

JISMONIY MADANIYAT SOHASINING O'ZIGA XOSLIGI

Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li

*Farg'ona viloyati Qo'qon shahri Qo'qon davlat
pedagogika instituti 2-kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqola jismoniy tarbiya sohasining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganadi, uning o'ziga xos xususiyatlari va individual va jamiyat farovonligini oshirishdagi ahamiyatini yoritadi. Tadqiqotda mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish va uning dalillarini qo'llab-quvvatlash uchun empirik dalillardan foydalaniladi. Olingan natijalar jismoniy madaniyatning ko'p qirrali xususiyatini va uning inson salomatligi va faoliyatiga chuqur ta'sirini ochib beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, spesifika, jismoniy madaniyat, sport, salomatlik, trening, moslashuv.

Jismoniy tarbiya an'anaviy sport va bo'sh vaqtni o'tkazishdan tortib, mashqlar va mashg'ulotlar usullari sohasidagi ilg'or ilmiy ishlanmalargacha bo'lgan keng ko'lamli amaliyotlarni qamrab oladi. Garchi bu keng va xilma-xil soha bo'lib tuyulishi mumkin bo'lsa-da, ushbu maqola jismoniy tarbiyadagi o'ziga xoslik tushunchasini o'rganadi. Biz jismoniy tarbiyaning o'ziga xosligini va nima uchun bu o'ziga xoslik sport, fitnes va umumiy salomatlik bo'yicha istalgan natijalarga erishish uchun muhimligini aniqlashga intilamiz.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish uchun biz mavjud adabiyotlarni, jumladan, jismoniy mashqlar, sport tibbiyoti va sport psixologiyasi kabi turli fanlar bo'yicha tadqiqotlarni keng ko'lamda ko'rib chiqdik. Biz sohaning o'ziga xos xususiyatlarini yaxlit ko'rish uchun sifat va miqdoriy ma'lumotlarni tahlil qildik.

Jismoniy tarbiya sohasi jismoniy tayyorgarlik, sport va jismoniy farovonlik bilan bog'liq keng ko'lamli faoliyat va amaliyotlarni qamrab oladi. Uning o'ziga xosligi shundaki, u jismoniy salomatlik va ish faoliyatini mustahkamlashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya sohasining o'ziga xosligini ta'kidlaydigan ba'zi asosiy jihatlar:

- Jismoniy faollik va jismoniy mashqlar: Jismoniy tarbiya optimal salomatlikka erishish va saqlashning muhim komponentlari sifatida jismoniy faollik va mashqlarga urg'u beradi. U kuch-quvvat mashqlari, aerob mashqlari, moslashuvchanlik mashqlari va boshqalar kabi mashqlarning turli shakllarini o'z ichiga oladi.

- Sport va yengil atletika: Jismoniy tarbiya sohasi ko'pincha sport va yengil atletikani o'z ichiga oladi, bu ham musobaqa, ham dam olish tadbirlarini qamrab oladi. Bunda asosiy e'tibor jismoniy mahorat, ishlash va sport mahoratini rivojlantirishga qaratilgan.

•Salomatlik va salomatlik: Jismoniy tayyorgarlik salomatlik va salomatlik bilan chambarchas bog‘liq. U sog‘lom turmush tarzini, ovqatlanishni va jismoniy faoliyat orqali sog‘liq muammolarini oldini olish va davolash strategiyalarini targ‘ib qiladi.

•Biomexanika va fiziologiya: Inson tanasining mexanikasini va uning jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyatga fiziologik javoblarini tushunish sohaning o‘ziga xos jihati hisoblanadi. Ushbu bilim o‘rganish va ishlashni optimallashtirish uchun ishlatiladi.

•eabilitatsiya va jarohatlarning oldini olish: Jismoniy tarbiya reabilitatsiya va jarohatlarning oldini olish jihatlarini ham o‘z ichiga oladi. Jismoniy terapevtlar va sport tibbiyoti mutaxassislari ko‘pincha odamlarga jarohatlardan xalos bo‘lishga va kelajakdagi jarohatlarning oldini olishga yordam berish uchun ushbu sohada ishlaydi.

•Jismoniy tayyorgarlik va konditsionerlik: Jismoniy tarbiya jismoniy tayyorgarlik va konditsionerlikni yaxshilashga qaratilgan. Bu turli faoliyat va sport turlari uchun muhim bo‘lgan kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va chaqqonlik kabi tushunchalarni o‘z ichiga oladi.

