

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI
O'QITUVCHISI
Hamroyev Samijon SalimovichNING

REFERATI

Mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga kirish



Navoiy-2011

Mavzu:Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga kirish

REJA:

- 1.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti.
- 2.Jismoniy madaniyat tizimi
- 3.Jismoniy madaniyatning boshqa yo`nalishlar bilan bog`liqligi

I .Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yunaltilgan o'quv predmeta sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish va boshqarishning umumiy qonuniyatlarini urgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy madaniyatga oid mavjud faktlarni izoxlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy madaniyatsi shakllari va uning uslubiyati xakidagi amaliy, naza riy bilimlarni beradi, hayotiy zaruriy harakat malakalari va kunikmalari zaxirasini oshiradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uning amaliyoti xamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot maxlumotlari jismoniy madaniyat nazariyasini pedagogika fanlari erishgan muvaffakiyatlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har kanday holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalaridan foidalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun xam bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi.

O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkunligi xakidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab buldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mum kinligi xakidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy ama liyetda yukori samara berishi isbotlandi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining mazmuni kuydagi larni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsuli ekanligi, ijtimoiy xodisa sifatida madaniyatning ooshka shakllari bilan bog'liqligi;
- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamonlari;
- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;
- harakatga urgatish, o'qitishning uslublari;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining to'zilishi;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini tashkyl lashning shakllari;
- jismoniy madaniyat jarayonipi rejalashtirish va uning xisoboti;
- jismoniy madaniyat uslubiyatining xususiyatlari;
- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidags bolalar jismoniy tarbiyasi;
- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlari jismoniy madaniyat nazariyasining urganish predmeti xisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, axolining har kanday tabaka sini: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va kariyalar xamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatsining xususiy tomonlari tushuniladi.

Bundan tashkari 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 tayyor garligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yunalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarni har birini ichida o'zlarining xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligi (maktab yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatsi metodikasi, aspar jismoniy madaniyatsi metodikasi va x.k.)ga xos va mos kelishi kerak.

Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport uyinlari, gimnastika va x.k.larni o'qitish metodikasi) alohida mustakil ajratilgan ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jiyemoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar

bilan kurollantiradi, o'rganish predmetlari xarakteriga kura pedago gika fanlari tizimidagi fan sifatida o'z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi.

1.1 Jismoniy madaniyat nazariyasini manbalari.

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

- mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yullari va hozirgi payitdagi axvoli, xakidagi xukumat karorlari, qonunlari;
- jamiyatining rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish xakidagi progressiv ta'limotlar. Bu ta'limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi xukukinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish xamda shu goyalarni amalga oshirish yullarini nazariy, amaliy jixatdan asoslashdan iboratdir;
- jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiya ti soxasi buyicha olib borilgan va olib borilayetgan ilmiy izlaiishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid tuplagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi;
- ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bulgan kishilarga talabi – jamiyat a'zolarining jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini to'zish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi;
- jismoniy madaniyat tizimi mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bulgan xisoblangan jismoniy madaniyat konsepsiyalari;
- jismoniy madaniyat praktikasi manba sifatida nazariy qoidalarning hayotiyiligini tekshiradi, amaliyotdagi tugilgan original goyalardan foydalanadi va ular esa madaniyat nazariyasi va metodikasini boyitadi.
- arxiv materiallari, shaxsiy ko'zatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaka bayennomalari, konspektlar, ma'ro'za matnlari va x.k.lar) jismoniy madaniyat nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat kiladi .

1.2. Jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanish davrlari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi davr - inson o'zining ijtimoiy faoliyati davomida harakat-faoliyatini organizmga ta'siri xakidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev. N.I. 1975). Eng dastlabki emperik bilimlarning tuplanishi "mashqlanganlik"ning foydasini sezib, ma'nosiga yetish va tajribasini o'zatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu "jismoniy mashqlar"ning va "jismoniy madaniyat"ning paydo bulishi uchui sharoit yaratilishida omil bo'lib xizmat kildi.

Ikkinchi davr- jismoniy madaniyat jarayonida kulanila boshlagan birinchi uslubiya tlarning yaratilishi – kadingi YUonistonda kuldorlik davlati davrini va O'rta asrni o'z ichiga oladi (G.D. Harabuga, 1974). Jismoniy madaniyatdagi bu uslublar, tajribalar orqali vujudga keltirilgan bo'lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlarini xali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta'siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga kura jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasini tashki natijalarga qarab baxolardilar. YUonistonning jismoniy madaniyat uslubiya ti aytarli darajada ma'lum edi. U mavjud vositalar va uslubiya tlarni kuch, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini rivojdantirish uchun ularni yagona tizimiga birlashtira olgan edilar.

O'rta asrning o'rtalarida uslubiya tlarining xillari ortdi. Gimnastika, so'zish, uyinlar, kamon otish, otda chopish, kilichbozlik buyicha dastlabki kulanmalar paydo buldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali Ibn Sino. Abu Rayxon Beruiylarning tan madaniyatsiga oid ilmiy dunekarashlari vujudga keldi (Usmonxujayev T.N. 1995).

Uchinchi davr - jismoniy madaniyat xakidagi nazariy bilimlarni intensiv tuplanishi Uygonish davridan XIX asrning oxirigacha bulgan davrni o'z ichiga oladi. Inson madaniyatsi, uni o'qitish, davolash xakidagi fanning rivojlanishi filosoflar, pedagog va vrachlarning jismoniy madaniyat muammolariga e'tibor kila boshlashlari davri, jismoniy madaniyatning moxiyati xakidagi falsafiy, pedagogik va tibbiy ma'lumotlarning, bilimlarining vujudga kela boshlagan

davri. Bu ma'lumotlar xali turlicha edi, chunki ko'pincha usha davrda mustakilrok sanalgan filosofiya, peda gogika, meditsina, fanlari tarkibida voyaga yetar edi. Yul-yulakay, ammo zarur bulgan darajada bunday ilmiy fanlarning vakillari ko'pincha o'z muammolarini jismoniy madaniyatning rolini xisobga olmay xal qilish mumkin emasligini tushuna boshladilar. YAngilanish davridayek pedagog-gumanistlar va xayeliy sotsialistlar jismoniy madaniyatsa bir butun tar biyaning majburiy qismlardan biri deb karay boshladilar.

Jumladan, shvetsariyalik demokrat pedagog I. G. Pestalotssi tomoni dan (1746-1827) bolalar harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun to'zilgan jismoniy mashqlar tizimini yaratishdagi buginlar(sustavnaya) gimnastikasi umumiy pedagogika nazariyasi ichida alohida urinni egallaydi.

Madaniyatning mazmuni ochildi va unda jismoniy madaniyatning urin aniqlandi xamda shaxsni har tomonlama rivojlantirish yullari belgilandi.

Aynan shu davrda jismoniy madaniyat nazariyasiga asos solindi deb xisobga olinib, shu soxa buyicha ilmiy farazlar va bilimlar tuplanishi orqali mustakil fan sifatida ajralib chikdi.

