

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

С.С.Туйчиев- ЖДПИ спорт турларини
ўқитиш методикаси кафедраси
ўқитувчиси
У.Худоёров-Жисмоний маданият факультети
4-курс талабаси

Аннотация: Бугунги кунда жисмоний фаолият билан боғлиқ бўлмаган инсон фаолиятининг ягона соҳасини топиш мумкин эмас, чунки жисмоний маданият ва спорт умуман жамиятнинг ва ҳар бир кишининг тан олинган моддий ва маънавий қадриятларидир.

Калит сўзлар: Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, ривожланиш.

Физическая культура, физическое воспитание, основы физического развития

Аннотация: Сегодня невозможно найти единую область человеческой деятельности, не связанную с физической активностью, потому что физическая культура и спорт являются признанными материальными и духовными ценностями общества и каждого человека в целом.

Ключевые слова: физическая культура, физическая аравия, спорт, развитие.

Physical culture, physical education, basics of physical development

Annotation: Today, it is impossible to find a single area of human activity that is not related to physical activity, because physical culture and sports are the recognized material and spiritual values of society and everyone in general.

Keywords: Physical culture, physical arabia, sports, development.

Маданият бу инсоннинг ижодий ижодий фаолияти. "Маданият" ривожланишининг маданий ва психологик жараёнининг асоси ва мазмуни бу, авваламбор, инсоннинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятларини, унинг ахлоқий ва эстетик хусусиятларини ривожлантиришдир. Бунга асосланиб жисмоний маданият жамиятнинг умумий маданиятининг бир

қисми бўлиб, инсоннинг соғлиғини яхшилаш, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва улардан ижтимоий амалиёт эҳтиёжларига мувофиқ фойдаланишга қаратилган ижтимоий фаолият соҳаларидан биридир. Жамиятдаги жисмоний маданият ҳолатининг асосий кўрсаткичлари: одамлар саломатлиги ва жисмоний ривожланиш даражаси; жисмоний маданиятни тарбия ва таълим соҳасида, ишлаб чиқаришда, кундалик ҳаётда, бўш вақтнинг тузилишида фойдаланиш даражаси; жисмоний тарбия тизимининг табиати, оммавий спортни ривожлантириш, спортнинг мукамаллиги ва бошқалар. Жисмоний тарбиянинг асосий элементлари: жисмоний машқлар, улардаги комплекслар ва мусобақалар, танани қаттиқлаштириши, касбий саломатлик, фаол моторли туризм, жисмоний меҳнат ақлий меҳнат билан шуғулланадиган одамлар учун очиқ машғулот шакли. Жамиятда жисмоний маданият, одамлар мулки бўлиб, "маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний баркамолликни уйғунлаштирган янги инсонни тарбиялашнинг" муҳим воситасидир. Бу одамларнинг ижтимоий ва меҳнат фаоллигини оширишга, ишлаб чиқаришнинг иқтисодий самарадорлигига, жисмоний маданият ҳаракати жисмоний ва спорт соҳасидаги давлат ва жамоат ташкилотларининг кўп томонлама фаолиятига таянади. Одамларнинг жисмоний маданияти унинг тарихининг бир қисмидир. Унинг шаклланиши, кейинги ривожланиши мамлакат иқтисодиётининг шаклланиши ва ривожланишига, унинг давлатчилигига ва жамиятнинг сиёсий ва маънавий ҳаётига таъсир кўрсатадиган бир хил тарихий омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Жисмоний маданият тушунчаси, шубҳасиз, одамларнинг онги, истеъдоди, тикувчилик буюмлари томонидан яратилган барча нарсалар, унинг маънавий моҳиятини, дунёга, табиатга, одамга ва инсон муносабатларига бўлган муносабатни акс эттирадиган барча нарсаларни ўз ичига олади.

Сўнгги йилларда жисмоний маданият нафақат мустақил ижтимоий ҳодиса, балки шахсиятнинг барқарор сифати сифатида тилга олинishi бежиз эмас. Шунга қарамай, инсоннинг жисмоний маданият феномени тўлиқ ўрганилмаган, гарчи онг ва тана маданияти муаммолари қадимги тсивилizatсия даврида ҳам кўтарилган. Умумий маданият феномени сифатида жисмоний маданият ўзига хосдир. Айнан у инсон ривожланишидаги ижтимоий ва биологик уйғунликни таъминловчи табиий кўприқдир. Бундан ташқари, бу инсонда шаклланадиган маданиятнинг энг биринчи ва асосий тури. Ўзига хос дуализм билан жисмоний маданият

тананинг ҳолатига, психикага ва инсоннинг ҳолатига жиддий таъсир кўрсатиши мумкин.

