



FALSAFIY, PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK VA TIBBIY OMILLARI ORQALI TALABALARNING JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH

Ro'ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri p.f.b.f.d
(PhD), professor v.b

Sirojiddinov Ramziddin Anvar o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti talabasi

bunyod_2020@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur tesisda talabalarning jismoniy madaniyatni rivojlantirishning falsafiy, pedagogik-psixologik va tibbiy omillari, hamda talabalarni har tomonlama sog'lom, barkamol shaxs bo'lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash yo'llari haqida nazariy ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o'yinlar, ma'naviy-axloqiy mezon.

Аннотация: В данной работе приведены теоретические сведения о философских, педагогико-психологических и медицинских факторах развития физической культуры студентов, а также о роли физической культуры, физического воспитания, оздоровления, физического совершенствования и укрепления здоровья в формировании всесторонне развитой, здоровой и гармоничной личности.

Ключевые слова: физическая культура, образование, воспитание, всесторонне развитое поколение, духовно-нравственное воспитание, подвижные игры, духовно-нравственные критерии.

Annotation: This thesis presents theoretical information about the philosophical, pedagogical-psychological, and medical factors of developing students' physical culture, as well as the role of physical education, health improvement, physical development, and ways to strengthen health in shaping students into well-rounded, healthy, and mature individuals.

Keywords: physical culture, education, upbringing, well-rounded generation, moral and ethical education, active games, moral and ethical standards.

Yangi O'zbekistonning taraqqiyoti shu yurtimizda yashovchi har bir insonning, ayniqsa, yoshlarning jismoniy kamolotiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Chunki, xalqning jismonan sog'lomligi, jamiyatning, davlatning kuch-qudratidir. Aholining salomatlik darajasi past bo'lan joyda hech qachon baxt-saodat bo'lmaydi. Ilg'or, rivojlangan davlat bo'lishning zaruriy shartlaridan biri jismonan sog'lom va yuksak ma'naviyatga ega bo'lishdir. Faqat moddiy jihatdan boy hamda ilg'or bo'lish jamiyat norasoligining xolis ko'rsatkichidir. Xalqimizning, ayniqsa, talaba-yoshlarimizning jismoniy rivojlanish darajasini yanada yuksaltirish Yangi O'zbekistonni barpo etishdagi eng dolzarb masalalardan biri ekanligiga katta ahamiyat qaratib kelinmoqda.

Jismoniy madaniyatning maqsadi yoshlarni jismonan sog'lom, baquvvat; Vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu maqsad yurtimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi barcha muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Ko'rsatilgan maqsad asosida 1) sog'lomlashtirish; 2) ta'limiy; 3) tarbiyaviy vazifalar hal etiladi. [1; 27-b].

Inson organizmidagi suyak, bo'gin tizimi, funksional holati, shuningdek, tarkibiy qismlarining turli yo'nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta'minlaydi. Suyak apparati bog'lam



va bo'g'inlarini to'g'ri hamda vaqtida rivojlantirish tanani me'yorda ushlab turishni hamda hamma organ va tizimlar rivojlanishini ta'minlaydi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi, bukrilik, yassioyoqlik muhim organlarning faoliyat jarayonini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo'sh, chunki unda bir qancha nayhujayralari bo'ladi: bo'g'inlar ancha harakatchan, bog'lash apparati oson cho'ziladi, paylari kattalarnikiga qaraganda bo'sh va kalta bo'ladi. Shu munosabat bilan suyakning qotishi, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, bo'gin apparati oson cho'zilishi va mustahkamlanishi uchun to'g'ri va o'z vaqtida yordam berish zaruriyati kelib chiqadi. Undan tashqari, tana qismlari nisbatini to'g'ri rivojlantirishga, bo'yi va tana massasini boshqarishga imkon yaratish zarur [2].

Muskul tizimi tananing ayrim qismlarini ma'lum holatda mustahkamlaydi va bu holatni o'zgartiradi, ya'ni muvozanatni saqlagan holda harakatni bajaradi, shuningdek, himoya vazifasini bajaradi – suyak tizimini ichki organlar urilishlaridan, sovuq oldirishdan saqlaydi. Bolalarda muskullar nisbatan bo'sh rivojlangan va tana massasining 20-22-%ini tashkil etadi. Ayniqsa, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda qo'l va oyoq muskullari bo'sh, sekin qisqarib, uzoq vaqt to'grilana olmaydi. Chaqaloqning birinchi oylarida muskullarning egilish tonusi to'g'irlanish tonusidan yuqori bo'ladi. Bolalar muskullarida suv ko'p bo'lib, oqsil moddalari va yog' kam bo'ladi. Ayrim muskullarning rivojlanishi bir tekisda bo'lmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda muskullarning hamma guruhlarini rivojlantirish zarur. Muskullarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berish zarur. Yurak-tomir tizimi boshqa tizimlarga nisbatan oldinroq faoliyat ko'rsata boshlaydi. Bola tug'ilishida yurak-tomir tizimi ancha yetuk bo'ladi. Bolalarda qon tomirlari kattalarnikiga qaraganda ancha kengroq. Shuning uchun qon bosimi kamroq, lekin u yurak qisqarish tezligi bilan moslashib boradi. Yurak qisqarish ritmi oson buziladi. Yurak kuchlanishli ishdan tez charchaydi va tez o'zgaruvchan faoliyatga birdan moslasha olmaydi. Kichkina bolalarda puls juda tez, daqiqasiga 140-160 marta uradi. Asta-sekin u kamayib boradi, 7 yoshga kelganda daqiqasiga 95-85 ga yetadi. Bularni hisobga olgan holda yurak muskullarini, shuningdek, butun tomirlar, jumladan, miya tomirlarini ham mustahkamlashga harakat qilish kerak. Yurakka qon oqishini kuchaytirib, uning qisqarish ritmini yaxshilash, birdan o'zgarib qoluvchi yuklamaga tezda moslashuv qobiliyatini rivojlantirish zarur [3,4].