Turtinchi davr - XIX asrning oxiridan ilmiy va o'quv fani sifatida jismoniy madaniyatning nazariyasi va metodikasi shakllana bordi. Bu davrning xarakterli tomoni shundaki, fan sifatida jismoniy madaniyat jamiyat hayotining boshqa jabxalariga xam ta'sir kursata boshladi. Jismoniy madaniyat soxasi nazariyasi olimlaridan biri Petr Fransevich Lesgaft (1837-1909) o'zining tarix, anatomiya, pedagogika, antropologiya, jismoniy madaniyat metodikasiga oid asarlari bilan hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mustakil ilmiy - nazariy va o'quv fani (predmeti) ekanligini ilmiy-amaliy isbotladi.

Byoshinchi davr- rivojlangan mamalakatlar va sobik shurolar davlati olimlarining izlanishlari davri bo'lib, fanning intensiv rivojlanishi materialistik dialektikaga asoslangan xolda usha davrda progressiv xisoblangan metodlarga tayanib amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyat muammolarini kompleksli xal etishda butun bir olimlar jamoalari, mutaxassislashtirilgan ilmiy va o'quv muassasalari samarali mehnat kildilar. Amaliy materiallarning mulligi, yangi konu niyatlarning ochilishi, dastlabki yagona jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining differensiyalanishiga olib keldi. YAngi maxsus fanlar "Jismoniy madaniyatni tashkillash va boshqarish", "Jismoniy mashqlar biomexanikasi", "Sport psixologiyasi", "Sport metrologiyasi", "Sport fiziologiyasi", "Davolash jismoniy madaniyatsi", "Jismoniy mashqlar gigiyenasi" va boshqalar ajralib chikdi. YUqoridagi fanlarning ayrim soxalari qator aralash fanlarning bilimlaridan keng foydalanish lozimligini kursatdi. Masalan, bolalarning sport mutaxassisligi muammosi - bu faqatgina sport pedagogikasi muammosigina bo'lib kolmay, ijtimoiy, psixologik, sotsiologik va biologik muammolardir. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida pedagogik jarayon muammolarini umumiy psixologiya, pedagogika, fiziologiya va boshqa fanlarning dalillarisiz tula izoxlab, isbotlab bulmaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan chambarchas bog'liq. Har kanday fan faqatgina o'zining ilmiy izlanishlari bilan chegaralanib qolsa tulakonli samara beraolmaidi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bir necha fanlar kushilishi orqali maxsus pedagogik muammolarni xal kiladigan predmetga aylangan.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy izlanishlari natijalaridan foydalanadi. Ayniqsa, sport pedagogikasi barcha fanlar bilan o'zviy boglangan. Oldingi yagona, bulaklarga bulinmagan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasidan alohida pedagogika fanlari ajralib chikdi, bular qatorida sport pedagogikasi fanlari xam, lekin ularning sunggi rivojida bir-biri bilan o'zaro o'zviy bog'liqligi namoyon buldi. Mustakil fanlar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ishlab chikan umumiy qoidalarga tayanadi, olingan aniq dalillar yangi umumlash tirishlar uchun materialdir. Bu degani, jismoniy madaniyatning butun pedagogik muhitini o'z ichiga olgan boshlangich, keng ilmiy izlanish va

o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport soxasi fanlari ajralib chikaboshlagan ligidir: gimnastika, yengil atletika, sport uyinlari fanlari va x.k.lar. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun kerakli bulgan, nisbatan umumiy qonuniyatlar, qaysiki, xamma turlar uchun ta'sir kursata olganlari alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chikishi xam mumkin bulmasdi. Ana usha qonuniyatlarni ishlab chpkish hozirgi zamon jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining asossini tashkil kiladi.

Biologiya fani bilan bog'liqligi- jismoniy madaniyat vositalarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri reaksiyasini o'rganish kerakligiga aloqadordir. Jismoniy madaniyat jarayonini samarali boshqarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti fanlarining qonuniyatlarini xisobga olish bilangina amalga oshirilishi mumkin.

SHuni esda saklash lozimki, jismoniy madaniyat nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy madaniyat xakidagi fanning rivojlanishi aralash fanlarga ta'sir etmay kolishi mumkin emas. Masalan, sportning nazariyasi va praktikasi psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmining potensial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib keladi.

Jismoiiy madaniyat nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy madaniyatning ijtimoiy mohiyati.

U yoki bu kasb egalari o'zaro mulokot davomida o'z kasbi va xunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalaniladilar. Fanning ma'lum soxasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu yetakchi tushunchalarning mazmunida yetadi.

Ularning mazmuni va xajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p ayrim xodisalari va masalarini to'g'ri tushunib olish kiynlashadi, jismoniy madaniyat nazariyasini urgatadigan fanni muvaffakiyatli egallab bulmaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida kulaniladigan yetakchi tushunchalarga kuydagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy bilimlar, jismoniy kamolot (jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, prinsiplar, va boshqa tushunchalar darslikning lozim bulgan bulimlarida kurib chikiladi) va x.k. Nima uchun yuqorida sanab utilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, sport, tushunchalari asosiy tushuncha deb xisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z axamiyati jixatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida gap ketadi. Bu yerda bulsa jismoniy madaniyatning asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib, kursatilgan tushunchalargina olingan xolos.

Jismoniy rivojlanish - bu, inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi, tashki kurinishi va xizmatining o'zgarish jarayonidir.

Rivojlanish davrini uch fazaga ajratish mumkin: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barkarorlik) va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning ob'ektiv konuchlariga - organizm va uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmat va to'zilis (struktura) o'zgarishlarning bir-birini takozo etish qonuniga, organizmda asta-sekin mikdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa koiunlarga buysunadi. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga kullaganimizda, ukish sharoiti, mehnat va mustakil ishlash, dam olishni xisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir kursatadi.

Nasldan-nasлга utadigan tabiiy hayotiy kuchlar, jismoniy kobiliyatlar xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish har qaysi o'quvchi uchun nasib bulmasligini, ammo har kanday o'quvchi o'z organizmining jismoniy

rivojlanishiga vijdonan, sistemali, maqsadga muvofiq ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etishimiz lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshidagilik davrida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik kursatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu odam tanasi va uning a'zolarini ulchash orqali mutaxassisning o'zini, unda shug'ullanuvchilarni yoki individ ning jismoniy rivojlanishi xakidagi antropometrik ma'lumotlardir.

Jismoniy rivojlanishning yunalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va kobiliyat turmush sharoitlari va madaniyatga ko'p jixatdan bolikdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish - jismoniy madaniyat nazariyasi va praktikasining muhim vazifasidir.

Shunday qilib, kishilarni ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishida xal kiluvchi axamiyatga egadir. Bular orasida mehnat bilan madaniyat, chunonchi jismoniy madaniyat muhim rol uynaydi.

