

YOSHLAR ORASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISH NAZARIYASI

Fayziyev Sunnatulla Yo'ldashevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti

Annotatsiya: *Umumta'lim, bolalar va o'smirlar sport hamda ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablarining jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi yoshlarning ommaviy harakatida, harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzida juda murakkab, sportchidan yuqori darajadagi texnik-taktik mahoratni talab qiladigan baholash natijalari va ularning muhokamasi bayon etilgan.*

Kalitso'zlar: *ommaviy umumjamiyat turmush tarzi salomatlik organism harakat faoliyat.*

Annotation: *General education, children's and teenagers' sports and specialized children's and teenagers' Olympic reserves in the physical education process of students in the mass movement, movement activity and healthy way of life of students are very complex, requiring a high level of technical and tactical skills from the athlete during the experiment and their discussion are described.*

Key words: *public, general society, lifestyle, health, organism, action, activity*

Ommaviy harakat, harakatlanish faolligi, inson salomatligi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik va yana bir qator o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liq tushunchalar tadqiqotchi olimlarning bir qator ilmiy izlanishlarining ob'ekti bo'lgan. Boshqa tomondan ushbu hayot uchun o'ta muhim tushunchalar, ularga rioya qilish tartib va qoidalari hamda bu sohadagi tadqiqotlar doim va muntazam olib borilishi muqarrarligi ob'yektiv real faktdir.

Insonning ommaviy harakati, salomatlik darajasi ham shaxsiy xarakterdagi, ham ijtimoiy xarakterdagi hamda davlat va umumjamiyat miqyosidagi o'ta muhim qadr-qimmat hisoblanadi [1].

Yuqorida keltirilgan birinchi qoidaning isboti shu narsa hisoblanadi-ki, ommaviy harakat, salomatlik, turli ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, insonning qadriyatlarini ierarxiyasida yetakchi pozitsiyani egallaydi, chunki ommaviy harakat va salomatlik darajasi insonning ko'p sonli kundalik zaruriy ehtiyoj va talablarini qanoatlantirish va hayotiy maqsadlariga erishishning asosiy shartidir [2].

Biroq, shuning bilan birga, ommaviy harakat va salomatlik bir vaqtni o'zida ijtimoiy ahamiyatli fenomen ham hisoblanadi, ularning darajasiga va holatiga ko'ra jamiyatning rivojlanganlik darajasi va farovonligi to'g'risida xulosa chiqariladi [3].

Insonning ommaviy harakati va salomatlik darajasi fenomenini o'rganish ko'p asrlik uzoq tarixga ega.

Hozirgi vaqtda ommaviy harakat va salomatlik darajasi fenomeni bo'yicha jamlangan materiallarni umumlashtirilishiga va tahliliga bag'ishlangan ko'p sonli ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

Ularda ta'kidlab o'tilishiga ko'ra, taklif etilgan yuzdan ortiq ta'riflarning bittasi ham salomatlikning umumqabul qilingan, universal va amaliyot ehtiyojlarini to'liq qanoatlantirmaydi [4].

Tadqiqotchi mualliflarning ko'pchiligi bir-birlari bilan o'zaro faqatgina bitta narsada - hozirgacha salomatlikning yagona, umumqabul qilingan, ilmiy asoslangan ta'rifi (yoki tushunchasi) mavjud emasligida hamfikrlar [5].

Shunday bo'lsa ham, Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan 1946-yilda salomatlikka berilgan ta'rif bugungi kunda eng ko'p qo'llanadigan ta'rif hisoblanadi. Unga ko'ra, salomatlik nafaqat kasalliklar va jismoniy defektlarni mavjud bo'lmasligidan, balki to'liq jismoniy, ma'naviy barkamollik va ijtimoiy farovonlikni ham mavjudligidan iborat bo'ladi. Biroq, bu ta'rif juda ham «keng qamrovli» hisoblanadi. Chunki, masalan, moddiy ta'minlanganlik ko'rsatkichi ijtimoiy farovonlikning muhim omili hisoblanadi, lekin salomatlikning o'zini eng muhim «tashkil etuvchisi» bo'la olmaydi.

