

JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT YÒNALISHI.

Farqona viloyati Quvasoy shahar MMTB tasarrufidagi 28-sonli umumiy òrta ta'lim maktabi Jismoniy tarbiya fani òqituvchisi

Shermatov Nusratjon Yusupjonovich.

Annotatsiya: mazkur maqolada jismoniy tarbiya tarixi, rivojlanishi hamda jismoniy mashg'ulotlarning inson organizmiga ta'sir qilishi keltirilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatda tutgan o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jamiyat, sport, organism, sog'lik, kuch.

Abstract: this article presents the history, development and impact of physical training on the human body. At the same time, the role and importance of physical education and physical culture in society is analyzed.

Key words: physical education, physical culture, society, sport, organism, health, strength.

Mustaqillik yillari tom ma'noda O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda [1]. Xalqimizning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotida jismoniy madaniyat va sport sohasi eng muhim o'rin egallaydi. Jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy soha sifatida insonlarni jismonan, ma'nan va ruhan etuk, komil shaxs etib tarbiyalasa, iqtisodiy jihatdan esa ishlab chiqaruvchi sub'ektlar, ya'ni insonlarni salomatliklarini hamda yuqori ish qobiliyatlarini tiklash va mustahkamlash orqali mamlakatimizning ishlab chiqarishini hamda iqtisodiyotini rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi. Bizga tarixdan ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport

sohasi xar bir jamiyatda shu jamiyatning mafkurasiga xizmat qiladi hamda shu jamiyatning mafkurasini ta'siri ostida rivojlanib boradi. Davlatimiz tomonidan mustaqillikning dastlabki kunlaridan barkamol avlod tarbiyasining asosiy omili sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e'tibor berildi va davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlarining biriga aylanib, bugungi kunda ham davlatimiz tomonidan ulkan islohatlar olib borilmoqda. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi insoniyat jamiyati tarixidagi eng qadimgi davrlarni anglatadi. Jismoniy tarbiya elementlari ibtidoiy jamiyatda vujudga kelgan. Odamlar o'z oziq-ovqatiga ega bo'ldilar, ov qildilar, uy-joy qurdilar va bu tabiiy, zaruriy faoliyat davomida ularning jismoniy qobiliyatlari -kuch, chidamlilik, tezlik o'z-o'zidan rivojlanib bordi. Asta-sekin, tarixiy jarayon davomida odamlar ko'proq faol va harakatchan turmush tarzini olib borgan, muayyan jismoniy harakatlarni qayta-qayta takrorlaydigan, jismoniy kuch ko'rsatadigan qabila vakillarining ham kuchliroq, bardoshli va samarali ekanligiga e'tibor qaratdi. Bu odamlarning jismoniy mashqlar (harakatlarning takrorlanishi) hodisasini ongli ravishda tushunishiga olib keldi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya hamda sportning kundan kunga rivojlanib borishi barchamizni quvontirmoqda. Sportning, jismonan barkamol insonni shakillantirishdagi beqiyos hamiyati oxirgi yillarda hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan qaror-farmonlarda o'z aksini topmoqda. Bu bor haqiqat. Chunki jismoniy tarbiya va sport aholini sog'lomlashtirish va inson sog'lig'ini saqlashning kaliti, desak mubolag'a bo'lmaydi. "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tez tanita olmaydi" degan jumlaning tasdig'ini guvohi bo'lib kelmoqdamiz. Jismoniy madaniyat jahon xalqlarining umumiy madaniyati -mazmunidan chuqur o'rin egallamoqda. Uni o'qitish, o'rganish va ilmiy tadqiqot olib borish bugunning dolzarb muammolaridan biridir [2]. Jismoniy madaniyatning ilk izlari, namunalari, o'rta yer dengizi atrofida, eradan avvalgi IV asrlarda vujudga kelgan davlatlarda (Mesopotamiya)da ko'proq uchraydi. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakllari harbiy faoliyatlarda o'z ifodasini topgan. Bunda, asosan, merganlik (kamon-yoy), bel ushlab kurashish, mushtlashish, g'ildirakli aravalarda poyga qilish san'ati va merganlik kabi faoliyatlar muhim o'rinni egallaydi. Osiyo mamlakatlarida. O'rta asrlarda qadimgi jismoniy madaniyat tajribalari Hindistonda keng tarqaldi. Bunda kurash, kamondan o'q otish, yugurish, ot o'yinlaridan

foydalanildi. Milliy raqslar bilan birgalikda xatxa-yog (hind gimnastikasi), ya'ni gavdaning harakat me'yorlari, marosim (ritual) o'yinlari va boshqalar ommalasha boshladi. Oxirgi yillar mobaynida, yurtimiz sportchilari turli xalqaro musobaqalarda mingdan ziyod medallarni qo'lga kiritdi, ulardan 400 dan ortig'i oltin medallardir. Hozirgi vaqtda boks, dzyudo, erkin kurash, badiiy gimnastika, xususiyatlar bilan inson tanasi; insonning jismoniy holati; uning jismoniy rivojlanish jarayoni; vosita faoliyatining muayyan shakllaridagi sinflar; yuqoridagi bilimlar, ehtiyojlar, qadriyat yo'nalishlari, ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jismoniy madaniyatning maqsadi hisoblanadi. Ta'lim tizimiga xos bo'lgan eng muhim gumanistik natijalar - bu sog'lomlashtirish, dam olish, rehabilitatsiya qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zarur bo'lgan jismoniy madaniyatga yo'naltirilgan bilim, ko'nikma va malakalardir. Shu bilan birga, sog'lom, jismoniy faol turmush tarzi va unga erishishga ijtimoiy munosabatlarning qadriyat yo'nalishlarini shakllantiradigan bilimlar muhim ahamiyat kasb etadi. Oxir oqibat, umumiy jismoniy tarbiya sog'lom va majburiy jismoniy faol turmush tarzi dunyoqarashini shakllantirishi kerak. Yuqoridagilarning har biri madaniyat olamiga nafaqat insonning ijtimoiy jihatdan shakllangan jismoniy fazilatlarini, balki ijtimoiy faoliyatning xattiharakatlar normalari va qoidalari, turlari, shakllari va vositalarini o'z ichiga olgan kengroq tizimning elementlari sifatida kiritilgan. faoliyat.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, Jismoniy madaniyat O'zbekiston tizimi insonlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashga, yoshlarni ijtimoiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashga xizmat qiladi. Demak, jismoniy madaniyat murakkab ijtimoiy hodisa bo'lib, u jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish bilan cheklanib qolmay, balki jamiyatning axloq, tarbiya, axloq sohasidagi boshqa ijtimoiy vazifalarini ham bajaradi. Zamonaviy jamiyat yosh avlodning jismonan barkamol, sog'lom, quvnoq bo'lib voyaga yetishidan manfaatdor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining —Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni. Toshkent, 5 sentabr 2015 yil. 174 – son Xalq so‘zi gazetasi.
2. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2008., - 3 b.
3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2008., - 30 b.
4. SAMARQAND FORUMI: “Yoshlar-2020: global birdamlik, barqaror taraqqiyot va inson huquqlari. [https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-tarqqiyot-va-inson huquqlari](https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-tarqqiyot-va-inson-huquqlari)