Jismoniy madaniyat. Madaniyat deganda, ma'lum maqsadni muljallab insonga ta'sir etmoklik va uning kobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yunaltirilgan, ijtimoiy - siyesiy va axloqiy - estetik ideallarda, madaniyatlangandagidek yuksak orzularga erishish jarayoni tushuniladi. Madaniyat bu kishilarning (insonning) madaniy faoliyati soxasi, ana usha madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuklarini takomilashtirish va avloddan-avlodga o'zatishtirish usulidir. Jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotiing pedagogik tizimi deb xam karaladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus oldindan ishlab chikib kulla niladigan jismoniy mashqlar tizimidan, tabiatni soglomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar kushib foydalaniladi. Harakat malakalari va kunikmalari shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish xamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni tako millashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga muvofiqlashtiradi. Boshqa so'z bilan aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon tarzida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilim egallashini o'z zimmasiga oladi.

Burjua avtorlari tus jonivor "madaniyat"ga o'xshash tug'ma jismoniy madaniyat bor deb da'vo kiladilar. Ular shunday deyish bilan mehnat va tafakko'rni sifat jixatidan yangi xodisalik rolini inkor kiladilar, inson ana shu mehnat va tafakkur tufayli xamma jonivorga nisbatan misli kurilmagan darajada yuksaklikka kutariladi. Boshqa bir muloxazalarda jismoniy madaniyatning paydo bulishida diniy ibodat omili ataylab birinchi uringa kuyiladi va bu bilai ijtimoiy-tarixiy tajribaning roli yerga urilgandek xam bo'lib kurinadi.

Burjua nazariyetchilarining jismoniy madaniyatni instinktiv negiz larga to'g'rilab kuyishi tasodifiy xod emas. CHunki shunday deb tushunil sa, madaniyatning bu turiga xos butun amaliyot ijtimoiy shart sharoit va extiyojlarga guye bog'liq bulmagan u yoki bu instinktni kondirish sifatida oldinga chikadi xolos.

Jismoniy madaniyat vujudga kelishi va rivojlanishining ob'ektiv va sub'ektiv sabablari mavjuddir (A.D.Novikov, L.P Matveyev, 1975).

Jamiyatning moddiy hayotiy sharoitlari, jumladan od jismoniy madaniyat vujudga kelishida ob'ektiv sabab bulgan. Inson paydo bulgan vaqtdanok katta-katta jonivorlarni ovlay boshlagan. Ov xujalikning iste'mol tarmogi bulgan va insoniyat faoliyatining boshqa xamma turlarini o'ziga buysindirgan. Ov uzoq vaqt tarixiy dav? mobaynida insonga ozik-ovkatdan tashkari, kurol yasash va kiyim-kechak uchun, turar joy kurish uchun material yetkazib bergan. Uzoq vaqt davomida ov odamni kuchda, tezlikda, chidamlilikda, chakkonlikda, xayvon bilan o'zaro "kurash" musobakasidek bo'lib kelgan. Ov jismoniy sifatlarini rivojlanitirishning xaddan tashkari yuksak darajada bulishni talab etgan, odamlarning butun faoliyatini aktivlashtirib, ularni jismoniy jixatdan rivojlantirgan, atrofii urab olgan tabiat to'g'risida amaliy tushuncha bergan.

Ishlab chikarish kurollarining yasalishi xam ma'lum kuch, chidamlilik va chakkonlik talab kilgan xamda odamning bor kobiliyatlarini kamol topmshmgga imkoniyat ochgan. Kadimiy ovchilar keyinchalik zaruriyat ga qarab kollektiv bo'lib ov qilishgan – ut yordamida xayvonlarni kulga tushirishgan, jarliklarga kamab olishgan, uzoq vaqt kuvib yurib ushlash gan. Otiladigan

kurollarning va ovga yakka-yakka chikiladigan bo'lib kolindi - bunga ijtimoiy ongning shakllanishi deb karaldi (A.D. Novikov, L.P. Matveyev va boshqalar).

Ijtimoiy ongning rivojlanishi jismoniy madaniyatning shakllanishida sub'ektiv deb karay boshlandi. Ongli hayot faoliyati, xarakteri va yashashining ma'nosi bilan farqlandi. Inson o'z tajribasini birovga urgatishning ijtimoiy usulidan foydalandi, tajribaning tuplanishn ijtimoiy jarayonni tezlashtirdi. YAngi avlod o'zidan avvalgi avloddan urganib, ularning tajribalari, maxorat va malakalarini, bilimlarini o'zlashtirish takomilida davomiylik urnatildi degan taxmin mavjud.

Sinfy jamiyat vujudgd kelganga kadar rivojlangan jamiyatda jismoniy madaniyatii xalkning o'zi amalga oshirar edi, bu davrda jismoniy madaniyat xalk madaniyat sistemasining bir qismiini tashkil etardi, umumiy va kat'iy tartibda majburiy edi. Xukmron sinflar (sinfy jamiyat shakllangandan sung) jismoniy madaniyatni o'zlarining iktisodiy va siyesny manfaatlariga moslab tashkil etdilar.

Sobik shurolar davlati tadqiqotchilari va chet ellik tarakkiypar var olimlarning olib borgan tadqiqotlari shuni kursatdiki, jismoniy madaniyat bolaning usishi maromiga tashkaridan ta'sir etmay, amalga oshirilishi mumkin ekanligini, lekin bu jarayon boshqarilsa, eng yaxshi natijalarga erishish mumkinligini isbotladi. Boshqarish imkoniyati chegarasiz emasligini xam unutmashlik lozim. Inson tabiatini o'zgartirish mumkin emas, shunga karamay, bolaning rezerv imkoniyatlarini tayyorlanishi uchun mumkin bulgan shart-sharoitni vujudga keltirish lozim buldi.

SHunday rivojlanishga erishiish uchun "jismoniy madaniyat" deb atalmish maxsus yunaltilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy madaniyat - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jixatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bulgan asosiy harakat malakasini, maxoratnni, ular bilan bog'liq bulgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatil gan. Mana shu ta'rifda jismoniy madaniyatning insonni madaniyatlashning mustakil turi sifatidagi o'ziga xosliga ta'kidlab utilgan.

Jismoniy madaniyatga oid bulgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikki ta alohida ma'noga ega bulgan "jismoniy bilim" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish" deb atalgan tushuncha yetadi.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy madaniyatning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z vujudini madaniyat" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi xakida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bulganda turmushda qullash maxorati va kunikmalarini o'z ichiga oladi. Pestalotssi bolalarning "vujudini madaniyatlanini astoydil yeklab chikkan. P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy madaniyatning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy madaniyat xakidagi ta'limotning asosiy goyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim goyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy madaniyat jarayonida bolalar "ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro takkoshlashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va tusiklarga moslashtirishni, bu tusiklarni iloji boricha chakkonlik va kat'iyat bilan utishni(engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamrok vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan xolda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni yexud kurkam va gayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb xisoblardi. Bu yerda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat kunikmalarini xosil qilish xaki da, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bulish negizida kunikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur xamda maxoratni karor toptirish xakidagi bormokda.

