

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING JAMIYATDAGI O‘RNI

Xazratov Asilbek G‘ani o‘g‘li
Qashqadaryo viloyati Yakkabog‘ tumani
Maktabgacha va maktab ta‘limi bo‘limiga qarashli
21-sonli umumiy o‘rta ta‘lim maktabining
Ma‘naviy va marifiy ishlar bo‘yicha
direktor o‘rinbosari



Annotatsiya: Jismoniy tarbiya sohasi jamiyatda ko‘plab funktsiyalarni bajaradi va aholining barcha yosh guruhlarini qamrab oladi. Sohaning polifunksionalligi shundan dalolat beradiki, jismoniy madaniyat inson shaxsining jismoniy, estetik va axloqiy fazilatlarini rivojlantirish, ijtimoiy foydali faoliyatni, aholining bo‘sh vaqtini tashkil etish, kasalliklarning oldini olish, yosh avlodni tarbiyalashdir

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, madaniyat, o‘stirish, dam olish, jismoniy mashqlar, faol hayot, sport, salomatlik darajasi, sog‘lom yurak, musoboqalar, jismoniy kuch.

Taraqqiyotning hozirgi bosqichida, jamiyat hayotining barcha jabhalarini sifat jihatidan o‘zgartirish sharoitida fuqarolarning muvaffaqiyatli mehnat qilishi uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham ortib bormoqda. Rossiya jamiyati ilg‘or rivojlanish bosqichiga kirdi, unda ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy o‘zgarishlar insonparvarlik qadriyatlarini va ideallarini o‘rnatishga, rivojlangan iqtisodiyot va barqaror demokratik tizimni yaratishga qaratilgan. Bu jarayonda muhim o‘rinni insonning o‘zi hayoti, uning salomatligi va turmush tarzi bilan bog‘liq masalalar egallaydi. Shaxs, jamoa, ijtimoiy guruh, millat hayotining barcha sohalarini birlashtirgan "Sog‘lom turmush tarzi" tushunchasi yig‘indisidan jismoniy tarbiya va sport eng dolzarb komponent hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasi jamiyatda ko‘plab funktsiyalarni bajaradi va aholining barcha yosh guruhlarini qamrab oladi. Sohaning polifunksionalligi shundan dalolat beradiki, jismoniy madaniyat inson shaxsining jismoniy, estetik va axloqiy fazilatlarini rivojlantirish, ijtimoiy foydali faoliyatni, aholining bo‘sh vaqtini tashkil etish, kasalliklarning oldini olish, yosh avlodni tarbiyalashdir, jismoniy va psixo-emotsional dam olish va rehabilitatsiya, tomosha, muloqot va boshqalar.

Jismoniy madaniyat umuminsoniy madaniyat bilan bir vaqtda vujudga keldi va rivojlandi va uning organik qismidir. U ijtimoiy faol foydali faoliyat orqali shaxsning

o'zini o'zi ifoda etishining ba'zi shakllarida muloqot, o'yin va o'yin-kulgiga bo'lgan ijtimoiy ehtiyojlarni qondiradi.

Shaxs rivojlanishining uyg'unligi barcha xalqlar tomonidan va hamma davrda qadrlangan. Dastlab "**madaniyat**" so'zi lotin tilida "**o'stirish**", "**qayta ishlash**" degan ma'noni anglatadi. Jamiyat taraqqiyoti sari “madaniyat” tushunchasi yangi mazmun bilan to'ldirildi.

Bugungi kunda umumiy insoniy tushunchada bu so'z ham shaxsning ma'lum xususiyatlarini (ta'lim, aniqlik va boshqalar) va inson xatti-harakatlarining shakllarini (odoblilik, o'zini o'zi boshqarish va boshqalar), yoki ijtimoiy, kasbiy va ishlab chiqarish faoliyati (ishlab chiqarish) shakllarini anglatadi. madaniyat, turmush, dam olish va boshqalar). Ilmiy ma'noda “Madaniyat” so'zi ijtimoiy hayotning barcha shakllari, kishilar faoliyat yo'llaridir. Bu, bir tomondan, odamlarning moddiy va ma'naviy faoliyati jarayoni bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu ushbu faoliyatning natijalari (mahsulotlari). Keng ma'noda “Madaniyat” mazmuniga, masalan, falsafa va fan hamda mafkura, huquq, shaxsning har tomonlama rivojlanishi, shaxsning tafakkur darajasi va xarakteri, uning nutqi, qobiliyati va boshqalar kiradi.

