

TA'LIMDA JISMONIY MADANIYAT VA RUHIY BARKAMOLLIK UYG'UNLIGI  
MASALALARI

*Jizzax politexnika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrası*

*Assistent **Axmedova Dilnavoz Sarvarovna***

*Jizzax politexnika instituti Energetika muhandisligi 402-23 guruh talabasi*

**Bozorova Muhlisa**

**Annotatsiya:** Maqolada, o'sib kilayotgan yosh avlodga ta'lim berishda jismoniy va sport hamda ruhiy tarbiya uyg'unligi, jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush tarzini insonlar hayotida to'g'ri shakllantirish masalalari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya, barkamol shaxs, sport, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat.

**Abstract** In the article, the issues of the harmony of physical and sports and mental education in teaching the young generation, the correct formation of a healthy lifestyle in people's lives through physical education and sports are described.

**Key words:** education, physical education, well-rounded personality, sport, healthy lifestyle, physical culture.

Bugungi kunda jahonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi va imkoniyatlarini tadqiq qilish, jismoniy yetuklikning inson aqliy va ijtimoiy faolligiga ta'sirini o'rganish, xususan oliy ta'lim tizimi talabalari, bo'lg'usi kadrlar jismoniy madaniyatini takomillashtirish jarayonining yangicha ilmiy-amaliy pedagogik modellarini yaratish va ularni amalga oshirishda innovatsion usullar, texnologiyalarni qo'llashga oid ko'plab tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

1978 yil 21 noyabrda Parij shahrida BMTning ta'lim, fan va madaniyat masalalari bo'yicha Bosh konferensiyasi tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport xalqaro Xartiyasi»[1] o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra, sport orqali dunyo xalqlarining jismoniy yetukligi va madaniyatini rivojlantirishni nazarda tutadi. Bundan ko'rinadiki, har bir jamiyatda ijtimoiy-pedagogik muhitni sog'lomlashtirish, bo'lajak avlodni, talaba-yoshlarni, kadrlarni ham ruhan, ham jismonan sog'lom qilib tarbiyalash vazifasi global ahamiyatga ega. Chunki, ta'lim shaxsni har tomonlama (aqlan, axloqan, jismonan) shakllantirishga qaratilgan yaxlit pedagogik jarayonning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Oliy ta'lim tizimi talabalarida jismoniy irodalilik, chidamlilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik kabi sifatlarning shakllanishida jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarini va sport to'garaklarining ahamiyati yuqori hisoblanadi. Sababi talabalarda sportchiga xos xarakter, xislatlar jismoniy tarbiya va sport faoliyatida, to'garaklar orqali asta-sekin shakllanib borib, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy sifatiga aylanadi. Misol uchun, jismoniy irodaviy sifatlari yaxshi shakllangan talaba hayotiy faoliyatda ham irodali bo'ladi.

Inson faoliyatida jismoniy tarbiyaning amaliy natijasi kishining jismoniy tayyorgarligi va harakat bilim va ko'nikmalarining barkamollik darajasi, yuksak hayotiy kuchga egaligi, sport sohasida erishgan yutuqlari, aqliy rivojlanganligi hisoblanadi. Milliy genofondning shakllanishi, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish va yosh avlodni sog'lom tarbiya qilishda jismoniy tarbiya va sport ma'naviy va mafkuraviy vosita sifatida qo'llaniladi. Biz bugun demokratik jamiyatni ajdodlar merosi, milliy qadriyatlar asosida, o'zimizning turmush tarzimiz talablaridan kelib chiqqan holda barpo etishga harakat qilmokdamiz. Ana shu harakatlar negizida sog'lom inson omili turibdi. Shuni eslatib o'tish joizki, qadimgi Sharqda ham jismoniy chiniqish va barkamollik masalalariga alohida e'tibor berilgan. Amir Temur askarlar tanlashda quyidagilarga e'tibor berar edi. "Qo'shin tuzib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim: birinchidan

- yigitning kuch – quvvatiga, ikkinchidan – qilichni o'ynata olishiga, uchinchidan – aql – zakovatiga, kamolatiga e'tibor qildim. Shu fazilatlar jamuljam bo'lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki kuch – quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azobu uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi, oqil navkar har joyda aql – idrokni ishga solib, mashg'ulotni daf etmog'i mumkin" [2]. "Har qanday mehnat bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi, - degan edi Chernishevskiy [3]. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badantarbiya bilan shug'ullanish zarur: «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz vujud lozim. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar.

