

**ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ
ВОСИТАСИ СИФАТИДА**

Юлчиев Нуриддин Жуманазарович

*ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний
тайёргарлик кафедраси катта ўқитувчиси*

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Калит сўзлар: жисмоний машқлар, восита, спорт, гимнастика, туризм, жисмоний сифатлар.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий принциплари ва жисмоний тарбия назарияси усулиятининг принциплари деб аталадиган принципларга таянади: Булардан ташқари, жисмоний тарбиянинг айрим кўринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, тренировкеси, космонавтлар, ўт ўчирувчилар тренировкеси ва ҳоказо) принциплари ҳам мавжуд. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар: а) жисмоний тарбиянинг меъҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтириш принципи деб гуруҳланади.

Жисмоний тарбия жараёнида назарий принциплар, бир томондан, низом вазифасини ўтаса, иккинчи томондан, жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчини назарий ва методик жиҳатдан маълум қолипга, йўналишга солади. Педагогик жараён ва амалий фаолиятда принцип мажбурият, қонун тарзида аҳамият касб этиши мумкин.

Айрим ҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўриқчи (кўрсатма берувчи), ёки турли хил алоҳида вазифани бажариш учун умумий асос деб қараймиз.

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий социал қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруҳи физкултура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Улар ҳозирги

замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмоқчилар.

Физкультура ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётий аҳамият касб этиш билан чекланмай ижтимоий ҳаётда ҳам фойдаланадилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ҳосил қилинган малака тўғридантўғри меҳнат фаолияти жараёнига кўчсагина, у ҳаётийдир.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан амалий ҳаётий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётий зарурияти ҳали айтарли чекланмайди. Агар чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар асосий омиллар, ҳаётий аҳамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни “Ҳаёт учун зарур” деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига эътиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофаада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машғулотларида эгалланган чакқонлик, чидамлилиқ, тезкорлик, қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аниқ бажариладиган ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофаага тўғридан-тўғри йўналтирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникмалар заҳираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга – ишлаб чиқаришдами, армиядами қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чакқон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат заҳираси кам бўлса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таъминлайди.

Сузиш, мувозанат сақлаш аппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жиҳозидаги хилма-хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий-амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолет ва космик кеманинг учиш тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқарувчилари организмида кутилмаганда хилма-хил ўзгаришлар рўй беради - маълум вақт ичида мияга бирданга қон бормаи қолади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг ўта юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина уддалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меъҳнат ва ҳарбий амалиётнинг ҳаётий-амалий машқларидан мукамал фойдаланишни ўз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батута, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулотларининг асосини ташкил қилади.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замон ҳарбий ўқув машғулотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез манёвр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ қилиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳимиз.

Юқори даражада уюштирилган ишлаб чиқариш меҳнати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланишни эмас, ундан универсалликни талаб қилади. У ўз навбатида юқори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кўрсаткичларига эга бўлишликни тақазо этади.

Шунинг учун ҳам меъҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меъҳнат ишлаб чиқариши «Ҳар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

Маълумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ҳар бир шахс ҳар томонлама ривожланган бўлиши лозим, чунки, кишилар руҳий, маънавий ва жисмоний сифатларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда туғилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, ўша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боғлиқ. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошқа томонлари ичида муҳимларидан биридир.

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, ҳар доим ва ҳар ерда инсон органлари ва системаларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида қўяди.

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бу сиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очиқ мунозараси, фандаги ўша эски баҳс ҳозир ҳам

давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таъсир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролини ҳозир ҳам инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни қонуниятларидагина ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумкинлиги илмий асосланган.

Кишининг руҳий, маънавий қобилиятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзнинг муҳитни ўзгартириш ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятни роль ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий исботи шоҳидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мутахассисига қўядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланганлигини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик ва маънавий сифатлар ҳам қўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меъҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида жамиятимиз аозоларининг ҳал қилувчи вақтда, меъҳнат ваҳтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча фаолиятлари маълум маънодаги касбга, ҳунарга йўналтирилган бўлиши, бунга айниқса меъҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келади. Ҳар қандай фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафидами ёки меъҳнат фронтимидами умумжисмоний тайёргарлиги суёт бўлганлар қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меъҳнат малакалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштирилади. Жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилидир.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини ўртага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ҳам жавоб берадилар.

Жисмоний машқлар билан врач ва педагог назорати остида шуғулланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса шуғулланувчи соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соғлигини ҳисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услубиятлар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулоқотини талаб қилади.

Жисмоний тарбия принциплари бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқликни тақозо этади. Шундагина улар аҳамиятини сақлаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меъҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди, унинг аъамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меънатга ва Ватан мудофасига тайёрлашдадир.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга - ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишини амалга оширадиган ҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади, ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва мудофаасини таъминлашда муҳим роль ўйнайди.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машқларҳақида қисқача сўз»ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйқу, дам

олиш режимининг кун тартибидаги системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди. Маромли, меъёридаги эркин ҳаракатлар – яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу билан, организм мускулларининг тўқималари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таъминланади. Машқ қилган, машқ кўрган организм ўзидаги “кераксиз”ни вужудга келишига, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортикча энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва унинг саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатори жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шуғулланувчиларгача уларни соғлигига эътибор беришни муҳимлигини таъкидлайди.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида умумий принципларга ўз вақтида риоя қилинса, қўйилган талаблар мукамал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги юқори бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhanovich.,(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. *PEDAGOGS*, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>

5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. *Miasto Przyszłości*, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, [IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS](#), *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)*
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. *PEDAGOGS*, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. *PEDAGOGS*, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. *PEDAGOGS*, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(3), 83–85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>