



JISMONIY MADANIYATNING O'RNI, TURMUSH TARZIDAGI AHAMIYATI VA UNI O'QITISH METODIKASI VA USLUBLARI

Rajabova Mohinur Muzaffar qizi

*Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat
Pedagogika Instituti Jismoniy
madaniyat fakulteti(xotin-qizlar
sporti) 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: *Jismoniy madaniyatning turmush tarzimidagi ahamiyati, uning dolzarbligi, fanning nazariyasi va metodikasining qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liqligi, hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining asosiy qonuniyatlari va sportning jismoniy madaniyat tarkibiga kirishi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida madaniyat tizimining manfaatiga xizmat qilishi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat nazaryasi, ahamiyati va dolzarbligi, umumiy qonuniyatlar, jismoniy madaniyat nazariyasi manbalari, sport pedagogikasi.*

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlari jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganish predmeti xisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, axolining har qanday tabaqasini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatining xususiy tomonlari tushuniladi. Madaniyat deganda, ma'lum maqsadni mo'ljallab insonga ta'sir etmoqlik va uning qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yo'naltirilgan, ijtimoiy-siyosiy va axloqiy-estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Madaniyat bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyat soxasi, madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuqlarini takomillashtirish va avloddan-avlodga o'tkatish usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotining pedagogik tizimi deb xam qaraladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus



oldindan ishlab chiqib qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan birgalikda qo'shib foydalaniladi. Harakat malakalari va ko'nikmalari shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiqlashtiriladi. Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini o'z zimmasiga oladi.

Bundan tashqari jismoniy madaniyat uslubiyati jismoniy madaniyatni ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini xam o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyorgarligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yo'nalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarning har birining ichida o'zining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligiga xos va mos kelishi kerak. Sport pedagogikasining ayrim fanlar uslubiyati alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan qurollantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga ko'ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi.

I. Jismoniy madaniyat nazariyasi manbalari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun quyidagilar asosiy manba xisoblanadi:

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yo'llari va hozirgi paytdagi axvoli, haqidagi hukumat qarorlari, qonunlari;



- jamiyatning rivojlanish davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta'limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi haqidagina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish xamda shu g'oyalarni amalga oshirish yo'llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir;

- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati sohasi bo'yicha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid to'plagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi;

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har qanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa to'laqonli samara bera olmaydi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar qo'shilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni xal qiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi, davr psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan uzviy bog'langan. Mustaqil fanlar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishlab chiqqan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlashtirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy madaniyatning butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan boshlang'ich, keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqa boshlaganligidir: gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari fanlari.

Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, xamma turlar uchun ta'sir ko'rsata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi xam mumkin bo'lmasdi. Ana o'sha qonuniyatlarni ishlab chiqish hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va



metodikasi fanining asosini tashkil qiladi. Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan tashqari jismoniy madaniyat qilish xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy madaniyatning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi 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 bo'lagi sifatida madaniyat tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi
2. Abdumalikov R., Yunusev T.T va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI, 1992
3. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.