



BELBOG‘LI KURASH MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA AQLIY VA MA’NAVIY TARBIYALASH USLUBIYATI

Tòlanov S.A.

Alfraganus university Sport faoliyati fakulteti 2-bosqich magistranti

Tayanch so‘zlar: jismoniy chiniqish, jismoniy mashq, aqliy tarbiya gimnastika, mushaklar, sayohat va sayrlar harakat, muvozanat, yurish, yugurish, jismoniy mashqlarni bajarish usullari.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовка, умственная тренировка, гимнастика, мышцы, путешествия и прогулки, движение, равновесие, ходьба, бег, способы выполнения физических упражнений.

Key words: physical training, physical fitness, mental training, gymnastics, muscles, travel and walking, movement, balance, walking, running, ways to do physical exercise.

Jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalar va o‘quvchi-yoshlarni aqliy va ma’naviy 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!”, “Birinchisi 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 sekretiya 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.

1. Gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar: O‘zbekiston tarixi, Huquqshunoslik, Falsafa (etika, estetika, mantiq), Ma‘naviyat asoslari, Dinshunoslik, Madaniyatshunoslik, Iqtisodiyot nazariyasi, Sotsiologiya, Pedagogika, Psixologiya, Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar, Siyosatshunoslik, O‘zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti, O‘zbek (rus) tili, Chet tili, Jismoniy tarbiya va sport, tanlov fanlar.

2. Matematika va tabiiy fanlar: Matematika, Informatika va axborot texnologiyalari, Anatomiya, Odam fiziologiyasi, Biokimyo, Ekologiya, Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi, tanlov fanlar.

3. Umumkasbiy fanlar: Jismoniy madaniyat psixologiyasi, Pedagogika nazariyasi va tarixi, Pedagogik mahorat, Pedagogik texnologiyalar, O‘qituvchi nutq madaniyati, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Jismoniy madaniyat gigiyenasi, Jismoniy madaniyatning tibbiy asoslari, Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, Gimnastika va uni o‘qitish uslubiyati, Yengil atletika va uni o‘qitish uslubiyati, Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubiyati, Suzish va uni o‘qitish uslubiyati, Milliy kurash turlari va uni o‘qitish uslubiyati, Musiqaviy-ritmik tarbiya, Sport psixologiyasi, Turizm va uni o‘qitish uslubiyati, Jismoniy mashqlar biomexanikasi, Jismoniy madaniyat fiziologiyasi, tanlov fanlar.

4. Ixtisoslik fanlar: Mutaxassislikka kirish, Kasbiy-sport mahoratini oshirish, Ta‘lim muassasalari dasturiga kiritilmagan ba‘zi sport turlari nazariyasi, Tanlov fanlari (talabaning tanlagan sport turi bo‘yicha sport mahoratini oshirish).

5. Qo‘shimcha fanlar- Ita. Jami 47 ta fan. Demak, jismoniy madaniyat o‘qituvchilari, sport murabbiylari o‘quv yillari davomida yuqorida sanab o‘tilgan fanlar (5 blok, 47 fan) bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi va o‘qishdan keyingi mehnat faoliyatida o‘zlashtirilgan bilim, malaka va ko‘nikmalarini o‘z o‘quvchilariga, shogirdlariga ko‘paytirib berishlari kerak. Talaba va o‘quvchi-yoshlar ham bu bilim, malaka va ko‘nikmalarni faol o‘zlashtirib, mashg‘ulotlar jarayonida, kundalik faoliyatida foydalana olish darajasiga yetishi kerak. Bu jarayonda mashq qilgan va mashq qilmagan organizmlar orasidagi asosiy anatomik, fiziologik, biomexanik, biokimyoviy va ruhiy-jismoniy ko‘rsatkichlarning farqlari va ularning sabablarini tushuntirib berish muhimdir.

Jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jarayonida talabalar va o‘quvchi-yoshlarni aqliy rivojlantirishning ta‘limiy va tarbiyaviy tomonlari mavjud. Ta‘limiy tomoni shundaki, talabalar mashq qilish va jismoniy mashqlar bilan



bog'liq maxsus bilimlarni egallab oladilar (narsalar va narsalarsiz bajariladigan mashqlar, alohida muskul guruhlari: oyoq, qo'l, bel va boshqa a'zolari mashq qildirish, ularga mos mashqlarni tanlay olish va b.). Mashg'ulotlar jarayonidagi qabul qilish, kuzatuvchanlik, xotira, aqliy qobiliyatning qat'iytlashuv jarayonlari esa shug'ullanuvchilarning aqliy sifatlarini rivojlanib borishidir.