Bir butun jarayoninng tu tomonlari bir-biri bilan mustaxkam boglangan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayver salar, shu vaqtning o'zida xam kuch, xam chidamlilik va ayrim xollarda tezkorlik xam madaniyatlanadi. Boshqa tomondan, usha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni madaniyatlash uchun), u xolda mashq texnikasi mustaxkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim bersh vazifalari xam xal kilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni nafaqat jismoniy, xattoki shug'ullanuvchilarning ruxiy holatiga, ularning emotsiyasiga (xis-tuygusiga), irodasiga, axloqining namoyon bulishiga xam ta'sir kursatadi. Ana shular xisobiga madaniyatviy vazifalarning xal kilinishi uchun kerak bulgan kulay sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy madaniyat jarayonida xamisha xam madaniyatviy, xam ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb karashga olib keladi. Qayd qilingan elementlar kuyilgan vazifaga qarab, har biri alohida kurinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyatda jismoniy rivojlanish qonunlari xam, jismoniy madaniyatning ijtimoiy qonunlari xam aks etadi.

Jismoniy madaniyatning sotsial qonunlaridan foydalanishi xarakteri va usuli aslida jamiyatning iktisodiy va siyosiy to'zumidan kelib chikadi. Bu jismoniy madaniyat ga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamnyatda esa madaniyat xukumron sinflarshshg manfaatlariga buysundirildi.

Jismoniy madaniyat - abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki, madaniyatning bu yunalishi jamiyat paydo bulgandan beri mavjud bo'lib, bundan kopii xam ijtimoiy ishlab chikarishning va inson hayotining zaruriy shartlari dan biri sifatida davom etaveradi(A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga inson jismoniy kobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat kiladi.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy madaniyatda uchta asosiy yunalish mavjud bo'lib, inson jismoniy madaniyatsi ana usha ram kalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, xunar- kasb jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik soglikni mustaxkamlashga, keng doirada harakat malakalari va kunikmalariga ega bulishiga, o'zidan keyin gi maxsus taysrgarlikka zamin bulishi uchun xizmat kiladigan asosiy harakat sifatlarinni rivojlantirishga yunaltililgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy madaniyatning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiat ning soglamlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan foydalanilmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy madaniyatning barcha etaplarida ko'prok maktab jismoniy tarbin tizimida, ommaviy jismoniy madaniyat ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshirilmokda.

Kasb-xunar jismoniy tayyorgarligi- bu jismoniy madaniyatning mutaxassislashtirilgan aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltililgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning xunar yoki kasbga yakin bulgai turlaridan foydalaniladi. Kasbga yunaltililgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining kullanishi mehnat harakat malakalarini shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligi oshiradi, organizmning, tashki muhit ta'sirining zararli faktorlariga karshilik kursatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum dara jala shartli bo'lib, ikkala yunalish xam bir-birini tuldiradi. Sport tayyorgarligi jismoniy madaniyatda maxsus yunalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishish ta'minlashdir.

Jismoniy madaniyatda sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bulgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baxolash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy madaniyatga muljal sifatida juda keng kulamda kullaniladi.

Jismoniy madaniyat - umumiy madaniyatning bir qismii, uning yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy usishi darajasi ga o'zviy bog'liq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat - muayyan tarixiy sharoitlar maxsuli. Har bir ijtimoiy-iktisodiy formatiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jismoniy madaniyat jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalk boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy madaniyat naariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (jismoniy madaniyat) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy madaniyat «jismoniy

madaniyat» tushunchasining tarkibiy qismii sifatida uch xil yunalishga ega bulgan pedagogik jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin, 1979).

Maktab jismoniy madaniyatsi - bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va fodalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar- xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablaglar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi(sport yutuklari) demakdir. Ma'naviy boylik- esa madaniyat tizimi yaratgan, shakllantirgan goyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar xisoblanadi. Jismoniy madaniyat orqali har kanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soxa yutugi uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajargan inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari) ni belgilash;

- jismoniy madaniyatga oid madaniy axborotni tuplash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga o'zatish va tarkatishga vositachilik kiladi;
- shaxslararo mulokot, o'zaro aloqa (komunikativlik) munosabatlarni shakllantiridi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini kondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bulgan tabiiy talabini kondirish bilan bog'liq bulgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman -yaroklilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Boshqa xizmatlari jismoniy madaniyatni bazasi - sport, amaliy soglomlashtirish jismoniy madaniyatsi deb atalmish jismoniy madaniyat klassifika siyasining asosida yetadi. Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bulgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi. SHug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jismoniy rivojlanganlik, tayyorgarlik o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlar kasb etadi. Jismoniy madaniyatning boshlangich zamini shartli ravishda "maktabgacha va maktab jismoniy madaniyatsi" orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar mussasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv madaniyat muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifati da majburiy mashg'ulot ekanligining tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy kobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustaxkam soglikning bazasaning vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama bir shaxsga zarur bulgan jismoniy saloxiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyatsi esa madaniyatlanuvchida jismoniy madaniyatning zaminini shakllanishida asosiy poydevordir. Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy qismiidir. Sport, xususan, axamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bulgan kobiliyatlarning rivojlanishini va usishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatsining tarkibiy qismii xisoblanga sport, boshlangich ma'noda "kuch sinashaman" , "musobakalashaman" degan ma'noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, kungil ochish, sung, jismonan yuqori kursatgichga erishish vositasi, musobakalarda galaba koeonish tarzidagi faoliyat deb karaldi. Sportning rivojlanishi asosan uch kurinishda - o'quv predmeti sifatida, ommaviy kungilli sport, "k a t t a "s p o r t" tarzida ruy bermokda.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy madaniyatning vositasi bo'lib xizmat kilmokda. Ommaviy kungilli sport darsdan tashkari va ish vaqtidan sung davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxs ning initsiativi bilan amalga oshirilmokda. «S p o r t c h i» so'zi talaffo'z etilganda, ko'z ungimizga nafaqat kuchli, chidamli va chakkon xamda kaddi komati kelishgan yigit yoki kiz obrazi gavdalanibgina kolmay, irodali, to'g'ri, xakso'zli, hayotga doim yaxshi umid bilan karaydigan, optimistik kayfiyatdagi, har kanday qiyin chiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va o'z yutuklriga xotirjam insonni tushunamiz. SHunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat kiladigan fao liyat bo'lib, madaniyatviy, va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab chikarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan boglanmagan va o'quv madaniyat jarayoni qonuniyatlariga buysundirilgan.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalangan, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tash karida xisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qismian kiritilgan va sinfdan tashkari ishlar, maktabdan tashkari muossasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan kungilli tarzda iulga kuyiladi. Sportning harak terli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksi ni topgan. Uni bolaning darsdan tashkari faoliyatining turli kurinishi deb belgilash xam, maxsus tayyorgarlik, musobakalarda katnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini xisobga olgan xolda, oldindan belgilangan optimal harakat kobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bulgan jarayon deb karash mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat beril gan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bulgan davrni o'z ichiga oladi.

