

JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN ASOSIY YONDASHUVLAR

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: Mazkur tesisda oliy ta‘lim muassasalari talabalarini jismoniy madaniyatini rivojlantirish, 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.

Jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining mahsulidir. 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 manfaatlarning anglab olinganligi; kelajak oldidagi ma‘ullik xissi kabilarni sanab o‘tish mumkin.

Talabalar ongi va qalbida mustaqillik g‘oyalari chuqur o‘rin olishi uchun jismoniy madaniyat tafakkurining asosiy negizlari sifatida xalqimizning davlatchilik tarixi, milliy ozodlik kurashlari, iqtisodiy ravnaqi, allomalarimizning jahon faniga qo‘shgan hissasi, milliy-ma‘naviy merosimizga murojat etishimiz lozim. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport jamiyat rivojining bir yo‘nalishiga aylanmog‘i hamda o‘zida yaxlit bir tizimni mujassam etmog‘i lozim. Bu tizim markazida ma‘naviyat, ahloq, ma‘rifat kabi qadriyatlar turishi kerak.

Jismoniy madaniyat insoniyat xayotining turli sohalarida turlicha shakl-mazmunda sodir bo‘layotgan hodisalarga mustaqil munosabat bildira oladigan jismonan sog‘lom, o‘z haq-huquqini taniydigan va uning uchun kurashadigan, o‘z kuchi va imkoniyatiga tayanadigan mamlakatning tenglar dunyosidagi tengligini ta‘min etishga undaydigan, yo‘naltiradigan aqliy-ruhiy salohiyatdir.

“Jismoniy madaniyat” atamasi, umumiy “madaniyat” atamalari kabi ko‘p ma‘nolidir. Zamonaviy adabiyotda “madaniyat” deganda inson (“jamiyat”)

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

faoliyatining ayrim turlari, shuningdek, uning shaxs va jamiyat uchun qimmatbaho bo'lgan natijasiga aytiladi.

“Madaniyat”ning umumiy tushunchasini aniqlashda, odatda, "tabiat" tushunchasi bilan taqqoslaydilar. Ma'lumki, tabiatda tabiat qonunlari bo'yicha insonga bog'liq bo'lgan hamma narsa unga tegishlidir hamda uning faoliyati natijasi (inson tomonidan yaratilgan jonli va jonsiz mavjudot)dir. Madaniyat hodisalariga kishi (jamiyat) qayta ishlash faoliyatining usullari va natijalari, ya'ni tabiatni o'zgartirishga yo'naltirilgan faoliyat tegishlidir.

Madaniyatning rivojlanish jarayonida bo'lib, insoniyatning takomillashuviga, o'z xususiy tabiatini “o'zgartirishga” yo'naltirilganlari faoliyatning asosiy turiga kiradi. Jismoniy tarbiya madaniyatning mana shu komponentlari sirasiga kiritiladi [1; 178-b.].

Jismoniy madaniyat - pedagogik jarayondir. U inson barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlarini, shuningdek, bu qonuniyatlar asosida Respublikamiz fuqarolarining jismoniy tarbiyasiga doir vazifalarni, metodlarni va ish maqsadlarini aniqlaydi. Jismoniy madaniyat atamasi jismoniy rivojlanish atamasi bilan uzviy ravishda bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish bu – inson organizmining tabiiy sharoitda morfo-funksional holatini va unga asoslangan jismoniy sifatlarining keyinchalik kamol topishiga olib keladi. Albatta, inson ham, jamiyat ham umuman o'zining obyektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmning asta-sekin miqdor va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funksional va tuzilish o'zgarishlari qonuni, organizmning hayot sharoiti bilan aloqadorligi va hokazo qonunlar. Shunday bo'lsada, bu qonuniyatlar bilan birgalikda, tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan, organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyat umumiy madaniyatini oshirish yo'li bilan, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bir tomondan, jismoniy madaniyat kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maqsadga muvofiq ravishda ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga, ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akseleratsiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval, yosh avlodni va kattalarni bunyodkor mehnatga tayyorlash jarayonida, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqadi. Shu bilan birga, jamiyatda jismoniy madaniyatni o'rgatish va tarbiyalash tizimining tashkil topishida, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilishga va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, axloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirishga yordam ko'rsatadi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakteri va hayot sharoitining o'zgarishi, kishining

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

jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funksiyalari ishini yaxshilashda, ish faoliyatini oshirish va saqlab turishda, umumlashtirib aytganda, inson sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda jismoniy madaniyatning o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

Shuning uchun ham, jismoniy madaniyat, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo'lib qoladi. Umuman, jamiyat madaniyati singari, jismoniy madaniyatni ham har tomonlama va har xil soha bo'yicha ko'rib chiqish zarur. Nisbatan to'liq tavsif berish uchun uni, hech bo'lmaganda, uch soha bo'yicha ko'rib chiqish kerak:

1. Faoliyat sifatida (madaniyat — inson faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir).
2. Moddiy buyumlar — boylik sifatida (madaniyat — jamiyat va shaxs talabini qondirish uchun zarur ne'matlar hisoblanuvchi “boyliklar” yig'indisidir).
3. Natija sifatida (madaniyat - inson faoliyatining natijasi).

