

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND STEPS IN THE FORMATION OF SPIRITUAL APPEARANCE IN PEOPLE

Otabek Amonturdiyev Qurbonovich

Termez State University of Physical Education and

Senior Lecturer of the Department of Sports Games

ANNOTATION

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.

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

INTRODUCTION

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. G'arbning 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 inshootga yaxshi munosabatda bo'lishga o'rgatish, sport maydonlarini talab darajasida qayta jihozlash ishida ishtirok etish bilan madaniyatlanadi.

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 epcillik 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 talabalarning 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.

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 mashaqqatli va 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.

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 xulq-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 hozirgi 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 inshootlari, 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.