ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG`ULOTLARINI ILG`OR PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH

Gulnora Abduhalilovna Jo'rayeva
Toshkent pediatriya tibbiyot instituti ambulator tibbiyoti, jismoniy tarbiya va shifokor nazorati kafedrasi oqituvchisi

ANNOTATSIYA

Hozirgi kunga kelib barcha murabbiylarga, o‘qituvchilarga, sportchilarga ma‘lum bo‘lishi kerakki, yengil atletikaning turlarini o‘rgatish dava o‘quv mash‘gulotlarida maxsus tayyorlov mashqlarining ahamiyati juda katta. Ushbu maqolada jismoniy madaniyatda shaxsni har tomonlama rivojlantirish haqida ilmiy qarashlar bayon etilgan. Ilmiy faktlar asosida ilmiy fikr va mulohazalar keltirilgan. Tarixan jismoniy madaniyat, birinchi navbatda, yosh avlodni va katta yoshdagi aholini mehnatga to'liq tayyorlashga jamiyatning amaliy ehtiyojlari ta'siri ostida rivojlandi. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining shakllanishi bilan jismoniy madaniyat vosita ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, shaxs, ruvojlantirish, ma'naviyat, ta'lim, faoliyat, sport, jamiyat.

ORGANIZING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE BASIS OF ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES

ABSTRACT

Nowadays, all coaches, educators, and athletes should know that the importance of special training exercises in the training of athletics is very important. This article describes the scientific views on the comprehensive development of the individual in physical culture. Scientific opinions and comments are given on the basis of scientific facts. Historically, physical culture has developed primarily under the influence of the practical needs of society to fully prepare the younger generation and the older population for work. At the same time, with the formation of education and training systems, physical culture has become a key factor in the formation of motor skills

Keywords: Physical culture, personality, development, spirituality, education, activity, sports, society.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmagan inson faoliyatining yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy madaniyat va sport umuman jamiyatning va har bir kishining tan olingan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsiyatning barqaror sifati sifatida tilga olinishi bejiz emas. Shunga qaramaya, insonning jismoniy madaniyat fenomeni to'liq o'rganilmagan, garchi ong va tana madaniyati muammolari qadimgi tsivilizatsiya davrida ham ko'tarilgan. Umumiy madaniyat fenomeni sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik uyg'unlikni ta'minlovchi tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turi. O'ziga xos dualizm bilan jismoniy madaniyat tananing holatiga, psixikaga va insonning holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Rivojlanishning o’sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko’tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo ’shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to’g’ri keladi hamda maktabda talim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo’ysunadi. Bu qonunlardan eng muhimi muhit va organizm rivojlanishining birligi qonunidir. O’qituvchi bolalarning dam olishini tashkillashtirishi, mustaqil ishlar va mehnatni, o’qish sharoitini hisobga olishi kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko’rsatadigan omillardir.

Jismoniy tarbiya bu-insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo’naltirilgan pedagogikjarayon bo’lib, uning maqsadi o’quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko’nikma, malakava maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir.Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy,ahloqiy, funksional,motfologi takomillashtirishga yo naltirilgan pedagogikjarayon bo’lib, uning maqsadi o’quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchunko’nikma, malaka va maxsus bilimlar bilan qurollantirish Jismoniy tarbiya maqsadga muvofiq yo’naltirilgan pedagogik jarayon bolib, harakat konikma va malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.Jismoniy tarbiyaga tegishli o’ziga xos vazifalardan kelib chiqib, uning jismoniy ta’lim berish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kabi ikki tomonini qarab chiqish mumkin.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

Jismoniy madaniyat mohiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida insonning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfofunktsional tuzilishiga ta'sirini isbotlashning alohida zarurati bo'lmasa, demak uning ma'naviyat rivojiga ta'siri maxsus tushuntirish va isbotlarni talab qiladi.

Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama rivojlantirish vazifalarini hal qiladigan pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya bu ma'noda uning tarkibiy qismi sifatida istisno emas. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishga oid bir qator tushunchalarda ta'lim masalalariga alohida e'tibor qaratilgan, ammo odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatlarini anglash zaruriyati tobora ko'proq tasdiqlanmoqda.

