



ARTICLE INFO

Received: 15th September 2021
Accepted: 20th September 2021
Online: 25th September 2021

KEY WORDS

physical culture, mental
culture, mental
development, muscle
activity

EFFECTS AND BENEFITS OF PHYSICAL SPORTS AND CULTURAL PROCESS ON THE HUMAN FACTOR

Amanturdiyev Otabek Qurbanovich

Termez State University of Physical Education and
Teacher of the Department of Sports Games

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5527901>

ABSTRACT

Adequate physical development promotes normal mental development. According to Chernyshevsky, "Any work is mental and physical. If we distinguish between mental and physical labor, the brain plays a key role in one and the muscles in the other. The activity of the brain depends on the interaction of the muscles, and the activity of the muscles through the control of the brain."

JISMONIY SPORT HAMDA MADANIYAT JARAYONINING INSON OMILIGA TA`SIRI VA FOYDALILGI

Amanturdiyev Otabek Qurbanovich

Termiz Davlat universitetining Jismoniy tarbiya va
sport o'yinlar kafedra o'qituvchisi

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-sentabr 2021
Ma'qullandi: 20- sentabr 2021
Chop etildi: 25- sentabr 2021

KALIT SO'ZLAR

jismoniy madaniyat, aqliy
madaniyat, aqliy
rivojlanish, muskullar
faoliyati

ANNOTATSIYA

Jismonan yetarli darajadagi rivojlangachlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. Chernishevskiy fikriga ko'ra, "Har qanday mehnat - bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy ro'lni miya, ikkinchisida muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi".

Jismonan yetarli darajadagi rivojlangachlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. Chernishevskiy fikriga ko'ra, "Har qanday mehnat - bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy ro'lni miya, ikkinchisida

muskullar o'ynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi". Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft fikricha, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog'liq jarayon



bo'lib, aqlning o'sishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni taqozo qiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifasi-shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga zo'r qiziqish bilan, o'z tashabbuslari bilan ijodiy yondashsalar, harakat malakalarini to'g'ri shakllanishiga va organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumiy maxsus bilimlarga tayangan holda olib borilsagina samarali bo'ladi. Jismoniy madaniyatda yoki sportda shug'ullanuvchidan umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlangarililik hamda shug'ullanayotgan soha bo'yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda ko'r-ko'ronalikka yo'l qo'ymaslik kerak. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni sunishiga sabab bo'ladi. Eng xavflisi-shug'ullanuvchidan bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi. Sport trenirovkasi sirlariga sho'ng'ish, uni tushunish shug'ullanuvchi mahoratini rivojlanishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o'rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kurashish sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o'tkir intellekt sohibi bo'lishi shart.

Jismoniy madaniyat jarayonida o'quvchilar o'zaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a'zolari bilan muloqatda bo'ladilar. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun ma'lum moddiy va ma'naviy qimmatga ega bo'lgan anjomlar, jixozlardan foydalanadilar. Jismoniy madaniyatchilarning, sportchilarning o'zaro bir-biri bilan

munosabati, muomilasi va uni o'rab olgan ijtimoiy muhit, tabiat omillarining ta'siri bilan ular oldiga muvjud jamiyat ahloqi talablariga javob berish muammosini quyadi. Mamlakat sportchisining, jismoniy madaniyatchisining axloqi - bu millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchisining mahsus axloq normalari, mazkur jamiyatning oddiy a'zosi axloqi normalaridan farq qilishi lozim ekan, biz tor fikrli sportchilarni tayyorlamasligimiz, baquvvat, faqat yaxshi hazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, yaxshi tashqilotchi bo'la oladigan individni madaniyatlashni nazarda tutmog'imiz kerak. Bu fikrlar ayniqsa navqiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir. Sportda birlik va umumiylik yagona qonuniy xususiyatdir. Ushbu xususiyat jamoada gavdalanadi. Jamiyat jismoniy madaniyati tarixi millat va jamoaning kuchini ifodalaydi. Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi galabalarning xal qiluvchi omili, o'z xalqi, vatani oldidagi javobgarlik burchinini xis qilishi lozim. Garbning professional sporti esa o'zining vakillariga: shaxsiy manfaatingiz jamiyat manfaatiga mos kelishi shart emas, o'zida vujudga kelgan holatni hisobga olib hech qanday burch va prinsip bilan bog'lamay hal qilishga o'rgatadi. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bo'lishni jismoniy tarbiya darsida madaniyatlashtirish, shug'ullanuvchilarning jihoz va anjomlardan foydalanayotganda inshoatga yaxshi munosabatda bo'lishga o'rgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jihozlash ishida ishtirok etish bilan madaniyatlanadi. Mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lish jamiyat a'zolari axloq normalarining eng asosiysidir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchini mehnatda,



