

K. Mahkamdjanov, R. Salamov, I. Ikramov

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI**



TOSHKENT-2008

Такризчилар:
тарбия Институтининг

кафедрасининг мудири

Ўзбекистон Давлат Жисмоний

ПФД, профессор Ф.А. Керимов;
ТВПКТМОИ амалий фанлар

профессор. Ф. Хўжаев

Масъул муҳаррир:

ПФД, профессор Д.Д. Шарипова

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани бўйича ишлаб чиқилган мазкур дарслик, Л.П. Матвеев таҳририда тайёрланган «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» дарслиги ва муаллифларнинг жисмоний тарбия методикаси ва болалар спорти кафедрасида кўп йил иш жараёнида тўплаган тажрибалари асосида ёзилган.

Ушбу дарслик педагогика ОЎЮ, университетларнинг "Ҳарбий таълим ва жисмоний тарбия", «Бошлангич таълим ва спорт тарбиявий иш», «мактабгача таълим ва болалар спорти» факултетлари ҳамда махсус сиртқи бўлим талабаларига мўлжалланган.

Ишонамизки, мазкур дарслик Университет ва педагогика институтлари профессор-ўқитувчилари ҳамда педагогик коллсжлар жисмоний тарбия бўлими ўқитувчиларининг ўқув ишларида ўрин егаллайди.

ИСБН
© «ИҚТИСОД-МОЛИЯ», 2008

978-9943-13-028-9

© К.Маҳкамджанов, Р.Саламов, И.Икрамов, 2008

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги қонуни ҳамда «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»да ёш авлодни жисмонан бақувват қилиб тарбиялашда, чуқур ва мустаҳкам билим беришда миллий анъаналардан фойдаланишга катта еътибор берилмоқда. Шундай экан, жисмоний таълим жараёнида ҳам миллий анъаналардан фойдаланишни такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб муаммоси ҳисобланади.

Жисмоний маданият ва спорт таълимини такомиллаштиришда давлатимизнинг етакчи мутахассис олимлари самарали меҳнат қилдилар. Уларнинг илмий тадқиқот ишлари асосида соҳага доир дарсликлар, ўқув қўлланмалар, монографиялар, методик қўлланмалар ишлаб чиқилди. Улар, кадрлар тайёрлаш, аҳолини соғломлаштириш, спорт маҳоратини ошириш жараёнини такомиллаштиришда, республикада таълим-тарбия беришда хизмат қилмоқда. Шундай бўлса-да, жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида такомиллаштиришнинг янги шакл ва методлари, усуллари ишлаб чиқилмаган.

Охириги йилларда республикамызда оммавий спортни ривожлантириш масаласи енг асосий ва муҳим вазифалардан бирига айланди. Мустақил Ўзбекистоннинг маънавий соғлом авлодларини, бўлажак ватанпарварларни тарбиялаш вазифаси пировардида ўқитувчилар, мутахассислар зиммасига тушади.

Мамлакатимызда амалга оширилаётган "Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури"га мувофиқ ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатнинг ғоят муҳим шарти оммавий спортни ривожлантиришдир. Аста-секин ўқувчи ва талабалар учун спорт ўйинларининг уч босқичли, яъни "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ва "Универсиада" мусобақалари оммавийлашиб бормоқда.

"Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури"ни ҳаётга татбиқ етишнинг устувор йўналишларидан бири ОЎЮ ва академик литсей, касб-ҳунар коллежларида фаолият кўрсатаётган педагогик ходимлар салоҳиятини замон талаблари даражасига кўтаришдан иборат.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг, спорт мутахассисларининг, устоз-мураббийларнинг чуқур билим, юксак малака, бой тажриба ва маҳоратга ега бўлиши ҳар томонлама етук, маънавий баркамол кадрлар тайёрлаш гаровидир. Зеро устозлар ҳар жиҳатдан шогирдларига намуна бўла олсагина, келажакка ишончли замин тайёрланади. Бунга еришиш учун ўқитувчилар тинимсиз изланишлари, ўз билим ва малакаларини ошириб боришнинг барча имконият ва воситаларидан

4

самарали фойдаланишлари зарур. Ривожланган мамлакатлар ўқув муассасаларидаги замонавий таълим технологиялари, илғор тажрибалар билан танишишлари, уни ўқув юртларида қўллай билишлари лозим.

Халқимизнинг "Тани соғлиқ - туман бойлик" деган нақлига амал қилган ҳолда айтиш жоизки, енг тўғри йўл - бу ёшларни жисмоний тарбия ва спортга йўналтиришдир. Агар ёш авлод бўш вақтини спортга бағишласа, демак, у ўзининг езгу-ниятларини рўёбга чиқаришга бағишлади, дегани. Ёш авлоднинг тани соғлом бўлгани сайин унинг ақли ва тафаккур қилиш қобилияти тиниқлашади, яъни маънавий баркамол ва жисмонан бақувват авлод тарбияланган бўлади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотлари ва академик Ю.П. Лиситсиннинг илмий тадқиқотларига асосан инсон соғлиғи қуйидаги омилларга: турмуш тарзига - 55%, ирсият (наси) омилларига — 18%, атроф-муҳит (экология) омилларига - 17% ва соғлиқни сақлаш ишларини аҳволига - 10% ча боғлиқ эканлиги аниқланган. Демак, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, яъни зарарли одатлардан холи бўлиш ва спорт билан доимий шуғулланиш ҳолатлари инсон саломатлигини: асрашда асосий омиллардан бин ҳисобланар экан.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимининг асосий бўлими ҳисобланади. Бу енг катта бўлим бўлиб, бунда ўқувчилар билим, тажриба ва ҳаракат маҳоратини 9 йил мобайнида оширишлари ҳамда 3 йил академик литсей ёки касб-хунар коллежларда давом етишлари ко ўзда тутилган.

Илмий техника тараққиёти шароитида кишиларнинг меҳнат вазифалари: ўзгариб туради. Бунда жисмоний меҳнат камайиб, ақлий меҳнат кўпайиб боради.

Шу боисдан жисмоний тайёргарликка бўлган талаб ошиб боради. Ҳозирги пайтларда газета саҳифаларида тиббиёт ходимлари "гиподинамияВ; яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракат инсоният фаолиятида кундан кунга камайиб бораётганлиги ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар.

Бу еса, ўз навбатида, аср касаллиги - юрак-томир касаллигининг йилдан йилга ортишига сабабчи бўлмоқда.

Шифокорлар фикрича, бу касалликнинг олдини олишнинг зарурий воситаларидан бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир. Шунингдек, "табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари": дан унумли фойдалана олиш ҳам катта аҳамиятга ега.

Мактабда жисмоний тарбияни такомиллаштириш ўқув тарбия ишларини яхшилашнинг таркибий қисми ҳисобланиб, "Соғлом авлод учун" истиқлол дастури (1993) , "Таълим тўғрисида" ги қонун ҳамда

4

"Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури" (1997-йил 29-август) талабларини амалга ошириш учун ўз ҳиссасини кўшади. Сўнгги йилларда мактаб ўқувчиларининг ҳаёт учун зарур гигиеник қоидаларни мукаммал билмасликлари ҳамда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш соҳасида етарли билимга ега емасликлари маълум бўлмоқда.

Мактабда жисмоний тарбиянинг хилма-хил шакллари мавжуд. Афсуски, бошланғич синфларда фақат дарс шаклини ташкил қилиш ва