

SPORT - KUNDALIK FAOLIYATNING ASOSI

Atashayxov Abduvahid Abdushukurovich

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida dotsenti<https://doi.org/10.5281/zenodo.7679442>

Annotatsiya: Ushbu maqola orqali sportning hamda jismoniy xatti harakatlarning inson faoliyatida tutgan o'rni va roli hamda hayotga qiziqish intellektida jismoniy funksiyalarning nazariy va amaliy nuqtai Nazari haqida bilib olishingiz mumkin.

Kalit so'zlar: Intellekt, funksiya, motivatsiya, jismoniy salohiyat, inson ruxiyati, jismoniy tafakkur.

Kirish. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi rivojlanishining hozirgi bosqichida ushbu yo'nalishning asosiy tushunchalarini aniqlashga kompleks yondashuvni ishlab chiqish masalasi dolzarb bo'lib qoldi. Bu, eng avvalo, jismoniy tarbiyaga oid tushunchalarning yetakchi umumpedagogik atama va kategoriyalar bilan aloqasini o'rnatish zarurati bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya - ta'limning bir turi bo'lib, uning mazmunining o'ziga xosligi harakat mashqlarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni shakllantirish, maxsus jismoniy tarbiya bilimlarini o'zlashtirish va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga ongli ehtiyojni shakllantirishni aks ettiradi. Jismoniy tarbiya tizimi - jismoniy tarbiya ijtimoiy amaliyotining tarixiy shartli turi bo'lib, odamlarning jismoniy kamolotini ta'minlaydigan dunyoqarash, ilmiy-metodik, dastur-me'yoriy va tashkiliy asoslarni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya sohasi ushbu jarayonning mohiyati va o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi ko'plab tushunchalarni o'z ichiga oladi. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat mehnati, jismoniy tarbiya, jismoniy barkamollik shular jumlasidandir. Jismoniy (tanaviy) rivojlanish - bu ehtiyoj, muntazamlik va oldindan belgilangan tendentsiya (progressiv yoki regressiv) bilan tavsiflangan inson tanasidagi o'zgarishlar majmuasidir. Jismoniy rivojlanish deganda irsiyat, atrof-muhit va jismoniy faollik darajasi ta'sirida erishilgan inson tanasining qobiliyatlari va funksiyalarini shakllantirish jarayoni va natijasi tushuniladi. Jismoniy shakllanish - bu uning tana tashkiloti darajasini o'zgartirish uchun atrof-muhitning insonga ta'siri. Bu ham o'z-o'zidan, ham maqsadli bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya mehnati jismoniy kamolotga erishish uchun insonning boshqalarga va o'ziga nisbatan faol faoliyati shaklidir. Jismoniy madaniyat - bu butun jamiyatning ham, shaxsning ham jismoniy kamolotini intensiv, maqsadli shakllantirish tomondan alohida shakllanish darajasini tavsiflovchi moddiy madaniyatning bir turi. Jismoniy madaniyat haqidagi ta'limot ilmiy bilimlarning eng oliy shakli bo'lib, u jismoniy barkamollikni intensiv, maqsadli shakllantirish qonuniyatlari va munosabatlarini yaxlit ko'rib chiqadi. Jismoniy tarbiya keng ma'noda jismoniy fazilatlarni tarbiyalash va asosiy harakatlarni o'zlashtirish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Tor ma'noda jismoniy tarbiya faqat jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayoni sifatida talqin etiladi.

Jismoniy barkamollik - bu shaxsning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining tarixiy shartli standartidir. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar va protseduralar, gimnastika, o'yinlar, sport, kundalik tartib. Ta'rif Jismoniy mashqlar va protseduralar jismoniy tarbiyaning muayyan muammolarini hal qilishga qaratilgan ongli harakat harakatlaridir. Ular ma'lum bir usul bo'yicha amalga oshiriladi va markaziy asab tizimining ishiga katta ta'sir

ko'rsatadi, miya yarim korteksining charchoqlarini kamaytiradi va umumiy funksionallikni oshiradi. Mashqdan so'ng o'quvchilar tanasi qizg'in tarbiyaviy ishlarni engish osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar ta'sirida tayanch-harakat tizimi yaxshilanadi: suyaklar bo'g'imlarda mustahkamlanadi va harakatchan bo'ladi, mushaklar hajmi, ularning kuchi va elastikligi ortadi. Jismoniy muolajalar ham alohida ahamiyatga ega, chunki ular mushak tizimini, qon aylanish va nafas olish organlarini rivojlantirish va saqlash uchun ishlatiladi.