Jismoniy madaniyat, shaxsiyat, uni amalda amalga oshirishning "texnikasini" ishlab chiqish va yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va tarbiyasida hal qiluvchi tushunchani anglash vaqti keldi, chuqur bilim va e'tiqodlarga asoslangan ongni maqsadli shakllantirish va mustahkamlash va doimiy ravishda g'amxo'rlik qilish kerak. sog'lig'ingiz haqida. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab, jismoniy tarbiyani uzluksiz amalga oshirish g'oyasini hayotga tatbiq etish, odamni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishni o'rgatish, hayot faoliyati davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir.

Madaniyat bu - insonning ijodiy ijodiy faoliyati. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy va psixologik jarayonining asosi va mazmuni bu, avvalambor, insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik xususiyatlarini rivojlantirishdir. Bunga asoslanib jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, insonning sog'lig'ini yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlar salomatligi va jismoniy rivojlanish darajasi; jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda, bo'sh vaqtning tuzilishida foydalanish darajasi; jismoniy tarbiya tizimining tabiati , ommaviy sportni rivojlantirish, sportning mukammalligi va boshqalar. Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ulardagi komplekslar va musobaqalar, tanani qattiqlashtirishi, kasbiy salomatlik, faol motorli turizm, jismoniy mehnat aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar uchun ochiq mashg'ulot shakli.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jamiyatda jismoniy madaniyat, odamlar mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi insonni tarbiyalashning" muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligiga, jismoniy madaniyat harakati jismoniy va sport sohasidagi davlat va jamoat tashkilotlarining ko'p tomonlama faoliyatiga tayanadi.

Odamlarning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga va jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy madaniyat tushunchasi, shubhasiz, odamlarning ongi, iste'dodi, tikuvchilik buyumlari tomonidan yaratilgan barcha narsalar, uning ma'naviy mohiyatini, dunyoga, tabiatga, odamga va inson munosabatlariga bo'lgan munosabatni aks ettiradigan barcha narsalarni o'z ichiga oladi.

Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini yaxshilash omili sifatida roli sezilarli darajada o'sib bormoqda. Shuning uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlatning ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, odamlarning qobiliyatlarini ochish, ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, inson omilini faollashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan gumanistik g'oyalar, qadriyatlar va normalarning amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Umuman olganda sog'lom turmush tarzi, xususan jismoniy madaniyat, ijtimoiy hodisaga, birlashtiruvchi kuch va milliy g'oyaga aylanib, kuchli davlat va sog'lom jamiyat rivojiga hissa qo'shadi. Ko'plab xorijiy mamlakatlarda sport va jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish davlat, uning davlat, jamoat va xususiy tashkilotlari, muassasalari va ijtimoiy institutlarining harakatlarini muntazam ravishda birlashtiradi va birlashtiradi.

Insoniyat jamiyatining rivojlanishining dastlabki bosqichlarida shakllanib, jismoniy madaniyatni takomillashtirish hozirgi kungacha davom etmoqda. Jismoniy tarbiya rolini urbanizatsiya, ekologik vaziyatning yomonlashishi, mehnatni avtomatlashtirish bilan bog'liq holda, gipokinesiya rivojlanishiga hissa qo'shdi. XX asrning oxiri ko'plab mamlakatlarda zamonaviy sport inshootlarini modernizatsiya qilish va qurish davri bo'ldi. Mutlaqo yangi iqtisodiy va huquqiy munosabatlarda jismoniy tarbiya va sport harakatining samarali modellari yaratildi, "Hayot uchun

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

sog'liq", "Sog'lom yurak", "Hayot unda bo'lsin" kabi ma'naviy-axloqiy dasturlar faol joriy etilmoqda, ular ma'naviy javobgarlikni shakllantirishga qaratilgan. shaxsiy salomatligi va turmush tarzi uchun shaxsiy xususiyatlar.

