

JISMONIY MADANIYAT SOHASINING O‘ZIGA XOSLIGI

Mansurbek Qobiljonovich Xodjayev

ADU, fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

ANNOTATSIYA

Maqolada jismoniy madaniyat sohasining o‘ziga xos jihatlari, maqsad va vazifalari, vosita hamda metodlari haqida fikr yuritilgan. Jamiyatimizda bu sohaning qay darajada muhim ekanligi aytib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, prinsip, metod, sport, jamiyat, malaka, ko‘nikma.

ABSTRACT

The article discusses the specifics of physical culture, goals and objectives, means and techniques. In our society, how important it is important in our society.

Keywords: Physical culture, princip, methods, sports, society, qualifications, skills.

KIRISH

Jismoniy madaniyat aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko‘zlangan natijaga erishiladi. Jismoniy madaniyat tizimi deganda, avvalo, jismoniy madaniyatning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyliги tushuniladiki, u jamiyat a‘zosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo‘ladi

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo‘lga qo‘yilgan jismoniy madaniyat jarayoniga qator talablar qo‘yadiki, bu talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy madaniyat tizimining obyektiv xususiyatlari namoyon bo‘ladi. Mamlakatimiz aholisining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganigi Vatan mudofaasiga tayyorligining ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qilish lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Demak, O‘zbekistonda jismoniy madaniyatning asosiy maqsadlaridan biri O‘zbekiston xalqini jismoniy kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu

maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiy hisoblanadi.

Maqsadning umumiyligi jismoniy madaniyat tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullaniladigan kasbi hisobga olinadi va jismoniy madaniyatda konkret vazifalar hal qilinadi. Jismoniy madaniyat tizimiga umumiy vazifalar qo'yilgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasi garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, sog'likni mustahkamlash va xalqning uzoq umr ko'rishini ta'minlashga yo'nalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va ko'nikmalarini, kundalik turmushda kerak bo'ladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni madaniyatlash;

Inson jismoniy madaniyatining maqsad va vazifasi, uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bog'liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik obyektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Jismoniy madaniyat jarayonida madaniyatning boshqa sohalaridagidek maqsadga yo'naltirilgan faoliyat rejalashtirilgan natijaga har doim ham to'g'ri kela olmasligi amaliyotda isbotlangan. Jismoniy madaniyatda madaniyat natijasini yosh sportchi yoki jismoniy madaniyatchi mashg'ulotidagi rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday ta'sir qilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi:

Qisqa yo'nalishdagi sport mashg'ulotlarining natijasiga e'tibor bersak, shuni ko'ramizki, yuqori natijalarga erishish ma'lum davr ichida bo'lib, oldingilari unutilsa, mashg'ulotlar keyinchalik o'zini oqlamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga halal beradi va sport yutuqlarini yo'qqa chiqaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni kurish talabi ustuvor vazifa bo'ladi. Bu vazifani hal qilish esa o'qimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini qo'yadi. Bu mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy madaniyat tizimida amalga oshishi lozim bo'lgan maqsad va vazifalarni ijobiy hal qilishga qodir, yosh avlodni bolalik chog'idan jismonan sog'lom, ma'nan yetuk qilib tarbiyalash kerak bo'ladi. Navqiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli toifasidagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, jismoniy madaniyat havasmandlari uyushmalari tashabbusi bilan yagona jismoniy

madaniyat tizimini tuzishga e'tiborni kuchaytirib u o'zida quyidagi asosiy xususiyatlarni: ma'naviy barkamollik va ilmiylikni mujassamlashtiradi.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilatlaridan ulug'i tanning, inson jismining barkamolligidadir deyilgan. Insonning matonati, diyonati, riyozati, qanoati, ilm, sabr, intizom, nafs, vijdon, haqqoniyat, nazariy ibrat, iffat, hayo, idrok, zakovat, iqtisod, itoat, xayrixoxlik, munislik, sadokat, adolat, muhabbat, oliy himmatlik, afv, vatanni sevish kabi ijobiy xislatlari (A.Avloniy. "Turki guliston yoxud axloq" Toshkent "o'qituvchi"1992 .13.bet) ga faqat sog'lom jism, tansihatlik orqali erishiladi deb qaralgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimining xalqchilligi deganda biz milliy o'yinlar tarzida xalq ommasi orasida keng tarqalgan jismoniy mashqlar. milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan o'rin olgan "katta sport" bilan ko'p milatli respublikamiz xalqlarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Jismoniy madaniyat tushunchasining ilmiylikini shunda ko'rish mumkinki, jismoniy madaniyat sohasi bo'yicha ilmiy tekshirish ishlarining keng tarqalganligi va uni amaliyot bilan bog'lab olib borilayotganligi, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti ilmiy fanlari hisoblangan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyatsining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuqlari xalqimiz hayotiy ehtiyojini qondirishga yo'naltirilganligidadir.

XULOSA

Jismoniy madaniyat tizimi bir-biri bilan o'zviy bog'liq bo'lgan guruhlariga bo'linib, hozirgi kunda ham madaniyat jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu guruhlarda amalga oshirilmoqda:

- a) maktabgacha ta'lim(davlat va nodavlat maktabgacha bolalar muassasalari) guruhi;
- b) maktab yoshidagilar jismoniy madaniyati (umumiy o'rta ta'lim I-IX sinflar) guruhi;
- v) o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi (akademik litseylar, kasb-hunar maktablari) guruhi;
- g) oliy ta'lim guruhi;

d) armiya guruhi;

Jismoniy madaniyat tizimi o‘zida quyidagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

a) jismoniy madaniyatning maqsadi, vazifalari va prinsiplarinnig maqsadga muvofiqligi;

b) jismoniy madaniyat tizimida qo‘llaniladigan vositalar - gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

Shu narsa e‘tiborga molikki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyat sohasining turlicha tizimlaridan foydalanish chegaralab qo‘yilmagan.

REFERENCES

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