

WHAT IS PHYSICAL EDUCATION? MEANING, TASKS, CONDITIONS OF PHYSICAL EDUCATION

Jurayev Sayidmurat Safarovich,

Denau Institute of Entrepreneurship and Pedagogy of the Republic of Uzbekistan
Physical Education Teachers

Ziyoyev Olim Toshpolatovich

Denau Institute of Entrepreneurship and Pedagogy of the Republic of Uzbekistan
Physical Education Teachers

ANNOTATION

This article provides information about what physical education is, the meaning of physical education, its tasks, conditions, and the work of physical culture.

Keywords: Physical education, theory, methods, methodology, complex approach, physical culture, physical training, physical fitness.

INTRODUCTION

Jismoniy tarbiya nima? Jismoniy tarbiyaning ma'nosi, vazifalari, shartlari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi rivojlanishining hozirgi bosqichida ushbu yo'nalishning asosiy tushunchalarini aniqlashga kompleks yondashuvni ishlab chiqish masalasi dolzarb bo'lib qoldi. Bu, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya bilan bog'liq tushunchalarning etakchi umumiy pedagogik atamalar va toifalar bilan aloqasini o'rnatish zarurati bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya - bu ta'limning bir turi bo'lib, uning mazmunining o'ziga xos xususiyati vosita mashqlarini o'rgatish, jismoniy fazilatlarini shakllantirish, maxsus jismoniy madaniyat bilimlarini o'zlashtirish va jismoniy tarbiya bilan tanishishga ongli ehtiyojni aks ettirishdir. Jismoniy tarbiya tizimi - bu jismoniy tarbiyaning tarixiy shartli turi bo'lib, u odamlarning jismoniy kamolotini ta'minlaydigan mafkuraviy, ilmiy-uslubiy, dasturiy-me'yoriy va tashkiliy asoslarni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya sohasi bu jarayonning mohiyati va o'ziga xosligini aks ettiruvchi ko'plab tushunchalarni o'z ichiga oladi. Ular orasida jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, jismoniy madaniyat ishi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik bor. Jismoniy (jismoniy) rivojlanish - bu inson tanasidagi ehtiyojlar, muntazamlik va oldindan belgilangan tendentsiya (progressiv yoki regressiv) bilan tavsiflanadigan o'zgarishlar majmui. Jismoniy rivojlanish - bu irsiyat, atrof - muhit va jismoniy faollik ta'siri ostida erishilgan inson tanasining qobiliyatlari va funksiyalarining shakllanishi jarayoni va natijasi. Jismoniy shakllanish - bu atrof - muhitning insonga ta'siri, uning jismoniy tashkil etish darajasini o'zgartirish. Bu o'z - o'zidan va maqsadli bo'lishi mumkin. Jismoniy madaniyat ishi - bu insonning jismoniy kamolotga erishish uchun boshqalarga va o'ziga nisbatan faol faoliyatining shakli. Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning ham, shaxsning ham jismoniy kamolotining intensiv, maqsadli shakllanishi tomondan shakllanish darajasini tavsiflovchi moddiy madaniyatning bir turi. Jismoniy madaniyat haqidagi ta'limot - bu ilmiy bilimlarning eng yuqori shakli bo'lib, u jismoniy kamolotning intensiv, maqsadli shakllanishining qonuniyatlari va munosabatlariga yaxlit tasavvur beradi. Jismoniy shakllanish - bu atrof -