Zamonaviy madaniyatdagi tub o'zgarishlarni aks ettiruvchi global yutuqlar sportning yanada yuqori yutuqlarga bo'lgan qiziqishi ortib bormoqda. Globallashuv jarayonlari ma'lum darajada zamonaviy sport turlari, ayniqsa olimpiya sport turlari rivojlanishi bilan rag'batlantirildi.

Rivojlanishning o’sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko’tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo ’shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to’g’ri keladi hamda maktabda talim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi.

Jismoniy talim o’quvchilaming muayyan bilimlarni egallashi, jismoniy mashqlarni bajarishi va ularni hayotga tatbiq eta olishini ko’zda tutadi.Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga quyidagilar kiradi: kuch va tezkorlikda namoyon bo’lish natijalarini oshirish, chidamlilik, chaqqonlik ko’nikmalarini yaxshilash. Yagona jarayonning bu tomonlari o’zaro mustahkam bog’langan, masalan, agar o'quvchilar yugurish mashqlarini, ularning texnikasini o’zlashtirish maqsadi bilan ko’p marta takrorlasalar, u holda bir vaqtning o’zida kuch, tezkorlik, chidamlilik ham tarbiyalanadi.

Jismoniy madaniyat odamlarning ijtimoiy faoliyati shakllanadigan va amalga oshiriladigan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. U butun jamiyatning holatini aks ettiradi, uning ijtimoiy, siyosiy va axloqiy tuzilishining namoyon bo'lish shakli bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat - bu ongli motor faoliyati jarayonida insonning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilardir: odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi va jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda va kundalik hayotda foydalanish darajasi.

XULOSA

Jismoniy madaniyat tarixan aniqlangan hodisa. Uning paydo bo'lishi qadimgi davrlarga to'g'ri keladi. U, umuman madaniyat sifatida, odamlarning ijtimoiy-tarixiy amaliyoti natijasidir. Mehnat jarayonida, atrofdagi tabiatga ta'sir ko'rsatadigan odamlar bir vaqtning o'zida o'z tabiatini o'zgartiradilar. Odamlarni hayotga, avvalambor mehnatga, shuningdek boshqa zarur faoliyatlarga tayyorlash zarurati

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00858

tarixan jismoniy madaniyatning vujudga kelishi va yanada rivojlanishiga olib keldi. Shubha yo'qki, jismoniy madaniyat ijtimoiy ijtimoiy hodisa. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligini va rivojlanishini anglatadi. Undan tashqarida u mavjud emas. Ta'limning boshqa turlari bilan birlashganda, jismoniy shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishida ajralmas omil hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati, jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyatining yo'nalishlaridan biri, mehnat va inson hayotining boshqa shakllarining bevosita va bilvosita ehtiyojlari, jamoatchilikning uni ta'limning eng muhim vositalaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishga bo'lgan qiziqishlari bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyat - bu haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligi. Ushbu faoliyat jarayonida inson ijtimoiy va tabiiy muhit bilan munosabatlar va munosabatlarga kiradi.

REFERENCES

1. "Hayot va madaniyat". Muallif: F.A. Aleksandrov. Muharrir N. Sultanova. Moskva 1978 yil.
2. Kots Ya.M Sport fiziologiyasi. M .: Jismoniy tarbiya va sport, 1986 yil
3. Rafin A. Ya. Jismoniy madaniyat. M., 1989 yil
4. Kainova, E. B. Jismoniy tarbiya va sportning umumiy pedagogikasi: o'quv qo'llanma / E. B. Kainova. - M.: FORUM, 2007 .-- 208 b.
5. Lixachev, B. T. Pedagogika / B. T. Lixachev. - M .: Prometey, 2003 .-- 514 p.
6. Jismoniy madaniyat va sport pedagogikasi: darslik / tahrir. Neverkovich S.D. - M .: Jismoniy madaniyat, 2006.- 528 b.
7. Slastenin, V. A. Pedagogika: Pedagogika o'quv yurtlari talabalari uchun qo'llanma / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, A. I. Mishchenko, E.N.Shiyanov. - M.: Akademiya, 2008 .-- 457 p.
8. Zamonaviy umumiy va sport pedagogikasi metodologiyasi // Umumrossiya materiallari. ilmiy conf - M., 2004 .-- 372 b.