yuqori ishlab chiqarish jarayonida ishtirok etishga va o'zning har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshi rish imkoniyatini yaratadi. Sportchida esa sport natijasiga erishish mashaqqatliva og'ir bo'lib, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. U bilan rekordlarni yangilabgina qolmay, o'zida mehnat jarayoni uchun kerakli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi va mehnatni qadrlashga o'rgatadi. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga boysunishni o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shug'ullanish madaniyatlanuvchilardan o'rnatilgan qoidani, tartibni qatiyyan talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki madaniyatlanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini xavf ostida qoldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy madaniyatining natijasini ko'rib o'tishgina kifoya. Masalan, faraz qilaylik, to'p uchun kurashayotganda o'yinchi to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Ko'pollikka siz ham javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloqi normalari o'z - o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan hal qilish uchun axloqiy norma talablari ustun kelishi kerakligini taqazo etadi.

Gumanizm normasi insonni xurmat qilishga, kelajak uchun tinchlik uchun kurashishga chaqiradiki, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami tarzida ifodalanadi. Shark xalqlarida o'z raqiblariga nisbatan gumanizm ruhi juda yuqoridir. Demak mustahkam sog'lomlik va jismoniy tayyorgarlik jamiyat a'zosining axloq normalarini va iroda sifatlarini madaniyatlaydi. Jismoniy madaniyat jarayonida estetik madaniyatning ayrim vazifalari hal qilinadi va yo'lga qo'yiladi: Muomala estetikasini madaniyatlash.

Gimnastika bilan shug'ullanish, sport, o'yinlari, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha sifat tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jarayoni va undan tashqarida havas qilgudek bo'lmog'i kerak. Chunki uning asosida sharq xalqlari axloq normalari yotadi. Yomon muomala estetikaga zid deb baxolanadi. Inson gavdasi tuzilishining chiroyliligini ta'minlash. Garmonik rivojlangan odam tanasining chiroyliligi shundaki, bu chiroylilik sog'liqning, hayotiy qobiliyatning yaxshiligi belgisidir. Chernishevskiy: "inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismi shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot qoldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz" deya tariflagan. V.V. Gorinevskiy esa: "go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama-qarshilikda emas, aksincha, normadan chetga chiqiboq, go'zallik tushunchasini buzadi" deb ta'rif bergan. Go'zallikni qabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasidayashirin go'zallikni xis qila olishni madaniyatlash yotadi. Harakat texnikasi go'zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o'zi ham go'zal. Jismoniy madaniyat jarayonida foydalaniyotgan harakat faoliyati bir-biriga o'xshash emas. Brumelning balandlikka sakrash, Jabotinskiyning rekord og'irlikni ko'tarishi texnikasi, Voronin, Diamidovlarning gimnastika snaryadlarida ishlash mahorati kabi hammasi go'zal. Futbol maydonidagi o'yinga qarab baholash: "chiroyli o'yin bo'ldi", "o'yin juda chiroyli chiqdi", "jamo'a hujum paytida to'p bilan muomala san'atining yuqoriligini ko'rsatdi" va xokazolar. Sportda go'zallikni tushunish kishiga huzur baxsh etadi. Sport kurashida go'zallikni, chiroylilikni ko'ra



olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi. Boksni estetik sport turi emas, deb baholaydilar. Bu o'yin o'zida ruhiy, axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushunib, tomosha kila olsangiz, u sizga estetik zavq beradi. Estetik zavq beradigan, uni madaniyatlaydigan, takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat ko'nikmasiga ega bo'lgan sportchi yoki jismoniy madaniyatchilar harakati faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Suzuvchi va basketbolchilardan eksperimental gruppaga tuzib, ular mashg'ulotlarida kuch bilan bajaradigan mashqlar bilan o'tkazilgan

mashg'ulotlarning samaradorligini kuzatmokchi bo'ldik, deylik. Bunda bizga qaysi gruppada natija yaxshi bo'lganligini bilishgina qiziq bo'lmay, balki barcha basketbolchi va suzuvchilarning (ular birxil yoshda, bir xil jinsda, bir xil sport malakasida va h.k.) mashg'ulotlarda kuch talab qiladigan mashqlarni berish maqsadga muvofiqmi degan fikr yuzaga keladi. Masalani o'rganish ham muhimdir. Kuch talab qilish mashqlari zo'riqishni talab qiladi. Zo'riqish esa harakat go'zalligiga putr yetkazadi. Lekin bu holat shug'ullanganligi yuqori bo'lgan individda juda go'zal, tamoshabinni mahliyo qiladigan harakat darajasida ko'zga tashlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona,
2. Abdumalikov R., Abdullayev A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari.
3. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. O'zJTI nashri. 1997.
4. Ilg'or pedagogik texnologiyalar, Toshkent, 1999. 3-bet
5. Xalq ta'limi, 1999 yil, №6 son, 34 bet