Gimnastika - bu butun organizmga va xususan, ko'p qirrali foydali ta'sir ko'rsatadigan turli xil mashqlar to'plami. Gimnastika tartib-qoidalari mashg'ulotlar vaqtida jismoniy faoliyatning vaqti va miqdori bilan farqlanadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida gimnastikaning quyidagi turlari shakllangan: asosiy, sport, akrobatika, badiiy, gigiyenik, tibbiy. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasida asosiy rol asosiy gimnastikaga tegishli bo'lib, uning tartiblari jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quv dasturining muhim qismini tashkil qiladi. Mashqlar mazmuni o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini hamda mehnat va hayotga (tegishli yo'nalishdagi harakatlar, qo'l, oyoq, gavda, bosh harakatlarini nazorat qilish, mehnat holati) hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishni ta'minlaydi. Barcha turdagi mashqlar kuch, chidamlilik, tezlik uchun mo'ljallangan.

Talabalar hayotida gigiyenik gimnastika muhim o'rinni egallaydi: ertalabki mashqlar, tanaffus paytida jismoniy faollik, turli fanlar bo'yicha darslarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Bu kun davomida tanani quvnoq holatda saqlashga, shuningdek charchoqni kamaytirishga imkon beradi. O'yinlar ham jismoniy tarbiya vositalariga tegishli bo'lib, jismoniy rivojlanishda alohida o'rin tutadi. Muntazam o'yinlar o'quvchilarning o'z faolligini talab qiladi va ularda asosiy harakat qobiliyatlari va tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. O'yinlarning hissiyligi shaxsiy xususiyatlar va tashabbusning namoyon bo'lish imkoniyatini nazarda tutadi. Bundan tashqari, o'yinlar o'quvchilarning kayfiyatini ko'taradi. Jamoa o'yinlari o'zaro yordamni kuchaytirishga yordam beradi, kollektivizmga o'rgatadi. Bir maqsad yo'lida birlashgan talabalar o'zaro yordam va yordam ko'rsatishadi, bu esa do'stona munosabatlarni mustahkamlashga va jamoani shakllantirishga olib keladi. O'yinlar mobil va sportga bo'linadi. Ular maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan. Maktabning boshlang'ich sinflarida ochiq havoda o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida, tanaffuslarda, turli bo'limlarda va ko'proq toza havoda o'tkaziladi. O'rta va o'rta maktablarda sport jamoaviy o'yinlarining roli ortib bormoqda.

Jismoniy mashqlarning ayrim turlari alohida sport turlari sifatida qaraladi (yengil atletika, chang'i sporti, sport va badiiy gimnastika, suzish va boshqalar). Jismoniy tarbiya vositasi sifatida sport muayyan sport turlari bo'yicha yuqori natijalarga erishgan holda farovonlikni saqlash, jismoniy kuch va harakat qobiliyatlarini, axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish vazifalarini har tomonlama amalga oshirish imkonini beradi. Sportning o'ziga xos xususiyatlari sport musobaqalaridir. Ular jismoniy tarbiya va sport ishlarining holatini nazorat qilish vositasi bo'lib, jismoniy barkamollikni rag'batlantiradi va sportga jalb qiladi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya amaliyotida sayr, ekskursiya, piyoda sayohatlar ham qo'llaniladi. Ular nafaqat umumiy farovonlikni yaxshilaydi, jismoniy qattiqlashuvga olib keladi, balki sizning ufqlaringizni kengaytirishga imkon beradi. Piyoda yurish talabalarni lager hayotining zaruriy ko'nikmalari bilan qurollantiradi, ularni tabiiy omillar ta'siriga dosh berishga va tanani

