

## **JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISH TARIXI VA BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI**

*Saydrasilov Muborak Mardixonovich*

*47-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya insoniyat tarixi davomida ajoyib o'zgarishlarni boshdan kechirdi, qadimgi sivilizatsiyalarning oddiy mashqlaridan jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga olgan keng qamrovli intizomga aylandi. Ushbu maqola jismoniy tarbiyaning tarixiy rivojlanishini o'rganadi va uning zamonaviy jamiyatdagi hal qiluvchi rolini ta'kidlaydi. Jismoniy tarbiyaning ildizlari, uning muhim bosqichlari va bugungi kundagi dolzarbligini o'rganib, biz ushbu fanning barcha yosh guruhlari uchun sog'lom, faolroq turmush tarzini targ'ib qilishdagi ahamiyatini ta'kidlashni maqsad qilganmiz.

**Kirish:** Jismoniy tarbiya, odatda PE deb nomlanuvchi, turli jismoniy faoliyat, sport va mashqlar orqali jismoniy tayyorgarlik va umumiy farovonlikni rivojlantirish va saqlashga qaratilgan ta'lim intizomidir. U boy tarixiy nasl-nasabga ega, uning kelib chiqishi qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misrda jismoniy tayyorgarlik nafaqat harbiy maqsadlarda, balki diniy va ijtimoiy sabablarga ko'ra ham muhim edi. Ulkan yodgorliklar va ibodatxonalar qurilishi jismoniy jihatdan chiniqqan ishchi kuchini talab qildi. Bundan tashqari, raqs va kurash kabi jismoniy mashqlar diniy marosimlar va bayramlarning ajralmas qismi edi. Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiya qi (hayotiy energiya) tushunchasi va yin va yang muvozanati bilan chambarchas bog'liq edi. Tai Chi va Qigong kabi amaliyotlar jismoniy tayyorgarlik va uzoq umr ko'rishni targ'ib qilish bilan birga tanani, ongni va ruhni uyg'unlashtirishga qaratilgan. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lgan. Yunonlar tana va ongning uyg'unligiga ishonishgan, jismoniy faoliyatga intizom, jasorat va estetik go'zallikni tarbiyalash vositasi sifatida qaralgan. Qadimgi Yunonistonda paydo bo'lgan Olimpiya o'yinlari jismoniy jasoratni nishonlagan va sportchilar uchun o'z qobiliyatlarini namoyish

qilish uchun platforma bo'lib xizmat qilgan. Jismoniy tarbiya Misr, Xitoy, Gretsiya kabi qadimiy sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misrda jismoniy tayyorgarlik harbiy tayyorgarlik va kundalik hayotning ajralmas qismi bo'lib, suzish, o'q otish va kurash kabi mashg'ulotlar keng tarqalgan. Qadimgi Xitoyda jismoniy tayyorgarlik va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun jang san'atlari, jumladan, Tai Chi va Kung Fu kabi shakllarga e'tibor qaratildi. Qadimgi Yunonistonning yaxlit rivojlanishga e'tibor qaratilishi Olimpiya o'yinlarining yaratilishiga olib keldi, bu nafaqat jismoniy jasoratni rivojlantirdi, balki inson ruhini ham ulug'ladi. Uyg'onish davri jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishning yana bir guvohi bo'ldi, chunki Iogan Bernxard Basedov va Iogann Kristof Fridrix GutsMuths kabi olimlar jismoniy faoliyatning ta'limdagi ahamiyatini tan olishdi. Ularning g'oyalari zamonaviy jismoniy tarbiyaga zamin yaratdi. Ma'rifatparvarlar ta'lim-tarbiyaga, jumladan, aqliy faoliyat bilan bir qatorda jismoniy kamolotga ham kengroq yondashishni targ'ib qilib, jismoniy tarbiya rivojiga yanada hissa qo'shdilar.

