

SHAXSNI MA'NAVIV VA FALSAFIY TARBIYALANISHIDA JISMONIY SPORTNING O'RNI

Esonov Alisher Olimovich

ToshDTU O'zbekiston tarixi kafedrası, katta o'qituvchi

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya sog'liqni saqlashga qaratilgan madaniyatning bir qismidir. Bu jamiyat tomonidan jismoniy, aqliy va axloqiy fazilatlarni, shuningdek jismoniy tarbiyani har tomonlama rivojlantirish uchun foydalanadigan qadriyatlar, bilimlar va normalarning ma'lum bir kombinatsiyasini anglatadi.*

Аннотация: *Физическое воспитание является частью культуры, ориентированной на заботу о здоровье. Это означает определенное сочетание ценностей, знаний и норм, используемых обществом для всестороннего развития физических, психических и нравственных качеств, а также физического воспитания.*

Abstract: *Physical education is part of a health-oriented culture. This means a certain combination of values, knowledge and norms used by society for the comprehensive development of physical, mental and moral qualities, as well as physical education.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, pedagogik vazifalar, axloqiy qiyofa, iroda, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, barkamol rivojlanish.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, педагогические задачи, нравственный облик, воля, выносливость, здоровый образ жизни, всестороннее развитие.*

Key words: *physical education, physical culture, pedagogical tasks, moral character, will, endurance, healthy lifestyle, comprehensive development.*

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi insonning jismoniy rivojlanishini optimallashtirish, shuningdek har bir insonning jismoniy xususiyatlari va ular bilan bog'liq bo'lgan qobiliyatlarini har tomonlama yaxshilashdir. Bularning barchasi ma'naviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash bilan birlashtirilgan holda, ijtimoiy faol shaxsni xarakterlaydi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya maqsadlari jamiyatning har bir a'zosining samarali mehnat va boshqa faoliyatga tayyorgarligini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya sohasida ushbu maqsadlarga erishish uchun ma'lum bir spetsifik va umumiy pedagogik vazifalar majmui hal qilinadi, bu jarayon sifatida ko'p qirrali, jumladan, o'qimishli shaxsning rivojlanish bosqichlari va tayyorgarlik darajasi, shuningdek maqsadlarga erishish shartlarini aks ettiradi.

O'quv jarayonida shaxsning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor beriladi. Buning izohi quyidagicha: insonning axloqiy qiyofasi, shuningdek, iroda va qat'iyatlilik ko'p jihatdan uning jismoniy madaniyatiga bog'liqdir.

Har bir shaxsga jismoniy tarbiyani bolaligidan boshlash tavsiya etiladi, chunki bola yoshligidanoq barkamol bo'lib rivojlanib, mas'uliyatli bo'lishni o'rganadi, iroda va chidamlilikka ega bo'ladi, bu esa keyinchalik uning to'liq rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga imkon beradi.

Insonning ma'naviy va axloqiy tarkibiga ta'sir qilish nuqtai nazaridan jismoniy tarbiyaning dolzarb vazifalari haqida gapirganda, quyida keltirilgan bir qator vazifalarni ajratib ko'rsatishimiz mumkin:

- sog'lom turmush tarziga moyillikni targ'ib qilish;
- kollektivizmni va o'zaro yordamni tarbiyalash;
- adolatsizlikka, insofsizlikka kurashishni tarbiyalash;
- bolalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;
- iroda fazilatlarini tarbiyalash, o'z-o'zini tarbiyalash, jasorat;
- qiyinchiliklarga dosh berish qobiliyati;
- sog'liqni saqlash, jismoniy rivojlanish, jismoniy va sport mashg'ulotlari uchun o'zini tuta bilish ko'nikmalarini singdirish [1].

Biroq, tanani yaxshi holatda saqlash uchun jismoniy mashqlarni bajarish insonda axloqiy fazilatlarni rivojlantirish uchun etarli emas.

Jismoniy tarbiya shaxsning barkamol rivojlanishiga va uning ma'naviy fazilatlarini faqat axloqiy, mehnat, aqliy, estetik tarbiya va ilm bilan birgalikda olib borilgandagina yordam beradi.

Sport insonning to'g'ri shakllanishiga imkon beradi. Jismoniy madaniyat va sport orqali axloqiy tarbiya o'yinlar, musobaqalar shaklida olib boriladi, bunda iroda, jasorat, intizom va chidamlilik kabi xarakteristikalar rivojlanadi.

Mehnat ta'limi insonga berilgan katta jismoniy kuchda namoyon bo'ladi. Ushbu yuklar tanani ishlashga odatlantiradi, odamni qattiyatli va maqsadli qiladi. Shunday qilib, sport mashg'ulotlari va doimiy yuklar natijasida inson jismoniy va aqliy ishlarning har xil turlariga bardosh beradi.

Uzoq yuklar, shubhasiz, mashg'ulot va ish jarayonida zarur bo'lgan stressga chidamliligini oshiradi [2]. Bundan tashqari, mashg'ulot jarayonida odam to'liq konsentratsiyalanadi, ya'ni u beixtiyor ehtiyotkorlik bilan o'stiradi, ma'lumotni boshqacha qabul qiladi va oxir-oqibat u vizual va kompyuter xotirasini rivojlantiradi. Shunday qilib, shaxsning aqliy tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning estetik tarkibiy qismi haqida gapirak. Ko'pincha odamlar o'zlarini oynada yoqtirish istagi asosida sport bilan shug'ullanishadi. O'zining tanasining sifatini asta-sekin yaxshilaydigan odam, uning o'ziga yoqadigan ko'rinishdagi o'zini shakllantiradi. Yana shuni ta'kidlash kerakki, ba'zi sport turlari estetik zavq keltirishi ham mumkin. Ular orasida raqs, gimnastika, figurali uchish. Ular bilan shug'ullanish, insonning didi va go'zallik haqidagi g'oyalarining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, sport va jismoniy tarbiya turli xil stressli hayotiy vaziyatlarga shaxsiyatni shakllantirish, yetakchilik, axloqiy va jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish uchun mos maydon hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida odam o'z ixtiyoriy fazilatlarini va chidamliligini namoyon etish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, sport o'z kuchini hisobga olgan holda, cheklangan vaqt oraligida samarali harakat qilishga odatlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYITLAR:

1. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11.
2. Ильинич В. И., Физическая культура студента, Минск, 2012