yaxshilash uchun ularni to'g'ri qo'llashga o'rgatadi. Tabiiy omillar ham jismoniy tarbiyaning shaxsiy vositalariga aylanishi mumkin. Sog'lomlashtirish uchun quyosh vannalari, suzish, dush yoki ishqalanish ishlatiladi. Kundalik tartib o'quvchilar hayoti va faoliyatining qat'iy jadvalini, ish va dam olish vaqtini, ovqatlanish va uyquni maqsadga muvofiq ravishda almashtirishni tavsiflaydi. Rejimga doimiy rioya qilish bolalarda hayotiy fazilatlarni shakllantiradi - aniqlik, tashkilotchilik, intizom, vaqt tuyg'usi va o'zini o'zi boshqarish. Rejim jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalari va shakllarini sintez qiladi, ularni talabalar bilan ishlash amaliyotida kompleks tarzda qo'llash imkonini beradi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyati Hayotda jismoniy tarbiya va sport shu qadar muhimki, uni ortiqcha baholab bo'lmaydi. Har bir inson, boshqalarning yordamisiz, o'z shaxsiy hayotida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini o'rganishi va qadrlashi mumkin. Ammo bularning barchasi bilan jismoniy tarbiya va sportning milliy ahamiyatga ega ekanligini unutmasligimiz kerak, bu haqiqatan ham millatning kuchi va salomatligidir. Shaxsning barkamol rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya vositalari majmuasi mavjud.

Jismoniy tarbiya butun organizmning ruhiy charchoq va charchoqlarini ketkazadi, uning funksionalligini oshiradi, salomatlikni mustahkamlaydi. Jismoniy madaniyat birgalikdagi sog'lom turmush tarzining bir qismi bo'lishi muhimdir. Aniq to'g'ri kun tartibi, intensiv vosita rejimi tizimli qattiqlashuv protseduralari bilan birgalikdatananing mudofaasini eng katta safarbar qilishni ta'minlaydi va shuning uchun salomatlikni saqlash va umr ko'rish davomiyligini oshirish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Demak, sog'lom turmush tarzi nafaqat salomatlikni muhofaza qilish va mustahkamlashga, balki shaxsning, jumladan, jismoniy va ma'naviy manfaatlarini, inson imkoniyatlarini, uning zaxiralaridan to'g'ri foydalanishni har tomonlama barkamol rivojlantirishga ham qaratilgan.

Jismoniy madaniyat (gr. φύσις - "tabiat" + madaniyat) - sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ongli jismoniy faoliyat jarayonida insonning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Bu madaniyatning bir qismi bo'lib, u jamiyat tomonidan insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy moslashish maqsadida yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar va bilimlar to'plamidir. jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish orqali. Ikki xil tushunchani chalkashtirmang: jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlashga, sport esa maksimal natija va sport mukofotlarini olishga qaratilgan. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismlari Jismoniy madaniyat tarkibiy qismlarining har biri ma'lum bir mustaqillikka, o'ziga xos maqsadli belgiga, moddiy-texnik ta'minotga, rivojlanish darajasi va shaxsiy qadriyatlar miqdoriga ega. Shuning uchun jismoniy tarbiya faoliyati sohasida sport, ayniqsa, "jismoniy tarbiya va sport", "jismoniy madaniyat va sport" iboralari yordamida alohida ajralib turadi. Bunda «jismoniy madaniyat», «jismoniy madaniyat» deganda tor ma'noda faqat ommaviy jismoniy tarbiya va davolash jismoniy madaniyatini anglatish mumkin. Ommaviy jismoniy madaniyat Ommaviy jismoniy madaniyat odamlarning umumiy jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini yaxshilash, harakat qobiliyatini yaxshilash, jismoniy va turish holatini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash jarayonining bir qismi sifatida jismoniy faollik, shuningdek, jismoniy tarbiya darajasidagi mashg'ulotlar orqali shakllanadi. jismoniy dam olish.