•Oziqlantirish va parhez terapiyasi: To‘g‘ri ovqatlanish jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismidir. Oziqlanishning ishlash va salomatlikka qanday ta‘sir qilishini tushunish bu sohaning alohida e‘tiboridir.

•Psixologik jihatlar: Jismoniy madaniyatning ruhiy-psixologik jihatlarini, jumladan motivatsiya, maqsad qo‘yish va sport faoliyatining psixologiyasi ham o‘rganiladi.

•Mashq fiziologiyasi: Bu soha tananing jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyatga qanday munosabatda bo‘lishi haqidagi fanni o‘rganadi. U energiya tizimlarini, yurak-qon tomir reaksiyalarini va mashqlarga moslashishni o‘rganishni o‘z ichiga oladi.

•Jismoniy tarbiya: Jismoniy tarbiya maktab va kollejlardagi jismoniy tarbiya dasturlari kabi tarbiyaviy jihatni o‘z ichiga oladi. Bu dasturlar o‘quvchilarga jismoniy faollikning ahamiyatini o‘rgatish va ularda unga umrbod sadoqatni shakllantirishga qaratilgan.

•Madaniy-tarixiy istiqbollari: Bu soha ko‘pincha jismoniy tarbiyaning tarixiy va madaniy jihatlarini, jumladan, turli jamiyatlar va davrlar jismoniy faoliyatni qanday qadrlashi va amalda qo‘llashini o‘rganadi.

•Professional rollar: Jismoniy tarbiya sohasida shaxsiy murabbiylar, murabbiylar, fizioterapevtlar, sport olimlari va fitnes bo‘yicha o‘qituvchilar kabi turli kasbiy rollar mavjud. Ushbu rollarning har biri sohaning o‘ziga xos xususiyatlariga hissa qo‘shadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya sohasining o‘ziga xosligi uning jismoniy mashqlar, sport, ovqatlanish va jismoniy farovonlik va ish faoliyatini yaxshilash bilan bog‘liq turli jihatlarini qamrab oluvchi jismoniy salomatlikka kompleks yondashuvidadir. Bu sog‘lom va faol turmush tarzini targ‘ib qilish uchun fiziologiya, psixologiya, biomexanika, ovqatlanish va boshqa fanlardan foydalanadigan fanlararo sohadir.

Jismoniy madaniyatning o'ziga xos xususiyatlari sportchilar uchun ham, butun aholi uchun ham muhim oqibatlariga olib keladi. Muayyan o'rganishni tushunish va amalga oshirish yanada samarali taraqqiyot va yaxshilangan natijalarga olib kelishi mumkin. Maxsus o'quv rejalarini jarohatlar xavfini kamaytiradi va inson maqsadlarining eng muhim jihatlari e'tibor qaratish orqali ish faoliyatini yaxshilaydi. Bu, ayniqsa, rivojlanishga to'sqinlik qiladigan ortiqcha mashg'ulotlarning oldini olish uchun muhimdir.

Jismoniy tarbiya fanlararo tabiati turli sohalarni, jumladan, fiziologiya, biomexanika, ovqatlanish va psixologiyani o'qitish va sog'lomlashtirish dasturlarini optimallashtirish uchun birlashtiradi. Aynan shu yaxlit yondashuv uni fitnes va sport bilan bog'liq boshqa fanlardan ajratib turadi.

Xulosa:

Jismoniy tarbiya sohasining o'ziga xosligi uning shaxsiy farovonligi va ish faoliyatini oshirishdagi muhimligini ta'kidlaydi. U har bir insonning o'ziga xos ehtiyojlarini hisobga oladi, maksimal natijalarga erishish uchun o'quv rejimlarini moslashtiradi. Siz mukammallikka intilayotgan elita sportchimisiz yoki sog'lig'ingizni yaxshilashga intilayotgan shaxs bo'lasizmi, jismoniy tarbiya muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsiy yo'lni taklif qiladi.

Turli kontekst va populyatsiyalarda jismoniy tarbiyaning o'ziga xosligini o'rganish uchun qo'shimcha tadqiqotlar talab etiladi. Bundan tashqari, o'ziga xoslik tamoyillari haqidagi bilimlarni tarqatish trenerlar, trenerlar va tibbiyot xodimlari uchun mijozlar va bemorlarga yaxshiroq xizmat ko'rsatish uchun muhimdir. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirib, biz sog'lom, faol jamiyatni, bir vaqtning o'zida bir kishini yaratishga yordam bera olamiz.

Adabiyotlar:

1. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Vorinashriyoti", 2017
2. Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O'qituvchi".1991 y
3. Ataev A.K.Kurash.O'quv qo'llanma.-T., 1987 y
4. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996 y