1. *Jismoniy madaniyatning faoliyat turi* sifatida — insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, bu fanda inson harakat faoliyatining aniq shakllari ko'rsatilgan. Jismoniy madaniyatga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki inson foydali faoliyatining aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalarni tashkil toptira oladigan, hayot uchun ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarning yo'naltirilgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab tura oladigan bo'lsin. Bunday jismoniy madaniyat faoliyatining asosiy unsurlari, jismoniy mashqlar deb nomlanadi.

Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, jismoniy madaniyatga ta'sir ko'rsatuvchi harakat shakllari, mehnat faoliyatining birinchi unsur shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy madaniyatning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatning maxsus (o'yin, sport, gimnastika va h.k.) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni hal etish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o'z ichiga oladi. Bu esa, oqibatda jismoniy madaniyat mehnat bilan o'z aloqasini to'liqligicha yo'qotdi, degan so'z emas. Yuqorida aytilganidek, jismoniy madaniyat amaliy tomondan, mehnat amaliyotiga tayyorlash vositasi sifatida qoladi.

Jismoniy madaniyat mehnat vazifalarini tez egallab olishni ta'minlaydi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni yechish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

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

2. *Jismoniy madaniyat* — jamiyat tomonidan moddiy va ma'naviy boylikni, jismoniy madaniyat faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishidagi har bir bosqichda inson hayotiy talablarini qondira oladigan boylik sifatidagi mazmuni rivojlanib bordi. Bu yerda so'z jismoniy madaniyatning hozirgi kunda ko'p tarqalgan usullari: gimnastika, sport turlari, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar majmuyi sifatida jismoniy madaniyatning amaliy va boshqa bo'limlari haqida boradi.

Ijtimoiy hayot va faoliyatning uzoq rivojlanish yo'lida, jismoniy madaniyatning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kundalik hayotda va dam olishda, tibbiyotda va b.q). Bu esa jismoniy madaniyatda, ko'pgina ijtimoiy yo'nalishga ega bo'lgan bilimlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolashda jismoniy madaniyatning tashkil topishiga olib keladi. Bularning ilmiy-amaliy tomondan ishlab chiqilishi, metodik va texnik va boshqa tomondan boyishi, jismoniy madaniyatning vosita va uslublaridan sanialari ravishda foydalanish sohasidagi ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni ijobiy holda amalga oshirishda jamiyat va shaxs uchun o'z ta'sirini orttirdi va bugungi kunda yana ham o'z salohiyatini oshirmoqda.

Shuning bilan bir qatorda, madaniy boylik predmeti sifatida, uni tarkibiy qismining ahamiyati ortib bormoqda.

Maqsadga muvofiq, ishlab chiqilgan harakat faoliyatining turlari, jismoniy madaniyat sohasida boyliklar, bevosita maxsus amaliy bilimlar, tamoyillar, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari va uslubiyati, etika normalari, jismoniy madaniyat sohasidagi faoliyat jarayonida kishilar o'rtasidagi munosabatlarda namoyon bo'ladi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda jismoniy madaniyatning samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan moddiy texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq. Tibbiy ta'minot, sport informatsiyasi - aks ettiruvchi san'at mahsulotlari, sport qurilishlari, maxsus asbob va uskunalari jismoniy madaniyat boyliklaridir.

Albatta, bularning hammasini faqat jismoniy madaniyatga taalluqli deb bo'lmaydi, chunki ko'rsatilganlarning ko'pchiligi jismoniy madaniyatgagina aloqador bo'lmasdan, madaniyat sohasidagi aralash fanlarga ham tegishlidir.

3. *Jismoniy madaniyat* — faoliyat natijasi sifatida. Kerak natijalarning bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda moddiy madaniyat boyligi hisoblanadi. Bularga qisman: jismoniy madaniyat faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosda harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasining jismoniy madaniyat bilan aloqada bo'lishi

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

bilan orttirilgan natijalardir. Shunday qilib, jismoniy madaniyat faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boylik sifatida ham mavjud bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.
4. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." ББК Ч404. 1я431 Н53 (2019): 203.
5. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.
6. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
7. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.