

## JISMOIY MADANIYATNING TUSHUNCHALARI VA UNING IJTIMOIIY MOHIYATI.

*Ilmiy Rahar: Po‘latov.L.T*

*Talaba: BOYMUROTOV F*

*O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI TALABASI.*

U yoki bu kasb egalari o‘zaro muloqot davomida o‘z kasbi va hunariga oid ma’lum tushunchalar va iboralardan foydalaniladilar. Fanning ma’lum soxasini o‘rganish va uni o‘zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmunida yetadi. Ularning mazmuni va xajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ko‘pdan-ko‘p ayrim xodisalari va masalalarini to‘g‘ri tushunib olish kiynlashadi, jismoniy madaniyat nazariyasini urgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bo‘lmaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida qo‘llaniladigan yetakchi tushunchalarga kuydagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, prinsiplar, va boshqa tushunchalar darslikning lozim bo‘lgan boshqa bo‘limlarida kurib chiqiladi ) va x.k. Nima uchun yuqorida sanab utilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb xisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to‘g‘ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o‘z axamiyati jixatidan birdek muhimdir, bo‘lar to‘g‘risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu yerda bo‘lsa jismoniy madaniyatning asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib, kursatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish – bu, inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashki kurinishi va xizmatining o‘zgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barkarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob‘ektiv konuchlariga – organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va to‘zilish (struktura) o‘zgarishlarning bir-birini takozo etish qonuniga, organizmda astasekin mikdor va sifat o‘zgarishlari qonuniga va boshqa koiunlarga buysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob‘ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bo‘lardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o‘quvchilarga qo‘llaganimizda, ukish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni xisobga olishga to‘g‘ri keladi. Bo‘larning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sir kursatadi.

Nasldan-naslga utadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy kobiliyatlar xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori

natijalarga erishish har qaysi o'quvchi uchun nasib bo'lmasligini, ammo har kanday o'quvchi o'z organizmining jismoniy rivojlanishiga vijdonan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik kursatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a'zolarini ulchash orqali mutaxassisning o'zini, unda shug'ullanuvchilarni yoki individ ning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yunalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va kobiliyat turmush sharoitlari va madaniyatga ko'p jixatdan bolikdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish – jismoniy madaniyat nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarni ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida xal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bo'lar orasida mehnat bilan madaniyat, chunonchi jismoniy madaniyat muhim rol uynaydi.

Jismoniy madaniyat. Madaniyat deganda, ma'lum maqsadni muljallab insonga ta'sir etmoklik va uning kobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yunaltilgan, ijtimoiy – siyosiy va axloqiy – estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Madaniyat bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyati soxasi, ana usha madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuklarini takomilashtirish va avloddan-avlodga o'zlatish usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotiing pedagogik tizimi deb xam karaladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus oldindan ishlab chikib qo'lla niladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni soglomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar kushib foydalaniladi. Harakat malakalari va kunikmalari shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish xamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni tako millashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiqlashtiradi. Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini o'z zimmasiga oladi.

Burjua avtorlari tus jonivor “madaniyat”ga o`xshash tug`ma jismoniy madaniyat bor deb da'vo qiladilar. Ular shunday deyish bilan mehnat va tafakko`rni sifat jixatidan yangi xodisalilik rolini inkor qiladilar, inson ana shu mehnat va tafakkur tufayli xamma jonivorga nisbatan misli kurilmagan darajada yuksaklikka kutariladi. Boshqa bir muloxazalarda jismoniy madaniyatning paydo bo'lishida diniy ibodat omili ataylab

birinchi uringa kuyiladi va bu bilai ijtimoiy-tarixiy tajribaning roli yerga urilgandek xam bo'lib kurinadi.

Burjua nazariyetchilarining jismoniy madaniyatni instinktiv negiz larga to'g'rilab kuyishi tasodifiy xod emas. Chunki shunday deb tushunil sa, madaniyatning bu turiga xos butun amaliyot ijtimoiy shart sharoit va extiyojlarga guye bog'liq bo'lmagan u yoki bu instinktni kondirish sifatida oldinga chikadi xolos.

Jismoniy madaniyat vujudga kelishi va rivojlanishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjuddir (A.D.Novikov, L.P Matveyev, 1975).