Jismoniy dam olish Dam olish (lot. - dam olish, - "tiklanish") - 1) bayramlar, maktabdagi o'zgarish 2) ta'lim muassasalarida dam olish uchun xona 3) dam olish, odamni sog'lomlashtirish. Jismoniy dam olish - bu jismoniy mashqlar, ochiq o'yinlar, turli sport turlari, shuningdek tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalangan holda motorli faol dam olish va o'yin-kulgi, buning natijasida zavq olinadi va yaxshi salomatlik va kayfiyatga erishiladi, aqliy va jismoniy kuch tiklanadi. Moslashuvchan jismoniy madaniyat Ushbu faoliyat sohasining o'ziga xosligi "moslashuvchan" qo'shimcha ta'rifida ifodalanadi, bu sog'liq muammolari bo'lgan odamlar uchun jismoniy tarbiya vositalarining maqsadini ta'kidlaydi. Bu shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat o'zining barcha ko'rinishlarida tanadagi ijobiy morfo-funksional o'zgarishlarni rag'batlantirishi va shu bilan hayotni qo'llab-quvvatlash, rivojlanish va takomillashtirishga qaratilgan zarur harakatni muvofiqlashtirish, jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni shakllantirishi kerak. Moslashuvchan jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishi - inson tanasi va shaxsiyatiga ta'sir qiluvchi biologik va ijtimoiy omil sifatida vosita faoliyatini shakllantirish. Ushbu hodisaning mohiyatini bilish moslashuvchan jismoniy madaniyatning uslubiy asosidir. Sankt-Peterburg jismoniy tarbiya universiteti. P.F.Lesgaft nomidagi adaptiv jismoniy madaniyat fakulteti ochildi, uning vazifasi nogironlarning jismoniy madaniyati sohasida ishlash uchun yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdan iborat. Nogironlar bilan ishlashdan tashqari, moslashuvchan jismoniy madaniyat ijtimoiy-psixologik moslashuvni rag'batlantirish, ijtimoiylashuvdagi og'ishlarning oldini olish uchun jismoniy faoliyatdan foydalanishga qaratilgan (masalan, ushbu yo'nalish doirasida jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish giyohvandlik profilaktikasi ishlab chiqilmoqda). Jismoniy ta'lim-tarbiya "Jismoniy tarbiya" ning zamonaviy keng tushunchasi umumiy ta'limning organik tarkibiy qismi - shaxs tomonidan jismoniy madaniyatning shaxsiy qadriyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan ta'lim, pedagogik jarayonni anglatadi. Boshqacha aytganda, jismoniy tarbiyaning maqsadi - bu shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ya'ni inson umumiy madaniyatining biologik va ma'naviy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga yordam beradigan tomoni. Jismoniy tarbiya, biz tushunamizmi yoki yo'qmi, inson tug'ilgandan keyingi dastlabki kunlardan boshlanadi. Yosh shaxsning aqliy rivojlanishi va axloqiy tarbiyasiga uyg'un yordam beradigan jismoniy tarbiya ilmiy tizimining asoschisi (aslida - ta'lim) Rossiyada rus o'qituvchisi, anatomi va shifokori Pyotr Frantsevich Lesgaft (1837-1909). 1896 yilda u tomonidan yaratilgan "Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va rahbarlari kurslari" Rossiyada jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar tayyorlash bo'yicha birinchi oliy o'quv yurti bo'lib, P.F.Lesgaft nomidagi zamonaviy Sankt-Peterburg jismoniy tarbiya akademiyasining prototipi bo'ldi. "Jismoniy tarbiya" atamalarini maxsus ta'lim muassasalarida kasbiy tayyorgarlik va "jismoniy tarbiya" o'zining asl (P.F.Lesgaft bo'yicha) jismoniy tarbiya ma'nosida farqlash kerak. Ingliz tilida "jismoniy tarbiya" atamasi ikkala ma'noda ham qo'llanilishi mumkin. Shuni ham yodda tutish kerakki, inglizcha "en: jismoniy madaniyat" atamasi bizning "jismoniy madaniyat" degan keng tushunchamiz ma'nosida xorijda qo'llanilmaydi. U erda jismoniy faoliyatning o'ziga xos yo'nalishiga qarab, "en: sport", "uz: jismoniy tarbiya", "uz: jismoniy tarbiya", "en: fitnes" va boshqalar so'zlari qo'llaniladi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan birlikda shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Qolaversa, umumiy ta'lim jarayonining bu jihatlari shunga mos ravishda tashkil etilgan jismoniy tarbiya jarayonida ham katta darajada namoyon bo'ladi. Jismoniy ta'lim-tarbiya. 1) "Jismoniy madaniyat", "jismoniy barkamollik", "jismoniy rivojlanish", "jismoniy tarbiya" tushunchalarining nisbati. 2) Jismoniy tarbiyaning mazmuni,

vazifalari, shartlari. Ta'limning boshqa sohalari bilan aloqa. 4) Nutq buzilishlari bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini korrekativ yo'naltirish kabi holatlarni o'z ichiga oladi. Xulosa qilib aytganda sport inson hayotining shakllanishida asos bo'ladigan eng katta tayanchdir.

References:

1. Xolodov J.K., Kuznetsov B.C. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi: Prok. talabalar uchun nafaqa. yuqoriroq darslik muassasalar. - M.: "Akademiya" nashriyot markazi,2000.-480b.
2. Read more at: <https://minikar.ru/uz/horoscopes/chto-takoe-fizicheskoe-vozpitanie-znachenie-zadachi-usloviya-fizicheskogo/>