



UDK:796:613.71:378.096

Mushtariy RAZZOQOVA,
O'zbekiston Milliy Universiteti Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi

P.f.d (DSc) professor V.SH.Raximov taqrizi asosida

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA JISMONIY MADANIYAT TUSHUNCHALARI AHAMIYATI

Аннотация

Mazkur ishda jismoniy bilim, omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir. jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport, jismoniy kamolot, mashqlar, jismoniy sifatlar.

ЗНАЧЕНИЕ ПОНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Аннотация

В данной работе рассматривается роль физического образования и факторов, среди которых важное место занимает труд и воспитательный процесс, в особенности роль физического воспитания. Работа включает специальные теоретические понятия, касающиеся выполнения физических упражнений, а также навыки и умения применять их в повседневной жизни по мере необходимости.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовка, физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенствование, упражнения, физические качества.

THE IMPORTANCE OF THE CONCEPTS OF PHYSICAL CULTURE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation

In this case, physical knowledge, the role of labor and education process, especially the role of physical education, is important among the factors. includes specific theoretical concepts of physical exercise and the skills and abilities to apply them in life when necessary.

Key words: physical development, physical training, physical education, physical culture, sports, physical development, exercises, physical qualities.

Kirish. Ma'lumki, har bir kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid maxsus tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning muayyan sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish bu asosiy tushunchalarning mazmuniga bog'liqdir. Ularning mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'plab hodisalarini va masalalarini to'g'ri tushunish qiyin bo'ladi, va bu jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli o'zlashtirishni murakkablashtiradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan asosiy tushunchalar quyidagilardan iborat: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy kamolot, jismoniy madaniyat harakati. Nega yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deb ataladi, lekin boshqa tushunchalar, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bu haqida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy va eng muhim sifatleri umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik. Jismoniy rivojlanish esa inson organizmining tabiiy sharoitda asta-sekinlik bilan shakllanishi, tashqi ko'rinishi va harakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Jismoniy rivojlanish jarayoni uch bosqichga bo'linadi: yuqori daraja, nisbiy barqarorlik va inson organizmi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. Bu jarayon tabiatning obyektiv qonunlariga bo'ysunadi, masalan, organizm va yashash sharoitlari birligi qonuni, tuzilish va funksiyaning o'zgarishlarini bir-birini taqozo etish qonuni, shuningdek, organizmda miqdoriy va sifat o'zgarishlari qonuni. Boshqacha aytganda, jismoniy rivojlanish obyektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Ushbu tamoyillarni amalda qo'llaganimizda, o'qish sharoitlari, mehnat, mustaqil ishlash va dam olishni hisobga olish

lozim. Bu omillar bolalarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy hayotiy kuchlar va inson organizmining qobiliyatlari ham jismoniy rivojlanishning muhim asoslari hisoblanadi. Shuningdek, yuqori natijalarga erishish har kimga nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga tizimli va maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir ko'rsata olishini tan olish kerak.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli va keskin davri maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi. Amaliyotda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarining bichimi va o'lchamini ifodalaydi va shug'ullanuvchilar yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatleri va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash va ulardan o'z jismoniy tarbiyasi maqsadlarida foydalanish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoitlar jismoniy rivojlanishning hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat va tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanishga erishish uchun maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyat – "jismoniy tarbiya"dan foydalanila boshlandi. Jismoniy tarbiya o'ziga xos ikki asosiy ma'noni o'z ichiga oladi: "jismoniy bilim o'rgatish, tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash, mustahkamlash" va "jismoniy sifatleri rivojlantirish: kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik".

"Jismoniy bilim" termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning dastlabki tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z

vujudini tarbiya qilish" maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi. Jismoniy bilim – jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalozzi bolalarning "vujudini tarbiyalash"ni astoydil qo'llab-quvvatlagan. P.F. Lesgaft esa jismoniy bilim berishni jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotining asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasi – jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash va ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanishdir. Jismoniy tarbiya jarayonida bu bilimlarni amaliyotda qo'llash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va bolalarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi ijtimoiy sharoitlar jismoniy rivojlanishning hal qiluvchi omilidir. Ushbu omillar orasida mehnat va tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va ularni ongli ravishda boshqarish muhim ahamiyatga ega. P.F. Lesgaft bolalar "ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni, engishni, boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yoki ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak" deb hisoblagan. Bu yerda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish va ko'nikmalardan hayotiy vaziyatlarda mahorat bilan foydalanish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Butun jarayonning ushbu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlash tezkorlikni tarbiyalash uchun bo'lsa, u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim va bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Bu ilmiy nuqtai nazardan, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bolalarning har tomonlama rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, balki ularning intellektual va ruhiy salohiyatlari ham mustahkamlanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hatto shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, emotsiyasiga, his-tuyg'usiga, irodasiga va axloqiy namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Bu orqali tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun zarur bo'lgan sharoit yuzaga keladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy Klaster

tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanish xarakteri va usuli jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundaki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsatishidir.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya orqali bolalar nafaqat jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, balki ularning intellektual va ruhiy salohiyatlari ham mustahkamlanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida ruhiy holat va emotsional rivojlanishning o'rni katta bo'lib, bu bolalarning o'z-o'zini anglashi, ijtimoiy munosabatlari va umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu ilmiy nuqtai nazardan, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bolalarning har tomonlama rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir.

Jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy tarbiya va tayyorgarlik jarayonida uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, insonning jismoniy rivojlanishi ana shu yo'nalishlar asosida amalga oshiriladi. Bu yo'nalishlar umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport tayyorgarligidan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishga, shuningdek, keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bu maqsadda jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida, xususan, maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayonidir. Bu yo'nalishda asosan jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishi jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi va organizmning tashqi muhit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

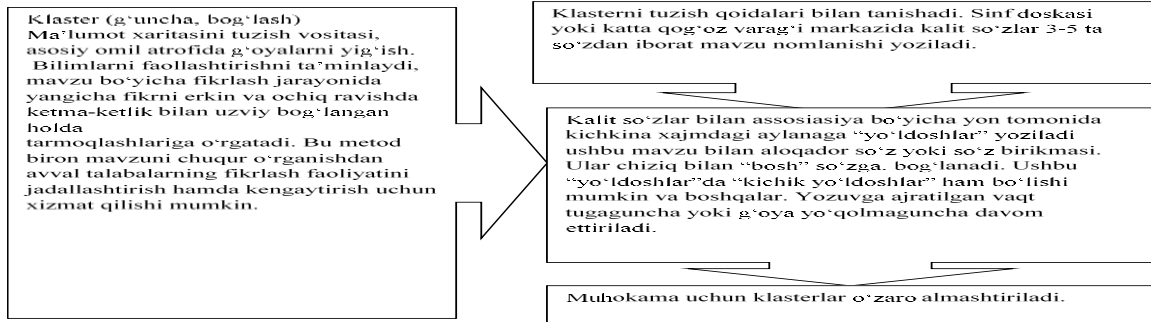
Sport tayyorgarligi esa insonning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turi yuqori darajadagi sport natijalariga erishishni ko'zda tutadi va maxsus jismoniy mashqlar hamda tayyorgarlik dasturlarini o'z ichiga oladi.

Ilmiy nuqtai nazardan, jismoniy tayyorgarlik va tarbiya insonning umumiy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonlar o'zaro bog'liq bo'lib, har biri jismoniy va ruhiy salohiyatni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir-birini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'llaniladi.



Jismoniy rivojlanish, turmush sharoitining xususan, tarbiyaning ta'sirida kishi organizmi biologik va funktsiolarining vujudga kelishi, o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakalarini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarini shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy madaniyat bu umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, xalq jismoniy barkamolligi maxsus vositalarini yaratish hamda foydalanish ishida jamiyat irishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir.

Jismoniy kamolot esa har tomonlama rivojlanishning va odamda harakat qilishga tayyor bo'lib turishning tarixan vujudga kelgan darajasi bo'lib, ishlab chiqarish, harbiy turmush sharoitlariga eng yaxshi moslashish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini va hayotiy muhim funktsiyalarning normal o'sishini ta'minlaydi.

Sport - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Sport, boshlang'ich ma'noda "kuch sinashaman", "musobaqalashaman" degan ma'noni beradi.

Jismoniy madaniyatning funktsiyalari:

Jismoniy madaniyatning maxsus funktsiyalari madaniyatning boshqa turlariga xos bo'lmagan alohida xususiyatlarni ifodalaydi. Ular insonning harakat faolligini tibbiy talablar asosida qondirishga, organizmning jismoniy holati va rivojlanishini optimal darajaga keltirishga hamda sog'liqni mustahkamlash va hayotda zarur bo'lgan jismoniy ish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan.

