

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСОНИЯТ МАДАНИЙ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ АЖРАЛМАС ҚИСМИДИР

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.025>

Умаров Абдусайит Тогаймурадович,

Карши давлат университети Жисмоний тарбия ва спорт турлари
кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация. Замоनावий дунёда кўплаб тадқиқотлар ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси, жисмоний маданияти ва замоनावий ёшларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириши муаммоларига қаратилган. Бундан ташқари, ушбу мақолада замоनावий Ўзбекистонда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жараёнини ташиқил этишининг баъзи долзарб масалалари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: Ёшлик, Талаба, Жисмоний маданият, Жисмоний тарбия, Жисмоний фаоллик.

Замоनावий дунёда жисмоний маданиятнинг инсон ва жамият табиатини такомиллаштириш омили сифатидаги роли сезиларли даражада ошиб бормоқда. Шунинг учун жисмоний маданиятни ривожлантиришга ғамхўрлик давлат ижтимоий сиёсатининг энг муҳим таркибий қисми бўлиб, у инсон қобилиятларини аниқлаш, уларнинг манфаатлари ва эҳтиёжларини қондириш учун кенг имкониятлар очадиган инсонпарварлик ғоялари, кадриятлари ва меъёрларини амалга оширишни таъминлайди. , ва инсон омилини фаоллаштириш.

Умуман соғлом турмуш тарзи, хусусан, жисмоний маданият кучли давлат ва соғлом жамият ривожига хизмат қилувчи ижтимоий ҳодиса, бирлаштирувчи куч ва миллий ғояга айланиб бормоқда. Кўпгина хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия, соғломлаштириш ва спорт тадбирлари давлат, унинг ҳукумати, жамоат ва хусусий ташкилотлар, муассасалар ва ижтимоий институтларнинг саъй-ҳаракатларини узвий равишда бирлаштиради ва бирлаштиради.

Кишилик жамияти тараққиётининг дастлабки босқичларида шаклланган жисмоний маданиятни такомиллаштириш ҳозирги кунгача давом этмоқда. Урбанизатсия, экологик вазиятнинг ёмонлашуви ва меҳнатни автоматлаштириш билан боғлиқ ҳолда жисмоний маданиятнинг роли айниқса ортди, бу эса гипокинезияга ёрдам беради. 20-асрнинг охири кўплаб мамлакатларда замоनावий спорт иншоотларини модернизатсия қилиш ва қуриш даврига айланди. Мутлақо янги иқтисодий-ҳуқуқий муносабатлар асосида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатининг самарали моделлари яратилмоқда, “Саломатлик – ҳаёт учун”, “Соғлом юрак”, “Ҳаёт – унда бўл” каби арзон хулқ-атвор дастурлари фаол жорий этилмоқда. «ва бошқалар, улар ўз саломатлиги ва турмуш тарзи учун маънавий жавобгарликни шакллантиришга қаратилган.

Жаҳон миқёсидаги тенденция ҳам замоनावий маданиятдаги туб ўзгаришларни акс эттирувчи элита спортга қизиқишнинг кескин ортишидир. Глобаллашув жараёнларига замоनावий спорт турлари, айниқса, олимпия спорт турлари маълум даражада туртки бўлди.

Жисмоний тарбия - бу жамият томонидан жисмоний тарбия мақсадида яратилган ва фойдаланиладиган кадриятлар, нормалар ва билимлар йиғиндиси бўлган маданиятнинг бир қисми. ва шахснинг қобилиятларини интеллектуал ривожлантириш, уни такомиллаштириш восита фаолияти ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия ва жисмоний

ривожланиш орқали ижтимоий мослашиш.

Жисмоний маданият инсониятнинг умумий маданиятининг бир қисми бўлиб, нафақат инсонни ҳаётга тайёрлаш, ўзлаштириш, ривожлантириш ва табиатан инсон манфаати учун бошқаришнинг кўп асрлик қимматли тажрибасини (диний нуқтаи назардан - Худо томонидан) жисмоний ва ақлий қобилиятлар, лекин жисмоний маданият фаолияти жараёнида намоён бўладиган шахснинг ахлоқий тамойилларини тасдиқлаш ва мустаҳкамлаш тажрибаси бундан кам эмас.

Жисмоний маданият ижтимоий фаолият соҳаларидан бири бўлиб, унда одамларнинг ижтимоий фаоллиги шаклланади ва амалга оширилади. У бутун жамиятнинг ҳолатини акс эттиради, унинг ижтимоий, сиёсий ва ахлоқий тузилишининг намоён бўлиш шаклларида бири бўлиб хизмат қилади.

