



## THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE FORMATION OF STUDENTS' SPIRITUAL AND MORAL IMAGE

NOMOZOV SUYUNBEK ABDIMALIK OGLI

Termez State University of Physical Education and  
Trainee teacher at the Department of Sports Games

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5541954>

### ARTICLE INFO

Received: 15<sup>th</sup> September 2021  
Accepted: 20<sup>th</sup> September 2021  
Online: 25<sup>th</sup> September 2021

### KEY WORDS

Physical education, sports,  
movement, healthy  
lifestyle, spirituality,  
aesthetics

### ABSTRACT

*This article discusses the role of physical education and sports in shaping the spiritual and moral image of students. The impact of physical education and sports on the human psyche, spirituality and morality is analyzed.*

## TALABALAR MA'NAVIY-AXLOQIY QIYOFASINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

NOMOZOV SUYUNBEK ABDIMALIK O'G'LI

Termiz Davlat universitetining Jismoniy tarbiya va  
sport o'yinlar kafedrasida stajyor o'qituvchi

### MAQOLA TARIXI

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

### KALIT SO'ZLAR

Jismoniy tarbiya, sport,  
harakat, sog'lom turmush  
tarzi, ma'naviyat, estetik

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sportning talabalar ma'naviy-axloqiy qiyofasini shakllantirishdagi o'rni haqida fikr-mulohazalar bildirilgan. Jismoniy tarbiya va sportning inson ruhiyati, ma'naviyati, axloqiga ta'siri tahlil qilingan.*

Qadim zamonlardan insonlar sog'lom turmush tarzining asosini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish ekanligini anglab yetganlar. Umri davomida

serharakat, g'ayratli, shijoatli bo'lgan kishilar uzoq umr ko'rishganini, kasalliklar ularni yenga olmaganligiga guvoh bo'lishgan. Shuning uchun, uzoq tarixdan



boshlab bugungikungacha jismoniy tarbiya va sport kishilar hayotining ajralmas qismiga aylangan.

Bugun mamlakatimizda ham jismoniy tarbiya va sportga har doimgidan ham katta e'tibor va imkoniyatlar berilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni aholining barcha qatlamlarida orasida ommalashtirishga harakat qilinmoqda va uning mustahkam qonunchilik bazasi shakllanmoqda.

"Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunida jismoniy tarbiyaga quyidagicha ta'rif beriladi: **"jismoniy tarbiya** — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi". Ushbu ta'rifdan kelib chiqib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport insonlarni ma'nan, ruhan, jismonan sog'lom tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish natijasida insonda iroda toblanadi, kurashuvchanlik shakllanadi, o'ziga bo'lgan ishonch mustahkamlanadi. Bu sifatlari esa, jamiyatda o'z o'rnini topishga intilgan har qanday shaxs uchun asosiy sifatlardan hisoblanadi.

Jahondagi barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mavjud va u allaqachon ta'lim-tarbiyaning uzluksiz qismiga aylanib ulgurgan. "Jismoniy tarbiya va sport" fanining asosiy maqsadi

talabalarda jismoniy takomillanish, chukur bilim va amaliy mohirliq sog'lomliq psixomotor, professional yuqori sifatli harakatga olib keladigan epchillik va malakalar, sog'lom turmush tarzini tashkil qilish uchun kerak bo'lgan o'quv, professional hamda maishiy hayot faoliyati sohasida paydo bo'ladigan muammolarni echishga, o'z bilimini orttirishga va jismoniy kamolotga etishga yo'llanma beradigan bilimlar bilan qulrollantirishdan iborat.

**Jismoniy tarbiya**, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarining jismoniy rivojlantirish imkoniyatlari bilan birga, axloqiy-estetik xususiyatlarini shakllantirishda ham muxim omil bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport fani o'smirlarning o'z-o'zini jismoniy takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojini qondirishi bilan birga, ularning estetik tarbiyasini shakllantirishda ham muxim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim-tarbiyaning boshqa shakllari kabi estetik tarbiya ham o'z diqqat-e'tiborini yakka odamga va ijtimoiy guruhga qaratadi. Estetik tarbiya ham umuminsoniy va milliy qadriyatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi. Ayonki, tarbiya inson ongiga, his-tuyg'ulariga, tasavvuriga, e'tiqodiga, dunyoqarashiga, xatti-harakatlariga, xulq-atvorigata'sir o'tkazishni o'z oldiga maqsad



va vazifa qilib qo'yadi. Estetik tarbiya ham ana shu umumiy maqsad va vazifaning tarkibiy qismi sifatida amal kilib, tarixiy-ijtimoiy jihatdan ahamiyatga molik hodisani anglatadi. Shuni ta'kidlash joizki, qadimgi dunyoda umuman tarbiya maqsadi estetik asosda namoyon bo'lgan. Masalan, kadimgi yunonlarda estetik tarbiya maqsadi fuqarolarning har tomonlama rivojlanishiga, «ruh va badan» hamohangligini qaror toptirishiga yo'naltirgan edi. Aflotun va Arastu kabi zabardast mutafakkirlar ta'limotlarida estetik tarbiya tizimining bir-biridan farqli tomonlari bo'lgani holda umumiylik ham mavjud bo'lib, u yagona estetik orzuni qaror topgirishga, yagona axloqiy xulk-atvor va fukarolik xislat-fazilatlarini shakllantirishga xizmat qilgan edi.

Jismoniy tarbiya va sportning estetik mohiyati ham uzoq tarixga borib taqaladi.

Kishilik tarixining dastlabki davrlarida jismoniy harakatlar yashash uchun kurash shaklida paydo bo'lgan bo'lsa, keyinchalik musobaqalari, turnirlar, o'yinlar uni madaniyat va sport sifatida rivojlanishiga olib keldi. Kadimgi o'yinlar asosida shakllangan sportning xozirgi zamon turlaridan kurash, boks, og'irlikni ko'tarish, nayzabozliq suzish, ot sporti, futbol va boshqalar yuz yillar davomida avloddan avlodga o'tib, takomillashtirilmokda. Ularning har biri go'zallik va mukammalliq harakat uyg'unligi, sportning u yoki bu turining umumiy estetika namunasi, deb hisoblash mumkin. Keyinchalik asta - sekin sportasboblari: shar, koptoklar, tayoqlar va shu kabilar paydo bo'ldi. Sport inshoatlari, maxsus binolar qurildi. Ular tegishli jixozlar, anjomlar bilan jihozlandi. Turli sport turlariga bag'ishlangan chempionatlar, turnirlar, musobaqalar sportning ajralmas qismiga aylandi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: "O'zbekiston", 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangibosqichga ko'taramiz. - T., O'zbekiston, 2017.
3. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvoryo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi. 2017 yil, 7 fevral.