Bu funktsiyalarning hayotdagi ahamiyati ko'p ming yillar davomida amaliy faoliyatda shakllangan. Inson organizmining yashashi, normal ishlashi va rivojlanishi uchun harakat aktivligini ta'minlash va unga kerakli sharoit yaratish zarur.

Jismoniy madaniyatning har kungi turmushga singdirilishi, ishlab chiqarish gipodinamiasining salbiy ta'sirini yo'qotadi, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va har tomonlama

kamol toptirishga yo'naltiriladi. Maxsus funktsiyalar quyidagilardan iborat:

Ta'lim va tarbiya funktsiyasi: Jismoniy madaniyat umum ta'lim tizimida, hayotda kerak bo'ladigan harakat ko'nikmasi va malakalarini hamda ular bilan bog'liq bilimlarni shakllantirishda foydalaniladi.

Amaliy funktsiyasi: Jismoniy madaniyat mehnat faoliyatida, professional amaliy tayyorgarlik omili sifatida maxsus tayyorgarlik tizimida qo'llaniladi.

Sport funktsiyasi: Sport yuqori ko'rsatkichlar sohasida, jismoniy madaniyat maksimal natijalarga erishish omili va jismoniy imkoniyatlarni qayta tiklashda namoyon bo'ladi.

Reaktiv va sog'lomlashtirish reabilitatsiya funktsiyasi: Bu funktsiya jismoniy madaniyat orqali sog'liqni tiklash va mustahkamlash, shuningdek, ruhiy va jismoniy tiklanishni ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Umumiy Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportning jismoniy madaniyat tushunchalari inson salomatligini saqlash va rivojlantirish, hamda jismoniy va ruhiy salohiyatni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy rivojlanish jarayoni uch bosqichga bo'linib, tabiatning obyektiv qonuniyatlariga bo'ysunadi. Ushbu jarayonda o'qish sharoitlari, mehnat, mustaqil ishlash va dam olish kabi omillar bolalarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik va tarbiya umumiy, kasb-hunar va sport tayyorgarligidan iborat bo'lib, har biri insonning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan. Maxsus jismoniy madaniyat funktsiyalari esa organizmning jismoniy holatini optimal darajaga keltirish, sog'liqni mustahkamlash va jismoniy ish qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan.

Jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy, balki ruhiy va shaxsiy sifatlarning rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyatning ta'lim, tarbiya, amaliy, sport va reabilitatsiya funktsiyalari orqali sog'liqni tiklash va mustahkamlash, hamda insonning umumiy farovonligini oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

Ilmiy nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va madaniyat jamiyatda insonning har tomonlama kamolotga erishishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR

1. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi". 1 jild. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014.
2. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi". 2 jild. Darslik. ITA-PRESS. T., -2015.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010.
4. Rakhimov V.Sh. Pedagogical approaches to training sport and health tourism. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities // Vol.1 2021. Issue 1.1 Economical sciences ISSN 2749-0866 P. 273-279
5. Rakhimov V.Sh. Scientific foundation of the formation of the need for a healthy lifestyle among students of higher educational institutions. Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): 34-37 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>
6. Rakhimov V.Sh. Social functions of physical culture and sports in modern society. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020 Part III ISSN 2056-5852.
7. Rakhimov V.Sh. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 12, 2020, 225-230.
8. Raximov V.Sh. Talabalarda sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini takomillashtirish. p.f.d. (DSc) diss.avtoref. 13.00.01: Toshkent-2023, 72 b.
9. Karimova N. Taniqulova Z., SPORTS SERVICE 2022 Актуальные проблемы физического воспитания студентов С. 628-630.

10. Karimova N. "Developing The Strength Ability Of Girls In Swimming", Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. С. 163-165.
11. Karimova N. X. Elmurodova M. U. Management In The Activities Of Sports Organizations //Актуальные проблемы физического воспитания студентов. – 2022. – С. 177-179.
12. Karimova N. X. Khasanova I. K. Elmurodova M. U. Mental Stress During Sports Activities //Актуальные Проблемы Физической Культуры И Спорта В Современных Социально-Экономических Условиях. – 2021. – С. 401-403.
13. Karimova N. X. Muhamedova M. SPORT IS MY LIFE!. – 2021.
14. Karimova N. X. Kahharova X. M. Problems Of Forming A Sports Profession. – 2021.
15. Karimova N. X. Rakhimova L. Interaction Of Sports Authorities With Professional Self-Regulating Organizations. – 2021.