Demak, «madaniyat» shaxsning ijodiy ijodiy faoliyatidir. “Madaniyat” rivojlanishining madaniy-psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u jamiyatning moddiy va ma'naviy madaniyati bilan bir vaqtda vujudga keladi va rivojlanadi.

Jismoniy madaniyat to'rtta asosiy shaklga ega:

- Muayyan faoliyat uchun jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya (professional-amaliy jismoniy tarbiya);
- Jismoniy tarbiya yordamida sog'lig'ini yoki yo'qolgan kuchini tiklash - reabilitatsiya;
- Dam olish maqsadida jismoniy mashqlar, deb atalmish. - dam olish;
- Sport sohasidagi eng yuqori yutuq.

Shuni ta'kidlash kerakki, insonning madaniyat darajasi uning bo'sh vaqt kabi ijtimoiy ne'matdan oqilona, to'liq foydalanish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Nafaqat ish, o'qish va umumiy rivojlanishdagi muvaffaqiyat, balki insonning sog'lig'i, hayotining to'liqligi ham undan qanday foydalanishga bog'liq. Bu erda jismoniy madaniyat muhim rol o'ynaydi, chunki jismoniy madaniyat - bu sog'liq.

Chet elda jismoniy tarbiya va sport barcha darajadagi odamlar salomatligini mustahkamlashning universal mexanizmi, insonning o'zini o'zi anglash, o'zini namoyon qilish va rivojlantirish yo'li, shuningdek, g'ayriijtimoiy hodisalarga qarshi kurash vositasidir. Shuning uchun ham keyingi yillarda zamonaviy madaniyat

qadriyatlari tizimida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni keskin oshdi. Shunday qilib, butun dunyoda jismoniy madaniyatning jamiyatdagi rolini oshirishning barqaror tendentsiyasi mavjud bo‘lib, u o‘zini namoyon qiladi:

Jismoniy tarbiya, bu sohadagi tashkil etishning ijtimoiy shakllari va faoliyatini rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlashda davlatning rolini oshirishda;

Kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashda jismoniy madaniyatdan keng foydalanishda;

- Odamlarning faol ijodiy uzoq umrini uzaytirishda;

-Yoshlarning bo‘sh vaqtini tashkil etishda va yoshlarning g‘ayriijtimoiy xatti-harakatlarining oldini olishda;

-Talaba yoshlarning axloqiy, estetik va intellektual rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiyadan foydalanishda;

- Mehnatga layoqatli aholini jismoniy tarbiyaga jalb etishda;

-Nogironlarning, etimlarning ijtimoiy va jismoniy moslashuvida jismoniy madaniyatdan foydalanishda;

- Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatni rivojlantirishda sport ko‘rsatuvlari va televideniyaning o‘rni ortib borayotganida;

- Aholining manfaatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport infratuzilmasini rivojlantirishda;

-Sog‘liqni saqlash, fitnes va sport xizmatlari bozorida taklif etilayotgan turli xil shakllar, usullar va vositalarda.