19-asr oxiri va 20-asr boshlarida jismoniy tarbiya sohasida sezilarli o'zgarishlar ro'y berdi. Fridrix Jan va Per Xenrik Ling kabi kashshoflar gimnastikani kuch, moslashuvchanlik va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi sifatida taqdim etdilar. 20-asr boshlarida Tomas Vud va Lyuter Gulik kabi pedagoglar jamoaviy sport turlarini kiritdilar va maktablarda jismoniy tarbiya muhimligini ta'kidladilar.

20-asr jismoniy tarbiyani rasmiylashtirish va institutsionalizatsiya qilishning guvohi bo'ldi. Ta'lim muassasalari jismoniy tarbiyani intizom, jamoaviy ish va umumiy farovonlikni mustahkamlashdagi rolini e'tirof etib, o'z o'quv dasturlariga kirita boshladilar. Qo'shma Shtatlarda Sport va jismoniy tarbiya milliy assotsiatsiyasi (NASPE) va Xalqaro sport fanlari va jismoniy tarbiya kengashi (ICSSPE) kabi tashkilotlarning tashkil etilishi bu sohadagi professional standartlar va tadqiqotlarni global miqyosda yanada oshirdi.

"Gimnastikaning otasi" sifatida tanilgan Fridrix Jan jismoniy kuch, chaqqonlik va tartibni rivojlantirish uchun gimnastika mashqlaridan foydalanishni targ'ib qilgan. Uning faoliyati jismoniy tarbiyaning markaziy tarkibiy qismi sifatida gimnastikaga asos soldi.

Shvetsiyalik pedagog Per Henrik Ling jismoniy salomatlik va reabilitatsiyani mustahkamlashga qaratilgan Ling gimnastikasi deb nomlanuvchi jismoniy mashqlar

tizimini joriy qildi. Lingning ishi zamonaviy jismoniy terapiya va sport tibbiyotining rivojlanishiga hissa qo'shdi.

20-asrning boshlarida Tomas Vud va Lyuter Gulik kabi o'qituvchilar maktablarda jismoniy tarbiya muhimligini ta'kidlab, jamoaviy sport va maktab ichidagi dasturlarni joriy qildilar. Ularning sa'y-harakatlari talabalar o'rtasida jamoaviy ish, halol o'yin va sport mahorati kabi qadriyatlarni singdirishga qaratilgan.

Zamonaviy davrda jismoniy tarbiya harakatsiz turmush tarzi epidemiyasi va u bilan bog'liq sog'liq muammolariga qarshi kurashda muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, semirib ketish darajasini pasaytirish, kognitiv funktsiyani yaxshilash va ijtimoiy o'zaro ta'sirni kuchaytirish bilan bog'liq. Maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlari o'quvchilarga umrbod jismoniy faoliyat odatlarini rivojlantirish va umumiy farovonlikni oshirish imkoniyatlarini beradi.