Жисмоний маданият - соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, онгли жисмоний фаолият жараёнида шахснинг психофизик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаси. Жамиятда жисмоний маданият ҳолатининг асосий кўрсаткичлари қуйидагилардан иборат: одамларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланиши даражаси ва жисмоний маданиятдан тарбия ва таълим соҳасида, ишлаб чиқаришда ва кундалик ҳаётда фойдаланиш даражаси.

Жамиятда жисмоний маданият ҳолатининг кўрсаткичлари қуйидагилардир: Унинг ривожланишининг оммавий характери;

Таълим ва тарбия соҳасида жисмоний маданият воситаларидан фойдаланиш даражаси;

Саломатлик даражаси ва жисмоний қобилиятларнинг ҳар томонлама ривожланиши;

Спорт ютуқлари даражаси;

Касбий ва давлат жисмоний тарбия ходимларининг мавжудлиги ва малака даражаси;

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш;

Жисмоний тарбия олдида турган вазифалар соҳасида оммавий ахборот воситаларидан фойдаланиш даражаси ва характери;

Фаннинг ҳолати ва ривожланган жисмоний тарбия тизимининг мавжудлиги.

Шундай қилиб, буларнинг барчаси жисмоний маданият жамият маданиятининг табиий қисми эканлигини аниқ кўрсатади. Ҳозирги босқичда жисмоний маданият ўзининг ўзига хослиги туфайли муҳим ижтимоий ҳодиса сифатида жамиятнинг барча қатламларини қамраб олган, жамият ҳаётининг асосий соҳаларига кенг таъсир кўрсатмоқда.

Бугунги кунда инсон фаолиятининг жисмоний маданият билан боғлиқ бўлмаган ягона соҳасини топиш мумкин эмас, чунки жисмоний тарбия ва спорт умуман жамиятнинг ва ҳар бир шахснинг алоҳида эътироф этилган моддий ва маънавий кадрларидир. Сўнгги йилларда жисмоний маданият ҳақида нафақат мустақил ижтимоий ҳодиса, балки шахснинг барқарор сифати сифатида ҳам кўпроқ гапирилаётгани бежиз эмас. Шунга қарамай, шахснинг жисмоний маданияти феномени тўлиқ ўрганишдан узоқдир, гарчи руҳ ва тана маданияти муаммолари қадимги цивилизациялар даврида кўтарилган.

Жисмоний маданият умумий маданият ҳодисаси сифатида ўзига хосдир. Айнан у инсон ривожланишидаги ижтимоий ва биологик боғланишга имкон берадиган табиий кўприқдир. Бундан ташқари, бу инсонда шаклландиган маданиятнинг энг биринчи ва асосий туридир. Жисмоний маданият ўзига хос дуализм билан тананинг ҳолатига, психикага, инсоннинг ҳолатига сезиларли таъсир кўрсатиши мумкин.

Тарихан жисмоний маданият, энг аввало, жамиятнинг ёш авлод ва катта ёшли аҳолини меҳнатга ҳар томонлама жисмонан тайёрлашдаги амалий эҳтиёжлари таъсирида шаклланган. Шу билан бирга, таълим ва тарбия тизимларининг ривожланиши билан жисмоний маданият ҳаракат қобилиятлари ва қобилиятларини шакллантиришнинг асосий омилига айланди.

Жисмоний маданиятнинг моҳиятини англашнинг сифат жиҳатидан янги босқичи унинг интеллектуал, ахлоқий, эстетик тарбиянинг самарали воситаси сифатида шахснинг маънавий соҳасига таъсири билан боғлиқ. Ва агар жисмоний машқларнинг инсоннинг биологик моҳиятига: унинг соғлиғига, жисмоний ривожланишига, морфологик ва функционал тузилмаларига катта таъсирини исботлашнинг алоҳида эҳтиёжи бўлмаса, унинг маънавий ривожланишига таъсири алоҳида тушунтириш ва далилларни талаб қилади.

Айтиш мумкинки, ҳозирги вақтда таълимга бўлган интилиш илгари ҳеч қачон намоён бўлмаганидек, жуда кескин тарзда намоён бўлмоқда ва ҳар йили бу кескинлик кучайиб бормоқда. Ҳаётнинг ўзи муқаррар, ҳалокатли тарзда ҳар бир инсонни билим ва тушунча билан қуролланишга ундайди. Шунинг учун яшаш учун, бу шовқин ва шовқинга мослашиш учун мустақил равишда кенг кўламли билимларни ўзлаштириш учун маълум кўникмалар керак бўлади. турли соҳалар фаолият, шу жумладан, жисмоний тарбия соҳасидаги саломатликни сақлаш учун жуда муҳим бўлган фаолият - ҳар қандай фаолият турида натижаларга эришиш учун асосдир.

