

BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA UNI TAKOMILLASHTIRISH



Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi

Farg'ona davlat universiteti stajyor o'qituvchisi

feruzaxonmamdova@gmail.com

Xojimurodova Mahliyoxon Kenjavoy qizi

Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti

maxliyoxonxojimurotova96@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining pedagogik madaniyati va kompetentligini takomillashtirish hamda harakatlanishning vositalaridan foydalanish haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, pedagogik jarayon, sog'lomlashtirish trenirovkalari, yuklama, funksional xususiyatlar.

Jismoniy tarbiya ta'limining mazmuni- jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot ishlarida ifodalanadi. Pedagogikada jismoniy kamolot deganda, insondagi jismoniy madaniyatning o'sishi borasidagi ma'lumotlar, ya'ni oddiydan murakkablikkacha tomon bo'ladigan insondagi jismoniy va ruhiy o'zgarishlarni vujudga keltiradigan mashq va mashg'ulotlar ketma-ketligining shakllanishini tushunamiz. Jismoniy yetuklik deganda - badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya-go'zallik shakli, jismoniy sifatlar - chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlikning yuqori darajadagi kamolotiga erishish yo'lini tushunamiz. Jismoniy madaniyat-jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi va uning mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson a'zolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti.
2. Shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash.
3. Gigiyena qoidalariga odatlanish.
4. Shug'ullanuvchining har tomonlama mahoratini oshirish.
5. Bo'lajak ishchi-xizmatchilarning jismoniy va fiziologik sifatlarini shakllantirish.
6. Shug'ullanuvchilarda jismoniy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. Shug'ullanuvchida iroda, chidamlilik, qatiyat, intizom, do'stlik hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya va sport ishlari mutaxassislik kafedralari, klublar, guruhlar, musobaqalarda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarining mazmunida

“jismoniy tayyorgarlik”ni o‘stirish va “Jismoniy jazo” degan tushunchalar ham qo‘lanilishi o‘rganiladi. Jismoniy tayyorgarlik aqliy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq, insondan jismoniy kuch, mashqlar va mashqlar ketma-ketligini doimiy olib borilishini hafta davomida, xatto kun davomida o‘z vaqtida olib borilishini talab qiladi. Jismoniy ta’sir - bu inson badaniga biror bir buyum bilan yoki insonlar tomonidan ta’sir ko‘rsatish (qo‘l, oyoq va boshqa a’zolar bilan)

Barqaror turmush tarzi madaniyatini sog‘lom asosga qurish fenomeni antik davrdan to shu kungacha turli mazmundagi ilmiy-nazariy ta’riflari va talqinlariga ega. Sog‘lom turmush tarzi o‘zining munosib jihatlari bilan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda yetakchi vositalaridan biri sifatida hizmat qilmoqda.

Jamiyatimiz a’zosining salomatligi, uzoq umr ko‘rishi, uning jismi a’zolarining yuqori ishchanlikda faoliyat ko‘rsatishi organizmning jismonan chiniqqanligiga bog‘liq. Jismonan chiniqqanlik darajasi jamiyat a’zosi o‘zi uchun dinamik stereotipga aylantirgan sog‘lomlashtirish trenirovkalari jarayoni bilan bog‘liq va bu muammo mustaqillik yillarida o‘zining muhimligi bilan davlatimiz rahbariyati va hukumatimiz siyosatida ustivor yo‘nalish bo‘lib qolaveradi.

Rivojlangan mamlakatlardagi kasal bo‘lmagan, sog‘ligini bir maromda uzoq ushlay olgan kasb egasiga ishlab chiqarish korxonasi qo‘shimcha moddiy rag‘batlantirishlar qilishi haqidagi matbuot, radio, televideniyalarning axborotlari biz “boqimandalar”da boshqacharoq tushunchalarni yuzaga keltirgan. Chunki yuqori malakali ishchi, kasb egasini vaqtincha mehnat faoliyatini to‘xtatishidan ish beruvchi mahsulot sifatini buzilishidan yuzaga keladigan moliyaviy ziyon ko‘rishi uni qoniqtirmagan. Chunki kasallangan yuqori malakali ishchini nisbatan malakasizrog‘i bilan almashtirishga to‘g‘ri kelgan. Shunga ko‘ra salomatligini uzoq vaqt bir maromda ushlay rag‘batlantirilgan. Bunday natijaga erishish rivojlangan mamlakatlardagi STT jismoniy madaniyat tarkibidagi sog‘lomlashtirish trenirovkalarini har bir individ uchun odatga aylanish darajasiga borib yetganligidir. Biz qo‘l urgan mavzu aynan shu muammo – inson organizmini uzoq umri davomida egalik qilishi lozim bo‘lgan salomatligini bir maromda, kasalliklarga yo‘liqmay, tashqi muhitning zararli, noxush oqibatlariga qarshi tura olishi, uning jisman immunitetini oshirishning vosita va metodlarini o‘z ichiga olgan “Sog‘lomlashtirish trenirovkalarining nazariy asoslari” bilan bog‘liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа уйи. 2005. 168 б.

2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой кизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок”. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. <https://cajipc.centralasianstudies.org/index.php/>

3. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 МК Хожимуродова Қо ‘қон davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi stajyor-o ‘qituvchisi

4. Мамадова, Ф. (2023). ВО‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 266-272.

5. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). ‘Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.

6. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.

7. Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists MR Nabievich - American Journal of Language, Literacy and Learning ..., 2023

8. qizi, X. M. K., O'rmonjonovich, I. F., & qizi, A. M. A. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 3(12), 58-62. Retrieved from <https://www.cajipc.centralasianstudies.org/index.php/CAJLPC/article/view/637>

9. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE BASIS OF INVATIONAL APPROACHES IN STRENGTHENING HUMAN HEALTH SM Rahimov, МК Хожимуродова – 2023

10. Хожимуродова М. К. Q. TALABALAR OMMAVIY SOG ‘LOMLASHTIRISH MASHG ‘ULOTLARIDA CHINIQTIRISH ORQALI ULAR SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASH METODIKASI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 49-51.

11. Умаров, А., & Хожимуродова, М. (2023). ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА В СЕМЕЙНО БРАЧНЫХ УСЛОВИЯХ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-

гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(6), 313–317. <https://doi.org/10.47390/SP1342V3I6Y2023N42>

12. Хожимуродова, М., & Иномов, Ф. (2023). ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 252–257.