Yoshlar sporti. Bu tushunchada aytarli kiska mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: yoshlar, o'smirlar sporti. YOshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli xisoblanib, sportda kizlarning xam ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshqa belgilariga qarab bolalar yeportiga uxshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashkari muayesasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yulga kuyiladi. Sport jamiyatimz jismoniy madaniyati uchun kursatayotgan tashkari jismoniy madaniyat qilish xizmatini xam o'zida mujassamlash tirgan. Sportda jismoniy madaniyatning xususiyl tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiri ladi 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 bulagi sifatida madaniyat tizimining manfaatiga xizmat kiladi.

Ommaviy sport xam jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Katta sport esa inson jismi madaniyatitning eng yuqori darajasidir. Amaliy jismoniy madaniyat- kasbga taalukli amalda kullaniladigan va harbiy-amaliy jismoniy madaniyatga bulinadi. Ular bevosita xunar (kasb) faoliyati soxaschda xamda ma'lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharochtiga bog'liq maxsus tayyorgar lik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatning amaliy tarlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik ning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yulga kuyilishi, shakl lanishi, vujudga kelishi bilan Jismoniy madaniyat gigiyenasi ish kuni ramkasiga, kundalik tur mush va dam olish rejimiga karatilgan bo'lib, organizmning kunlik xola tini yaxshilashga xizmat kiladi, o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhi" (fani) ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismii xisoblangan jismoniy madaniyat madaniyatning boshqa turlari, bulaklari bilan tutashgan, umumiydashgan o'zaro bog'liqlikka ega. Jismoniy - madaniy va ommaviy - rejalashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqdashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chikishlar vujudga keladi. Ularning madaniyatviy ahamiyati bepoyondir. Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyatga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yuldan ketayetganligi, yunalishini, jismoniy madaniyat amaliyoti, vazifalarini xal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim(ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari xal kilinsa, hayoti davomida o'quvchi jismoniy madaniyat uchun baza yaratiladi.

Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bulsa-da, jismoniy madaniyat bazasining o'rini almashtira olmaydi. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi kuyi dagi kursatkichlar bilan baxolanadi:

- jamiyat a'zolari kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilishi:
- jamiyat a'zolarining sogligi va jismoniy tayyorgarligi:
- jismoniy madaniy mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minlanishining mavjudligi va sifati:

- jismoniy madaniyat harakatiga raxbarlik kilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi;
- jamiyat a'zolarining sport yutuklari.

II. Jismoniy madaniyat tizimi

Jismoniy madaniyat aniq bir tizimga tayansagina, oldindan ko'zlangan natijaga erishiladi. Jismoniy madaniyat tizimi deganda, jismoniy madaniyatning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat a'zosini har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bulsin (A.D. Novikov 1967).

Vatanimiz mudofaasi masalasi xam jamiyatimizda yulga kuyilgan jismoniy madaniyat jarayoniga qator talablar kuyadiki, 6u talablarni amalga oshirish natijasida jismoniy madaniyat tizimining ob'ektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz xalklarining har tomnlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganigi Vatan mudofaasiga tayyorligining kursatkichi bo'lib xizmat qilish lozim.

SHunday qilib, O'zbekistonda jismoniy madaniyatning maqsadi. O'zbekiston xalkini jismoniy kamolotga erishgan, xukukiy davlat ning aktiv kuruvchilari, ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyor qilib madaniyatlashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy madaniyatni amalga oshirayetgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Maqsadning umumiyligi jismoniy madaniyat tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Kursatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, sogligi, jismoniy tayyorgarligi, shug'ullaniladigan kasbi xisobiga olinadi va jismoniy madaniyatda konkret vazifalar xal kilinadi. Jismoniy madaniyat tizimiga umumiy vazifalar kuyilgan bo'lib, ular kuydagilardan iborat:

a) odam organizmi forma funksiyasi garmonik rivojlantirish. jismoniy kobiliyatni har tomonlama kamolga yetkazish, soglikni mustaxkamlash va xalkning uzoq umr kurinishini ta'minlashga yunalish berish;

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

v) har tomonlama jisman rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni madaniyatlash;

Inson jismoniy madaniyatsi maqsad va vazifasi uning boshqa madaniyat jarayonlari bilan bog'liqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterda bo'ladi va jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yunalish beradi. Jismoniy madaniyat jarayonida madaniyatning boshqa soxalaridagidek maqsadga yunaltirilgan faoliyat rejalashtirilgan natijaga har doim xam to'g'ri kela olmasligi amaliyotda isbotlangan. Jismoniy madaniyatda madaniyat natijasini yosh sportchi yoki jismoniy madaniyatchi trenirov kasidagi rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga kanday ta'sir kilayetganligini xisobga olishni takazo kiladi:

Qiska yunalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga e'tibor ber sak, shuni kuramizki, yuqori natijalarga erishish ma'lum davr ichida bo'lib, oddingilari unutilsa, trenirovka mashg'ulotlari keyinchalik o'zini oklamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga xalal beradi va sport yutuk larini yukka chikaradi.

Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni kurish talabi kundalang bo'ladi. Bu vazifani xal qilish esa ukimishli, o'z ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash talabini kuyadi. Bu mutaxassislar esa mamlakatdagi jismoniy madaniyat tizimida amalga oshishi lozim bulgan maqsadni va vazifalarni ijobiy xal qilishga kodir, yosh avlodni bola lik chogidan jismonan soglom, ma'naviyatini uygun qilib madaniyatlashni o'zining iloxiy burchlari deb bilishlari kerak bo'ladi. Navkiron, o'zligimizni endigina e'tirof etayotgan mamlakatimiz turli

toifasidagi davlat va nodavlat sport jamiyatlari, jismoniy madaniyat xavasmandlari uyushmalari tashabbusi bilan yagona jismoniy madaniyat tizimini to'zishga e'tiborni kuchaytirib u o'zida kuydagi asosiy xususiyatlarni: ma'naviy barkamollik, xalkchilik va ilmiylikni mujassamlashtiradi.

Sharq mutafakkirlari ma'naviy barkamol, komil inson masalasiga azal-azaldan alohida e'tibor berganlar. Komillik fazilat lardan ulugi tanning, inson jismining barkamolligidadir deyilgan. Insonni matonati, diyonati, riyozati, kanoati, ilm, sabr, intizom, mikiyo si, nafs, vijdon, xakkoniyat, nazariy ibrat, iffat, xayo, idrok, zakovat, iktisod, itoat, xakshunoslik, xayrixoxlik, munislik, sadokat, adolat, muxab bat, oliy ximmatlik, avf, vatanni sevish kabi ijobiy xislatlar (A.Avloniy. "Turki guliston yoxud axloq" Toshkent "o'qituvchi"1992 .13.bet) ga faqat soglom jism, tani-sixatlik orqali erishiladi deb karalgan.

Mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimini xalkchilligi degan da biz milliy uyinlar tarzida xalk ommasi orasida keng tarkalgan jismoniy mashqlar. milliy sport turlari, ommaviy sport, olimpiadalar dasturidan urin olga "katta sport" bilan ko'p milatli respublikamiz xalklarini shug'ullanish imkoniyati borligi tushuniladi.

Ilmiyligini shunda kurish mumkin ediki, jismoniy mada niyat soxasi buyicha ilmiy tekshirish ishlarining keng tarkalganligi va uni amaliyot bilan boglab olib borilayotganligi, jismoniy madaniyat naza riyasi va amaliyoti ilmiy fanlari xisoblangan pedagogika, psixologiya , anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metrologiyasi, sport tibbiyoti, davolash jismoniy madaniyatsining va boshqalarga tayanganligi, ularning ilmiy yutuklari xalkimiz hayotiy extiyojini kondirishga yunaltirilganligidadir.

Jismoniy madaniyat tizimi bir-biri bilan o'zviy bog'liq bulgan zvenolarga bulinib, hozirgi kunda xam madaniyat jarayonining turli dasturlarining bajarilishi shu zvenolarda amalga oshirilmokda:

a) maktabgacha ta'lim(davlat va nodavlat maktabgacha madaniyat bola lar muassasalari) zvenosi;

6) maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatsi (umumiy o`rta ta'lim I-IX sinflar) zvenosi;

v) o`rta maxsus, kasb-xunar ta'limi(akademik litseyalar, kasb-xunar kolledjlari) zvenosi;

g) oliy ta'lim zvenosi;

d) armiya zvenosi;

e) oliy ta'lim va armiyadan sungi xavasmandlik asosidash jismoniy madaniyat zvenosi;

Jismoniy madaniyat tizimi o'zida kuidagi asosiy elementlarni birlashtiradi:

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

b) jismoniy madaniyat tizimida kulaniladigan vositalar - gimnastika, uyinlar, sport, turizm va boshqalar tipidagi jismoniy mashqlar;

SHu narsa e'tiborga moliki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy madaniyat soxasining turlicha tizimlaridan foydalanish chegaralab kuyilmagan.

Tarixga nazar tashlaganimizda jamiyatda sinflarning paydo bulishi bilanok, usha jamiyatda jismoniy madaniyat tizimi sinfiy xarakteriga ega bula boshlagan edi.

Kuldorlik davrida jismoniy madaniyat tizimi kuldorlarning maqsadi uchun xizmat kildi. Kuldor o'z farzandi bakuvvat, chidamli, chakkon bulishi va kullarni kuriklashi, ularning kurkinchda ushlashi uchun kulida kurol ishlata olishi (kadimgi YUnon "etti kurashi" mashqlarini puxta egallashi)ga harakat kilar edi. Jismoniy madaniyat tizimi ekspluatatsiya kiluvchilar foydasi uchun xizmat kildi.

O`rta asrlargi kelib esa, jismoniy madaniyat tizim harbiy maqsadni xal qilishga yunalish oldi. Feodal, katta yer egasi, savdogar o'z mulkini ximoya qilish uchun jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi yuqori bulgan jamiyat a'zolariga muxtojligini bayon kildi. Ular moddiy ne'matlar yaratishdek muhitdan ajratilib, faqat jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakkonlik)ni rivojlantirish, madaniyatlash bilan cheklandilar. Jamiyatda alohida tabaka, kasb egasa (sokchi, jangchi) shakllandi. Ogir va ko'pol ritsarlarning kurollari ulardan katta jismoniy tayyorgarlik va ot bilan muomala qilishni talab kilar edi. SHuning uchun ular mashg'ulotlarda ot

o'rniga hozir bizda gimnastika mashg'ulotlarida ishlatiladigan "ot" dan foydalanar edilar. Feodallarning jismoniy madaniyat tizimi shunga yunaltirilga edi.

Kapitalizmga kelib, burjuaziya ko'prok odamlarni jismonan madaniyatlashni, ishchini mehnatga va vatan mudofaasiga (soldatlikka) tayyor lay boshladi. Madaniyatga siyosiy tuye berildi. Kolaversa ko'p soatlab konveyer, stanoklar orkasida ishlashga moslaydigan mashqlar tizimidan foydalanildi.

XVIII asrning oxiri va XIX asrning boshlarida jismoniy madaniyat jarayoning tizimini shakllangan davri boshlandi. Notekis rivojlangan kapitalizm milliy rivojlanishda xam jonlanishni vujudga keltirib, qator mamlakatlarda jismoniy madaniyat tizimi, vositalari va uning uslu biyatini yaratishdek vazifalarni xal qilish kerakligi masalasini o'rta ga tashladi.

CHet el mamlakatlarida jismoniy madaniyat tizimi shakllandi. Germaniyada Fite va Guts-Mutsaning "Milliy nemis jismoniy tar biya tizimi" o'z vazifasiga kura jismoniy madaniyatdan kura soglomlashtirishni o'z izmiga olar edi. XIX asrning boshlariga kelib pruslarning talabi asosida dexkon va xunarmandlardan yunkerlar tayyorlash Guts-Mutsaning "Gimnastika dlya yunoshestvo" deb nomlangan asarida: " ... endi jamiyat a'zosining soglom taiasi davlat uchun xizmat kilsin, bu ayniqsa, tankchilar uchun taalukli..." - deb tuzatish kiritilib, amaliyotga tatbik etildi.

Fridrix YAng va Guts-Mutsa nemis "TURNEN" gimnastikasining asoschilari bo'lib, soldatlarni tayyorlashning jismoniy madaniyatsi tizimini ishlab chikdilar. Ular ommaviy gimnastika chikishlariga, gimnastika anjomlari, jixozlari bilai mashqlanishga asosiy e'tiborni karatdi lar. Kattaning buyrugiga mutlak itoat, kat'iyat, prodali mus taxamlash nemis raxnamolariing ideali bo'lib, bu jismoniy madaniyatning mavjud tizimiga xam singdirilgan edi.

Tizim tarkibidagi madaniyat uslublari va vositalarini apik turkum larga ajratishga urinishini maktab yoshidagilar jismoniy madaniyatsi uchun keyinchalik SHpiss boshlab berdi. CHexiya: XIX asrning ikkinchi yarmida chexlar "sokol gimnastikasi" deb nomlangan madaniyat uslubiyati va vositalarini ishlab chikadilar. U nemis milliy "TURNEN" tizimi bilan tashki belgilariga kura bir-biri bilan uxshash bulsa-da, o'zining ibtidoiy milliy negiziga ega edi. Bunga sabab CHexiya ustidan xukmron xisoblangan Avstriya imperiyasi o'zining siyosiy va xujalik krizisni boshdan kechirayotgan bo'lib, chexlarga ayrim konstitutsion xukuk berilishiga olib keldi. Bu narsa chexlar hayotida keng milliy ozodlik harakati uchun turtki buldi. SHu asnoda xilma-xil chex birlashmalari, jamiyatlari vujudga keldiki, bu 1862 yili chex gimnas tikasi jamiyatining paydo bulishiga olib keldi. Uning asoschisi Miroslav Tirsh buldi. U yozuvchi, tankidchi, san'atkor edi.