Таълим умуман шахсни мақсадли, ҳар томонлама ривожлантириш муаммоларини ҳал қилувчи педагогик тизим сифатида қаралади. Жисмоний тарбия унинг ажралмас қисми сифатида бу маънода истисно эмас. Жисмоний маданиятни ривожлантиришнинг бир қатор контсептсияларида таълимга алоҳида эътибор қаратилган, лекин кўпроқ одамларнинг жисмоний маданиятга бўлган муносабатини тубдан ўзгартириш, унинг улкан миллий ва шахсий инсоний кадриятини умумий тушуниш зарурлиги тасдиқланади. .

Жисмоний маданият, шахс каби тушунчаларни англаш, уни реал ҳаётга татбиқ этишнинг “техникасини” ишлаб чиқиш вақти келди ва ёш авлодни жисмоний тарбия ва тарбиялашда ҳал қилувчи омил онгли мотиватсияни мақсадли шакллантириш ва мустаҳкамлаш бўлиши керак. чуқур билим ва эътиқодларга ва соғлигингиз ҳақида доимо ўзингизга ғамхўрлик қилиш зарурлигига асосланган. Бундай ҳолда, мажбурий таълимдан бошлаб узлуксиз жисмоний тарбия ғоясини амалга ошириш, инсонни ўз соғлиғига ғамхўрлик қилишга ўргатиш, бутун ҳаёти давомида ушбу фаолият соҳасида ўз-ўзини тарбиялаш билан шуғулланиш муҳимдир. . Шунинг учун ушбу мавзунинг долзарблиги шубҳасиздир.

Маданият - бу шахснинг ижодий ижодий фаолияти. “Маданият” ривожланишининг маданий-психологик жараёнининг асоси ва мазмуни, энг аввало, инсоннинг жисмоний ва ақлий қобилиятларини, унинг ахлоқий ва эстетик фазилатларини ривожлантиришдир. Бундан келиб чиқадики, жисмоний маданият жамиятнинг умумий маданиятининг бир қисми бўлиб, соғлиқни сақлашни яхшилаш, инсоннинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва улардан ижтимоий амалиёт эҳтиёжларига мувофиқ фойдаланишга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаларидан биридир. Жамиятда жисмоний маданият ҳолатининг асосий кўрсаткичлари: одамларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланиши даражаси; жисмоний маданиятдан тарбия ва таълим соҳасида, ишлаб чиқаришда, кундалик ҳаётда фойдаланиш даражаси, бўш вақт таркиби;

жисмоний тарбия тизимининг табиати, оммавий спортни ривожлантириш, спорт ютуқлари ва бошқалар.

Жисмоний маданиятнинг асосий элементлари: жисмоний машқлар, уларнинг комплекслари ва улардаги мусобақалар, танани чиниқтириш, меҳнат ва маиший гигиена, туризмнинг фаол-ҳаракат турлари, жисмоний меҳнат ақлий ходимларнинг фаол дам олиш шакли сифатида.

Жамиятда жисмоний маданият халқ мулки бўлиб, “маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний баркамолликни ўзида уйғунлаштирган янги шахсни тарбиялаш”нинг муҳим воситасидир. Бу одамларнинг ижтимоий ва меҳнат фаоллигини, ишлаб чиқаришнинг иқтисодий самарадорлигини оширишга ёрдам беради, жисмоний тарбия ҳаракати давлат ва жамоат ташкилотларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кўп томонлама фаолиятига асосланади.

Халқнинг жисмоний маданияти унинг тарихининг бир қисмидир. Унинг шаклланиши, кейинги ривожланиши мамлакат иқтисодиётининг шаклланиши ва ривожланишига, унинг давлатчилигига, жамиятнинг сиёсий ва маънавий ҳаётига таъсир кўрсатадиган бир хил тарихий омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Табиийки, жисмоний маданият тушунчасига халқнинг онги, истеъдоди, қўл санъати билан яратилган ҳамма нарса, унинг маънавий моҳиятини ифодаловчи барча нарсалар, дунёга, табиатга, инсон борлигига, инсоний муносабатларга қараш қиради.

Жисмоний маданиятнинг тарихдан олдинги даври инсоннинг барча жисмоний ва ақлий фаолияти бевосита яшаш шароитларини таъминлаш билан чегараланган даврда илдиз отган. Гап шундаки, бу шароитда, табиат билан давом этаётган курашда аждодларимизни комплекс ривожлантиришга қандай омиллар сабаб бўлган? машқ қилиш, инсоннинг шаклланишига хизмат қилади.

