

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10783554>

SPORT MASHG'ULOTLARINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH

Ma'rifat Kazakova

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya ta'limida shaxsni har tomonlama rivojlantirish haqidagi ilmiy fikrlar bayon etilgan. Ilmiy faktlar asosida ilmiy fikr va mulohazalar keltirilgan. Tarixan jismoniy madaniyat, birinchi navbatda, yosh avlodni va katta yoshdagi aholini mehnatga to'liq tayyorlashga jamiyatning amaliy ehtiyojlari ta'siri ostida rivojlandi. Shuningdek, ta'lim va tarbiya tizimlarining shakllanishi bilan jismoniy tarbiya vosita ko'nikmalarini shakllantirishning dolzarb jihatlari berilgan.

Kalit so'zlar: sport, pedagogika, madaniyat, interfaol ta'lim, faoliyat, sport, jamiyat.

KIRISH.

Hozirda jismoniy tarbiya va sport nafaqat ijtimoiy hodisa, balki shaxsiyatning barkamollikka hamda barqarorlikka erishtiruvchi harakat usuliga aylandi. Sport pedagogikasi insonning jismoniy yuksalishi ob'ekti sifatida to'liq o'rganilmagan, garchi tasavvur va badan chiniqishi bilan bog'liq muammolari qadimgi ilm taraqqiy etgan davrda ham ko'tarilgan. Umumiy madaniyat fenomeni sifatida jismoniy tarbiya o'ziga xosdir. Aynan u shaxs rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik uyg'unlikni ta'minlovchi tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan ijtimoiy madaniyatning eng birinchi va asosiy turi. O'ziga xos dualizm bilan jismoniy madaniyat tananing holatiga, psixikaga va insonning holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi

mumkin. Jismoniy rivojlanishning o'sib borishida uchta yo'singa ajratish mumkin: 1) rivojlanish darajasining ko'tarilishi; 2) rivojlanish barqarorligi; 3) inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng yuqori rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda talim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O'qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, albatta bu mustaqil ishlar va mehnatni, o'qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir.

Jismoniy tarbiya bu – insonni irodaviy, axloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malakava maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, axloqiy, 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. Jismoniy tarbiya - maqsadga muvofiq yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaga tegishli o'ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta'lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin.[1]

Jismoniy tarbiya mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida insonning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq.[2] Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'ligiga, jismoniy rivojlanishiga, moro-funksional tuzilishiga ta'sirini isbotlashning alohida zarurati bo'lmasa, demak uning ma'naviyat rivojiga ta'siri maxsus tushuntirish va isbotlarni talab qiladi.

Ta'lim - umuman olganda shaxsni maqsadli, har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalashning vazifalarini hal qiladigan pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya bu ma'noda uning tarkibiy qismi sifatida yuzaga chiqadi. Jismoniy tarbiyani rivojlantirishga oid bir qator tushunchalarda ta'lim masalalariga alohida e'tibor qaratilgan, ammo odamlarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatlarini anglash zaruriyati tobora ko'proq yuzaga chiqmoqda.

Jismoniy tarbiya, shaxsiyat, uni amalga oshirishning pedagogik "texnikasini" ishlab chiqish va yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va tarbiyasida hal qiluvchi tushunchani anglashning ayni vaqti sifatida, chuqur bilim va e'tiqodlarga asoslangan ongni maqsadli shakllantirish, mustahkamlash hamda doimiy ravishda g'amxo'rlik qilish zarur. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab, jismoniy tarbiyani uzluksiz amalga oshirish g'oyasini hayotga tatbiq etish, shaxsni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishni o'rgatish, hayot faoliyati davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish juda muhimdir.

Madaniyat bu - insonning ijodiy ijodiy faoliyati. U rivojlanishining madaniy va psixologik jarayonining asosi va mazmuni bu, avvalambor, insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik xususiyatlarini rivojlantirishdir.[3] Bunga asoslanib jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, insonning sog'ligini yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohasidir. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlar salomatligi va jismoniy rivojlanish darajasi; jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda, bo'sh vaqtning tuzilishida foydalanish darajasi; jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sportning mukammalligi va boshqalarni hisoblasak bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ulardagi komplekslar va musobaqalar, tanani qattiqlashtirishi, kasbiy salomatlik, faol motorli turizm, jismoniy

mehnat aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar uchun ochiq mashg'ulot shakli hisoblanadi.

Jamiyatda jismoniy madaniyat, odamlar mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi insonni tarbiyalashning" muhim vositasidir.[4] Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligiga, jismoniy madaniyat harakati jismoniy va sport sohasidagi davlat va jamoat tashkilotlarining ko'p tomonlama faoliyatiga tayanadi.

Odamlarning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga va jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy madaniyat tushunchasi, shubhasiz, odamlarning ongi, iste'dodi bilan barcha narsalar, uning ma'naviy mohiyatini, dunyoga, tabiatga, odamga va inson munosabatlariga bo'lgan munosabatni aks ettiradigan barcha narsalarni o'z ichiga oladi.

Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini yaxshilash omili sifatida roli sezilarli darajada o'sib bormoqda. Shuning uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlatning ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, odamlarning qobiliyatlarini ochish, ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, inson omilini faollashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan gumanistik g'oyalar, qadriyatlar va normalarning amalga oshirilishini ta'minlaydi.[5]

Chunonchi, sog'lom turmush tarzi, xususan jismoniy madaniyat, ijtimoiy hodisaga, birlashtiruvchi kuch va milliy g'oyaga aylanib, kuchli davlat va sog'lom jamiyat rivojiga hissa qo'shadi. Ko'plab xorijiy mamlakatlarda sport va jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish davlat, uning davlat, jamoat va xususiy tashkilotlari, muassasalari va ijtimoiy institutlarining harakatlarini muntazam ravishda umumlashtiradi.

Insoniyat tarixning ibtidoiy jamiyat bosqichlarida shakllanib, jismoniy madaniyatni takomillashtirish hozirgi kungacha davom etmoqda. Jismoniy tarbiya rolini shaharlarning o'sishi, ekologik vaziyatning yomonlashishi, mehnatni avtomatlashtirish bilan bog'liq holda, gipokinesiya rivojlanishiga hissa qo'shdi. XX asrning oxiri ko'plab mamlakatlarda zamonaviy sport inshootlarini modernizatsiya qilish va qurish davri bo'ldi. Mutlaqo yangi iqtisodiy va huquqiy munosabatlarda jismoniy tarbiya va sport harakatining samarali modellari yaratildi, "Hayot uchun", "Sog'lom yurak"[6] kabi ma'naviy-axloqiy dasturlar faol joriy etilmoqda, ular ma'naviy javobgarlikni shakllantirishga qaratilgan. shaxsiy salomatligi va turmush tarzi uchun shaxsiy xususiyatlar.

Zamonaviy madaniyatdagi tub o'zgarishlarni aks ettiruvchi global yutuqlar sportning yanada yuqori yutuqlarga bo'lgan qiziqishi ortib bormoqda. Globallashuv jarayonlari ma'lum darajada zamonaviy sport turlari, ayniqsa olimpiya sport turlari rivojlanishi bilan rag'batlantirildi.

Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda talim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy tarbiya ta'limi mutaxassisligi o'quvchilarining muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko'zda tutadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo'lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko'nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o'zaro mustahkam bog'langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o'zlashtirish maqsadi bilan ko'p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi.

Jismoniy madaniyat odamlarning ijtimoiy faoliyati shakllanadigan va amalga oshiriladigan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. U butun jamiyatning holatini aks ettiradi, uning ijtimoiy, siyosiy va axloqiy tuzilishining namoyon bo'lish shakli bo'lib

xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat - bu ongli motor faoliyati jarayonida insonning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi.[7] Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardir: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi va jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda foydalanish darajasi.

Jismoniy madaniyat tarixan aniqlangan hodisa. Uning paydo bo'lishi qadimgi davrlarga to'g'ri keladi. Mehnat jarayonida, atrofdagi tabiatga ta'sir ko'rsatadigan odamlar bir vaqtning o'zida o'z turmush tarzini o'zgartiradilar. Odamlarni hayotga, avvalambor mehnatga, shuningdek boshqa zarur faoliyatlarga tayyorlash zarurati tarixan jismoniy madaniyatning vujudga kelishi va yanada rivojlanishiga olib keldi. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligini va rivojlanishini anglatadi. Ta'limning boshqa turlari bilan birlashganda, jismoniy shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishida ajralmas omil hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati, jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyatining yo'nalishlaridan biri, mehnat va inson hayotining boshqa shakllarining bevosita va bilvosita ehtiyojlari, jamoatchilikning uni ta'limning eng muhim vositalaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishga bo'lgan qiziqishlari bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyat - bu haqiqiy (amaliy) va g'oyaviy (aqliy) faoliyatning birligi. Ushbu faoliyat jarayonida inson ijtimoiy va tabiiy muhit bilan munosabatlar va munosabatlarga kiradi.

ADABIYOTLAR

1. *"Hayot va madaniyat"*. Muallif: F.A. Aleksandrov. Muharrir N. Sultanova. Moskva 1978 yil.
2. *Kots Y.M Sport fiziologiyasi. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986 yil*
3. *Rafin A. Ya. Jismoniy madaniyat. M., 1989 yil*
4. *Kainova, E. B. Jismoniy tarbiya va sportning umumiy pedagogikasi: o'quv qo'llanma / E. B. Kainova. - M.: FORUM, 2007.- 208 b.*
5. *Lixachev, B. T. Pedagogika / B. T. Lixachev. - M.: Prometey, 2003.- 514 p.*
6. *Jismoniy madaniyat va sport pedagogikasi: darslik / tahrir. Neverkovich S.D. - M.: Jismoniy madaniyat, 2006.- 528 b.*
7. *Slastenin, V. A. Pedagogika: Pedagogika o'quv yurtlari talabalari uchun qo'llanma / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, A. I. Mishchenko, E.N. Shiyonov. - M.: Akademiya, 2008. -- 457 p.*
8. *Zamonaviy umumiy va sport pedagogikasi metodologiyasi // Umumrossiya materiallari. ilmiy conf - M., 2004.- 372 b.*