

Qodirov Shohbozjon G'ayratjon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti Aniq va tabiiy fanlar kafedrasida o'qituvchisi

JISMONIY MADANIYATNING SHAKILLANISHI

Annotatsiya: Jismoniy madaniyat odamlarning kasbiy-ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy munosabatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bugungi kunda yuqori darajadagi insonparvarlik va madaniy-ijodiy missiyani bajaradi. maktab islohotlari va oldingi tushunchalarning mohiyatini qayta ko'rib chiqish ayniqsa qimmatli va ahamiyatli.

Tayanch so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport turlari, vaqt va fazo parametrlari, tayyorgarlik va maxsus mashqlari, milliy harakatli o'yinlar.

Insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi davrida paydo bo'lgan "madaniyat" atamasi noaniqlikdan yiroq, "yetishtirish", "qayta ishlash", "tarbiya", "ta'lim", "rivojlanish", "kabi tushunchalar bilan chambarchas bog'liqdir. ehtirom ». Zamonaviy jamiyatdagi ushbu atama o'zgaruvchan faoliyatning keng doirasini va uning natijalarini mos keladigan qadriyatlar shaklida, xususan, "o'z tabiatining o'zgarishi" ni qamrab oladi. "Jismoniy madaniyat" nomining o'zi juda muhim narsani chaqiradi. Jismoniy madaniyat insoniyatning umumiy madaniyatining bir qismidir va nafaqat insonni hayotga tayyorlash, o'z tabiati bilan unga xos bo'lgan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni o'zlashtirish, rivojlantirish va boshqarish bo'yicha ko'p asrlik qimmatli tajribani o'zlashtirgan. , ammo, bu unchalik muhim emas va jismoniy axloqiy, axloqiy tamoyillarning jismoniy madaniyati jarayonida o'zini namoyon qilish va mustahkamlash tajribasi. Shunday qilib, jismoniy madaniyatda, uning so'zma-so'z ma'nosidan farqli o'laroq, odamlarning jismoniy va katta darajada aqliy va axloqiy fazilatlarini takomillashtirishdagi yutuqlari aks etadi. Ushbu fazilatlarining rivojlanish darajasi, shuningdek ularni takomillashtirish bo'yicha shaxsiy bilim, qobiliyat va ko'nikmalar jismoniy madaniyatning shaxsiy qadriyatlarini tashkil etadi va shaxsning jismoniy madaniyatini insonning umumiy madaniyati yo'nalishlaridan biri sifatida belgilaydi.

Jismoniy madaniyat - bu insoniyatning umumiy madaniyatining bir qismi (quyi tizimi), bu ijodiy faoliyatdir. O'tmishni o'zlashtirish va yangi qadriyatlarni yaratish, asosan rivojlanish, odamlarning sog'lig'ini yaxshilash va ta'lim sohasida. Shaxsni rivojlantirish, tarbiyalash va takomillashtirish uchun jismoniy madaniyat shaxsning imkoniyatlaridan, tabiatning tabiiy kuchlaridan, insoniy fanlar yutuqlaridan, tibbiyot, gigiena, anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogikaning aniq ilmiy natijalari va inshootlaridan foydalanadi. Harbiy ishlar va boshqalar.

Jismoniy madaniyat odamlarning kasbiy-ishlab chiqarish, iqtisodiy, ijtimoiy munosabatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bugungi kunda yuqori darajadagi insonparvarlik va madaniy-ijodiy missiyani bajaradi. maktab islohotlari va oldingi tushunchalarning mohiyatini qayta ko'rib chiqish ayniqsa qimmatli va ahamiyatli.

Sport - bu raqobat sharoitida odamning motor qobiliyatini ochishga qaratilgan shaxs va jamiyatning madaniy faoliyatining o'ziga xos shakli. Jismoniy madaniyatning qadriyatlari jismoniy va ijtimoiy yo'naltirilgan, shuningdek individual-shaxsiy vazifalarni hal qilishga qaratilgan jismoniy madaniyatning amalda muhim asosidir. Jismoniy barkamollik PK ning insonga ta'sirining eng aniq o'ziga xos natijasidir.

Jismoniy tarbiya - bu o'quv jarayonining bir turi bo'lib, uning o'ziga xos xususiyati motorli harakatlarni o'rgatish va shaxsning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishdir.

Jismoniy rivojlanish-bu individual hayot davomida organizmning tabiiy morfofunktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni.

Psixofizik tayyorgarlik - bu maqsadli jarayon - maxsus sinflar tizimi, uning asosi insonning ruhiy holati va uning jismoniy salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik va o'zaro bog'liqlikdir.

Psixofizik tayyorgarlik - bu ma'lum jismoniy faoliyat va tartibga solish texnikasining kombinatsiyasini qo'llash texnikasiga asoslangan ta'lim va tarbiya jarayoni.

Jismoniy va funktsional tayyorlik - bu odam tomonidan maqsadli harakatlarni o'zlashtirish yoki bajarish uchun zarur bo'lgan ma'lum vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish va tananing ish qobiliyatini oshirishning yakuniy natijalari.

Jismoniy tarbiya - bu insonning harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini o'rgatish, uning tanasining vaqt va makonda harakatlarini boshqarish, turli xil hayot va faoliyat sharoitida jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish bo'yicha nazariy bilimlarni o'zlashtirish jarayoni.

