббиёти, унинг мақсади ва вазифалари, спорт тиббиётида қўлланиладиган назорат усуллари келтирилган. Саломатлик ва касаллик тушунчалари, касаллик сабаблари ёритилган. Спортчилар иш қобилиятини оширишда қўлланиладиган тиклаш воситалари тўғрисида маълумотлар келтирилган. Спорт юкламалари таъсирида спортчи организми аъзолари ва функционал тизимларида содир бўладиган ўзгаришлар кўрсатилган. Шунингдек, қўлланмада жисмоний тарбия билан шуғулланаётганлар организми устидан тиббий-педагогик назорат, спортда жинс назорати ва допингга қарши назорат хусусиятларига алоҳида эътибор берилган.

Қўлланма охирида ўқувчиларга маълумот тариқасида Олимпия ва Осиё ўйинлари соғномалари, Олимпия ўйинлари ғолиблари ва совриндорлари бўлган машҳур ўзбекистонлик спортчилар рўйхати келтирилган.

Мазкур ўқув қўлланмаси умумтаълим мактаблари, академик лицейлар ва коллежлар жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг педагог-тренерлари ҳамда тренерлик фаолияти билан шуғулланаётган шахслар учун ўз касбий маҳоратларини оширишда фойдаланишга мўлжалланган.

I боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

Жисмоний тарбия

Жисмоний тарбия тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг ўзига хослиги ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборатдир. Етарли ижтимоий шароитлар мавжуд бўлганда, тарбиянинг бошқа турлари билан биргаликда жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожланишининг муҳим омилларидан бирига айланиши мумкин. Жисмоний тарбия – ижтимоий ҳодисадир. У жамият билан биргаликда вужудга келади ва ривожланишнинг умумий қонуниятлари асосида ривожланиб боради. “Жисмоний тарбия тизими” тушунчаси том маънода жисмоний тарбияни ижтимоий амалиётининг тарихий маълум бир турини акс эттиради. Яъни, у аниқ бир ижтимоий формациянинг шароитларига боғлиқ бўлган жисмоний тарбиянинг мақбул дастлабки асослари ва ташкилий шаклининг тартибга солинган йиғиндисидан иборат. Умуман олганда, жисмоний тарбия тизимига унинг ўрнини белгилловчи қуйидаги хусусиятлар ҳосилдир:

- идеологик асослар;
- назарий-услубий асослар;
- дастурий-меъёрий асослар;
- ташкилий-назорат асослари.

Индивидуал ҳаёт мобайнида инсон организмнинг табиий морфо-функционал хусусиятларининг ўзгариш жараёни одамнинг жисмоний ривожланиши деб аталади. Маълумки, ҳар бир инсон ҳаётида шартли равишда бирин-кетин келадиган қуйидаги: пренатал (она қорнидаги), илк постнатал (1-йил), болалик, ўсмирлик, ёшлик, етуқлик ва қарилик давлари тафовут қилинади. Организмнинг шакли ва функционал имкониятларининг энг сезиларли прогрессив ўзгаришлари дастлабки даврларда содир бўлади. Кейинчалик нисбий стабилизация даври келади ва ёш ўтиб борган сари, у ёшга боғлиқ инволюция даври билан алмашинади. Бу даврда организмнинг морфо-функционал хусусиятлари аста-секин регрессияга учраб боради.