

## JISMONIY MADANIYATNING AMALIY TURLARI, KASBGA OID TAYYORGARLIK.

*Ilmiy*

*Rahar Po'latov.L.T*

*Talaba: Boymurotov F*

*O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI.*

*Jismoniy madaniyatning amaliy turlari*, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yulga kuyilishi, shakl lanishi, vujudga kelishi bilan Jismoniy madaniyat gigiyenasi ish kuni ramkasiga, kundalik tur mush va dam olish rejimiga karatilgan bo'lib, organizmning kunlik xola tini yaxshilashga xizmat qiladi, o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funksiyasi "muhi" (fani) ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

Jamiyat madaniyatining tarkibiy qismi xisoblangan jismoniy madaniyat madaniyatning boshqa turlari, bo'laklari bilan tutashgan, umumiylashgan o'zaro bog'liqlikka ega.

Jismoniy – madaniy va ommaviy – rejalashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chikishlar vujudga keladi. Ularning madaniyatviy axamiyati bepoyondir. Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta axamiyatga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yuldan ketayetganligi, yunalishini, jismoniy madaniyat amaliyoti, vazifalarini xal qilish uchun tavsiya etilgan uning xilma-xil turlari imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim(ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari xal qilinsa, hayoti davomida o'quvchi jismoniy madaniyat uchun baza yaratiladi.

Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo'lsada, jismoniy madaniyat bazasining o'rnini almashtira olmaydi. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi kuyi dagi kursatkichlar bilan baxolanadi:

- jamiyat a'zolari kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilishi:
- jamiyat a'zolarining sogligi va jismoniy tayyorgarligi:
- jismoniy madaniy mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minlanishining mavjudligi va sifati:
- jismoniy madaniyat harakatiga raxbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi:
- jamiyat a'zolarining sport yutuqlari.

• **Xulosa**

## Sport – bu harakat, sog‘liq va baxtli hayot manbai. SPORT BILAN MUNTAZAM SHUG‘ULLANISH SALOMATLIK GAROVI

Sport bu – go‘zallik, nafasat, jasorat, matonat va eng asosiysi salomatlikdir. Sport bilan muntazam shug‘ullanib yurgan inson doimo o‘zini tetik va yengil his etadi. Muntazam ravishda olib boriladigan sport mashg‘ulotlari inson organizmining faol ravishda ishlashini ta‘minlab turadi.

Chunki mashg‘ulot yuklamalari natijasida yurakning daqiqalik hajmini ortishi xisobiga qon aylanishi faollashadi. Qon aylanishining yuqori bosimdagi faol harakati natijasida esa moddalar almashinuvi jarayoni ham faollashadi. Bu o‘z o‘zidan inson organizmining fiziologik, anatomik va funktsional barqarorligini ta‘minlab turadi.

Kundalik sport yuklamalarimiz qanchalik ko‘p bo‘lsa ichki funktsional holatimizga ham xuddi shunday yuklamalar sekin astalik bilan o‘z tasirini ko‘rsatib boradi. Endi ichki a‘zolarimiz ham biz bilan birga mashg‘ulot qilmoqda.

Doimiy ravishdagi mashg‘ulotlar va umumiy yuklamalar hajmining ortishi natijasida – yurak devori mushaklarining baquvvatlashishi, yurak qantomirlarining kengayishi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini ortishi kabi ijobiy xolatlarni ko‘rishimiz mumkin.

Endi shu xolatlarning aksi bo‘lsachi? Kam xarakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarga ro‘ju qo‘yish kabi salbiy xolatlar inson salomatligining eng katta dushmanidir. Harakat inson faoliyatining asosini tashkil etuvchi omil xisoblanadi. Harakatlar tizimida boshqarish, uning tuzilmasini bilish bilan uzviy bog‘liqdir. Harakatlar va ularni boshqarish tuzilmasini o‘rganish insonning harakat faoliyatidagi harakat qonunlaridan foydalanishga imkon beradi.

Harakat qonunlari to‘g‘risida gapirayotib, fizik olim Isaak Nyutonning mexanika qonunlari ta’sirlarini aytib o‘tishni lozim topdik. Nyutonning birinchi qonuni bu – inertsiya qonunidir. Jism, unga hali tashqi kuch ta’sir etguniga qadar tinch holatda turadi. Boshqa tashqi kuch unga o‘z ta’sirini ko‘rsatgungacha, harakatlanayotgan jism doimiy tezlikda va yo‘nalishda harakatni davom ettiraveradi. Nyutonning ikkinchi qonuni – tezlanish qonunidir. Kuch jismga ta’sir ko‘rsatgan paytda kuchga proporsional bo‘lgan tezlanish hosil bo‘ladi va harakatning o‘zgarishini amalga oshiradi.  $Kuch = og‘irlik + tezlanish$  Nyutonning uchinchi qonuni - kuchlarning qarama-qarshiligi qonunidir. Kuchning har bir ta’siri qarama – qarshi reaksiya – kattaligi va qarama-qarshi yo‘nalishga teng bo‘lgan qarshi ta’sirini keltirib chiqaradi. Nyutonning bu qonunlari bilan insonning harakat faoliyatini asoslab berish mumkin. Insonning harakatlanish apparati 206 dan ziyod suyaklar va 600 dan ko‘proq mushaklar faoliyatidan iborat bo‘lib, organizmda – harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi.

Xulosa o‘rnida zamonaviy Olimpiya o‘yinlarining asoschisi Perde Kubertonning ushbu so‘zlarini keltirib o‘tishni joiz topdim–chiroyli bo‘laman desang yugur, sog‘lom

bo'laman desang yugur, boy bo'laman desang yugur! Zero sog'ligimiz bu bizning eng katta boyligimizdir.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Aliev A. O`qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O`qituvchi".1991 y
2. Ataev 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. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta`limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo`llanma. T., O`zDJTI nashriyoti 1996 y
5. Akramov A.K., O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. o`quv qo`llanma. T., O`zDJTI nashriyoti 1997y
6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. "Prosveshenie", M, 1978y
7. Arnautov V.V., Monaxov V.M, Optimizatsiya uchebnogo protsessa-obuchenie Moskva: Mixaylovka. MTSOP. 1997
8. Abdullaeva Sh.A va boshqalar. Pedagogika T., "Fan" 2004y
9. Botirov X.A., O`zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi, omabop kitob T., Ibn Sino 1993y
10. Bril M.S. Otbor v sportivnix igrax.- M., 1980y
11. Bepalko V.T., Pedagogika i progressivnie texnologie obuchenie,-Moskva: IRPO. 1995
12. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., "Sharq" 1997y
13. Barkamol avlod orzusi. T., O`zbekiston milliy entsiklopediyasi. 2000y
14. Babanskiy Yu.K. Optimizatsiya uchebnogo protsessa obuchenie (obhe-didakticheskie aspekt) M; Pedagogika. 1997y
15. Bruner Dj. Protsess obucheniya Per. s ang M., 1982y