

JISMONIY TARBIYANING SHAXSIYAT AMALIYOTI BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI PRINSIPI

Tulaganov Karim Olimjonovich,

*Samarqand davlat vetirinariya meditsinasi, chorvachilik va
biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali Tabiiy-ilmiy,
gumanitar va jismoniy madaniyat kafedrasida assistenti,*

Hamidullayev Rustam Fayzullayevich,

*Samarqand davlat vetirinariya meditsinasi, chorvachilik va
biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali Tabiiy-ilmiy,
gumanitar va jismoniy madaniyat kafedrasida assistenti*

Annotatsiya. Jismoniy madaniyat va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo‘lib, uning jamiyat rivojida ahamiyati juda katta. Ular ijtimoiy ishlab chiqarishga, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga, odamning shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli darajada ta‘sir qiladi.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya, sog‘lom, sport, jismoniy madaniyat, aqliy mehnat.

Абстракт. Физическая культура и спорт являются самостоятельным видом человеческой деятельности, и ее значение в развитии общества очень велико. Они существенно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, формирование человека как личности.

Ключевые слова. Физическое воспитание, здоровье, спорт, физическая культура, умственный труд.

Annotation. Physical culture and sports are an independent type of human activity, and its importance in the development of society is very great. They significantly affect social production, the development of social relations, and the formation of a person as a person.

Keywords. Physical education, healthy, sports, physical culture, mental work.

Ushbu prinsip jismoniy tarbiyaning asosiy ijtimoiy qonunini ifodalaydi, uning asosiy vazifasi odamlarni faoliyatga, hayotga tayyorlashdir. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida bu naqsh uning o‘ziga xos ifodasidir.

Ba‘zi olimlar jismoniy madaniyat va sportning asosiy funktsiyalaridan zamonaviy hayotning qattiqligini yo‘qotishda foydalanishda foydalanishadi. Ammo yana bir nuqtai nazar bor - jismoniy tarbiya samarali mehnat qiladigan va o‘z vatanini dushmanlarning suiqasdidan himoya qiladigan odamlarni tayyorlash uchun yaratilgan.

Bu jismoniy tarbiyani hayot amaliyoti bilan yangi mazmun va ahamiyat bilan bog‘lash prinsipini beradi. Jismoniy tarbiyaning ushbu prinsipini amalga oshirishda

hamma joyda, oxir-oqibat, mehnatga tayyorgarlik va mudofaani hisobga olish kerakligini hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati faqat hayotda zarur bo'lgan vosita ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat degan fikr mavjud. Agar u yoki bu jismoniy mashqlar turi bilan mashg'ulotlar natijasida shakllangan mahorat qo'llanilsa, ya'ni. ishlaydigan yoki harbiy muhitga o'tkazilishi mumkin, keyin bunday jismoniy tarbiya hayot bilan bog'liq.

Maqsad shundaki, ishlab chiqarishga yoki armiyaga kelgan odam qisqa vaqt ichida har qanday biznesning texnikasini o'zlashtira oladi. Faqat kuchli, chaqqon va jismonan rivojlangan odam yangi ishni, yangi texnologiyalarni tezroq o'zlashtirgan ma'qul.

Qo'shinlarning jangovar tayyorgarligi zamonaviy amaliyoti shuni ko'rsatadiki, harbiy texnika qanchalik murakkab bo'lsa, odamlarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablar shunchalik chuqur va xilma-xil bo'lishi kerak. Maxsus harbiy-amaliy tayyorgarlikning vazifalari muhimdir.

Ba'zi olimlar savol tug'diradilar – hayot uchun nima muhimroq: jismoniy tarbiya jarayonida ta'limi ta'minlanishi kerak bo'lgan motor qobiliyati yoki jismoniy fazilatlar? Ushbu savol bunday shakllantirishda noqonuniydir. Sifat va mahorat birbiridan ajratilgan holda mavjud emas. Savolning bunday shakllantirilishi amalda ta'limning ta'limga va aksincha qarshi bo'lishiga olib keladi. Ikkalasi ham muhimdir. Hayot uchun tayyorlangan odam - bu jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirgan va turli xil motorli ko'nikmalarga ega bo'lgan kishi. Birdamlikda, ikkala omil ham hayot uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni kafolatlaydi.

Jismoniy tarbiya jamiyat a'zolarining salomatligini, ularning kuchliligi va chidamliligini rivojlantirishni ta'minlashi kerak. Jismoniy tarbiyaning hayotiy amaliyot bilan o'zaro bog'liqligi prinsipi jismoniy tarbiyaning barcha aniq vazifalarini, shu jumladan sport mashg'ulotlarini, shu jumladan to'g'ridan-to'g'ri amaliy ahamiyatga ega jismoniy mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

Natijada jismoniy tarbiyaning hayot amaliyoti bilan o'zaro bog'liqligi tamoyilining quyidagi aniq qoidalarini olishimiz mumkin:

-jismoniy tayyorgarlikning aniq vazifalarini hal qilish, boshqa barcha narsalar teng bo'lganda, to'g'ridan-to'g'ri mehnat tabiatining muhim vosita va ko'nikmalarini shakllantiradigan vositalarga (jismoniy mashqlar) ustunlik berilishi kerak;

-jismoniy faoliyatning barcha shakllarida turli xil vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini, shuningdek jismoniy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga harakat qilish kerak;

-madaniy faoliyatni doimiy va maqsadli ravishda mehnatkashlik, vatanparvarlik va axloqiy fazilatlar tarbiyasida shaxsning faol hayotiy pozitsiyasini shakllantirish bilan bog'lash.

Inson salomatligini mustahkamlash g'oyasi butun jismoniy tarbiya tizimiga kiradi. Jismoniy tarbiya yo'nalishini takomillashtirish tamoyilidan quyidagi qoidalar kelib chiqadi.

1) Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlarning sog'lig'ini yaxshilash uchun davlat oldida javobgarlik. Jismoniy tarbiya tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar (shifokorlardan farqli o'laroq), odatda, sog'lom odamlar bilan shug'ullanishadi. Ular davlat oldida nafaqat gimnastika, sport, o'yinlar va turizm bilan shug'ullanadiganlarning sog'lig'ini saqlash, balki uni mustahkamlash uchun ham javobgardirlar;

2) Tibbiy-pedagogik nazoratning majburiyati va birligi. Jismoniy mashqlar faqat to'g'ri ishlatilganda shifobaxsh samarani beradigan vositadir. Shu munosabat bilan, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadiganlarning yoshi, jinsi va sog'lig'ining biologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Tizimli tibbiy va pedagogik nazorat ushbu xususiyatlarni qat'iy hisobga olishni o'z ichiga oladi. Doim yodda tutish kerakki, na o'qituvchi, na yaxshi o'qitilgan, balki talabaning o'zi ham jismoniy mashqlar ta'siri ostida tanada sodir bo'layotgan o'zgarishlarni to'liq va o'z vaqtida payqamaydi. Shifokor yordamga keladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan barcha tashkilotlar uchun talabalarning tibbiy nazorati talab qilinadi. Biroq, tibbiy kuzatuv faqat inson tanasida sodir bo'layotgan o'zgarishlar to'g'risida xabar berish bilan cheklanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatuv ko'rsatkichlari bilan bir qatorda tibbiy kuzatuv ma'lumotlari ob'ektiv hodisalar bo'lib, ular yordamida jismoniy mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'sirini baholash, jismoniy tarbiya usullarini o'zgartirish va takomillashtirish mumkin.

Shifokor, o'qituvchi va amaliyotchining kundalik ijodiy jamoasining jismoniy tarbiya ichki tizimining sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi prinsipi. Agar terapevt sog'lig'ining yomonlashishini sezsa va shifokor buni tahlil orqali tasdiqlasa, u intensiv sport turlaridan uzoqlashishi va terapevtik vosita sifatida jismoniy mashqlar bilan qoniqishi kerak.

Shifokor va o'qituvchi mashqlarni bajarishda ishtirok etgan tanadagi o'zgarishlarni hisobga olish asosida buxgalteriya hisobi asosida ushbu sinflarning mumkin bo'lgan uzoq muddatli natijalarini oldindan bilishlari shart.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tamoyilning ma'nosi inson salomatligini mustahkamlash va yaxshilash ta'siriga erishish degan xulosaga kelishimiz mumkin. Ushbu tamoyil quyidagilarni majbur qiladi:

-jismoniy tarbiya vositalari va usullarining o'ziga xos tarkibini belgilashda ularning sog'liq uchun ahamiyatsiz mezon sifatida asoslanishi zarur.

-o'quvchilarning jinsi, yoshi va o'qitish darajasiga qarab o'quv yuklamalarini rejalashtirish va tartibga solish;

-vazifalar va musobaqalar jarayonida tibbiy-pedagogik nazoratning muntazamligi va birligini ta'minlash;

-tabiatning shifobaxsh kuchlaridan va gigiena omillaridan keng foydalanish.

Shunday qilib, yuqorida aytilganidek, jismoniy tarbiya umumiy qoidalarining asosiy maqsadi quyidagicha:

-birinchidan, maqsadga erishish va jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun eng qulay sharoit va imkoniyatlarni yaratish;

ikkinchidan, jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishini (yaxlitligi, qo'llanishi, tiklanishi) birlashtirishga;

-uchinchidan, jismoniy tarbiyaning ijobiy natijalariga erishishni kafolatlaydigan asosiy usullarni va ularni amalda qo'llash usullarini aniqlash.

Hech kim jismoniy madaniyat va sportning o'zgaruvchan kuchi bilan taqqoslay olmaydi. Bu quvvat charchoqdan shikoyat qiladigan - qattiq, og'riqli - sog'lom bo'lib, o'jar, sust, tez, zaif, kuchli qiladi. Yaxshi jismoniy tayyorgarlik sizga yangi murakkab ishlab chiqarish kasblarini tezda o'rganishga imkon beradi; bu shuningdek uchuvchilar, kosmonavtlar va harbiylarni tayyorlashda hal qiluvchi omillardan biriga aylandi.

Jismoniy madaniyat va sport intellektual jarayonlarning rivojlanishiga hissa qo'shadi - diqqat, idrokning aniqligi, eslab qolish, ko'payish, tasavvur qilish, fikrlash, aqliy faoliyatini yaxshilash. Sog'lom, qotib qolgan, jismonan yaxshi rivojlangan o'g'il-qizlar, odatda, o'quv materiallarini yaxshi qabul qiladilar, maktabdagi darslarda kam charchaydilar, shamollash sababli darslarni qoldirmaydilar.

Jismoniy tarbiya ham shaxsni shaxs sifatida shakllantirishning eng muhim vositasidir. Jismoniy mashqlar sizni ongga, irodaga, axloqiy xarakterga, o'g'il va qizlarning xarakter xususiyatlariga ko'p jihatdan ta'sir o'tkazishga imkon beradi. Ular nafaqat tanadagi sezilarli biologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, balki insonning ma'naviy dunyosini tavsiflovchi axloqiy e'tiqodlar, odatlar, didlar va boshqa jihatlarning rivojlanishini ko'p jihatdan aniqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Aliyev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O'qituvchi".1991 y.
2. Atayev A.K. Kurash. O'quv qo'llanma.-T., 1987 y.
3. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996 y.
4. Po'latov S.M. "Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi" Zuxra Baraka biznes MChJ. Toshkent 2023 yil.