Тараққиётнинг ҳозирги босқичида, жамият ҳаётининг барча жабахаларини сифат жиҳатидан ўзгартириш шароитида фуқароларнинг муваффақиятли меҳнат қилиши учун зарур бўлган жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талаблар ҳам ортиб бормоқда.

Россия жамияти илғор ривожланиш босқичига кирди, унда ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ўзгаришлар инсонпарварлик қадриятлари ва идеалларини ўрнатишга, ривожланган иқтисодиёт ва барқарор демократик тизимни яратишга қаратилган. Бу жараёнда муҳим ўринни инсоннинг ўзи ҳаёти, унинг саломатлиги ва турмуш тарзи билан боғлиқ масалалар эгаллайди. Шахс, жамоа, ижтимоий гуруҳ, миллат ҳаётининг барча соҳаларини бирлаштирган «Соғлом турмуш тарзи» тушунчаси йиғиндисидан жисмоний тарбия ва спорт энг долзарб компонент ҳисобланади.

Жисмоний тарбия соҳаси жамиятда кўплаб функсияларни бажаради ва аҳолининг барча ёш гуруҳларини қамраб олади. Соҳанинг полифункционаллиги шундан далолат берадики, жисмоний маданият инсон шахсининг жисмоний, эстетик ва ахлоқий фазилатларини ривожлантириш, ижтимоий фойдали фаолиятни, аҳолининг бўш вақтини ташкил этиш, касалликларнинг олдини олиш, ёш авлодни тарбиялашдир.

Жисмоний маданият умуминсоний маданият билан бир вақтда вужудга келди ва ривожланди ва унинг органик қисмидир. У ижтимоий фаол фойдали фаолият орқали шахснинг ўзини ўзи ифода этишининг баъзи шаклларида мулоқот, ўйин ва ўйин-кулгига бўлган ижтимоий эҳтиёжларни қондиради.

Шахс ривожланишининг уйғунлиги барча халқлар томонидан ва ҳамма даврда қадрланган. Дастлаб «маданият» сўзи лотин тилида «ўстириш», «қайта

ишлаш» деган маънони англатади. Жамият тараққиёти сари “маданият” тушунчаси янги мазмун билан тўлдирилди.

Бугунги кунда умумий инсоний тушунчада бу сўз ҳам шахснинг маълум хусусиятларини (таълим, аниқлик ва бошқалар) ва инсон хатти-ҳаракатларининг шакллари (одоблиқ, ўзини ўзи бошқариш ва бошқалар), ёки ижтимоий, касбий ва ишлаб чиқариш фаолияти (ишлаб чиқариш) шакллари англатади. Маданият, турмуш, дам олиш ва бошқалар). Илмий маънода “Маданият” сўзи ижтимоий ҳаётнинг барча шакллари, кишилар фаолият йўллари. Бу, бир томондан, одамларнинг моддий ва маънавий фаолияти жараёни бўлса, иккинчи томондан, бу ушбу фаолиятнинг натижалари (маҳсулотлари). Кенг маънода “Маданият” мазмунига, масалан, фалсафа ва фан ҳамда мафкура, ҳуқуқ, шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, шахснинг тафаккур даражаси ва характери, унинг нутқи, қобилияти ва бошқалар кирилади.

Демак, «маданият» шахснинг ижодий ижодий фаолиятидир. “Маданият” ривожланишининг маданий-психологик жараёнининг асоси ва мазмуни, энг аввало, инсоннинг жисмоний ва ақлий қобилиятларини, унинг ахлоқий ва эстетик фазилатларини ривожлантиришдир. Бундан келиб чиқадики, жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий қисмларидан бири бўлиб, у жамиятнинг моддий ва маънавий маданияти билан бир вақтда вужудга келади ва ривожланади. Жисмоний маданият тўртта асосий шаклга эга:

Муайян фаолият учун жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия (профессионал-амалий жисмоний тарбия);

Жисмоний тарбия ёрдамида соғлиғини ёки йўқолган кучини тиклаш - реабилитация;

Дам олиш мақсадида жисмоний машқлар, деб аталмиш. - дам олиш;

Спорт соҳасидаги энг юқори ютуқ.

Шуни таъкидлаш керакки, инсоннинг маданият даражаси унинг бўш вақт каби ижтимоий неъматдан оқилона, тўлиқ фойдаланиш қобилиятида намоён бўлади. Нафақат иш, ўқиш ва умумий ривожланишдаги муваффақият, балки инсоннинг соғлиғи, ҳаётининг тўлиқлиги ҳам ундан қандай фойдаланишга боғлиқ. Бу эрда жисмоний маданият муҳим рол ўйнайди, чунки жисмоний маданият - бу соғлиқ.