"Jismoniy madaniyat" atamasining o‘zi 19-asr oxirida Angliyada sportning jadal rivojlanishi davrida paydo bo‘lgan, lekin G‘arbda keng qo‘llanilmagan va oxir-oqibat kundalik hayotdan yo‘qolgan. Rossiyada, aksincha, 20-asrning boshidan beri, 1917 yil inqilobidan so‘ng, "jismoniy madaniyat" atamasi barcha oliy Sovet hokimiyatlarida tan olindi va ilmiy va amaliy leksikaga mustahkam kirdi. 1918-yilda Moskvada Jismoniy tarbiya instituti ochildi, 1919-yilda Vseobuch jismoniy madaniyat bo‘yicha qurultoy o‘tkazdi, 1922-yildan “Jismoniy madaniyat” jurnali, 1925-yildan hozirgacha “Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti” jurnali nashr etildi. ". Ko‘rib turganimizdek, "Jismoniy madaniyat" nomining o‘zi uning madaniyatga tegishli ekanligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini takomillashtirish omili sifatidagi roli sezilarli darajada oshib bormoqda. Shuning uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishga g‘amxo‘rlik davlat ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u inson qobiliyatlarini aniqlash, ularning manfaatlari va ehtiyojlarini qondirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan insonparvarlik g‘oyalari, qadriyatlari va me‘yorlarini amalga oshirishni ta‘minlaydi. , va inson omilini faollashtirish.

Umuman sog‘lom turmush tarzi, xususan, jismoniy madaniyat kuchli davlat va sog‘lom jamiyat rivojiga xizmat qiluvchi ijtimoiy hodisa, birlashtiruvchi kuch va milliy g‘oyaga aylanib bormoqda. Ko‘pgina xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari davlat, uning hukumati, jamoat va xususiy tashkilotlar, muassasalar va ijtimoiy institutlarning sa‘y-harakatlarini uzviy ravishda birlashtiradi va birlashtiradi.

Kishilik jamiyati taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida shakllangan jismoniy madaniyatni takomillashtirish hozirgi kungacha davom etmoqda. Urbanizatsiya, ekologik vaziyatning yomonlashuvi va mehnatni avtomatlashtirish bilan bog‘liq holda jismoniy madaniyatning roli ayniqsa ortdi, bu esa gipokineziyaga yordam beradi. 20-asrning oxiri ko‘plab mamlakatlarda zamonaviy sport inshootlarini modernizatsiya qilish va qurish davriga aylandi. Mutlaqo yangi iqtisodiy-huquqiy munosabatlar asosida jismoniy tarbiya va sport harakatining samarali modellari yaratilmoqda, **“Salomatlik – hayot uchun”, “Sog‘lom yurak”, “Hayot – unda bo‘l”** kabi arzon xulq-atvor dasturlari faol joriy etilmoqda. "va boshqalar, ular o‘z salomatligi va turmush tarzi uchun ma‘naviy javobgarlikni shakllantirishga qaratilgan. Jahon miqyosidagi tendentsiya ham zamonaviy madaniyatdagi tub o‘zgarishlarni aks ettiruvchi elita sportiga qiziqishning keskin ortishidir. Globallashtirish jarayonlariga zamonaviy sport turlari, ayniqsa, olimpiya sport turlari ma‘lum darajada turtki bo‘ldi.

Rossiya Federatsiyasining **"Rossiya Federatsiyasida jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"** gi Federal qonuniga muvofiq jismoniy tarbiya - bu jamiyat tomonidan jismoniy tarbiya maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisi bo‘lgan madaniyatning bir qismi. va shaxsning qobiliyatlarini intellektual rivojlantirish, uni takomillashtirish vosita faoliyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish orqali ijtimoiy moslashish.

Jismoniy madaniyat insoniyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo‘lib, nafaqat insonni hayotga tayyorlash, o‘zlashtirish, rivojlantirish va tabiatan inson manfaati uchun boshqarishning ko‘p asrlik qimmatli tajribasini (diniy nuqtai nazardan - Xudo tomonidan) jismoniy va aqliy qobiliyatlar, lekin jismoniy madaniyat faoliyati jarayonida namoyon bo‘ladigan shaxsning axloqiy tamoyillarini tasdiqlash va mustahkamlash tajribasi bundan kam emas.

Jismoniy madaniyat ijtimoiy faoliyat sohalaridan biri bo‘lib, unda odamlarning ijtimoiy faolligi shakllanadi va amalga oshiriladi. U butun jamiyatning holatini aks ettiradi, uning ijtimoiy, siyosiy va axloqiy tuzilishining namoyon bo‘lish shakllaridan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat - sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, ongli jismoniy faoliyat jarayonida shaxsning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining asosiy

ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi va jismoniy madaniyatdan tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda foydalanish darajasi.

Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining ko'rsatkichlari quyidagilardir:

- Uning rivojlanishining ommaviy xarakteri;
- Ta'lim va tarbiya sohasida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish darajasi;
- Salomatlik darajasi va jismoniy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishi;
- Sport yutuqlari darajasi;
- Kasbiy va davlat jismoniy tarbiya xodimlarining mavjudligi va malaka darajasi;
- Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish;
- Jismoniy tarbiya oldida turgan vazifalar sohasida ommaviy axborot vositalaridan foydalanish darajasi va xarakteri;
- Fanning holati va rivojlangan jismoniy tarbiya tizimining mavjudligi.

Shunday qilib, bularning barchasi jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining tabiiy qismi ekanligini aniq ko'rsatadi. Hozirgi bosqichda jismoniy madaniyat o'zining o'ziga xosligi tufayli muhim ijtimoiy hodisa sifatida jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab olgan, jamiyat hayotining asosiy sohalariga keng ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday qilib, jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, kuchli va bo'lib xizmat qiladi samarali vosita har tomonlama rivojlangan shaxsning jismoniy tarbiyasi.

Jismoniy tarbiya jismoniy mashqlar orqali tabiatning tabiiy kuchlari va inson salomatligi holatini va darajasini belgilovchi omillarning (mehnat tartibi, turmush, dam olish, gigiyena va boshqalar) butun majmuasidan foydalangan holda odamlarni hayot va mehnatga tayyorlaydi. uning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

Jismoniy tarbiya darslarida kishilar nafaqat jismoniy mahorat va malakalarini oshiribgina qolmay, balki kuchli irodali, axloqiy fazilatlarini ham tarbiyalaydilar. Musobaqa va mashg'ulotlar paytida yuzaga keladigan vaziyatlar ishtirokchilarning xarakterini yumshatadi, ularni boshqalarga to'g'ri munosabatda bo'lishga o'rgatadi.

Binobarin, jismoniy madaniyat insonning umumiy madaniyati, uning sog'lom turmush tarzining jabhalaridan biri bo'lib, ko'p jihatdan insonning ta'lim, mehnat, kundalik hayot, muloqotdagi xatti-harakatlarini belgilaydi, ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim va sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishga yordam beradi. muammolar. Bular. bu inson yetishtirish jarayonidir.

Madaniy rivojlanish jarayoni insonning bir vaqtning o'zida madaniyatni yaratishi, yaratishi, unda o'zining muhim kuchlarini ajratib ko'rsatishi va o'zini ijtimoiy mavjudot sifatida shakllantirishi, avvalgi madaniyatni o'zlashtirishi, ochib berishidan iborat. Va bu butun jarayonni faqat "ma'naviy" faoliyatga qisqartirish, jismoniy madaniyat, uning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasiga e'tibor bermaslik nafaqat jarayonning o'zini qashshoqlash, balki uning mohiyatini noto'g'ri talqin qilishni ham anglatadi.

Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi, insonning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biri.

Bu madaniyatning alohida va mustaqil sohasi. U insonning umumiy madaniyati bilan bir vaqtda vujudga kelgan va rivojlangan. Jismoniy madaniyatni jamiyatning motor faoliyatiga bo'lgan ehtiyojlariga o'ziga xos javob va bu ehtiyojlarni qondirish usuli sifatida ko'rish mumkin.

Shaxsiy nuqtai nazardan, u jismoniy kuch va vosita qobiliyatlari, shuningdek, inson va uning holatining hayotiy faolligi va hayotiyliigi darajasining ichki o'lchovi bo'lgan shaxsning umumiy madaniyatining bir qismini ifodalaydi. salomatlik. Bu shaxsning imkoniyatlarini ochib berish uchun o'ziga xos vositalar va usullardan foydalanishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport 117 tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGoslFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 53. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat naza riyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
5. Matveev L.R. Teopii metodika fizicheskogo vospitanie - Uchebnik Mockva «Fizkul'tura i sport» - 2005 g.