Jamiyatning moddiy hayotiy sharoitlari, jumladan od jismoniy madaniyat vujudga kelishida ob'ektiv sabab bo'lgan. Inson paydo bo'lgan vaqtdanok katta-katta jonivorlarni ovlay boshlagan. Ov xujalikning iste'mol tarmogi bo'lgan va insoniyat faoliyatining boshqa xamma turlarini o'ziga buysindirgan. Ov uzoq vaqt tarixiy dav? mobaynida insonga ozik-ovkatdan tashkari, kurol yasash va kiyim-kechak uchun, turar joy kurish uchun material yetkazib bergan. Uzoq vaqt davomida ov odamni kuchda, tezlikda, chidamlilikda, chakkonlikda, xayvon bilan o'zaro "kurash" musobakasidek bo'lib kelgan. Ov jismoniy sifatlarini rivojlanitirishning xaddan tashkari yuksak darajada bo'lishni talab etgan, odamlarning butun faoliyatini aktivlashtirib, ularni jismoniy jixatdan rivojlantirgan, atrofii urab olgan tabiat to'g'risida amaliy tushuncha bergan.

Ishlab chikarish kurollarining yasalishi xam ma'lum kuch, chidamlilik va chakkonlik talab qilgan xamda odamning bor kobiliyatlarini kamol topmshmgga imkoniyat ochgan. Kadimiy ovchilar keyinchalik zaruriyat ga qarab kollektiv bo'lib ov qilishgan – ut yordamida xayvonlarni qo'lga tushirishgan, jarliklarga kamab olishgan, uzoq vaqt kuvib yurib ushlash gan. Otiladigan kurollarning va ovga yakka-yakka chiqiladigan bo'lib kolindi – bunga ijtimoiy ongning shakllanishi deb karaldi (A.D. Novikov, L.P. Matveyev va boshqalar).

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy madaniyatda uchta asosiy yunalish mavjud bo'lib, inson jismoniy madaniyatsi ana usha ram kalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, xunar- kasb jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik soglikni mustaxkamlashga, keng doirada harakat malakalari va kunikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyin gi maxsus taysrgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarinni rivojlantirishga yunaltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy madaniyatning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiat ning soglamlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy madaniyatning barcha etaplarida ko'prok maktab jismoniy tarbin tizimida,

ommaviy jismoniy madaniyat ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshirilmokda.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi - bu jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning xunar yoki kasbga yaqin bo'lgai turlaridan foydalaniladi. Kasbga yunal tirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligi oshiradi, organizmning, tashki muhit ta'sirning zararli faktorlariga karshilik kursatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum dara jala shartli bo'lib, ikkala yunalish xam bir-birini tuldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy madaniyatda maxsus yunalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishish ta'minlashdir.

Jismoniy madaniyatda sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baxolash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy madaniyatga muljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismii, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy usishi darajasi ga o'zviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iktisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jismoniy madaniyat jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalk boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy madaniyat naariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat

(jismoniy madaniyat) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy madaniyat «jismoniy madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismii sifatida uch xil yunalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin, 1979).

Maktab jismoniy madaniyatsi – bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va fodalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar- xilma-xil sport inshoatlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablaglar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi(sport yutuklari) demakdir. Ma'naviy boylik- esa madaniyat tizimi yaratgan, shakllantirgan goyaviy, ilmiy, tashqiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar xisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har kanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soxa yutugi uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi. Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari) ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o‘zlash va tarkatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo mulokot, o‘zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiradi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog‘liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo‘lgan tabiiy talabini kondirish bilan bog‘liq bo‘lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jismoniy -yaroklilik holatini ta‘minlash (biologik) xizmati.