Nafas olish tizimi. Bolalarda yuqori nafas olish yo'llari nisbatan tor, uning shilimshiq qobig'i limfatik va qon tomirlariga boy, noqulay sharoitlarda shishib, nafas olishni keskin buzadi. O'pka hujayralari juda nozik. Ko'krak qafasining harakatchanligi cheklangan. Qovurgalarning gorizontal joylashuvi va nafas olish muskullari sust rivojlangan. Sayoz nafas olishda o'pkaning yaxshi havo almashtirishi bo'lmaydigan qismida havo turib qolishi ro'y beradi. Ko'rsatilgan xususiyatlarga bog'liq holda ko'krak qafasi chuqur nafas olishi, nafas olish ritmini muqarrar etish, o'pka hajmini oshirish zarur bo'lib qoladi. Bundan tashqari, bolalarni burun orqali nafas olishga o'rgatish zarur. Burun orqali nafas olganda havo biroz isiydi va namlanadi. Burun yo'llaridan o'tadigan havo maxsus asbob nuqtalariga ta'sir etadi, natijada nafas olish markazi qo'zgalishi yaxshilanadi, chuqurroq nafas olinadi. Og'iz orqali nafas olganda sovuq havo nafas olishning shilimshiq qobig'iga ta'sir etib, uning kasallanishi, natijada organizmga og'riq beruvchi bakteriyalar tushishi mumkin. Agar bola burin orqali nafas olsa, shilimshiq qobiqdagi qilchalar havodagi changni ushlab qoladi, shunday qilib havo tozalanadi [5,6].



Bolalarda, ayniqsa, yosh bolalarda ovqat hazm qilish organlari yetarlicha rivojlangan. Muskul qobig'ining kuchsizligi natijasida ichak harakat faoliyati tez buziladi. Ichakning tekis muskul to'qimalarini mustahkamlash, uning to'g'ri ishlashini ta'minlashi zarur.

Teri ichki organlarni va to'qimalarni ularga mikroorganizmlar kirishidan saqlaydi, ter chiqarish organi hisoblanadi, issiqni boshqarish va nafas olishda qatnashadi. U sezgir asab oxiriga boy bo'lib, ular tashqi muhit ta'sirini qabul qiladi va markaziy asab tizimiga uzatadi, yuborilayotgan signallarga javob reaksiyasi bo'ladi. Bolalar terisi juda nozik va tez yaralanadi. Shuning uchun bola terisini jarohatlanishdan saqlash va uning funksiyasini to'g'ri rivojlantirishga imkon berish zarur. Bola tug'ilganda uning asab tizimi o'zining bir qancha funksiyalarini bajarishga tayyor bo'lmaydi. Vegetativ asab tizimi rivojlangan. Bolalarga qo'zg'alish va tormozlanish uchun tekis bo'lmagan jarayonlari, kam harakatchanlik, tormozlanishga ko'ra qo'zg'alish yuqoriroq ekanligi xosdir. Shu bois maktabgacha yoshda asab jarayonini takomillashtirishga, faol tormozlanishni, shuningdek, harakat analizatorlari, sezgi organlarini rivojlantirishga imkon berish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarda issiqni boshqarish kam rivojlangan bo'lgani uchun organizmni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga, ya'ni chiniqishni tavsiya etadi. O'zbekistonda maktabgacha tarbiya konsepsiyasida ko'rsatilganiga ko'ra maktabgacha tarbiyani maqsadi bolani shaxs sifatida oyoqqa turg'azishdir. Oldindan tuzilgan dasturga asosan jamoa maktabgacha tarbiya tizimi oilaviy tarbiya bilan bog'liq holda olib borilganidagina bolalarga ham jismoniy, ham tarbiyaviy yordam berish mumkin [1,6].

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, sport bilan muntazam shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish bugungi kunda pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat –insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar hamda sharoitlarni yaratish shuningdek ulardan oqilona foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Mahkamjonov K., Salomov R., Ikromov I. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi – darslik Toshkent "Moliya-iqtisod – 2008. – 27-b.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ИФК / Л.П.Матвеев. - 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y - 171 b.
5. Safarova D.D, Sport morfologiyasi, Toshkent, "Invest Ijod" 2015. - 199 b.
6. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y. – 35 b.