muhitning insonga ta'siri, uning jismoniy tashkil etish darajasini o'zgartirish. Bu o'z -o'zidan va maqsadli bo'lishi mumkin. Jismoniy madaniyat ishi - bu insonning jismoniy kamolotga erishish uchun boshqalarga va o'ziga nisbatan faol faoliyatining shakli. Jismoniy madaniyat - bu jamiyatning ham, shaxsning ham jismoniy kamolotining intensiv, maqsadli shakllanishi tomondan shakllanish darajasini tavsiflovchi moddiy madaniyatning bir turi. Jismoniy madaniyat haqidagi ta'limot - bu ilmiy bilimlarning eng yuqori shakli bo'lib, u jismoniy kamolotning intensiv, maqsadli shakllanishining qonuniyatlari va munosabatlariga yaxlit tasavvur beradi. Jismoniy mashqlar va protseduralar - bu jismoniy tarbiyaning o'ziga xos muammolarini hal qilishga qaratilgan ongli vosita harakatlari. Ular ma'lum bir usulda amalga oshiriladi va markaziy asab tizimining ishlashiga katta ta'sir ko'rsatadi, miya yarim korteksining charchashini kamaytiradi va umumiy funkcionallikni oshiradi. Mashg'ulotlardan so'ng, talabalar tanasi tarbiyaviy ishlarni osonlikcha engishadi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar ta'sirida mushaklar -skelet tizimi yaxshilanadi: suyaklar bo'g'imlarda kuchliroq va harakatchan bo'ladi, mushaklar kattaligi, ularning kuchi va elastikligi oshadi. Jismoniy protseduralar ham alohida ahamiyatga ega, chunki ular mushak tizimini, qon aylanish va nafas olish organlarini rivojlantirish va saqlash uchun ishlatiladi. Gimnastika - bu umuman tanaga ko'p qirrali foydali ta'sir ko'rsatadigan turli xil mashqlar majmui. Gimnastika protseduralari mashg'ulotlar vaqtida jismoniy faollik va vaqt jihatidan farq qiladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida gimnastikaning quyidagi turlari shakllandi: asosiy, sport, akrobatika, badiiy, gigienik va terapevtik. O'quvchilarning jismoniy tarbiyasida asosiy gimnastika asosiy rol o'ynaydi, uning tartibi maktab jismoniy tarbiya dasturining katta qismini tashkil qiladi. Mashqlarning mazmuni o'quvchilarning umumiy jismoniy shakllanishini va mehnat va hayot uchun hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishni ta'minlaydi (tegishli yo'nalishda harakatlanish, qo'llar, oyoqlar, tana, bosh, harakat holatlarini nazorat qilish). Barcha turdagi mashqlar kuch, chidamlilik, tezlik uchun mo'ljallangan. O'quvchilar hayotida gigienik gimnastika muhim o'rin tutadi: ertalabki mashqlar, tanaffus paytida jismoniy faollik, sinfda turli fanlar bo'yicha jismoniy tarbiya. Bu tanangizni kun bo'yi hushyor turishga, shuningdek charchoqni kamaytirishga imkon beradi. O'yinlar ham jismoniy tarbiya vositasi bo'lib, jismoniy rivojlanishda alohida o'rin tutadi. O'yinlarni muntazam o'tkazish o'quvchilarning faolligini talab qiladi va ularning asosiy motorli ko'nikmalarini, tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi. O'yinlarning hissiyotlilik shaxsiy xususiyatlar va tashabbusni namoyon etish imkoniyatini nazarda tutadi. Bundan tashqari, o'yinlar o'quvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi. Jamoa o'yinlari o'zaro yordamni kuchaytirishga, kollektivizmni o'rgatishga yordam beradi. Bir maqsad bilan birlashgan talabalar o'zaro yordam va yordam ko'rsatadilar, bu esa do'stona munosabatlar va jamoa tuzishning mustahkamlanishiga olib keladi. O'yinlar ochiq va sport o'yinlariga bo'linadi. Ular maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan. Maktabning boshlang'ich sinflarida ochiq o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida, tanaffus paytida, turli bo'limlarda va ko'p jihatdan toza havoda o'tkaziladi. O'rta va yuqori sinflarda sport jamoaviy o'yinlarining roli ortib bormoqda. Jismoniy mashqlarning ayrim turlari alohida sport turlari (yengil atletika, chang'i sporti, badiiy va badiiy gimnastika, suzish va boshqalar) hisoblanadi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida, sportning ayrim turlarida katta natijalarga erishish bilan, farovonlikni saqlash, jismoniy kuch va motor qobiliyatini, axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish vazifalarini har tomonlama