Тарихан жисмоний маданият, биринчи навбатда, ёш авлодни ва катта ёшдаги аҳолини меҳнатга тўлиқ тайёрлашга жамиятнинг амалий эҳтиёжлари таъсири остида ривожланди. Шу билан бирга, таълим ва тарбия тизимларининг шаклланиши билан жисмоний маданият восита кўникмаларини шакллантиришнинг асосий омилига айланди. Жисмоний маданият моҳиятини англашнинг сифат жиҳатидан янги босқичи унинг интеллектуал, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг самарали воситаси сифатида инсоннинг маънавий соҳасига таъсири билан боғлиқ. Ва агар жисмоний машқларнинг инсоннинг биологик моҳиятига: унинг соғлиғига, жисмоний ривожланишига, морфофункционал тузилишига таъсирини исботлашнинг алоҳида зарурати бўлмаса, демак унинг маънавий ривожига таъсири махсус тушунтириш ва исботларни талаб қилади. Аниқ айтиш мумкинки, ҳозирги пайтда таълимга бўлган хоҳиш жуда кучли, чунки у ҳеч қачон кўрсатилмаган ва ҳар йили бу кескинлик ошиб бормоқда. Ҳаётнинг ўзи, муқаррар, ҳалокатли тарзда, ҳар бир кишини билим ва тушунча билан қуролланишига ундайди. Шунинг учун, яшаш, атрофдаги шов-шувларга мослашиш учун сизга фаолиятнинг турли соҳаларида, шу жумладан жисмоний тарбия бўйича кенг кўламли билимларни мустақил равишда ўзлаштириш учун маълум кўникмалар керак, бу соғлиқни сақлаш учун жуда муҳимдир - натижага эришиш учун асос. ҳар қандай фаолият тури. Таълим умуман шахсни мақсадли, ҳар томонлама ривожлантириш вазифаларини ҳал қиладиган педагогик тизим сифатида қаралади. Жисмоний тарбия бу маънода унинг таркибий қисми сифатида истисно эмас. Жисмоний маданиятни ривожлантиришга оид бир қатор тушунчаларда таълим масалаларига алоҳида эътибор қаратилган, аммо одамларнинг жисмоний маданиятга бўлган муносабатини тубдан ўзгартириш, унинг улкан миллий ва шахсий инсоний қадриятларини англаш зарурияти тобора кўпроқ тасдиқланмоқда.

Жисмоний маданият, шахсият, уни амалда амалга оширишнинг "техникасини" ишлаб чиқиш ва ёш авлоднинг жисмоний тарбияси ва тарбиясида ҳал қилувчи тушунчани англаш вақти келди, чуқур билим ва эътиқодларга асосланган онгни мақсадли шакллантириш ва мустаҳкамлаш ва доимий равишда ғамхўрлик қилиш керак. соғлиғингиз ҳақида. Бундай ҳолда, мажбурий таълимдан бошлаб, жисмоний тарбияни узлуксиз амалга

ошириш ғоясини ҳаётга татбиқ этиш, одамни ўз соғлиғига ғамхўрлик қилишни ўргатиш, ҳаёт фаолияти давомида ушбу фаолият соҳасида ўз-ўзини тарбиялаш билан шуғулланиш муҳимдир. Шундай қилиб, ушбу мавзунинг долзарблиги шубҳасиздир.

"Юклаш" жисмоний машқларда улар танага бўлган таъсирнинг катталигини, шунингдек, энгиб ўтилиши мумкин бўлган объектив ва субектив қийинчиликлар даражасини чақирадилар. Бошқача қилиб айтганда, бу атама биринчи навбатда деган маънони англатади таъсирнинг миқдорий ўлчови жисмоний машқлар. Юк тўғридан-тўғри тананинг "ишчи потенсиали" (энергия манбалари) ва чарчоқнинг сарфланиши билан боғлиқ. Иккинчиси муқаррар равишда дам олиш билан боғлиқ бўлиб, унинг давомида тикланиш жараёнлари юк туфайли юзага келади. Шундай қилиб, юк чарчоқдан тикланиш ва самарадорликни оширишга олиб келади.

Юкнинг таъсири унинг ҳажми ва интенсивлигига тўғридан-тўғри пропорционалдир. Агар биз алоҳида жисмоний машқларни муайян таъсир қилувчи омил сифатида кўриб чиқсак, унда тушунча юк ҳажми билан боғлиқ таъсир қилиш давомийлиги унинг "вақтдаги узунлиги", бажарилган жисмоний ишларнинг умумий ҳажми ва шунга ўхшаш параметрлар. "Шиддатлилик" бир хил юк характерланади таъсир кучи ҳар бир дақиқада, функцияларнинг интенсивлиги, бир марталик куч сарфлаш ва ҳоказо. Бир нечта жисмоний машқларнинг умумий юкикамроқ даражада ва машғулот жараёнида юк доимий (доимий) ёки интервалгача (интервалгача) бўладими-йўқми. Жисмоний тарбия усулларининг ажралмас қисми сифатида дам олиш пассив (нисбий тинчлик, фаол восита этишмаслиги) ва фаол (чарчоқни келтириб чиқарганидан ташқари бошқа фаолиятга ўтиш) бўлиши мумкин. Муайян шароитларда фаол дам олиш пассивга қараганда яхшироқ тикланиш самарасини беради. Кўпинча, бу иккала дам олиш шакллари бирлаштирилади ва юк қисмлари орасидаги интервалнинг бошида фаол дам олиш, кейин эса пассив дам олиш берилади.

