

TALABA YOSHLAR JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING MAZMUNI

Nodirjon Salaydinovich Kulboyev

Jizzax davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. Ushbu maqolada talaba yoshlar jismoniy madaniyatni rivojlantirishning mazmuni haqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: . Jismoniy madaniyat, jismoniy qobiliyatlar, madaniyat, barkamol tanani rivojlantirish, funktsiyalar, sabr-toqat, qat'iyatlilik, aqliy tizim, barkamol tana, dualizm, ma'naviy mohiyat.

ABSTRACT

Physical culture is unique as a general cultural phenomenon. In this article, the students talked about the content of the development of physical culture.

Keywords: Physical culture, physical abilities, culture, development of a harmonious body, functions, patience, perseverance, mental system, harmonious body, dualism, spiritual essence.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini takomillashtirish omili sifatidagi roli sezilarli darajada oshib bormoqda. Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi hisoblanib, insonning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohaslaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyat xalq mulki bo'lib, "ma'naviy boylik, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni o'zida uyg'unlashtirgan yangi shaxsni tarbiyalash"ning muhim vositasidir. Bu talabalarning ijtimoiy va mehnat faolligini, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy tarbiya harakati davlat va jamoat tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p tomonlama faoliyatiga tayanadi. Jismoniy madaniyat tushunchasiga, tabiiyki, xalqning ongi, iste'dodi, hunarmandchiligi bilan yaratilgan hamma narsa, uning ma'naviy mohiyatini ifodalovchi barcha



narsalar, dunyoga, tabiatga, inson borlig'iga, insoniy munosabatlarga qarashlari kiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI HAMDA METODOLOGIYA

Jismoniy madaniyat jismoniy zo'riqish va gimnastika mashqlari orqali tana madaniyatining tarbiyasi hisoblanadi. Jismoniy zo'riqish nafaqat tanani, shuningdek, inson asab tizimini rivojlantiradi. Tanadagi yuklar aqliy tizim faoliyatini normallashtirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa talabalar uchun juda muhim, chunki ular har kuni katta bilimlarni o'zlashtiradilar. Sport miyaga kuchlanishni olib tashlashga yordam beradi va ravshanlik boshini qaytarishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat terapevtik va moslashuvchan bo'lishi ham mumkin. Jismoniy tarbiya taraqqiyot sohasida og'ishlarga ega bo'lgan odamlar uchun moslashuvchan. Sport talabalar va o'spirinlar hayotida alohida o'rin tutadi. Bu nafaqat barkamol tanani rivojlantirish uchun, balki intizom hissi ham kerak. Sport yigitlarda sabr-toqat, qat'iyatlilik, cheklov kabi fazilatlarini ko'taradi. Bolalikdan o'rganilgan belgilarning bu xususiyatlari keyingi hayot davomida insonga hamroh bo'ladi.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanishga imkon beradigan tabiiy ko'prik hisoblanadi. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turlaridan biridir. Jismoniy madaniyat o'ziga xos dualizm bilan tananing, psixikaning, insonning holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishimiz mumkin. Tarixan jismoniy madaniyat, eng avvalo, jamiyatning yosh avlod va katta yoshdagi aholini mehnatga har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga amaliy ehtiyojlari ta'sirida rivojlangan. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi.

NATIJALAR

Bugungi kunda inson faoliyatining jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy tarbiya va sport umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlardan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat haqida nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Insonning jismoniy madaniyati fenomeni to'liq o'rganilmagan. Jismoniy madaniyatning mohiyatini anglashning sifati jihatidan yangi bosqichi uning



intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Jamiyatda jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ✚ odamlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi darajasi;
- ✚ jismoniy madaniyatdan tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda foydalanish darajasi, bo'sh vaqt tarkibi;
- ✚ jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sport mahorati va boshqalar.

Jismoniy madaniyatning asosiy elementlariga: jismoniy mashqlar, ularning komplekslari va ulardagi musobaqalar, tanani chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi, turizmning faol-harakat turlari, jismoniy mehnat aqliy mehnat kishilarining faol dam olish shakli kiradi.

MUHOKAMA

Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning bir qator kontseptsiyalarida ta'lim masalalariga alohida e'tibor beriladi, lekin ko'proq odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish zarurati, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyat tasdiqlanadi. Madaniyat - bu shaxsning ijodiy ijodiy faoliyati. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy-psixologik jarayonining asosi va mazmuni, eng avvalo, insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishdir. Jismoniy madaniyat, shaxsiyat, uni hayotga real tatbiq etishning "texnikalarini" ishlab chiqish va chuqur bilim va e'tiqodga asoslangan ongli ongni qat'iy shakllantirish va mustahkamlash, motivatsiya va doimiy e'tiborga muhtojlik kabi tushunchalarni tushunish vaqti keldi. sog'ligingiz haqida yosh avlodni jismoniy tarbiya va tarbiyalashda o'zlariga g'amxo'rlik qiling. Bunday holda, majburiy mashg'ulotlardan boshlab uzluksiz jismoniy tarbiya g'oyasini amalga oshirish, insonni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, butun hayoti davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir.

XULOSA

Jismoniy madaniyatning tarixdan oldingi davri insonning barcha jismoniy va aqliy faoliyati yashash sharoitlarini bevosita ta'minlash bilan chegaralangan davrga borib taqaladi. Xalqning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismi hisoblanadi. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga, jamiyatning



siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

REFERENCES

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.
2. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. II jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.
3. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manbaa bo`limi 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.

