

JISMONIY MADANIYAT VA JISMONIY KAMOLOT TIZIMALRINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ro‘ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o‘g‘li

Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti

Matematika, jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti p.f.b.f.d (PhD)

bunyod_2020@mail.ru

Annotatsiya: Jismoniy madaniyat va jismoniy kamolot tizimalrining o‘ziga xos xususiyatlari, 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, jismoniy kamolot, ta‘lim, tarbiya, barkamol avlod, ma‘naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o‘yinlar, ma‘naviy-axloqiy mezon.

Bugungi kunga kelib jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotida muhim o‘ringa ega. U milliy iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy, ma‘naviy tafakkur bilan uzviy aloqadorlikda, genetik birlikda shakllanadi va rivojlanadi.

Tafakkur – atrof-muhitdagi narsa va hodisalarni, ularni muhim xususiyatlarini va munosabatlarini umumlashgan xolda aks ettirishdan iborat aqliy faoliyatdir. Jismoniy madaniyat tafakkurining asosiy jihatlari sifatida sog‘lomlik, erkin fikrlash; imkoniyat; mustaqil munosabat; milliy manfaatlarining anglab olinganligi; kelajak oldidagi ma‘ullik xissi kabilarni sanab o‘tish mumkin.

Jismoniy kamolot — bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik ko‘rgan va uyg‘un rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladigan insonning individual iste‘dodining yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatadi, shaxsning har tomonlama rivojlanishi va uzoq yillar sog‘lig‘ining saqlanishi qonuni bilan aloqada bo‘ladi.

Jismoniy kamolotning tarkibiy qismi, tarixiy xarakterga ega bo‘lib, muayyan jamiyatning aniq talablarini ifoda qilgan holda, hamma vaqt bir xilda qolmasdan, ijtimoiy rivojlanish bosqichiga qarab o‘zgaradi. Hozirgi davrda “Alpomish va Barchinoy” maxsus test mezonlari respublika jismoniy tarbiya va sport tasnifi mezonlari bilan qo‘shilgan holda jismoniy kamolotning asosiy, tarkibiy qismi bo‘lib hisoblanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishi, ma‘lum darajadagi vazifalarning bajarilishi, jamiyatdagi hayot sharoitida belgilangan xarakterda ishlatilishi, uning aniq bahosi va

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

roli bilan bog'liqdir. Jismoniy madaniyat sharoitga bog'liqliligiga qarab, kishiga har xil prinsip bo'yicha (bir tomonlama yoki har tomonlama) ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jamiyatda jismoniy madaniyat, shaxsning uyg'un rivojlanishida, faqatgina jismoniy kamolot omili bo'lib qolmasdan, balki axloqiy, estetik, intellektual tarbiyaning vositasi sifatida, madaniyatning boshqa tomonlari bilan birga qo'shilgan holda jamiyatning hamma a'zolariga har tomonlama rivojlanishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyatdan jamiyatda yo'naltirilgan holda foydalanish iqtisodiy o'sishga va Vatanni himoya qilishga keng ravishda yordam beribgina qolmasdan, kishilarning ruhiy, ma'naviy talabini ham qoniqtirib, shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishiga, sog'lom hayot tarzini tashkil etish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida aytilganlarning hammasi jismoniy madaniyat tushunchasini quyidagicha ta'riflashga imkon beradi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat va shaxs madaniyatining tarkibiy qismidir. Jamiyatda jismoniy madaniyat shaxsning har tomonlama – uyg'un rivojlanishining samarali vositasi, har bir kishining jismoniy kamolotga erishuvida muhim omil bo'lib qoladi.

Jismoniy madaniyat atamasi o'zaro aloqador tushunchalar: “jismoniy madaniyat harakati”, “sport”, “jismoniy tarbiya”, “badantarbiya”ni o'z ichiga oladi. Bularni hech bo'lmaganda qisqa ma'noda aniqlamasdan turib, jismoniy madaniyatning mazmunini ko'rib chiqishga o'tib bo'lmaydi.

Jismoniy madaniyat amaliy-ijtimoiy yo'nalish bo'lib, bu kishilarning birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatidir.

Jismoniy madaniyatning gullab-yashnashi aholining birgalikdagi faoliyati bilan uni rivojlantirishga intilish, kengaytirish bilan bog'liqdir. Mana shunday birgalikdagi ishning shakli jismoniy madaniyat harakatidir. Hozirgi kunda dunyoda bu oqim, har qanday jamiyatda katta yo'nalish bo'lib qoldi.

