

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligi**

Z.M.Bobur nomli Andijon Davlat Universiteti

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI

fanidan Uslubiy qo'llanma



Andijon 2012

Ushbu uslubiy qo'llanmani Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o'quv uslubiy hay'ati tamonidan qo'llanishga tavsiya etildi.

Tuzuvchi: ADU dotsenti. p.f.n. Soliev X.

Taqrizchi: ADU p.f.n. R.Zuhritdinov



Uslubiy qo'llanmadan Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar oqitiladigan oliy va orta maxsus bilim yurtlari talabalari hamda shu soha mutaxasisslari malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

SO Z BOSHI

Oliy va orta maxsus ta'lim oquv yurtlari oquv rejasiga muvofiq jismoniy madaniyat fakulteti talabalari bilan jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan oquv mashg ulotlari olib boriladi. Oquv

masg ulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy masg ulotlar shaklida otkaziladi. Talabalar ozlashtirayotgan bilimlari kollokviymlar, yozma va ogzaki testlar, yozma ishlari yordamida nazorat qilib boriladi. Shuningdek oquv kursi boyicha talabalar kurs ishi va qo l yozma ishlari bajaradilar. Sirtqi bolim talabalari esa nazorat ishi topshiradilar. Talabalar Jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan Bitiruv Malakaviy Ish ham bajaradilar.

Ushbu uslubiy qo'llanmalari Vazirlar mahkamasining milliy kadrlar tayyorlash dasturi talablari asosida jismoniy madaniyat fakulteti talabalarini oquv jarayonini takomillashtirish maqsadida yaratildi. Uslubiy qo'llanmalarida jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan ma'ruza mashg'ulotlari mazmuni, hal etiluvchi asosiy muammolar hamda mavzu boyicha nazorat savollari va foydalanish mumkin bo lgan adabiyotlar royxati keltirilgan. Qollanma Jismoniy tarbiya nazariyasidan etuk mutaxassislar yaratgan adabiyotlarni qayta ishlash va tahrir etish bilan yaratilgan. Shuningdek qo shimcha ma'lumotlar, adabiyotlar hulosalari bilan boyitildi. Qollanmani yaratishda talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan mustaqil shugullanishlarini tashkil etish va bu jarayonni takomillashtirish maqsad qilib qo'yilgan.

Uslubiy qo'llanmalarida jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy mazmuni keng yoritilgan. Bunda jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari bo'lgan jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat, sport tushunchalari va ularning mazmuni ta'rif etilgan. Jismoniy tarbiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligin ortirish hamda yangi shakldagi jismoniy mashqlar, harakatlar sport turlari va sport anjomlari yaratish, shuningdek jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirlarini yanada ortirish maqsadida olib boriladigan ilmiy tadqiqot ishlari va uning uslublari tahlil etilgan.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi, jismoniy rivojlantiruvchi va hayotga tayyorlaydigan maqsadi va jismoniy mashqlar va harakatlarni orgatishdan iborat bolgan vazifalari ham mavzularda o rganiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari balib hisoblangan jismoniy mashqlar, alarning turlari va shakllari va ular bilan shug ullanish uslublari ma'ruzalarda yoritib boriladi. Jismoniy rivojlanish va organizmni soglomlashtirishda tabiat omillari soglomlashtiruvchi ta'siri ham mavzularda keng bayon etilgan.

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari hamda ta'lim uslublari uslubiy qo'llanmalarida toxtalib uning tarbiyaviy ahamiyati va mohiyat ham organilgan. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar bo lib hisoblangan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri ularning yosh va jins ko rsatkichlariga muvofiqliklari, jismoniy fazilatleri rivojlantirish uslublari, jismoniy sifatleri sport turlarig muvofiq rivojlantirish shakllari ham mavzularda organib boriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, ma'naviy, ruhiy va mexnat tarbiyasining roli va ahamiyati hamda oz-ozini tarbiyalash shakllari ham uslubiy qo'llanmalarida tahlil etilgan.

Qollanmada jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari jismoniy tarbiya va sportning umumiy qonuniyatlari ta'riflanadi, shuningdek qollanma jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalar bilan aloqasi masalalerini ham keng yoritadi.

Ushbu qo'llanmadan talabalar mustaqil shug'ullanish va bilimlerini chuqurlashtirish hamda ta'lim jarayonida adabiyotlardan foydalanishni qulaylashtirish maqsadida foydalanishleri mumkin.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi-jismoniy madaniyatning qonuniyatlerini tahlil etuvchi ilmiy amaliy fan. Jismoniy tarbiya nazariyasi-insonning jismoniy barkamolligining fizik jarayonini boshqarish qonunleri to'g'risidagi fan. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor holatleri izohlab beradi va umumlashtiradi, amaliy fan sifatida inson

jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni tadbiq etadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogika fani erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya umumiy qonunlarini va bolalar, o'spirinlar, katta yoshdagilar va keksalar jismoniy tarbiyasi hamda amaliyotida ularning konkret ko'rinishini tadbiq etadi. Jismoniy tarbiya jarayoni ichki mexanizmini ochib berish, jismoniy tarbiyaning turli holatlardagi umumiylikni topish hamda uning boshqa jarayonlar bilan bo'lgan aloqasini belgilash jismoniy tarbiya nazariyasi vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo amaliyot bilan bog'lanib keladi. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat, sport. Shu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Ular doimo o'zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib keladi

Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi hamda miqdor va sifat o'zgarishlar qonuniyatlariga bo'ysunadi. Ijtimoiy taraqqiyot natijasida jismoniy xususiyatlar ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yuksak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. Nasldan naslga o'tadigan tabiiy xayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jixatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir. Kishilarning ijtimoiy xayot sharoitlari, jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida jismoniy tarbiya eng muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya-aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat xayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo'lgan. Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada o'z o'rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo'l kelgan. O'ngsiz ravishda bo'lsa ham odamlar o'zlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan. Odamning xayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida ma'no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o'rgatishdan iborat aloqa va davomiylikni o'rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o'ziga hos xususiyatlarini nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya deb ma'lum reja va dastur asosida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lomlantirish uchun muntazam ravishda jismoniy mashklarni bajarish mashg'ulotlariga aytiladi. Jismoniy rivojlanish turli xil jismoniy sportlarni yanada takomillashuvi va ekstremal xollarga moslashuvi kobiliyatini oshishiga aytiladi. Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va sport soxasida amaliy va nazariy yutuklarini yigindisiga aytiladi.

Jismoniy barkamollik-har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlari, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir. Jismoniy barkamollik har bir inson orzu qilgan va unga intilgan tushuncha bo'lishi zarur. Shuning uchun, bu tushunchani ta'riflash va izohlash cheksiz xarakterga ega.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar etarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi. Jismoniy madaniyat uzoq tarixiy davrlar mobaynida shakllanib keladi. Inson o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash davrida jismoniy madaniyatning ilk kurtaklari vujudga kelgan bo'lsa, keyinchalik harbiy san'at, mamlakatni himoya qilishda qudratli armiya tuzish shaklida rivojlansa jamiyat taraqqiyotida inson o'zining organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy barkamolligini ta'minlash qolaversa tinchlik elchisi vositasi sifatida shakllanib keladi.

Sport-inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmu'idir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo'yicha yuqori malakaga hamda yuqori natjalarga erishishga yo'naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga muvofiq harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta'minlash, hamda sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar-jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmu'i. Ehtiyojga ko'ra qilingan harakatlar jismoniy rivojlanish, harakat malaka va ko'nikmalarini egallashga yordam bermaydi, aksincha rejalashtirilgan va dastur asosida bajariladigan jismoniy harakatlar- reglamentlashtirilgan ya'ni bir shaklga keltirilgan va ma'lum muddat davomida bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish hamda harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar umum rivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo'linadi. Umum rivojlantiruvchi mashqlar-ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida organizmni sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tayyorlov qismida jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi. Maxsus mashqlar-sport turiga xos harakatlardan iborat bo'lgan harakatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p olib yurish, to'pni urish yoki tepish va h.k. yoki shu harakatlarning biror qismlari. Yordamchi harakatlar-maxsus mashqlarni bajarish texnika va taktikasini egallashga yordam beruvchi, sun'iy tashkil etilgan, yoki shaklan o'zgartirilgan mashqlar jumlasini.

Jismoniy tarbiya fani inson jismoniy rivojlanishining maqsadga muvofiq boshqarishdir. Jismoniy tarbiya o'z taraqqiyotida bir necha fanlar bilan uzviy bog'liq ravishda rivojlandi, hamda maxsus fanlar sifatida shakllandi. Bu fanlar ikki guruhga bo'linadi.

1. Insonning biologik rivojlanish jarayonlarini o'rganadigan tabiiy fanlar guruhi: Yoshga hos bo'lgan o'zgarishlarni, jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni, harakatdagi fizik va biologik qonunlarning ko'rinishini-Jismoniy mashqlar fiziologiyasi, Dinamik anatomiya, Biomexanika, Jismoniy mashqlar bioximiyasi, Jismoniy mashqlar gigienasi, Vrach nazorati, Davolash jismoniy madaniyati va sport tibbiyoti, Massaj, Jismoniy tarbiyaning tibbiy asoslari fanlari o'rganadi.

2. Insoniyat taraqqiyoti va turmush tarzini o'rganadigan ijtimoiy fanlar: Jismoniy tarbiya rivojlanishning ijtimoiy qonuniyatlarini, jismoniy tarbiya tarixini, jismoniy tarbiyani tashkil etilishini, jismoniy mashqlar ta'sirida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni, pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari va shakllari, uslublarini qo'llanish moxiyati va konunlarini, sportda yuksak natijalar erishish qonuniyatlari o'rganadigan ijtimoiy fanlarga-Jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, Jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish, Umumiy pedagogika, Jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, Sport inshootlari, Sport metrologiyasi fanlari kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarni tarmoqlanishi bilan paydo bo'lgan. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shahobchasi, biomexanika biofizika mahsuloti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti ixtisoslashtirilgan pedagogik fan.