Shuningdek bu ta'rif o'ta «tasdiqlovchan», chunki hamma sohalarda «to'liq» farovonlikka erishishni ehtimoli juda ham kamligi hammaga ayon, shu munosabat bilan salomatlikka printsipial tomondan olib qaralganda erishib bo'lmaydi va har bir konkret holda faqatgina turli darajadagi «no salomatlik» to'g'risida so'z yuritish mumkin.

Umuman olganda, yuqoridagi fikr-mulohazalarni umumlashtirib, ommaviy harakatni va salomatlikni organizmning biologik va ruhiy funktsiyalarini faollikni zaruriy hajmini, hayotning maksimal davomiyligini, hayot faoliyatining, yurish-turishning va insonning uni o'rab turgan muhit bilan dinamik muvozanatini saqlash orqali faoliyatining optimal xarakteristikalarini, ta'minlaydigan darajada optimal saqlanishida namoyon bo'ladigan yaxlit, ko'po'lchamli va dinamik holat sifatida qarash mumkin [6].

Shunday qilib, tasavvur qilish mumkin-ki, ommaviy harakat, salomatlik va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzi (STT) majmuaviy va ko'p aspektli hodisa sifatida insonning nafaqat jismoniy holatiga, balki uning salomatligini boshqa aspektlariga ham turli darajadagi salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin.

Insonning ommaviy harakatini, harakatlanish faolligini va STTni shaxsning umumiy madaniyatini muhim tashkil etuvchi komponentasi sifatida qarash, o'z salomatligi darajasiga yetarlicha muhim, hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan omil va qadriyatli munosabatini *xarakterlaydi deb* hisoblash yetarli darajada shak-shubhasiz deb hisoblash mumkin [7].

Shuningdek, ommaviy harakati, harakatlanish faolligi va STT - bu inson faoliyatining ijtimoiy zaminga ega bo'lgan va jamiyat qabul qiladigan shakllarini va vositalarini o'z tarkibiga oladigan ma'lum bir yaxlit tizim ekanligini inobatga olish kerak. Ular organizmning adaptiv imkoniyatlarini mustahkamlaydi va omillashtiradi [8].

I.O. Babushkina [9] o'zining ilmiy tadqiqot ishlarida ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT inson o'zining turli-tuman hayotiy (ijtimoiy va maishiy) funksiyalarini o'zining salomatligi uchun optimal sharoitlarda bajarishiga xizmat qiladigan hamma ishlar va narsalarni birlashtiradi va shaxsning qanday (siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy) vaziyatlarda bo'lishidan qat'iy nazar o'z salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishidagi orientatsiyasini ifodalaydi deb ta'kidlaydi.

Ommaviy harakat, arakatlanish faolligi, salomatlik, STT, jismoniy tayyorgarlik va shu singarilarning hodisalariga (fenomeniga) nisbatan eng jiddiy muammolardan biri ularni tavsiflash va o'rganish bilan bevosita bog'liq bo'lgan ulardagi diagnostik mezonlar muammosi hisoblanadi.

Mazkur holda ushbu muammo quyidagi ikki muammoning yechimini o'z ichiga oladi:

1) ularning eng muhim ahamiyatga molik bo'lgan elementlarini (tashkil etuvchi komponentalarini) aniqlash;

2) shaxsning ularga nisbatan hal qiluvchi pozitsiyasini (tashkil etuvchi komponentalarini) xarakterlaydigan ko'rsatkichlarni aniqlash.

