



«JISMONIY MADANIYATDA SHAXSNI HAR TOMONLAMA
YETUK RIVOJLATIRISH»

Rahmonov Shuhrat Yusupovich

Termiz Davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedra
o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7349545>

ARTICLE INFO

Received: 14th November 2022

Accepted: 20th November 2022

Online: 22nd November 2022

KEY WORDS

Jismoniy madaniyat, shaxs, ruvojlantirish, ma'naviyat, ta'lim.

Bugungi kunda jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmagan inson faoliyatining yagona sohasini topish mumkin emas, chunki jismoniy madaniyat va sport umuman jamiyatning va har bir kishining tan olingan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir. So'nggi yillarda jismoniy madaniyat nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsiyatning barqaror sifati sifatida tilga olinishi bejiz emas. Shunga qaramaya, insonning jismoniy madaniyat fenomeni to'liq o'rganilmagan, garchi ong va tana madaniyati muammolari qadimgi tsivilizatsiya davrida ham ko'tarilgan. Umumiy madaniyat fenomeni sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xosdir. Aynan u inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik uyg'unlikni ta'minlovchi tabiiy ko'prikdir. Bundan tashqari, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi va asosiy turi. O'ziga xos dualizm bilan jismoniy madaniyat tananing holatiga, psixikaga va insonning holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

ABSTRACT

Ushbu maqolada jismoniy madaniyatda shaxsni har tomonlama ruvojlantirish haqida ilmiy qarashlar bayon etilgan. Ilmiy faktlar asosida ilmiy fikr.

Tarixan jismoniy madaniyat, birinchi navbatda, yosh avlodni va kata yoshdagi aholini mehnatga to'liq tayyorlashga jamiyatning amaliy ehtiyojlari ta'siri ostida rivojlandi. Shu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimlarining shakllanishi bilan jismoniy madaniyat vosita ko'nikmalarini shakllantirishning asosiy omiliga aylandi. Jismoniy madaniyat mohiyatini anglashning sifati jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida insonning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Va agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfofunksional tuzilishiga ta'sirini isbotlashning alohida zarurati bo'lmasa, demak uning ma'naviyat rivojiga ta'siri maxsus tushuntirish va isbotlarni talab qiladi. Ta'lim umuman shaxsni maqsadli, har tomonlama ruvojlantirish vazifalarini hal qiladigan pedagogik tizim sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya bu ma'noda uning tarkibiy qismi sifatida istisno emas. Jismoniy madaniyatni ruvojlantirishga oid



bir qator tushunchalarda ta'lim masalalariga alohida e'tibor qaratilgan, ammo odamlarning jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirish, uning ulkan milliy va shaxsiy insoniy qadriyatlarini anglash zaruriyati tobora ko'proq tasdiqlanmoqda. Jismoniy madaniyat, shaxsiyat, uni amalga oshirishning "texnikasini" ishlab chiqish va yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va tarbiyasida hal qiluvchi tushunchani anglash vaqti keldi, chuqur bilim va e'tiqodlarga asoslangan ongni maqsadli shakllantirish va mustahkamlash va doimiy ravishda g'amxo'rlik qilish kerak. sog'lig'ingiz haqida. Bunday holda, majburiy ta'limdan boshlab, jismoniy tarbiyani uzluksiz amalga oshirish g'oyasini hayotga tatbiq etish, odamni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishni o'rgatish, hayot faoliyati davomida ushbu faoliyat sohasida o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanish muhimdir. Madaniyat bu - insonning ijodiy ijodiy faoliyati. "Madaniyat" rivojlanishining madaniy va psixologiya jarayonining asosi va mazmuni bu, avvalambor, insonning jismoniy va intellektual qobiliyatlarini, uning axloqiy va estetik xususiyatlarini rivojlantirishdir. Bunga asoslanib jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, insonning sog'lig'ini yaxshilash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va ulardan ijtimoiy amaliyot ehtiyojlariga muvofiq foydalanishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasidan biridir. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlar salomatligi va jismoniy rivojlanish darajasi; jismoniy madaniyatni tarbiya va ta'lim sohasida, ishlab chiqarishda, kundalik hayotda, bo'sh vaqtning tuzilishida foydalanish darajasi;