bajarishga imkon beradi. Sport o'ziga xos sport turi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport ishlarining holatini kuzatish vositasi sifatida ular jismoniy barkamollikni rag'batlantiradi va sport bilan shug'ullanishga yordam beradi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya amaliyotida yurish, ekskursiya va piyoda sayohatlar ham qo'llaniladi. Ular nafaqat umumiy farovonlikni yaxshilaydi, jismoniy holatni yaxshilaydi, balki ufqni kengaytirishga ham imkon beradi. Yurish talabalarni yurish hayotining zarur ko'nikmalariga ega qiladi, ularni tabiiy omillar ta'siriga dosh berishga va tananing sog'lig'ini yaxshilash uchun ularni to'g'ri qo'llashga o'rgatadi. Tabiiy omillar ham jismoniy tarbiyaning shaxsiy vositasiga aylanishi mumkin. Quyosh vannalari, suzish, dush yoki salfetaklar sog'lomlashtirish uchun ishlatiladi. Kundalik tartib talabalar hayoti va faoliyatining qattiq tartibini, ish va dam olish, ovqatlanish va uyqu vaqtining to'g'ri almashishini tasvirlaydi. Rejimga doimiy rioya qilish bolalarda hayotiy fazilatlarini shakllantiradi - aniqlik, uyushqoqlik, intizom, vaqt hissi va o'zini tuta bilish. Rejim har xil jismoniy tarbiya vositalari va shakllarini sintez qiladi, ularni o'quvchilar bilan ishlash amaliyotida har tomonlama ishlatishga imkon beradi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyati Jismoniy tarbiya va sport hayotda shunchalik muhimki, uni ortiqcha baholab bo'lmaydi. Har kim boshqalarning yordamisiz jismoniy tarbiya va sportning shaxsiy hayotidagi ahamiyatini o'rganishi va qadrlashi mumkin. Ammo bularning barchasi bilan jismoniy tarbiya va sport milliy ahamiyatga ega ekanligini unutmaslik kerak, bu haqiqatan ham millatning kuchi va sog'lig'idir. Insonning barkamol rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya vositalari mavjud. Jismoniy madaniyat darslari butun organizmning ruhiy charchoqlari va charchoqlarini ketkazadi, uning funkcionalligini oshiradi va salomatlikni mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya birgalikda sog'lom turmush tarzining bir qismi bo'lishi muhim. Aniq, to'g'ri kundalik tartib, intensiv vosita rejimi, tizimli qattiqlashuv protseduralari bilan birgalikda, tananing mudofaasini maksimal darajada safarbar qiladi va shuning uchun salomatlikni saqlash va umrini uzaytirish uchun ulkan imkoniyatlarni beradi. Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi nafaqat sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, balki shaxsning barkamol rivojlanishiga, shu jumladan jismoniy va ma'naviy manfaatlari, insoniy imkoniyatlari, uning zaxiralaridan to'g'ri foydalanishga qaratilgan. Jismoniy ta'lim-tarbiya (Yunoncha: "tabiat" + madaniyat) - ongli harakat faoliyati jarayonida insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Bu madaniyatning bir qismi bo'lib, u insonning qobiliyatini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy moslashish maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar va bilimlar majmui. jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanish orqali. Ikki xil tushunchani chalkashtirmang: jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlashga, sport esa maksimal natija va sport mukofotlarini olishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat komponentlari Jismoniy madaniyatning har bir tarkibiy qismi ma'lum bir mustaqillikka, o'z maqsadini belgilashga, moddiy -texnik ta'minlanishga, rivojlanishning har xil darajasiga va shaxsiy qadriyatlar miqdoriga ega. Shuning uchun, jismoniy tarbiya sohasidagi sport, ayniqsa, "jismoniy madaniyat va sport", "jismoniy madaniyat va sport" iboralari yordamida alohida ajratilgan. Bunday holda, "jismoniy madaniyat" ostida "jismoniy tarbiya" tor ma'noda faqat ommaviy jismoniy madaniyat va fizioterapiyani anglatishi mumkin. Ommaviy jismoniy madaniyat Ommaviy jismoniy madaniyat odamlarning jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya jarayonida

umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlash, harakat qobiliyatini yaxshilash, jismoniy holati va holatini yaxshilash, shuningdek jismoniy dam olish darajasida mashq qilish natijasida shakllanadi. . Jismoniy dam olish Dam olish (lat. - dam olish, - "tiklanish") - 1) ta'lim, maktabda o'zgarish 2) ta'lim muassasalarida dam olish uchun xona 3) dam olish, inson kuchini tiklash. Jismoniy dam olish - bu jismoniy mashqlar, ochiq o'yinlar, turli sport turlari, shuningdek, tabiatning tabiiy kuchlari yordamida jismoniy faol dam olish va o'yin -kulgi, buning natijasida zavq olinadi, sog'lik va kayfiyat yaxshi bo'ladi, aqliy va jismoniy kuch. qayta tiklanadi. Moslashuvchan jismoniy tarbiya Ushbu faoliyat sohasining o'ziga xos xususiyati jismoniy tarbiya vositalarining nogironlarga sog'lig'ini saqlash maqsadini ta'kidlaydigan "adaptiv" ta'rifida ifodalanadi. Bu shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat har qanday ko'rinishda tanadagi ijobiy morfo-funksional o'zgarishlarni rag'batlantirishi, shu bilan hayotni qo'llab-quvvatlashga, tananing rivojlanishi va takomillashishiga qaratilgan zarur vosita muvofiqlashtirishini, jismoniy fazilatlari va qobiliyatlarini shakllantirishi kerak. Moslashuvchan jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishi - bu vosita faolligini inson tanasi va shaxsiga ta'sir etuvchi biologik va ijtimoiy omillar sifatida shakllantirish.