Турли хил усуллар билан юк қисмлари орасидаги интервалнинг давомийлиги таъсирларнинг устувор йўналиши ва тикланиш жараёнлари қонунларига мувофиқ белгиланади. Учта интервал мавжуд: оддий, каттик ва экстремал.

У ёки бошқа оралиқ ёрдамида эришилган таъсир доимий эмас. Бу маълум бир усулдан фойдаланганда ўрнатиладиган умумий юкга қараб ўзгаради. Бошқа томондан, берилган дам олиш вақтларининг хусусиятларига қараб, алоҳида юкнинг ҳам, бутун дарсинг ҳам таъсири сезиларли даражада ўзгаради. Бу борада дам олиш вақтлари жисмоний тарбия усулларининг муҳим таркибий қисми сифатида юк ҳисобланади ва ушбу турдаги интервалларнинг ҳар бири тегишли шароитларда зарур ва мақбулдир. Шундай қилиб, белгиланган юк (унинг ҳажми ва интенсивлиги параметрлари, такрорлаш, ўзгартириш ва дам олиш билан комбинатсияси), шунингдек дам олиш интервалларининг хусусиятлари жисмоний тарбия усулларини характерлаш учун зарурдир. Муайян усулнинг ўзига хос хусусиятлари кўп жиҳатдан танланган юкни ва дам олишни тартибга солиш усулининг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади.

Хулоса

Жисмоний тарбия умумий маданиятнинг ажралмас қисмидир. Бу нафақат соғлиқни яхшилайти, балки баъзи туғма ва орттирилган касалликларни ҳам йўқ қилади. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш деганда мунтазам равишда жисмоний машқлар бажариш, ҳаёт тарзи ва гигиёна қоидаларига риоя қилиш, танани қотиб қолиш, қуёш, ҳаво ва сувдан моҳирона фойдаланиш керак. Жисмоний маданият одамлар ва жисмоний ва ақлий меҳнатга муҳтождир. Аммо бу айниқса болалар ва ўсмирлар учун жуда зарур, чунки уларнинг ёшида жисмоний ривожланиш ва саломатлик учун пойдевор қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми бу спорт. Мусобақаларда юқори натижаларга эришиш учун машқ қилиш ва машқларни аста-секин ошириш орқали спорт билан шуғулланиш. Танага зарар бермаслик учун спортчининг мунтазам тиббий назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш керак. Спортга ҳаддан ташқари иштиёқ ва жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийининг кўрсатмаларига риоя қилмаслик ортикча ишларга олиб келиши мумкин, шунда фойдали нарсалар ўрнига спорт фаолияти зарарли бўлади.

Технологик инқилоб даврида, механизатсия ва автоматлаштириш саноат ва қишлоқ хўжалигига жадал суръатлар билан кириб бораётган бир пайтда, жисмоний тарбия ва спорт алоҳида аҳамият касб этмоқда. Кўплаб ишчиларнинг иши аста-секин машинани бошқариш даражасига туширилади.

Бу ишчиларнинг мушакларнинг фаоллигини пасайтиради ва уларсиз инсон танасининг кўплаб органлари пасайган даражада ишлайди ва аста-секин заифлашади. Мушакларнинг бундай юкланиши жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган киши томонидан қопланади. Олимлар жисмоний тарбия ва спорт меҳнат унумдорлигига фойдали таъсир қилишини аниқладилар. Спорт билан шуғулланадиган жисмоний ва ақлий ишчилар учун чарчоқ банд бўлмаганларга қараганда анча кечроқ содир бўлади. Кўп йиллик илмий изланишлар шуни кўрсатдики, спорт билан шуғулланадиган баъзи касблар тезда юқори малакага эга бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Бундзен П.В., Дибнер Р.Д. Саломатлик ва оммавий спорт: муаммолар ва эчимлар // Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти: -2004. - № 5-6.
2. Верхошанский Ю.В. Махсус жисмоний тарбия асослари. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1981 йил.
3. Воробиев В. И. Саломатликнинг таркибий қисмлари - М., 2006.
4. Дубровский В.И. Спорт тиббиёти.- М .: Владас, 1998 йил.
5. Дубровский В.И. Соғлом турмуш тарзи.-М.: Флинта Ретоника-А, 1999 йил.
6. Илиннич В. И. Талабанинг жисмоний маданияти. - М., 2000 йил.
7. Кокоулина О.П. Жисмоний маданият ва спорт назарияси асослари. Ўқув-услубий қўлланма.-М .: МГУЭСИ 2001 йил.