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida keng yo'lga qo'yilgan jismoniy madaniyat harakati, jamiyatning tuzilishiga qarab, har qaysisi (umumiy xususiyati bolsa ham) o'z xususiyatiga ega. Bular esa, ko'pincha g'oyaviy asosda, jismoniy madaniyatni tashkil qilish tamoyillari va shakllarida namoyon bo'ladi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyin, “Sog'lom avlod uchun” jismoniy madaniyat harakati boshlandi. Jismoniy madaniyat faoliyati umumiy ish – adolatli, demokratik, fuqarolik jamiyati qurish bilan bog'langan bo'lib, shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishi va sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi jamoat va davlat taslikilotlariga birday aloqador, ommaviyligi, umumxalq harakatining ko'tarilib borishi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Jismoniy tarbiya — tushunchasi keng ma'noda umumiy "tarbiya" tushunchasining ichiga kiradi. Bu esa, jismoniy tarbiya, boshqa turdagi tarbiyalar singari, pedagogik jarayon bo'lib, umumiy ko'rinishi bo'yicha (pedagogning boshqaruvchi roli, pedagogik prinsiplar bo'yicha tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar faoliyatining mos kelishi va h.k.) hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalardan farqi shundaki, bu jarayonda shug'ullanuvchilar harakat ko'nikmasi va malakalarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, bularning birlashishi esa, jamiyatning jismoniy salohiyatini oshiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiyada ikki maxsus tomoni farqlanadi: insonni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish (harakat faoliyati) va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

Harakatlarga o'rgatish o'zini asosiy mazmuni bilan – jismoniy ma'lumotni — o'z harakatini boshqarishning ratsional usullarini izchil ravishda o'rganish bilan hayotda kerak bo'ladigan harakat ko'nikmalari hamda shular bilan bog'liq bo'lgan bilimlar fondini egallashdan iborat. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi tomoni maqsadga muvofiq ravishda, odamlarning harakat qobiliyatlarini yo'naltirilgan ravishda rivojlantirishga qaratilgan jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, harakat uyg'unligi, chidamlilik va h.k.) ni egallashga ta'sir ko'rsatishdir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya, umumiy tarbiyaning bir turi bo'lib, uning maxsus mazmuni sog'liq uchun foydali harakatlarga o'rgatish va kishini jismoniy sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

Umumiy pedagogik tizimni ratsional tashkil qilganda, jismoniy tarbiyaning maxsus mazmuni axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan uzviy ravishda bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mana shunday bog'liqlikda shaxsni har tomonlama tarbiyalashning asosiy omili sifatida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

"Jismoniy tarbiya" termini bilan oldin eslab o'tilgan "jismoniy tayyorgarlik" termini ham qo'llaniladi. Bular mazmuni bo'yicha o'xshasada, ikkinchi termin, jismoniy tarbiyani mehnat yoki boshqa faoliyatga nisbatan talab qiluvchi jismoniy tayyorgarlikni, amaliy yo'nalishni ko'rsatish uchun ishlatiladi.

Jismoniy madaniyat – erishilgan umumiy ishchanlikning, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarning, maqsadli faoliyatini samaradorligiga ta'sir ko'rsatishi bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

"Jismoniy tarbiya" atamasini "jismoniy madaniyat" atamasi bilan taqqoslaganda ularning bir-biri bilan chambarchas bog'liqligini ko'ramiz. Lekin bularni bir-biri bilan qo'shib yuborish yoki birini ikkinchisining bir qismi deb qarash noto'g'ridir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Chunki jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiyaga nisbatan, uning qismi emas, balki pedagogik tomondan tarbiya tizimidagi boyliklarni yoʻnaltirilgan holda ishlatish, yoki jismoniy madaniyatdan, pedagogik tashkil qilingan jarayonda foydalanishdir. Jismoniy tarbiya bu yerda jismoniy madaniyat boyliklarini katta yoshdagi avlod, kichik avlodga berish yoʻli hisoblanadi. Bir vaqtning oʻzida bu madaniy boyliklarni koʻpaytirish yoʻlidir, chunki yosh avlod faqatgina ulargacha boʻlgan narsalarni tushunib olish bilan birga, uni rivojlantiradi, yangi koʻrsatkichlarga intiladi.

Sport – qisqa maʼnoda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng maʼnoda, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlarini oʻz ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvchi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Oliy taʼlim muassasalari talabalarini oʻz sogʻligʻi haqida gʻamxoʻrlik qilishga oʻrgatish, sport bilan muntazam shugʻullanish orqali ularda sogʻlom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shugʻullanish koʻnikmalarini 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 boʻyicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Mahkamjonov K., Salomov R., Ikromov I. – Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi – darslik Toshkent “Moliya-iqtisod – 2008. – 2-18-b.;
2. Матвеев Л.П.«Теория и методика физической культуры» Учебник. М. «Спорт»2021. – 520 с.;
3. Roʻzimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.
4. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.
5. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS'MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." ИЖТИМОЙ-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.7 (2023): 252-257.

6. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

7. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

8. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.

