

**JISMONIY TARBIYA VA UNING SHAXSIYATNI
SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI***Ismailov Alibek Sobirjon o'g'li**Xorazm viloyati Gurlan tumani**42-ayrim fanlar chuqur o'rganiladigan**ixtisoslashtirilgan maktabning**jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va uning shaxsiyatni shakllantirishdagi o'rni haqida so'z yuritilgan. 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.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, shaxs, sport, salomatlik, axloqiy tarbiya, shikastlanish, kasallik, jismoniy mashq.

Jismoniy madaniyat va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo'lib, uning jamiyat rivojidagi ahamiyati juda katta. Ular ijtimoiy ishlab chiqarishga, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga, odamning shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport juda mashhur. Sportga bag'ishlangan maqolalar, kitoblar yozilgan, unga bag'ishlangan filmlar, sotsiologlar, shifokorlar, tarixchilar, o'qituvchilar va boshqa mutaxassislar uning muammolarini o'rganishga e'tibor bermoqdalar. Bularning barchasi zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyat va sport egallagan o'rnini aks ettiradi. Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish omillari bo'lgan turmush tarzini izchil rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya sog'lom, jismoniy barkamol, ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash, jismoniy va ma'naviy kuchlarni har tomonlama rivojlantirish, mehnat qobiliyatini oshirish, ijodiy uzoq umr va faoliyatning barcha sohalarida band bo'lgan odamlarning umrini uzaytirish

muammolarini hal qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida inson tanasining morfologik va funksional yaxshilanishi, jismoniy fazilatlarning rivojlanishi, vosita ko'nikmalarini shakllantirish, maxsus bilim tizimlari va ulardan jamoat amaliyotida va kundalik hayotda foydalanish amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar mehnat unumdorligiga ta'sir qiladi, ular aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlarning yuqori ijodiy faolligiga hissa qo'shadi.

Muayyan sport va jismoniy mashqlar bilan muntazam mashg'ulotlar o'tkazish, ularni mashg'ulot rejimida to'g'ri ishlatish o'quvchilarning aqliy qobiliyatini oshirishga, zarur bo'lgan bir qator fazilatlarni – fikrlash, kombinatorlik qobiliyatini, operativ, vizual va eshitish xotirasini, sensimotor reaksiyalarni yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport ish joyidagi kasalliklar va shikastlanishlar darajasini pasaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat odamlar uchun, balki kasblari alohida jismoniy kuch yoki maxsus aqliy kuch talab qiladiganlar uchun ham zarurdir, chunki zamonaviy turmush sharoitlari (ishlab chiqarishda ham, kundalik hayotda ham) jismoniy holat muqarrar ravishda pasayishiga olib keladi. Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Mashg'ulotlar jarayonida axloqiy, aqliy, mehnat va estetik tarbiya amalga oshiriladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sportning shaxsga ta'siri juda o'ziga xosdir va uni boshqa yo'llar bilan to'ldirib bo'lmaydi.

Axloqiy tarbiya. Jismoniy tarbiya axloq bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotlarda va ayniqsa sport musobaqalarida odam kuchli jismoniy kuchga ega bo'lib, bu iroda, jasorat, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, chidamlilik, intizom kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va sport yo'naltirilgan va odatda jamoada o'tkaziladi. Shu sababli sport faoliyati kollektivizm, o'z jamoasiga sadoqat hissini uyg'otadi. Sportda halollik, raqibga hurmat, o'z xulq-atvorini sport etikasi qoidalariga bo'ysundirish kabi axloqiy fazilatlar namoyon bo'ladi.

Aqliy tarbiya. Tizimli jismoniy tarbiya va sport aqliy faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi - bu o'quv yili davomida aqliy faoliyat turg'unligini ta'minlovchi muhim omillardan biri. Shuningdek, o'quv yili oxirigacha yetarlicha o'qitilmagan o'quvchilarning diqqat, xotira va aqliy operatsiyalar soni kabi ko'rsatkichlar sezilarli darajada kamaygani qayd etildi. Ushbu davrda aqliy nogironlikni saqlab qolish har bir o'quvchining jismoniy holatini hisobga olgan holda jismoniy mashqlar va sportning uzluksizligini ta'minlash va bu borada o'quv yuklarini tartibga solish, shuningdek, sinfda ijobiy hissiy muhitni ta'minlashdir.

Estetik tarbiya. Sport bilan shug'ullanadigan kishi go'zallarning timsollari bilan doimiy ravishda tanishadi. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida tana shakllari uyg'un rivojlanadi, harakatlar yanada nozik, chiroyli bo'lib qoladi. Ko'pchilik sport bilan shug'ullanadilar, nafaqat aniq amaliy maqsadlar - sog'liqni saqlashni yaxshilash, rekord o'rnatishda va hokazolarga amal qiladilar. Ko'p jihatdan, ular darslardan estetik zavq olish, go'zallikni doimiy ravishda kuzatib borish va uni o'zingizning tanangizga ega bo'lishning nafisligi bilan mukammal go'zallik harakatlari shaklida yaratish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan estetik tarbiya o'rtasidagi bog'liqlik samarali, chunki u nafaqat tashqi go'zal qiyofani yaratishga, balki ayni paytda zamonaviy jamiyatda axloqiy va irodaviy fazilatlarga, harakatlar va xatti-harakatlar estetikasiga ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

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.

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. 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, axloqiy, 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, morfologi 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.

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 amalga 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 sohaslaridan 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.

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 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. Globallashtirish 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'quvchilarning 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 - 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.

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 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Hayot va madaniyat". Muallif: F.A. Aleksandrov. Muharrir N. Sultanova. Moskva 1978-yil.
2. Kots Y.M. Sport fiziologiyasi. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986-yil
3. Rafin A.Y. 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.