

## JISMONIY TARBIYA VA UNING SHAXSIYATNI SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI

*Tulaganov Karim Olimjonovich*

*Samarqand davlat vetirinariya meditsinasi, chorvachilik va  
biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali Tabiiy-ilmiy,  
gumanitar va jismoniy madaniyat kafedrası assistenti,*

*Hamidullayev Rustam Fayzullayevich*

*Samarqand davlat vetirinariya meditsinasi, chorvachilik va  
biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali Tabiiy-ilmiy,  
gumanitar va jismoniy madaniyat kafedrası assistenti*

**Annotatsiya.** Jismoniy madaniyat va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo'lib, uning jamiyat rivojidadagi ahamiyati juda katta. Ular ijtimoiy ishlab chiqarishga, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga, odamning shaxs sifatida shakllanishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

**Kalit so'zlar.** Jismoniy tarbiya, sog'lom, sport, jismoniy madaniyat, aqliy mehnat.

**Абстракт.** Физическая культура и спорт являются самостоятельным видом человеческой деятельности, и ее значение в развитии общества очень велико. Они существенно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, формирование человека как личности.

**Ключевые слова.** Физическое воспитание, здоровье, спорт, физическая культура, умственный труд.

**Annotation.** Physical culture and sports are an independent type of human activity, and its importance in the development of society is very great. They significantly affect social production, the development of social relations, and the formation of a person as a person.

**Keywords.** Physical education, healthy, sports, physical culture, mental work.

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 nafaqat modaning obro'si, balki zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyat va sport egallagan o'rnini aks ettiradi. Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama va har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish omillari bo'lgan turmush tarzini izchil rivojlantirish alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya sogʻlom, jismoniy barkamol, ijtimoiy faol avlodni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlash, jismoniy va maʼnaviy kuchlarni har tomonlama rivojlantirish, mehnat qobiliyatini oshirish, ijodiy uzoq umr va faoliyatning barcha sohalarida band boʻlgan odamlarning umrini uzaytirish muammolarini hal qiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida inson tanasining morfologik va funktsional yaxshilanishi, jismoniy fazilatlarning rivojlanishi, vosita koʻnikmalarini shakllantirish, maxsus bilim tizimlari va ulardan jamoat amaliyotida va kundalik hayotda foydalanish amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar mehnat unumdorligiga taʼsir qiladi, ular aqliy mehnat bilan shugʻullanadigan odamlarning yuqori ijodiy faolligiga hissa qoʻshadi. Muayyan sport va jismoniy mashqlar bilan muntazam mashgʻulotlar oʻtkazish, ularni mashgʻulot rejimida toʻgʻri ishlatish oʻquvchilarning aqliy qobiliyatini oshirishga, zarur boʻlgan bir qator fazilatlarni - fikrlash chuqurligini, 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. inson faoliyati. Dvigatel faolligining pasayishi, oʻz navbatida, aqliy va jismoniy ish qobiliyatining pasayishi va inson tanasining kasalliklarga chidamliligi pasayishi bilan birga keladigan tananing moslashuvchanligining pasayishiga olib keladi.

Jismoniy madaniyat va sport har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarga ega. Mashgʻulotlar jarayonida axloqiy, aqliy, mehnat va estetik tarbiya amalga oshiriladi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sportning shaxsga taʼsiri juda oʻziga xosdir va uni boshqa yoʻllar bilan toʻldirib boʻlmaydi.

Jismoniy tarbiya axloq bilan uzviy bogʻliqdir. Mashgʻulotlarda va ayniqsa sport musobaqalarida odam kuchli jismoniy kuchga ega boʻlib, bu iroda, jasorat, oʻzini tuta bilish, qatʼiyatlilik, oʻziga ishonch, chidamlilik, intizom kabi fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va sport yoʻnaltirilgan va odatda jamoada oʻtkaziladi. Shu sababli sport faoliyati kollektivizm, oʻz jamoasiga sadoqat hissini uygʻotadi. Sportda halollik, raqibga hurmat, oʻz xulq-atvorini sport etikasi qoidalariga boʻysundirish kabi axloqiy fazilatlar namoyon boʻladi.

Tizimli jismoniy tarbiya va sport aqliy faoliyatini yaxshilashda muhim rol oʻynaydi. Masalan, universitet talabalari uchun zamonaviy oʻquv dasturlarini ishlab chiqish muhimdir. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi - bu oʻquv yili davomida aqliy faoliyat turgʻunligini taʼminlovchi muhim omillardan biri. "Tana holati - optimal jismoniy faollik - aqliy mehnat qobiliyati" tizimida oxirgi aloqa toʻgʻridan-toʻgʻri

birinchi ikkiga bog‘liq ekanligi aniqlandi. 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.