Jismoniy faollik insonning sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u oqilona, jinsi, yoshi, sog'lig'i, jismoniy tarbiya va sport inshootlaridan muntazam foydalanishga asoslangan. Oliy o'quv yurtlari talabarlari jismoniy tarbiyasining maqsadi bo'lajak malakali mutaxassisning jismoniy madaniyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsad rag'batlantiruvchi rolni bajarib, dasturlash funktsiyasini bajaradi va quyidagi ta'lim, ta'lim va sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishda pedagogik faoliyatning integrativ xususiyatlarini belgilaydi:

- jismoniy madaniyatning shaxs rivojlanishida, uni kasbiy faoliyatga tayyorlashdagi rolini tushunish;
 - jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;
 - o'quvchilarning jismoniy madaniyatga motivatsion-qadriyatli munosabatini, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish zarurligini shakllantirish;
 - salomatlikni saqlash va mustahkamlash, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydigan amaliy ko'nikma va malakalar tizimini o'zlashtirish;
 - talabalarining kelajakdagi kasbiga kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;
 - professional ahamiyatli maqsadlarga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan foydalanish tajribasini to'plash. Jismoniy madaniyat bo'yicha talabaning bilim, ko'nikma va malakalariga kirish talablari:
- sog'likni mustahkamlash, kasbiy kasalliklar va yomon odatlarning oldini olishga jismoniy tarbiya tizimlarining ta'siri;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish va baholash usullari; - har xil maqsadli yo'nalishdagi individual darslarni rejalashtirish qoidalari va usullari imkoniyatiga ega bo'lish:

sog'lomlashtirish va adaptiv (terapevtik) jismoniy madaniyatning alohidaalohida o'xshash komplekslarini, badiiy va aerobik gimnastika kompozitsiyalarini, atletik gimnastika mashqlari komplekslarini bajarish;

- eng oddiy o'z-o'zini massaj qilish va dam olish usullarini bajarish;

- har xil harakat usullari yordamida sun'iy va tabiiy to'siqlarni engib o'tish;

- mudofaa va o'zini o'zi himoya qilish, sug'urtalash va o'zini o'zi sug'urta qilish usullarini amalga oshirish;

- jismoniy tarbiyaning kollektiv shakllarida ijodiy hamkorlikni amalga oshirish.

Olingan bilim va ko'nikmalarni amaliyotda va kundalik hayotda quyidagi maqsadlarda qo'llash:

- samaradorlikni oshirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlash;

- O'zbekiston Respublikas Qurolli Kuchlarida kasbiy faoliyat va xizmatga tayyorgarlik;

- yakka, jamoaviy va oilaviy dam olishni va ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etishini tashkil etish va o'tkazish;

- faol ijodiy faoliyat jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Bu fan oldingi fanlardan biri: tarix, zamonaviy tabiatshunoslik tushunchasi, hayot xavfsizligi. Fanni o'zlashtirish natijalariga qo'yiladigan talablar Fanni o'rganish jarayoni quyidagi vakolatlarni shakllantirishga qaratilgan:

- ijtimoiy va kasbiy muammolarni hal qilishda ijtimoiy, gumanitar va iqtisodiy fanlarning asosiy qoidalari va usullaridan foydalanish (OK-9);

- kasbiy faoliyatda tabiiy fanlarning asosiy qonunlaridan foydalanish, matematik tahlil va modellashtirish, nazariy va eksperimental tadqiqot usullarini qo'llash ;

- to'laqonli ijtimoiy va kasbiy faoliyat uchun to'g'ri jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlash usullarini o'zlashtirish.

Fanni o'rganish natijasida talaba:

bilish: jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiy va amaliy asoslarini;

ko'nikmalari: kasbiy va shaxsiy rivojlanish, jismoniy o'zini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi va turmush tarzini shakllantirish uchun jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan ijodiy foydalanishni;

o'z shaxsiy sog'lig'ini mustahkamlash vositalari va usullari, jismoniy o'zini takomillashtirish, muvaffaqiyatli ijtimoiy, madaniy va kasbiy faoliyati uchun jismoniy madaniyat qadriyatlarini. Bular talabalarning umumiy, madaniy va kasbiy tayyorgarligida jismoniy madaniyatning asosiy qoidalari yoritib beradi. Jismoniy madaniyatning mohiyati, uning ijtimoiy funksiyalari va shakllari, universitetda jismoniy tarbiyani tashkil etish o'qitish intizomining innovatsion texnologiyalarini ko'rishda namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Мўйдинов, А. (2021). ЁШЛАРНИ ТУРЛИ ТАХДИДЛАРДАН ҲИМОЯ ҚИЛИШДА АЖДОДЛАР МЕРОСИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 132-137.
2. Asilbek, M. (2022). SOCIO-PHILOSOPHICAL ASPECTS OF EDUCATION OF AN ENLIGHTENED PERSON IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY. *Conferencea*, 183-186.
3. Adham o'g'li, M. A. (2022). THE ROLE OF NATIONAL WITCHCRAFT HERITAGE IN THE SPIRITUAL RISE OF SOCIETY (SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS). *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 10, 122-127.
4. Muysinov, A. (2022). ENLIGHTENMENT IN TURKESTAN IN THE SECOND HALF OF THE XIX-EARLY XX CENTURIES. ENLIGHTENMENT BY JADID SCHOOL. *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603*, 11(10), 14-20.
5. Ruzmatovich, U. S. (2022). PROCESSES OF ORGANIZATION OF TECHNICAL, TACTICAL AND PHYSICAL PREPARATION IN NATIONAL WRESTLING TRAINING. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 65-68.
6. Ruzmatovich, U. S. (2022). CHANGES EXPECTED TO COME IN OUR LIFE MOVEMENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 485-489.
7. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 100-108.