JISMONIY MADANIYATNING MAXSUS VOSITALARI VA METODLARI

Halimov Izzatullo Rahmatali o'g'li
QDPI Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

Annatatsiya: *Ushbu maqolamda jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, xizmat qilishi haqida ma'lumotlarga ega bo'lasiz.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy madaniyat, jamiyat, jismoniy kamolot, maqsadgaerishish, muvofiqlik, maxsus, vositalar, metodlar , jismoniy tarbiya, ahloqiy, funksional, morfologik, takomillashtirish, pedagogik jarayon .*

Xar bir ijtimoiy,iqtisodiy tuzimida jamiyat a'zolari jismining madaniyati o'z davri uchun xarakterli bo'lib, jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki tarzida shaxsning xar taraflama barkamolligini ta'minlovchi vosita yoki uning majburiy sharti bo'lib qolaveradi.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir 46 sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha. Jismoniy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy qismi sifatida o'zining yo'nalishlariga ega bo'lgan pedagogik jarayonlarni o'z ichiga mujassamlashtiradi. Ularning jismoniy madaniyat va pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakulьtetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarida bu tushunchaning ta'rifini quyidagicha ifodalaydi: "Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklar majmuidir".

Moddiy boyliklar - mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasn (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boyliklar - tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan, g'oyaviy, ilmiynazariy, uslubiy, tashkiliy, amaliy sohada erishilgan maxsus ilmiy yutuqlar majmui bo'lib, u doimiy ravishda boyib, o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya orqali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soha yutug'i uning shaxsiy mulkiga (boyligiga) aylanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyati ta'rifi jamiyat jismoniy madaniyati ta'rifidan kelib chiqadi. Tadbiqiy (amaldagi) jismoniy madaniyat – kasbiy tadbiqiy va yutuq-tadbiqiy jismoniy madaniyatlarga bo'linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasi soxibining hamda ma'lum kasbiy tayyorgarlik talablaridan kelib chiqadigan va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi jismonny madaniyat bilimlaridir.

Jismoniy madaniyatining tadbiqiy turlarini organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikning bazasida yuzaga kelgan. Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminida kuch sinashuv, musobaqalashuv va boshqa turli xildagi jismoniy mashqlar ham kiritilgan.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya ko'pchilik aloqalarning boshqa qismlari bilan birlashgan, chunonchi jismoniy tarbiya va ommaviy tayyorlangan tomosha tutashgan joyda jismoniy tarbiya paradlari va namunali chiqishlar vujudga keldi. Jismoniy tarbiya turlarining tasnifi katta amaliy ahamiyatga ega, u jamiyatda jismoniy tarbiyadan maqsadga muvofiq foydalanish yo'nalishini ko'rsatadi.

Chunonchi, agar maktabda bazali jismoniy tarbiya vazifalari yechilayotgan bo'lsa, 47 u holda jismoniy ma'lumot va umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning barcha boshqa turlari bu vazifalarni yechishga ko'maklashishi mumkin, ammo bazali jismoniy tarbiya o'rnini bosishga qodir emas. Jismoniy madaniyat mavjud jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi: - inson harakat faoliyatining muvofiq me'yoriy normalarini belgilab beradi ("Alpomish" va "Barchinoy'' salomatlik testi normalari); - jismoniy madaniyatga oid ma'lumotlar va axborotlarni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarkatishga vositachilik kiladi; -shaxslararo mulokot, uzaro aloka (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantiradi; -shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog'liq estetik didni tarbiyalash xizmati; - insonning doimiy harakat kilishga bo'lgan tabiiy extiyojini kondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmushi uchun lozim darajadagi jisman yarokdilik xolatini ta'minlashdek (biologik) xizmati; - jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati - sport, jismoniy madaniyati deb atalmish madaniyat tasnifining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishga zamin yoki jismoniy madaniyatning poydevori yaratiladi. Shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlikning o'zgaruvchanligi va o'ziga xoslik xususiyatlari orqali jismoniy madaniyatga egalik, jismoniy madaniyat soxibiligidek jihati yuzaga keladi. Bunda turli xildagi jismoniy-madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarning, ochiq havoga-tabiat qo'yniga ommaviy chiqishlar, sayohatlarning o'rni beqiyos. Ularni bir-biri bilan muvofiqlashtirish orqali ko'rgazmali, tashviqot tarzidagi namoyish etib chiqishlar bilan -

ommaviy krosslar, yugurishlar, velosipedda sayohatlar, ochiq havoga ommaviy va oila a’zolari bilan chiqishlarning yo’lga qo’yilishi xalq millatning jismoniy madaniyatidan dalolatdir. Bashariyat madaniyatning boshqa barcha turlari orqali qayd qilingan vazifalarni xal qilishning imkoni bo’lsada, ular inson jismi madaniyatining o’rnini bosa olmaydi.

Jismoniy madaniyat bazasi maxsus ma'lumot va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi. Jismoniy madaniyatning boshlang’ich tagzamini shartli ravishda «maktabgacha va maktab jismoniy madaniyati» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar, umumiy ta’lim maktablari va boshqa o’quv tarbiya 48 muassasalarida jismoniy madaniyat o’quv predmeti sifatida majburiy mashg’ulotlar tarzida tashkillanadi. O’z navbatida bu mashg’ulotlar umumiy jismoniy ma’lumotga ega bo’lishi uchun asos yaratadi. Jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustaxkam sog’liq bazasining vujudga kelishiga sababchi bo’ladi. Bu bilan xar tomonlama jismoniy rivojlangan shaxs uchun zarur bo’lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa o’quvchi jismining tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asos bo’lib xizmat qiladi. Maktabdagi jismoniy tarbiya shu jihatdan qaraganda bazali jismoniy tarbiyaning fundamental qismidir. Bazali jismoniy tarbiya maktabgacha va maktabdagi jismoniy tarbiya shakllari bilan chegaralanmaydi. U jismoniy tayyorgarlik darajasini maktabdan ko’ra yuqori ta'minlaydi, shuningdek, kelajakdagi jismoniy tayyorgarlikni o’z ichiga oladi.

Madaniyat tushunchasining tarkibiy mazmunini xqilib shuni aytish lozimki, jismoniy madaniyat bashariyat madaniyatining bir qismi bo’lib, kamroviga ko’ra o’zining keng mazmunida fanning yetakchi tushunchalarini, jismoniy madaniyatning turlarini tatbiqiy (amalda foydalanilayoggan) ish, sog’lomlashtirish hamda sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini, uning jamiyat va jamiyat a’zolari uchun xizmatlarini, jamiyat a’zolarining jismoniy madaniyatliligi darajasini o’zida mujassamlashtiradi, uning tag zamini esa shartli ravishda «maktabgacha va maktab jismoniy 49 madaniyati» orqali qo’yiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifalari quyidagilardir:

• faoliyatni oqilona me'yoriy mustahkamlash;

• madaniy axborotni jamlash, aks ettirish va uni avloddan avlodga yetkazish;

• shaxslararo kommunikativ munosabat o’rnatish, aloqa qilishga ko’maklashish;

• insonning biologik, sog’lomlashtiruvchi ehtiyojini qondirish, uning jismoniy holatini yaxshilash va jamiyat a'zosi sifatida Vatan oldidagi majburiyatini bajarish uchun, kundalik hayot uchun zarur layoqat darajasini ta'minlash;