U, birinchidan, gimnastikani jismoniy madaniyat uchungina emas, akliy, axloqiy, milliy vatanpar varlik xissini madaniyatlash uchun foydalanishini, ikkinchidan, gimnastika mashg'ulotlariga erkaklarnigina emas, ayollarni xam jalb etishni targi bot kildi.

Tirsh o'zi bilgan barcha mashqlarni tupladi, snaryadlar va snaryadsiz bajariladigan yangi mashqlarni uylab topdi. Ular uzoq bajaririladigan juda mayda elementlarni o'z ichiga oladigan jismoniy mashqlar bo'lib, barchaga teng, asta-sekinlik bilan, majbur bajartirilishi lozim edi. Uning fikricha, bunday tartibda bajarilgan mashqlar shug'ullanuvchilar da xotira, intizom va tirishkoklikni madaniyatlar emish. U sokol tashkilot lari uchun yagona gimnastik terminalogiyani ishlab chikdi, mashg'ulotlarni guruxlarda utkazilishini yulga kuydi. "Sokol gimnastikasi" milliy-siyosiy xarakterdagi gimnastika sanaladi.

SHvetsiya: XIX asrning birinchi un yillarida "SHved gimnastikasi" yoki "Ling metod/" degan nom bilan yangi yunalishda jismoniy madaniyat tizimini vujudga keltirdi . Jismoniy mashqni shvedlar asosan madaniyat va soglomlashtirish uchun kerak deb karar edilar. Uning asoschilari G.G. Ling va uning ugli YAlmar Ling edi. Ular nemislar gimnastikasini tankid qilib, odamda juda ko'p tana harakatlarini ko'paytirmaslik, sog lom odamlarni jismoniy rivojlantirish va bemorlarni tuzatishga yunaltirilishi kerak deb xisoblaganlar. Bu tizimni tankidiy urgangan P.F. Lesgaft Ling metodida kuruk, bir-biri bilan boglanmagan shakllar mavjudligini aytib, anatomiya va fiziologiya bilimlari hozircha yetarli emasligini, katan pedagogikaga rioya

kilinmasin, burjuaziya ideologiyasining ifodalanishiga olib kelishini, "yuraksiz" muskul buli shi uchun kurashadi, degan fikrni bildiradi.

Angliya: hozirgi kunda xam Anglo-saksoniya mamlakatida gimnas tika emas, uyin va sportga zur e'tibor berilgan. Angliya kapitalizmga birinchi bo'lib kirdi. Kapital konkurensiyasining kuchayishi sinfiy karama-karshilikni zuraytirdi. Sinfiy iktisodiy xamda filosofik dunyo karashlar paydo bula boshladi, bu karashlar erkin kapitalni maktay oladigan, kat'iy kurashga chiday oladigan, hozir javob, chakkon, ishbilarmonni madaniyatlashni talab kilardi.

Buning uchun "uyinlar" mos kelar edi. SHuning uchun Angliya jismoniy madaniyat tizimida asosiy urinni uyinlar va sport egalladi. Kapita lizm rivojlanishi bilan boshqa qator mamlakatlarda xam sport jismoniy madaniyatga kiritildi. Lekin Fransiya, Germaniya, SHvetsiya, Chexiya kabi qator mamlakatlardagidek sport keskin karama-kashiliklarga duch kela di. CHunki, u mamlakatlardagi jismoniy madaniyat mavjud gimnastikaga asos langan edi. SHuning uchun sport keyinrok jismoniy madaniyat tizimiga kiri tildi.

Jismoniy madaniyat tizimining taxlili masalalariga ovd nazariy material rus olimlari A.D. Novikov, L.P. Matveyev, G.D. Harabugi va qator boshqa mualliflarning darsliklarida tula yoritilgan. Jismoniy madaniyat jarayonining nazariy, uslubiy amaliyotining umumiyliigi jismoniy madaniyat tizimining negizini tashkil kiladi. Mil latimizning bu soxadagi merosini o'rganish fanimizning asosiy vazifasidir. Jaxogirlarni yuzaga chikargan yurtimizning elat va xalklari jismoniy madaniyati tarixiy manbaalarda o'z o'rnini olganligiga ishonchimiz komil.

SHu urinda P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylar sobik shurolar jismoniy madaniyat tizimining asoschilari deb tan olinganligi jismoniy madaniyat nazariyasining rivojlanishida munosib xissa kushgan olimlar sifatida jaxon jismoniy madaniyati fani namoyandalari qatoridan urin o-i anliklarni e'tirof etish lozim.

P.F. Lesgaft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog va katta jamoatchi sifatida inson shaxsning intellektual rivojlanishi uchun uning yashagan ijtimoiy muhiti va madaniyatsi rol uynashini ilmiy jixatdan asoslab berdi. Lesgaft tomonidan ishlangan "Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy bilimlar" tizimi hozirgi kunda xam o'z ilmiy axamiyatini yukotgani yuk. Chor Rossiyasining jismoniy madaniyatga munosabati aniq emas edi. "Maktablar bizda bolalarga butunlay jismoniy bilimlar bermayapti. Bu ishga raxbarlikni bizning ishga aloqasi yuklarga berib kuyilgan, ular jismoniy madaniyatni soxta tushunchalar orqali tasavvur kiladi yoki bulmasa, qaysidir chet el maktabini bitirib kelgandan eshitganlarigina biladi. SHuning uchun ular bola jismoniy madaniyatsiga e'tiborsizdirlar", - deb yozgan edi P.F. Lesgaft.

V.V. Gorinevskiy (1857-1937) o'zining tibbiy-pedagogik faoliyatida Lesgaft fikrlarini rivojlantirib sobik shurolar to'zumi jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishiga katta xissa kushdi. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar ustvda ilmiy tadqiqot nazoratini qilish ning ilmiy uslubiy kompleksini yaratdi.

P.F. Lesgaft va uning shogirdi V.V. Gorinevskiylarning ilmiy merosinining kimmati shundaki, ularning jismoniy bilimlar va jismoniy madaniyat xakidagi ilmiy fikrlari amaliy, va jamoatchilik tajri basi asoschdga tayanganligidadir.