jismoniy tarbiya tizimining tabiati, ommaviy sportni rivojlantirish, sportning mukammalligi va boshqalar. Jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari: jismoniy mashqlar, ulardagi komplekslar va musobaqalar, tanani qattiqlashtirishi, kasbiy salomatlik, faol motorli turizm, jismoniy mehnat aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar uchun ochiq mashg'ulot shakli. Jamiyatda jismoniy madaniyat, odamlar mulki bo'lib, "ma'naviy boyluk, axloqiy poklik va jismoniy barkamollikni uyg'unlashtirgan yangi insonni tarbiyalashning" muhim vositasidir. Bu odamlarning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga, ishlab chiqarishning iqtisodiy samaradorligiga, jismoniy madaniyat harakati jismoniy va sport sohasidagi davlat va jamoat tashkilotlarining ko'p tomonlama faoliyatiga tayanadi. Odamlarning jismoniy madaniyati uning tarixining bir qismidir. Uning shakllanishi, keyingi rivojlanishi mamlakat iqtisodiyotining shakllanishi va rivojlanishiga, uning davlatchiligiga va jamiyatning siyosiy va ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan bir xil tarixiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy madaniyat tushunchasi, shubhasiz, odamlarning ongi, iste'dodi, tikuvchilik buyumlari tomonidan yaratilgan barcha narsalar, uning ma'naviy mohiyatini, dunyoga, tabiatga, odamga va inson munosabatlariga bo'lgan munosabatni aks ettiradigan barcha narsalarni o'z ichiga oladi. Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini yaxshilash omili sifatida roli sezilarli darajada o'sib bormoqda. Shuning uchun jismoniy madaniyatni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlatning ijtimoiy siyosatining



eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, odamlarning qobiliyatlarini ochish, ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, inson omilini faollashtirish uchun keng imkoniyatlar ochadigan gumanistik g'oyalar, qadriyatlar va normalarning amalga oshirilishini ta'minlaydi. Umuman olganda sog'lom turmush tarzi, xususan jismoniy madaniyat, ijtimoiy hodisaga, birlashtiruvchi kuch va milliy g'oyaga aylanib, kuchli davlat va sog'lom jamiyat rivojiga hissa qo'shadi. tarixan jismoniy madaniyatning vujudga kelishi va yanada rivojlanishiga olib keldi. Shubha yo'qki, jismoniy madaniyat ijtimoiy ijtimoiy hodisa. Bularning barchasi uning insoniyat jamiyatining paydo bo'lishi bilan birga paydo bo'lganligini va rivojlanishini anglatadi. Undan tashqarida u mavjud emas. Ta'limning boshqa turlari bilan

birlashganda, jismoniy shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishida ajralmas omil hisoblanadi. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy tabiati, jamiyatning ijtimoiy zaruriy faoliyatining yo'nalishlaridan biri, mehnat va inson hayotining boshqa shakllarining bevosita va bilvosita ehtiyojlari, jamoatchilikning uni ta'limning eng muhim vositalaridan biri sifatida keng foydalanishga bo'lgan intilishlari va ishchilarning o'zlarini takomillashtirishga bo'lgan qiziqishlari bilan belgilanadi. Jismoniy madaniyat - bu haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligi. Ushbu faoliyat jarayonida inson ijtimoiy va tabiiy muhit bilan munosabatlar va munosabatlarga kiradi.

References:

1. "Hayot va madaniyat". Muallif: F.A. Aleksandrov. Muharrir N. Sultanova. Moskva 1978 yil.
2. Kots Ya.M Sport fiziologiyasi. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986 yil
3. Rafin A. Ya. Jismoniy madaniyat. M., 1989 yil.