Чет элда жисмоний тарбия ва спорт барча даражадаги одамлар саломатлигини мустаҳкамлашнинг универсал механизми, инсоннинг ўзини ўзи англаш, ўзини намоён қилиш ва ривожлантириш йўли, шунингдек, ғайриижтимоий ҳодисаларга қарши кураш воситасидир. Шунинг учун ҳам кейинги йилларда замонавий маданият кадрлари тизимида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни кескин ошди.

Шундай қилиб, бутун дунёда жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ролини оширишнинг барқарор тенденцияси мавжуд бўлиб, у ўзини намоён қилади:

Жисмоний тарбия, бу соҳадаги ташкил этишнинг ижтимоий шакллари ва фаолиятини ривожлантиришни қўллаб-қувватлашда давлатнинг ролини оширишда;

Касалликларнинг олдини олиш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний маданиятдан кенг фойдаланишда;

Одамларнинг фаол ижодий узоқ умрини узайтиришда;

Ёшларнинг бўш вақтини ташкил этишда ва ёшларнинг ғайриижтимоий хатти-ҳаракатларининг олдини олишда;

Талаба ёшларнинг ахлоқий, эстетик ва интеллектуал ривожланишининг

муҳим таркибий қисми сифатида жисмоний тарбиядан фойдаланишда;

Меҳнатга лаёқатли аҳолини жисмоний тарбияга жалб этишда;

Ногиронларнинг, этимларнинг ижтимоий ва жисмоний мослашувида жисмоний маданиятдан фойдаланишда;

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний маданиятни ривожлантиришда спорт кўрсатувлари ва телевидениенинг ўрни ортиб бораётганида;

аҳолининг манфаатлари ва эҳтиёжларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия, соғломлаштириш ва спорт инфратузилмасини ривожлантиришда;

Соғлиқни сақлаш, фитнес ва спорт хизматлари бозорида таклиф этилаётган турли хил шакллар, усуллар ва воситаларда.

«Жисмоний маданият» атамасининг ўзи 19-аср охирида Англияда спортнинг жадал ривожланиши даврида пайдо бўлган, лекин Фарбда кенг қўлланилмаган ва охир-оқибат кундалик ҳаётдан йўқолган. Россияда, аксинча, 20-асрнинг бошидан бери, 1917 йил инқилобидан сўнг, «жисмоний маданият» атамаси барча олий Совет ҳокимиятларида тан олинди ва илмий ва амалий лексикага мустақкам кирди. 1918-йилда Москвада Жисмоний тарбия институти очилди, 1919-йилда Всеобуч жисмоний маданият бо'йича курултой о'тказди, 1922-йилдан «Жисмоний маданият» журнали, 1925-йилдан ҳозиргача «Жисмоний маданият назарияси ва амалиёти» журнали нашр этилди. «. Кўриб турганимиздек, «жисмоний маданият» номининг ўзи унинг маданиятга тегишли эканлигини кўрсатади.

Жисмоний маданият жамият умумий маданиятининг муҳим таркибий қисми бўлиб, кучли ва бўлиб хизмат қилади самарали восита ҳар томонлама ривожланган шахснинг жисмоний тарбияси.

Жисмоний тарбия жисмоний машқлар орқали табиатнинг табиий кучлари ва инсон саломатлиги ҳолатини ва даражасини белгиловчи омилларнинг (меҳнат тартиби, турмуш, дам олиш, гигиена ва бошқалар) бутун мажмуасидан фойдаланган ҳолда одамларни ҳаёт ва меҳнатга тайёрлайди. унинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги.

Жисмоний тарбия дарсларида кишилар нафақат жисмоний маҳорат ва малакаларини оширибгина қолмай, балки кучли иродали, ахлоқий фазилатларни ҳам тарбиялайдилар. Мусобақа ва машғулотлар пайтида юзага келадиган вазиятлар иштирокчиларнинг характериини юмшатади, уларни бошқаларга тўғри муносабатда бўлишга ўргатади.

Биобарин, жисмоний маданият инсоннинг умумий маданияти, унинг соғлом турмуш тарзининг жабҳаларидан бири бўлиб, кўп жиҳатдан инсоннинг таълим, меҳнат, кундалик ҳаёт, мулоқотдаги хатти-ҳаракатларини белгилайди, ижтимоий-иқтисодий, таълим ва соғлиқни сақлаш муаммоларини ҳал қилишга ёрдам беради. муаммолар. Булар. бу инсон етиштириш жараёнидир.