Mehnat ta‘limi mohiyati - bu shaxsiyat xususiyatlarining izchil va tizimli rivojlanishi, uning hayotga va ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlanish darajasini belgilaydi. Bu holda asosiy fazilatlar mehnatsevarlik, mehnatga ongli munosabat, mehnat madaniyatini mahorat bilan namoyon etishdir. Qattiq mehnat to‘g‘ridan-to‘g‘ri mashg‘ulotlar va sport musobaqalarida, sportchilar jismoniy mashqlar yoki sport mashg‘ulotlarida natijalarga erishish uchun jismoniy mashqlarni bajarish va takrorlashda, ya‘ni charchoqni yengish uchun muntazam ravishda ish olib borishda tarbiyalanadi. Maqsadga erishishda qat‘iylik, jismoniy tarbiya va sport paytida tarbiyalangan mashaqqatli mehnat keyinchalik ishlashga o‘tkaziladi.

Sport bilan shug‘ullanadigan kishi go‘zallarning timsollari bilan doimiy ravishda tanishadi. Jismoniy mashqlar ta‘siri ostida tana shakllari uyg‘un rivojlanadi, harakatlar va harakatlar yanada nozik, baquvvat, 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.

Pedagogikada "tamoyillar" tushunchasi ta‘lim qonunlarini aks ettiradigan eng muhim va zaruriy qoidalar sifatida tushuniladi. Ular rejalashtirilgan maqsadga jalb qilingan o‘qituvchining faoliyatini kam kuch va vaqt sarflaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida turli xil guruhlar va turdagi prinsiplar mavjud: jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari, jismoniy tarbiyaning individual turlarini (masalan, sport mashg‘ulotlari) o‘ziga xos xususiyatlarini ifoda etadigan uslubiy tamoyillar. Ular bir-biri bilan chambarchas bog‘liq va yagona prinsiplar tizimini tashkil qiladi. Mening mavhumimda faqat jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari ko‘rib chiqiladi. Bularga quyidagilar kiradi:

1. *Shaxsning har tomonlama va uyg‘un rivojlanishi tamoyili;*
2. *Jismoniy tarbiya va hayot amaliyoti o‘rtasidagi munosabatlar prinsipi;*
3. *Jismoniy tarbiyani sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik tamoyili.*

Har bir inson o'z mamlakati va jamiyati uchun foydali bo'lishga intilishi kerak. Ammo buni faqat har tomonlama rivojlangan ma'naviy va jismoniy kuchlarga ega odamlar amalga oshirishi mumkin. Ammo ular hayotning muayyan ijtimoiy sharoitlari ta'siri ostida vujudga kelishi mumkin, ular orasida jismoniy tarbiya alohida o'rin tutadi.

Shaxsning har tomonlama rivojlanishi biologik muntazamlilikni, inson tizimlari va organlarining uyg'un rivojlanishiga bo'lgan ehtiyojni aks ettiradi, bu ham ijtimoiy nuqtai nazardan, ham biologik xususiyatlarida har doim yagona ijtimoiy shaxsga ega.

Bularning barchasi jismoniy tarbiya jarayonida insonga ta'sirning ko'p qirrali xususiyatini aniqlaydi va jismoniy tarbiya barcha holatlarida hisobga olinishi va maqsadli ishlatilishi kerak bo'lgan turli xil ta'lim turlari o'rtasidagi organik bog'liqlikni aniqlaydi.

Shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi prinsipi ikkita asosiy qoidada namoyon bo'ladi:

1) *Ta'limning barcha jihatlarining birligini ta'minlash, barkamol rivojlangan shaxsni shakllantirish.* Jismoniy tarbiya jarayonida va jismoniy madaniyatdan foydalanishning tegishli shakllarida axloqiy, estetik, jismoniy, aqliy va mehnat ta'limi muammolarini hal etishga kompleks yondashuv zarur. Faqat bu holda insonning yuqori darajada rivojlangan jismoniy fazilatlari va qobiliyatlari, uning sportdagi rekord natijalari, ijtimoiy ahamiyati va chuqur tarkibi;

2). *Keng jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash.* Jismoniy madaniyat omillaridan kompleks foydalanish insonga xos bo'lgan hayotiy jismoniy fazilatlarni (va ularga asoslangan vosita qobiliyatlarini) to'liq rivojlanishi uchun, shuningdek hayotda zarur bo'lgan vosita ko'nikmalarini shakllantirish uchun zarurdir. Shunga ko'ra, jismoniy tarbiya ixtisoslashgan shakllarida umumiy va maxsus jismoniy tarbiya birligini ta'minlash kerak.

Insonning ma'naviy dunyosi tashqi va, birinchi navbatda, ijtimoiy muhit ta'siri ostida rivojlanadi, shuningdek, insonning atrof-muhitni va o'zini o'zi o'zgartirishga qaratilgan faol harakatlari tufayli rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida - insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi tufayli aqliy axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi prinsipi quyidagi asosiy talablarni o'z ichiga oladi.

1. Ta'limning turli tomonlarining birligini qat'iy kuzatish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni keng ta'minlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talablar inson rivojlanishining asosiy qonunlaridan biri - tizimlar va organlarning uzviy bog'liqligiga asoslanadi. Kompleks jismoniy tayyorgarlik har qanday faoliyat turining ajralmas poydevori bo'lib, insonning axloqiy va jismoniy kuchining bitmas-tuganmas manbai bo'lib xizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Aliyev A. O‘qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., “O‘qituvchi”.1991 y.
2. Atayev 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. Po‘latov S.M. “Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi” Zuxra Baraka biznes MChJ. Toshkent 2023 yil.