Xulosa:

Bu hodisaning mohiyatini bilish moslashuvchan jismoniy madaniyatning metodologik asosidir. Sankt -Peterburg jismoniy madaniyat universitetida. PF Lesgaft moslashuvchan jismoniy tarbiya fakultetini ochdi, uning vazifasi nogironlar uchun jismoniy tarbiya sohasida ishlash uchun yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdir. Nogironlar bilan sog'liqni saqlash sohasida ishlashdan tashqari, moslashuvchan jismoniy madaniyat ijtimoiy-psixologik moslashuvni rag'batlantirish, sotsializatsiyadagi og'ishlarning oldini olish uchun jismoniy faollikdan foydalanishga qaratilgan (masalan, bu sohada jismoniy tarbiya va sportdan profilaktika maqsadida foydalanish). giyohvandlik rivojlanmoqda). Jismoniy ta'lim-tarbiya "Jismoniy tarbiya" ning zamonaviy keng tushunchasi umumiy ta'limning organik komponenti - inson jismoniy madaniyatining shaxsiy qadriyatlarini o'zlashtirishga qaratilgan ta'limiy, pedagogik jarayonni anglatadi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiyaning maqsadi - shaxsning jismoniy madaniyatini, ya'ni uning umumiy madaniyatining biologik va ma'naviy salohiyatini ro'yobga chiqarishga yordam beradigan tomonini shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya, buni tushunsak ham, tushunmasak ham, inson tug'ilgandan keyingi birinchi kunlardan boshlanadi. Ilmiy jismoniy tarbiya tizimining asoschisi (dastlab - ta'lim), yoshning aqliy rivojlanishi va axloqiy tarbiyasiga barkamol hissa qo'shib, Rossiyada rus o'qituvchisi, anatomi va shifokori Piter Frantsevich Lesgaft (1837-1909). 1896 yilda u tomonidan tuzilgan o'qituvchilar va jismoniy tarbiya boshliqlari uchun kurslar - Rossiyadagi birinchi jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar tayyorlash oliy o'quv yurti, PF Lesgaft nomidagi zamonaviy Peterburg jismoniy madaniyat akademiyasining prototipi. "Jismoniy tarbiya" atamalarini maxsus ta'lim muassasalarida kasb -hunar ta'limi sifatida va "jismoniy tarbiya" atamasini asl ma'nosida (PF Lesgaft bo'yicha) jismoniy tarbiya ma'nosida farqlash zarur. Ingliz tilida "jismoniy tarbiya" atamasini har ikki ma'noda ham ishlatish mumkin. Shuni ham unutmaslik kerakki, inglizcha "en: jismoniy madaniyat" atamasi bizning "jismoniy madaniyat" tushunchamiz ma'nosida chet elda ishlatilmaydi. U erda jismoniy madaniyatning o'ziga xos yo'nalishiga qarab "en: sport", "en: jismoniy tarbiya", "en: jismoniy tarbiya", "en: fitnes" va boshqalar so'zlari ishlatiladi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan

birlikda shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Bundan tashqari, umumiy ta'lim jarayonining bu jihatlari, asosan, eng to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya jarayonida namoyon bo'ladi. Jismoniy ta'lim-tarbiya. 1) "jismoniy madaniyat", "jismoniy barkamollik", "jismoniy rivojlanish", "jismoniy tarbiya" tushunchalarining o'zaro bog'liqligi. 2) Jismoniy tarbiyaning ma'nosi, vazifalari, shartlari. Ta'limning boshqa sohalari bilan aloqa. 4) nutq buzilishi bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga korreksion yo'nalishi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kozlova S.A., Kulikova T.A. Maktabgacha pedagogika. M., 2001 yil Maktabgacha pedagogika / Ed. VV Babaeva va boshqalar M., 1992
2. Mastyukova E.M. Miya falaji bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi, Moskva, 1991 Volkova G.A. Nutq terapiyasi ritmi, Moskva, 1985 yil T.I.
3. Osokina Bolalar bog'chasida jismoniy madaniyat, Moskva, 1973 yil Frolov V.G., Yurko G.P. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan havoda jismoniy tarbiya. M., 1983 yil
4. A.I.Barkan Ulug'vor bola, xuddi shunday. M., 1996 yil Erta va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va neyropsixik rivojlanishini baholash / Tuzuvchi N.A. Notkina va boshq. SPB., 1999.