Boshqa xizmatlari jismoniy madaniyatni bazasi – sport, amaliy soglomlashtirish jismoniy madaniyatsi deb atalmish jismoniy madaniyat klassifika siyasining asosida yetadi. Jamiyat a‘zosining jismoniy bilimi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug‘ullanuvchilarning yoshiga qarab jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik o‘zgaruvchan va o‘ziga xos xususiyatlar kasb etadi. Jismoniy madaniyatning boshlangich zaminini shartli ravishda “maktabgacha va maktab jismoniy madaniyatsi” orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta‘lim maktablari va boshqa o‘quv madaniyat muassasalarida jismoniy madaniyat o‘quv predmeti sifatida da majburiy mashg‘ulot ekanligining tushunamiz. Bu o‘z navbatida umumiy jismoniy ma‘lumot uchun asos yaratadi, jismoniy kobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustaxkam soglikning bazasining vujudga kelishiga sababchi bo‘ladi. Bu bilan har tomonlama bir shaxsga zarur bo‘lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyatsi esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog‘liq bo‘lgan kobiliyatlarning rivojlanishini va ushishini ta‘minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatsining tarkibiy qismii xisoblanga sport, boshlangich ma‘noda “kuch sinashaman”, “musobakalashaman” degan ma‘noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, kungil ochish, sung, jismonan yuqori kursatgichga erishish vositasi, musobakalarda galaba koeonish tarzidagi faoliyat deb karaldi. Sportning rivojlanishi asosan uch kurinishda – o‘quv predmeti sifatida, ommaviy kungilli sport, “katta“sport” tarzida ro‘y bermokda.

O‘quv predmeti sifatida sport o‘rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy madaniyatning vositasi bo‘lib xizmat qilmokda. Ommaviy kungilli sport darsdan tashkari va ish vaqtidan sung davlat va jamoat tashqilotlari orqali va har bir shaxs ning initsiativi bilan amalga oshirilmokda.

«Sportchi» soʻzi talaffoʻz etilganda, koʻz ungimizga nafaqat kuchli, chidamli va chakkon xamda kaddi komati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina kolmay, irodali, toʻgʻri, xaksoʻzli, hayotga doim yaxshi umid bilan karaydigan, optimistik kayfiyatdagi, har kandy qiyin chiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va oʻz yutuklriga xotirjam insonni tushunamiz. SHunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat qiladigan fao liyat boʻlib, madaniyatviy, va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab chikarishsiz faoliyat, yaʼni u moddiy neʼmat (boyluk) yaratish bilan boglanmagan va oʻquv madaniyat jarayoni qonuniyatlariga buysundirilgan.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, oʻquvchilarning sport foaliyati darsdan tash karida xisoblanib, oʻquv fani sifatida umumtaʼlim maktablari oʻquv rejalari va dasturlariga qismian kiritilgan va sinfdan tashkari ishlar, maktabdan tashkari muossasalaridagi mashgʻulotlar shaklida alohida axamiyat, eʼtibor bilan kungilli tarzda iulga kuyiladi. Sportning harak terli alomatlarining barchasi bir butun boʻlib, bolalar sportida oʻz aksi ni topgan. Uni bolaning darsdan tashkari faoliyatining turli kurinishi deb belgilash xam, maxsus tayyorgarlik, musobakalarda katnashish yoki oʻzidagi mavjud imkoniyatlarini xisobga olgan xolda, oldindan belgilangan optimal harakat kobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat boʻlgan jarayon deb karash mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat beril gan muddatdan to umumtaʼlim maktabini bitirgungacha boʻlgan davrni oʻz ichiga oladi.

*Yoshlar sporti.* Bu tushunchada aytarli kiska mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: yoshlar, oʻsmirlar sporti. YOshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi oʻquvchilar, studentlardan tashqil topadi. Bu ibora shartli xisoblanib, sportda kizlarning xam ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shugʻullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar yeportiga uxshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashkari muayesasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab oʻquvchilari bilan maktabda yulga kuyiladi. Sport jamiyatimz jismoniy madaniyati uchun kursatayotgan tashkari jismoniy madaniyat qilish xizmatini xam oʻzida mujassamlash tirgan. Sportda jismoniy madaniyatning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiri ladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan boʻlagi sifatida madaniyat tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport xam jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Katta sport esa inson jismi madaniyatitning eng yuqori darajasidir. Amaliy jismoniy madaniyat- kasbga taalukli amalda qoʻllaniladigan va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga boʻlinadi. Ular

bevosita xunar (kasb) faoliyati soxaschda xamda ma'lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharohtiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

**FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Aliev A. *O`qituvchining ijodkorlik qobiliyati.*-T., "O`qituvchi".1991 y
2. Ataev A.K.*Kurash.O`quv qo`llanma.*-T., 1987 y
3. Abdumalikov R., *Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O`quv qo`llanma,* -T., O`zDJTI nashriyoti. 1996 y