Jismoniy tarbiya o'zining muhimligiga qaramay, XXI asrda bir qancha muammolarga duch kelmoqda, jumladan, byudjet cheklovlari, cheklangan vaqt taqsimoti va raqamli chalg'ituvchilarning ko'payishi. Ushbu qiyinchiliklarni yengish uchun jismoniy tarbiya dasturlariga texnologiya va raqamli platformalarni integratsiyalash ishtirok etish va motivatsiyani oshirishi mumkin. Bundan tashqari, maktablar, jamoalar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish jismoniy faollik va umumiy farovonlikni oshirishga yaxlit yondashuvni yaratishi mumkin. Zamonaviy davrda jismoniy tarbiya ko'plab jamiyatlarda keng tarqalgan harakatsiz turmush tarzini hal qilishda katta ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik ko'plab sog'liq uchun foyda bilan bog'liq bo'lib, yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va saratonning ayrim turlari kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Maktablardagi jismoniy tarbiya dasturlari bolalar va o'smirlarga tizimli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, fundamental harakat ko'nikmalarini o'rganish, sportga xos ko'nikmalarni rivojlantirish, ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini tanlash bo'yicha bilimlarni olish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya stress, tashvish va depressiyani kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Bu kognitiv funktsiyani, jumladan diqqatni, xotirani va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini oshiradi. Jismoniy faollik, shuningdek, kayfiyat va umumiy farovonlikka hissa qo'shadigan endorfinlarning chiqarilishini rag'batlantiradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy o'zaro ta'sir, jamoaviy ish va hamkorlikni rivojlantiradi. Bu shaxslar uchun munosabatlarni o'rnatish, etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish va adolatli o'yin va boshqalarga hurmat muhimligini o'rganish uchun platforma beradi. Jismoniy tarbiyani kundalik ishlarga kiritish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda, chunki zamonaviy turmush tarzi texnologik taraqqiyot va ekranda ishlashning keng tarqalganligi sababli harakatsizroq bo'lib qoldi. Jismoniy tarbiya dasturlari odamlarni faol hayot tarzini qabul qilishga undashda va haddan tashqari harakatsiz xatti-harakatlarning salbiy oqibatlariga qarshi kurashishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Xulosa: Tarix davomida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi uning jismoniy chiniqtirish, ruhiy barkamollik va jamiyatni birdamligini oshirishdagi ahamiyatidan dalolat beradi. Qadimgi tsivilizatsiyalardan kelib chiqqan holda, zamonaviy ta'lim tizimlariga integratsiyalashuvigacha jismoniy tarbiya sog'lom va faol turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashda davom etmoqda. Uning tarixiy sayohatini tan olish va hozirgi muammolarni hal qilish orqali biz jismoniy tarbiyaning insonlar va jamoalar uchun sog'lom kelajakni shakllantirishdagi doimiy ahamiyatini ta'minlashimiz mumkin. Jismoniy tarbiya tarixi uning jismoniy tayyorgarlik, aqliy farovonlik va ijtimoiy rivojlanishni ta'minlashdagi doimiy ahamiyatini ta'kidlaydi. Uning tarixiy ahamiyatini tan olish va byudjet cheklovlari va texnologiyaning ta'siri kabi dolzarb muammolarni hal qilish orqali biz jismoniy tarbiya butun dunyo bo'ylab ta'lim tizimlarining muhim tarkibiy qismi bo'lib qolishiga ishonch hosil qilishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya dasturlari, o'qituvchilar malakasini oshirish va infratuzilmaga investitsiyalar barcha yosh guruhlaridagi shaxslarga sifatli jismoniy tarbiya tajribasini taqdim etish uchun zarurdir. Jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berish orqali jamiyatlar sog'lom jamoalar qurishi, surunkali kasalliklar yukini kamaytirishi va odamlarga faol va qoniqarli hayot kechirish imkoniyatini berishi mumkin. O'qituvchilar, siyosatchilar, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari va jamoalar o'rtasidagi doimiy izlanishlar va hamkorlik jismoniy tarbiyaning afzalliklarini tushunishni yanada kuchaytiradi va doimo rivojlanib borayotgan zamonaviy davrda uning dolzarbligini ta'minlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sarvinozxon, Sattorova. "QO'QON NAQQOSHLIK USLUBINING O'ZIGA XOSLIGI." *World scientific research journal* 17.1 (2023): 19-24.
2. Sarvinozkhan, Sattorova. "TYPES AND DEVELOPMENT OF APPLIED ARTS IN UZBEKISTAN." *Open Access Repository* 8.11 (2022): 108-111.
3. Sarvinozkhan, Sattorova. "HISTORY OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF APPLIED ART." *Open Access Repository* 9.11 (2022): 84-87.
4. Dilobarxon, Sodiqjonova, and Sattorova Sarvinozxon. "Guash bo 'yoqlari bilan ishlash, amaliy mashg 'ulotlar bajarishda guashning ahamiyati va rang texnologiyasi." *Science Promotion* 3.1 (2023): 155-158.