III. Jismoniy madaniyatning boshqa yo`nalishlar bilan bog`liqligi

Jismonan yetarli darajadagi rivojlangachlik normal aqliy rivoj lanishga sharoit yaratadi. Dialektik materializmning psixik va jismoniy jarayonlarning aqliy va jismoniy faoliyat bilan birligi xakidagi fikrlari Chernishevskiy asarlarida o'z ifodasini topdi: "Har kanday mehnat - bu akliy, jismoniydir. Agar akliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar uynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi", - degan edi u.

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft kursatganidek, akliy va jismoniy rivojlanish biri bilan o'zviy bog'liq. Aklning usishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni takazo qiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifasi shunda muvaffakiyatli xal kilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga zur kizikish, o'z tashab buslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakl lanishiga, organizmning funksional kobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumiy maxsus bilimlarga tayangan xolla olib borilsagina samarali bo'ladi.

Jismoniy madaniyatda yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchidan umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik xamda shug'ullanayotgan soxa buyicha chukur malakaviy bilimlarga ega bulish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda kur-kuronalikka yul kuymaslik okibatidan kelib chikadi. Mashg'ulotga ongli munosabatda bulmaslik talantni sunishiga sabab bo'ladi.

Eng xavflisi shug'ullanuvchidan bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi - jamiyat uchun bokimandalar ko'payadi. Sport trenirovkasi sirlariga shungish, uni tushunish shug'ullanuvchi maxoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonla malilik orqaligina erishish mumkin.

Jaxon rekordlarini urnatish, chempionlik lavozimlari uchun kura shish sportchidan yuqori saviya, chukur bilim va jismoniy kobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashakkatli mehnat, utkir intellekt soxibi bulishi shart. Akliy va jismoniy madaniyatnig birligi, o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlar asosida ulug rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan, Pavlov: "Men butun hayotim buyi akliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'prok ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bulgan fikrni xal qilish uchun aklimni ko'pim bilan boglaganimda o'zimni juda yaxshi xis kilar edim", - deb yozgan edi. Demak, jismoniy madaniyat akliy madaniyat bilan o'zviy bog'liq xolda amalga oshirilgan ekan.

Jismoniy madaniyat jarayonida axloqiy madaniyat

Jismoniy madaniyat jarayonida o'quvchilar o'zaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a'zolari bilan mulokatda bo'ladilar. Jismoniy mashq lar bilan shug'ullanish uchun ma'lum moddiy va ma'naviy kimmatga ega bulgan anjomlar, jixozlardan foydalanadilar. Jismoniy madaniyat chilarning, sportchilarning o'zaro bir-biri bilan munosabati, muomilasi va uni urab olgan ijtimoiy muhit, tabiat omillarining ta'siri bilan ular oldiga muvjud jamiyat axloqi talablariga javob berish muammosini quyadi.

Mamlakat sportchisining, jismoniy madaniyatchisining axloqi - bu millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchi sining maxsus axloq normalari yukki u mazkur jamiyatning oddiy a'zosi axloqi normalaridan farq kilsa.

"Sportchining axloqi" degan axloqni to'zushga urinish bu bizning shark xalklari axloq normalaridan uzoq lashishga olib kelar edi. Biz kiska fikrli, tor uyli sportchini tayyorlamasligimiz, bakuvvat, faqat yaxshi xazm qilish organlariga ega bulganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, yaxshi tashkilotchi bula oladigan individni madaniyatlashni nazarda tutmogimiz lozim. Bu fikrlar ayniqsa navkiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluklidir.

Sportda birlik va umumiylik yagona qonuniy xususiyatdir. Ushbu xususiyat jamoada gavdalanadi. Jamiyat jismoniy madaniyati tarixi millat va jamoaning kuchini ifodalaydi. Mamlakat sportchisi xalkaro maydondagi galabalarning xal kiluvchi omili, o'z xalki, Vatani oldvdagi javobgarlik burchinini xis qilishi lozim. Garbning proffesional sporti esa o'zining vakillariga: shaxsiy manfaatingiz jamiyat manfaatiga mos kelishi shart)mas, o'z nshnngi shi vujudga kelgan holatni xisobga olib xech kanday burch va prinsip bilan boglamay xal kiling deb urgatadi.

2.Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bulishni jismoniy tar biya darsida madaniyatlash, shug'ullanuvchilardi jixoz, anjomlar, ishlati layotgan inshoatga yaxshi munosabatda bulishga

urgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jixozlash ishida ishtirok etish bilan madaniyatlanadi.

3. Mehnatga ijtimoiy munosabatda bulish jamiyat a'zolari axloq normalarining eng asosiysidir jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchini mehnatda, yuqori ishlab chikarish jarayonida ishtirok etishga va o'zning har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshi rish imkoniyatini yaratadi.

Sportchida esa sport natijasiga erishish mashakktali va ogir bo'lib, chidam bilan mehnat qilishni talab kiladi. U bilan rekordlarni ngina yangilab kolmay, o'zida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni kadrlashga urgatadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga buysunishni urgatadi. Gimnastika, uyinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shu gullanish madaniyatlanuvchilardan urnatilgan qoidani, tartibni katiyyan talab kiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki madaniyat lanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini xavf ostida koldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy madaniyatsining iatijasini kurib utishgina kifoya. Masalan, tup uchun kurashayotganda uyinchi tuknashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. Ko'pollikka Siz xam javob kilgingiz keladi. lekin sportchi axloqi normalari o'z - o'zini kulga olish va nizoli holatni tinch yul bilan xal qilish uchun axloqiy norma talablari ustun kelishi kerak ligini takazo etadi.

5. Gumanizm normasi insonni xurmat qilishga, kelajak uchun tinch lik uchun kurashishga chakiradiki, bir-birini qullash, yordam berish, ayniqsa musobakalar davomida o'zaro urtoklik yordami tarzida ifodalanadi. SHark xalklarida o'z rakiblariga nisbatan gumanizm ruxi uta yuqoridir. Demak mustaxkam soglomlik va jismoniy tayyorgarlik ja miyat a'zosining axloq pormalarinn, iroda sifatlarini madaniyatlaydi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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
4. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1996 y
5. Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1997y
6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. "Prosveshenie", M, 1978y
7. Arnautov V.V., Monaxov V.M, Optimizatsiya uchebnogo protsessa-obuchenie Moskva: Mixaylovka. MTSOP. 1997
8. Abdullaeva Sh.A va boshqalar. Pedagogika T., "Fan" 2004y
9. Botirov X.A., O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi, omabop kitob T., Ibn Sino 1993y
10. Bril M.S. O'tbor v sportivnix igrax.- M., 1980y
11. Bepalko V.T., Pedagogika i progressivnie texnologie obuchenie,-Moskva: IRPO. 1995
12. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., "Sharq" 1997y
13. Barkamol avlod orzusi. T., O'zbekiston milliy entsiklopediyasi. 2000y
14. Babanskiy Yu.K. Optimizatsiya uchebnogo protsessa obuchenie (obhe-didakticheskie aspekt) M; Pedagogika. 1997y
15. Bruner Dj. Protsess obucheniya Per. s ang M., 1982y