Aqliy tarbiyaning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan aloqasi ko'p tomonlamadir. Yaxshi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishning o'zi ham to'laqonli aqliy faoliyatning mahsuli hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni eng qulay bajarish yo'llari, o'rganilgan harakat malaka va ko'nikmalarini hayotda va kundalik mehnat faoliyatida maqsadli foydalanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy va jamoat gigiyeniasi qoidalari haqidagi bilimlarni egallaydilar va bu bilimlar ularning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning muskul-harakat sezuvchanligi, ko'rish va eshitish qobiliyatlarini takomillashib borishiga yordam berishi tadqiqotlar bilan isbotlangan. Mashg'ulotlar natijasida aniq nishonga urish, nishonni kuzatish, mo'ljal olish qobiliyati oshib boradi. Sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarni xotirasini, ko'rish-harakatlanish va diqqatini yanada rivojlantiradi. Sportchining xotirasi mashqlarning alohida, mayda qismlarini ham eslab, aniq va mukammal bajarishi bilan ham ajralib turadi. Sportchilarning diqqati juda tez bo'lib, ular qisqa lahzalarda vaziyatni baholaydi, harakat qismlarining qaysi muhimligi, qaysi ikkinchi darajali ekanligini tez tanlab, butun kuchni asosiy elementga qarata olishi bilan ham muhimdir.

1. Muntazam ravishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatlarini oshishiga ham yordam beradi. Hozirgi, zamonaviy o'quv dasturlarini o'zlashtirish talabalarda ko'plab ruhiy-hayajonli zo'riqlashlarni keltirib chiqaradi. Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, talabalarda butun o'quv yili davomida kuchli aqliy ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omili hisoblanadi. Jismoniy chiniqmagan yoki yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan talabalarining diqqati, xotirasi, fikrlash tezligi o'quv yili yakuniga kelib ma'lum darajada pasayishi kuzatilgan. To'g'ri va uslubiy jihatdan namunali tashkil etilgan jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari sinov va imtihonlarga tayyorlanishning samarali vositasi bo'lib hisoblanadi. Bu talabalar va o'quvchi-yoshlarni aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi bilan juda ham ahamiyatlidir. Shuning uchun sinov va imtihonlar davrida ham



jismoniy madaniyat va sport-sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini talabalarning jismoniy holati, tayyorgarligi, mashq qilganlik darajasini hisobga olib, uzluksiz davom etishini taʼminlash kerak. Bunda asosiy maqsad talabalarni zoʻriqib qolmasligini, mashgʻulotlarni ruhiy-emotsional, joʻshqin kayfiyat bagʻ ishlashini eʼtibor bilan taʼminlash kerak. Aksari hollarda, sinov va imtihonlar davrlarida talabalar faoliyatini toʻgʻri tashkil etmaslik natijasida (ortiqcha jismoniy yuk berish, qiziqib, mashgʻulot vaqtini choʻzilib ketishi va b.) salbiy holatlar, yaʼni ortiqcha charchash, toliqish, jarohat olish yuzaga kelishiga sabab boʻladi va talabalarni zarur darajada fan asoslarini oʻzlashtiraolmasliklarini keltirib chiqaradi. Sinov va imtihonlar davrida “organizmning holati”- “qulay jismoniy yuk meyori”- “aqliy ish qobiliyati”,- degan uch tamoyilga rioya qilish kerak. Bunda, yuqoridagi ikki omil, uchinchisining natijasi, yaʼni “aqliy ish qobiliyati” bilan toʻgʻridan-toʻgʻri bogʻliqdir. Demak, ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishi va samaradorligi jismoniy va aqliy mehnatning navbatma-navbat almashtirilib turilishi natijasida yuzaga keladi.

Adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekiston Respublikasi da jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-radbiirlari toʻgʻrisida” 2020 yil 24yanvardagi PF-5924 –sonly farmoni.
2. Mirziyoev Sh. Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida PQ-4881-son qaror. Toshkent. 2020 y. 4 noyabr.
3. “Yoshlarni harbiy-vatanʼarvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Hukumat qarori (267-son, 29.06.2023 y.) qabul qilindi
4. Meleshkova N.N. Formirovanie zdorovogo obraza jizni studentov vuza v protssese fizicheskogo vospitaniya: dis. ... kand.ped.nauk. Kemerovo, 2005.
5. Jamoldinova O.R. Sogʻlom turmush madaniyatini rivojlantirishda uzviylik va uzluksizlik tamoyillari amal qilishining pedagogic mexanizamlarini takomillashtirish: p.f.n.....dissertatsiya. Toshkent, 2015.
6. Мелешкова Н.Н. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд.пед.наук. Кемерово, 2005.
7. Mirzakulov Sh.A. Belbogʻli kurash nazariyasi va uslubiyati: / Sh.A. Mirzakulov. – Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent. – 2013. – 149 b;
8. Nurshin J. M., Salomov R. S., Kerimov F. A. Oʻzbek kurashi.-T. OʻzJTI, 1993.-231 b.

РЕЗЮМЕ

Мақоланинг мазмун моҳияти шундан иборатки жисмоний машқлар ва кураш спорт турлари орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий тарафдан баркамол шахс қилиб тарби-
ялаш.

РЕЗЮМЕ

Суть статьи заключается в воспитании подрастающего молодого поколения физически и ду-
ховно совершенной личностью посредством физических упражнений и борцовского спорта.

SUMMARY

The essence of the article is to educate the younger generation of physically and spiritually perfect
individuals through physical exercise and struggle.