



## JISMONIY MADANIYAT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA G‘OYAVIY TARBIYALASH

*Юлиев Н. Ж.*

*ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний тайёргарлик  
кафедра катта ўқитувчиси*

**Tayansh so‘zlar:** спорт, маданият, соғлом тармуш тарзи, курсантлар, овқатланиш, билиш, ўрганиш, сезиш, тиббиёт, ақл идрок.

**Ключевые слова:** спорт, культура, здоровый образ жизни, курсанты, питание, знания, обучение, восприятие, медицина, интеллект.

**Key words:** sports, culture, healthy lifestyle, cadets, nutrition, knowledge, training, perception, medicine, intelligence.

Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida g‘oyaviy tarbiyalash o‘qish, mashq qilish, musobaqalarda ishtirok etish, mehnat va boshqa kundalik turmush bilan bog‘liq sharoitlarda ma‘lum nazariy bilimlarni egallash va amaliy jihatdan axloqiy meyorlarga rioya qilish orqali amalga oshiriladi.

Курсантларни milliy istiqlol g‘oyasiga sodiq qilib tarbiyalash komil inson tarbiyasida jismoniy madaniyatning o‘rnini bilish va anglab yetish, hukumatimizning talaba-yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash uchun yaratayotgan shart-sharoitlari, jismoniy madaniyat tizimi va uning asosiy maqsad va vazifalari hamda ularni umumxalq jismoniy madaniyatini rivojlantirishdagi o‘rni, jismoniy madaniyatning tibbiy-ilmiy asoslari, xalqaro sport harakatining yer yuzi xalqlari o‘rtasida tinchlik va hamkorlikni mustahkamlashdagi o‘rni va boshqalar bilan bog‘liq bilimlarni egallash bilan amalga oshiriladi. Olib borilgan g‘oyaviy ishlarning samarasi talaba-yoshlarning mehnat, ijtimoiy, sport-sog‘lomlashtirish va kundalik faoliyatlarida erishgan natijalarni nazorat qilish orqali mustahkamlanadi. Kursant yoshlarni aholi o‘rtasida jismoniy madaniyat va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini targ‘ibot qilishda ishtirok etishi, ma‘ruzalar o‘qishi, ularni milliy istiqlol g‘oyasi ruhida tarbiyalashda katta maktab bo‘lishi mumkin.



- o‘zi o‘z qiziqishini oshirish;
- o‘z qiziqishini o‘zi yo‘qotish;
- o‘zini-o‘zi jazolash;
- o‘zini-o‘zi majbur qilish;
- kundalik yuritish va b.

O‘z-o‘zini tarbiyalashning bu tarkibiy qismlari yaxlit birlashib, o‘z faoliyatiga javob beradigan va o‘z faoliyatini jamiyat hayoti bilan muvofiqlashtirib olib boradigan komil insonni shakllantiradi. O‘z-o‘zini tarbiyalash mustaqil kamolga yetishning eng kuchli vositasi hisoblanadi. Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Forobiy, Pahlavon Maxmud va boshqa ko‘plab donishmandlar o‘z-o‘zini tarbiyalash va tartibga qat’iy rioya qilish orqali mustaqil kamolga yetishganlar.

Ma’lumki, jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport mashqlari katta muskul zo‘riqlari orqali kechadi. Chunki sport mashqi jarayonida bajariladigan jismoniy ishlarning hajmi keskin ortib ketdi. Masalan, yuguruvchilarning yillik yugurish hajmi 3000-3500 km dan 6500-7500 km ga yetdi. Alohida suzuvchilar yillik mashqda 3800 km, eshkak eshuvchilar 12000 km gacha, velospedchilar 40000 km gacha mashq masofalarini o‘tamoqdalar.

Yosh sportchilar, talaba sportchilar mashqlarning dastlabki kunlarida bunday zo‘riqlar va muskullardagi og‘riqlar tufayli “Sport yo‘lini to‘g‘ri tanladimmi?, Bu, o‘zi menga nima uchun kerak?, Vaqtida yig‘ishtirib qo‘ya qolay!”,-degan fikrlarni boshidan kechirishi tabiiy. Ammo, bu zo‘riqlar, og‘riqlar vaqtincha bo‘lib, uzog‘i bilan, mashq darajasiga qarab 3-4 kunda o‘tib ketadi va organizm asta-sekin bunday zo‘riqlar va og‘riqlarga moslashadi va o‘z-o‘zidan yanada ko‘proq mashq qilish istagini uyg‘otadi.

Umuman olganda, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida shaxsni intizomlilik, halollik, haqqo‘ylik, o‘zaro hurmat, odamlarga qiyin va zarur sharoitda yordam berishga tayyor turish, mehnatsevarlik, vatanparvarlik va boshqa asosiy insoniy fazilatlar shakllanib boradi.

Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiyalash. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalar vao‘quvchi-yoshlarni aqliy tarbiyalash imkoniyatlari shu qadar yuqoriki, buni boshqa fanlar jarayonida amalga oshirish imkoniyati cheklangan. Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarida bevosita inson tanasi va ong ishtirok etadi. Inson tanasi (jismi) va ongi (ruhi) shu qadar mukammal ishlenganki, bunday o‘z-o‘zini boshqaradigan, hayotiy tirik tizim boshqa yo‘q. Shuning uchun, inson tanasi “o‘z-o‘zini boshqaradigan, takomillashtiradigan muhim biologik sistema”, -deb ataladi. Faylasuflar aksari hollarda “O‘zingni angla!”, “Birinchi o‘zingni va o‘z organizmingni o‘rgan!”,-deb bejiz aytishmagan. Sababi, tabiatda yuz



beradigan muhim biologik, fizikaviy va kimyoviy jarayonlar bevosita inson organizmida ham kechadi. Biz o'z organizmimizni bilmas ekanmiz, unga jismoniy mashqlarning ham ijobiy yoki salbiy ta'sirini bilmaymiz. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning aqliy, ya'ni bilish bilan bog'liq tarbiyasini amalga oshirish uchun ularga quyidagi ketma-ketlikda bilimlar tizimini berish kerak:

- inson gavdasining tuzilishi bilan bog'liq ma'lumotlar: qo'l, oyoq, yelka, bo'yin, ko'krak qafasi va bosh, yuqori va pastki qismlarning mutanosibligi va b., ularga qarab sport turlariga tanlanadi va yo'naltiriladi;

- organizmning asosiy hayotiy tizimlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

- markaziy asab tizimi;

- nafas olish tizimi;

- yurak va qon-tomir tizimi;

- ovqat hazm qilish tizimi;

- harakat-tayanch tizimi (muskullar va suyaklar);

- moddalarning almashinuv jarayonlari;

- ichki sekretsiya bezlarining faoliyati (endokrin sistema) va b.

Ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalarga asoslangan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar organizm va uning hayotiy tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etib, ularni ish bajarish qobiliyatini, tabiiy muhitda yashovchanlik darajasini (immunitet) oshiradi, uzoq umr ko'rishini, unumli mehnat qilishini ta'minlaydi. Murabbiy mashq jarayonida har bir tizimda yuz berayotgan o'zgarishlarni shug'ullanuvchilarga dalillar bilan tushuntirib berishi kerak.

Inson organizmining jismoniy va ruhiy zahira imkoniyatlari bilan bog'liq ma'lumotlar:

- ma'lumotlarga ko'ra hozirda inson miyasi zahira imkoniyatlarining faqat 4-5 % sarflanayotgan ekan, bu geniyalarda 8-10 % ni tashkil etishi ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, haqiqiy jismoniy qobiliyatlar, zahira imkoniyatlar faqat inson juda qiyin va keskin, xavfli vaziyatlarga tushgan sharoitlarda yuzaga chiqadi. Bu hali ko'p tadqiqotlarni talab etadi. Bu bo'limga sport turlari bo'yicha o'rnatilgan rekordlar va ularning o'sib borishi hamda boshqa eng yuqori sport natijalarining qiyosiy tahlillarini ham kiritish mumkin.

- jismoniy mashqlarning tasnifi va ular bilan bog'liq ma'lumotlar: bularga mashqlarning turlari, sport turlari, musobaqalar tizimi va boshqalarni kiritish mumkin. Jismoniy mashqlar:

- tarixiy shakllanganlik darajasi;

- muskul guruhlariga ta'sir qilishi;



- sport turlari va boshqa belgilari va xususiyatlariga qarab tasniflanadi (ajratiladi, farqlanadi).

Demak, shug'ullanuvchilar, shuningdek, murabbiylar ham mashqlarni yaxshi bilishi, qaysi muskul va qaysi muskul guruhlariga qanday mashqlarni berishni, qaysi mashqlar qaysi muskullarni rivojlantirishini, sport turlariga qarab ajratishi, o'yin va musobaqa qoidalarini yaxshi bilishi kerak. Bular murabbiy va talabalardan va o'quvchi-yoshlardan katta aqliy tayyorgarlikni, mehnatni talab qiladi. Biz yuqorida jismoniy madaniyatni markaziy fan,-deb atadik. Bu bejiz emas, jismoniy madaniyat o'qituvchisi mutaxassisligida ta'lim olayotgan talabalar ta'lim yillari davomida Davlat ta'lim standartlari, o'quv (fan) dasturlariga ko'ra quyidagi fanlarni o'zlashtirishi va ular bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi belgilangan.

#### Адабиётлар:

1. ЎзРВМнинг "Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тад-бирлари тўғрисида"-ги қарори, 4 ноябр..
2. Korneva M.A., Makhov A.S., Stepanova O.N. Osobnosti motivatsii sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata k uchastiyu v trenirovochnom protsesse po russkomu zhimu
3. The Peculiarities of Motivation of Handicapped Athletes with Spinal Cord Injuries to Participation in Russian Press Work-Out Sessions. Teoriya i praktika fiz. Kultury, 2014, no. 6, pp. 37–43.
4. Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 2014 йил.

#### РЕЗЮМЕ

Ушбу мақола ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий етук бўлиб баркамол шахс бўлиб камол топишга хизмат қилади.

#### РЕЗЮМЕ

Эта статья поможет подрастающему молодому поколению стать физически и психически зрелыми личностями.

#### SUMMARY

This article will help the rising young generation become physically and mentally mature individuals.