Badan tarbiyasini fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila tersi kabidur. Agar jism tozalik ila

ziyatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib astarini yuvib ovora bo'lmak kabidirki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom bir vujud kerakdur» [4]. Yoshlarni har tomonlama sog'lom, barkamol bo'lib yetishishida jismoniy madaniyat ta'limini milliy qadriyatlarga tayangan holda zamonaviy ko'rinishda tashkil etish, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yangicha yondashuv asosida o'tkazishni taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi sog'liqni saqlash, jismoniy sifatlarni o'stirish, yosh avlodni aqliy va jismoniy mehnatga va Vatan himoyasiga tayèrlashdan iboratdir. Bu g'oya uzoq o'tmishdan ota-bobolarimizning ma'naviyatida aks etib kelgan. Ma'lumki, jismoniy madaniyat tushunchasi - xalq madaniyatining bir sohasi sifatida e'tirof etiladi. Jismoniy madaniyat insoniyat tomonidan to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar yig'indisi, undan kishilarning kamoloti uchun keng foydalanilinish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun jismoniy kamolotga erishishni maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish zarurati mavjud. Shuningdek, jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni ham bajaradi:

\* Inson harakat faoliyatini ratsional me'yorini belgilash;

\* Jismoniy tarbiyaga oid madaniy axborotni to'plash xizmati va uni avloddan-avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qilish;

\*Shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirish;

\* Shaxsning harakatlari estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;

\*Shaxsning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman-yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) kabi xizmatlarni amalga oshiradi.

Jismoniy madaniyat mazmunida quyidagilar aks etadi:

1. Inson a'zolarining funksional kamoloti (ichki a'zolar, nerv va harakat, suyakmushak tizimi, tana uyg'unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish layoqati)ga egalikni ta'minlash.

2. Talabalarning sog'ligini mustahkamlash.

3. Ularni gigiena qoidalariga, sog'lom turmush tarziga amal qilishga ko'niktirish.

4. Talabalarlar mohirligini har tomonlama o‘stirish.

5. Bo‘lajak mutaxassislarning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasbiy nuqtai nazardan shakllantirish, ularning ishchanlik qobiliyatini oshirish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 21 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF 5924 – son Farmonida quyidagilar jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yo‘nalishlari etib belgilanishi alohida ta’kidlangan.

Bularga [5]:

- jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug‘ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

- davlat sport ta’limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy ma’lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;

- joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to‘rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish;

- aholining keng qatlamlari, jumladan, umumta’lim maktabi talabalari, professional va oliy ta’lim muassasalari talaba va talabalari o‘rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida “Umumta’lim maktab sporti” festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko‘rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o‘tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta’lim maktabi, professional va oliy ta’lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish [104; 67-b.];

- 2020 yildan boshlab sport sohasida “Tashkent Marafon” xalqaro marafoni, “Save Aral” xalqaro ekomarafoni, avtoralli va motokross sport musobaqalarini tizimli o‘tkazish orqali sport turizmini rivojlantirish;

- aholining barcha qatlamlari o‘rtasida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sinovlarini o‘tkazishni joriy etish kabilarga alohida e’tibor qaratilgan.

Xulosa sifatida shuni ta’kidlash lozimki, jismoniy barkamollik– ruhiy va aqliy yetuklikning asosi hisoblanadi. Chunki, sog‘lom tangina sog‘lom fikrlash qobiliyatiga ega bo‘lib, ta’lim tizimi yosh avloding ham jismoniy, ham ruhiy rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni yaratmog‘i lozim. Jismoniy tarbiya va sport orqali sog‘lom insonni shakllantirish butun bir jamiyatning vazifasi bo‘lmog‘i kerak. Har bir inson, oila, ota-ona jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni odat darajasiga chiqarishi bilan birga, qadriyat sifatida

e'zozlashi jamiyatning uzluksiz ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga olib keladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Krasovskiy S. Ya. K voprosu o pravovom regulirovanii fizicheskoy kultury i sporta //Vestnik Yujno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pravo. – 2013. – T. 13. – №. 4. – S. 23-27.
2. Mullajonov I. Y. Sharq ma'rifatida harbiy qo 'shin va navkarning ijtimoiy va axloqiy jihatlari //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 3. – S. 220-226.
3. Zayniddinov T. B. Sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining pedagogik faoliyati //Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan). – 2019. –№. 2 (75). – S. 58-64.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni, 24.01.2020 yil, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020 y., 07/20/5924/0081-son, 09.10.2020 y.
5. Farxod o'g'li, S. F. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA O 'QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI. SCIENCE AND SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD, 1(2).
6. Soliyev, F. (2023). INSONLAR HAYOTIDA "VALEOLOGIYA ASOSLARI" NING TUTGAN O 'RNI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTISH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
7. Farxod o'g'li, S. F. (2024). ZAMONAVIY INNOVATSION TA'LIMGGA BESH TASHABBUSNING TATBIQ ETILISHI. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH, 2(21), 425-428.
8. Farxod o'g'li S. F. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA O 'QITISHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARI //SCIENCE AND SCIENTIFIC RESEARCH IN THE MODERN WORLD. – 2023. – T. 1. – №. 2.
9. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. - T.: «O'qituvchi», 1992. -20-b.