Jumladan, ommaviy harakati, harakatlanish faolligi va STTga bag'ishlangan mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish [10] uning quyidagi muhim elementlarini ajratish imkonini berdi:

- ommaviy harakat, harakatlanish faolligining turli ko'rinish va shakllarini (jismoniy mashqlar, yurish, uyda va boshqa joylarda jismoniy ishlash, fitnes bilan shug'ullanish va hokazolar) qo'llash;

- kun tartibiga (ish, uyqu, mehnat faoliyati, ovqatlanish, dam olish) imkon qadar muntazam rioya qilish;

- inson o'z kuchi va quvvatini butunlay va to'liq tiklash vositasi sifatida to'laqonli dam olishga (uyqu va hordiq chiqarishning boshqa turlari) e'tibor berish;

- «to'g'ri» (yoki «ratsional») ovqatlanish (hozirgi zamon ilmiy tavsiyalarini inobatga olgan holda);

- inson salomatligiga zararli harakat va odatlarni tark etishi (bo'lmasligi) yoki ulardan ixtiyoriy va butunlay voz kechish, ular qatoriga faqatgina umumma'lum bo'lgan tamaki, spirtli ichimlik istemol qilish singari farmakologik qullikni emas, balki zamonaviy yoshlar uchun o'ta dolzarb bo'lib qolgan uyali aloqa vositalari, televizion va internet "qulligini", kam harakatchanlikni ham kiritish zarur;

- gigiena (ham shaxsiy, ham yashash joyi va sharoitiga nisbatan) tamoyillariga to'liq rioya qilish;

- o'zining salomatligi qadriyatlariga va xavfsizligi tamoyillariga rioya qilish (masalan, tibbiy ko'rik yoki yordamga o'z vaqtida murojaat qilish, tabiat va toza havо bilan tez-tez muloqotda bo'lish, organizmni chiniqtirish va hokazolar);

- xususiy ruhiy holatini optimallashtirish («ruhiy muvozanat» holatiga erishish) maqsadlari yo'lida o'zini-o'zi regulyatsiya qilishning turli usullarini qo'llab turish.

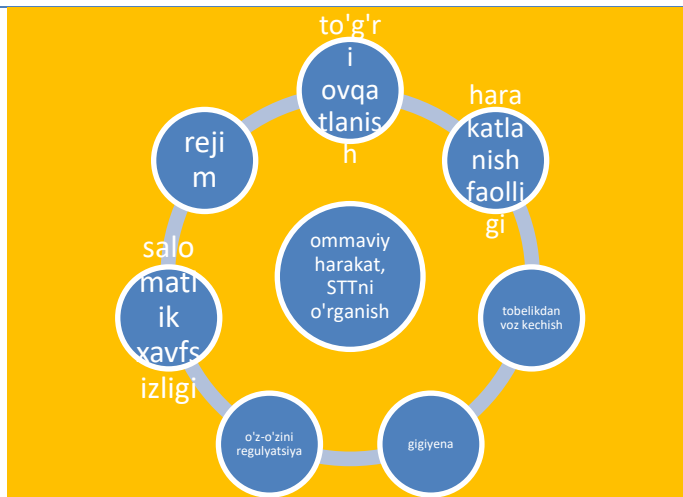
Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili, shuningdek, ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTni tavsiflashning muhim vositalarining biri sifatida nisbatan tez-tez xizmat qiladigan hamda uchrab turadigan tushunchalar quyidagilar hisoblanishini ko'rsatdi:

- ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTning turli aspektlariga nisbatan axborotlilik (informirovannost');
- ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTning turli tashkil etuvchi komponentalariga munosabat;
- ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTga rioya qilish motivatsiyasi;
- ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTga rioya qilishga tayyorlik darajasi;
- ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT tamoyillariga rioya qilish (uni amalga oshirish bo'yicha amaliy faoliyat) faolligini oshirish.

Yuqorida zikr etib o'tilgan ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT xarakteristikalarini shaxsning unga orientatsiya darajasini aks ettiradigan quyidagi turli tashkil etuvchi komponentalariga biriktirilishi mumkin:

- kognitiv (ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT axborotlili (informirovannost');
- emotsional (ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzga munosabat);
- motivatsion (ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTga rioya qilishga ehtiyoj);
- konativ (ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTga rioya qilishga dolzarb irodaviy tayyorlik);
- amaliy (ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT tamoyillariga rioya qilishda individning real - haqiqiy faolligi.

Agar ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTning tashkil etuvchi komponentalarini va muhim elementlarini uning asosiy strukturaviy xarakteristikalarini sifatida tan olinsa (aynan shularni o'rganish vositasi orqali ularni o'rganish mumkin), u holda ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTni o'rganishning quyidagi sxemasini shakllantirish mumkin (1-rasm).



1 – rasm. Ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STTni o'rganish sxemasi.

Keltirilgan modeldagi xarakteristikalarni o'rganish orqali ommaviy harakatini, harakatlanish faolligini va STTni shakllanganlik darajasini alohida bir individ uchun ham, aholining ma'lum bir qatlami uchun ham, qandaydir yaxlit va tizimli hodisa sifatida aniqlash mumkin.

Shunday qilib, ommaviy harakat, harakatlanish faolligi va STT – bu inson salomatligining barcha darajalarida saqlashga va yanada yaxshilab borishga yo'naltirilgan o'ta faol kechadigan hayotiy faoliyatdir. Ularning boshqa omillari orasida ommaviy harakat, STT va harakatlanish faolligi eng ahamiyatli hisoblanadi va eng katta «solishtirma vazn»larga ega bo'ladi. Ommaviy harakat, harakatlanish faolligi tartib-qoidalariga va STTga rioya qilish darajasi mazkur shaxsning ma'naviy-madaniy jihatdan rivojlanganlik darajasi va uning hayot tarzi to'g'risida dalolat beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (14.09.2015) T.:2015
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni
3. Abrosimova I.YU. Formirovanie tsennostniyx orientatsiy ... 18 s.).
4. Allakaeva L.M. Pedagogicheskie osnoviy formirovaniya kul'turiy zdorov'ya shkol'nikov. M., 2003
5. Akruhenko A.V. Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya /- M.: Eksmo, 2006. -250 s

6. Azarenkova N. R. Azarenokova N. V. / Dvigatel'naya aktivnost' kak jiznennaya neobxodimost' // Mejdunarodniyy nauchniyy jurnal «Nauka i mir». - 2016. - № 4, t.3. - s. 28–29. URL: <https://moluch.ru/archive/310/70001>
7. Andreenko T.A., Pavlenko E.P., Smirnova A.V. Effektivnost' primeneniya elementov bor'biy dzyudo na urokax fizicheskoy kul'turiy so starsheklassnikami // Problemy razvitiya fizicheskoy kul'turiy i sporta v novom tiysyacheletii, Materialiy VIII mejdunar. nauchno-praktich. Konfer-i 28 fevralya 2019 g. Ekaterinburg / FGAOU VO «Ros. gos. prof. – ped. un-t». 2019.-703 s.; s. 39
8. Apanasenko G.L. Meditsinskaya valeologiya. Rostov-na-Donu: Feniks, 2000. ISBN 5-222-00920-3, 243 str. s. 55-67
9. Ayzman R.I. Mediko-biologicheskie i sotsial'niye aspektiy zdorov'ya // Fiziologicheskie osnoviy zdorov'ya. Novosibirsk, 2001. S. 19-36
10. Babushkin G.D., Smolentseva V.N. (red.) Psixologiya fizicheskoy kul'turiy i sporta (DOC) Uchebnik dlya viyssnix fizkul'turniyx uchebniyx zavedeniy. - Omsk: SibGUFK, 2007. - 270 s.
11. Babushkina I.O. Psixologicheskoe soprovoydenie zdorovogo obraza jizni studentov pedagogicheskix spetsial'nostey : avtoref. dis kand. psixol. nauk. N. Novgorod, 2011. 22 s.