

**JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNING
JAMIYATDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI**

O'zganboyev Dilyorbek Doniyorbek o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

dilyorozganboyev04@gmail.com

***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.*

Mustaqillik yillari tom ma’nodagi 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 faoliyatlarni 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, og'ir atletika, shaxmat va boshqa sport turlari bo'yicha O'zbekistonda shakllangan maktablar butun dunyoda ma'lum va mashhurdir.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini aholi o'rtasida rivojlantirish, ayniqsa yoshlarni tarbiylashdagi sportning roliga katta ahamiyat berib borilmoqda va bu borada bir qancha amaliy ishlar boshlab yuborildi.

Bugun dunyoda yoshlar aholining misli ko'rilmagan darajada ko'pchiligini, ya'ni 2 milliarddan ziyod qismini tashkil qilmoqda. Bunda 15 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan navqiron insonlar yer yuzi aholisining qariyb 50 foizini tashkil qilishi katta ahamiyat kasb etadi. Birgina O'zbekistonda aholining 60 foizidan ortig'ini 35 yoshgacha bo'lgan yoshlar tashkil etadi. Har qanday davlatning kelajagini albatta yoshlar barpo etadi.

Bugungi kunda ham o'z ta'sir doirasini yo'qotmay kelayotgan COVID-19 infeksiyasi, odamlarning sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish hamda shaxsiy immunitetni oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni nechog'lik yuksak ekanligini ko'rsatib qo'ydi. Ayni hozirgi kunga kelib: "dunyo bo'yicha 659 675 056 ta odam Covid ga chalingan, ulardan 6 678 336 tasi o'lim bilan yakun topgan. Mamlakatimizda esa bu ko'rsatkich 249 045 ta odamlar Covidga chalingan bo'lsa 1 637 tasi vafot etgan".

Butun insoniyat boshiga tushgan bunday ulkan ofatni yengida inson organizmi uchun eng kerakli bo'lgan narsa immunitet ekanligi qayd etildi. Immuniteti kuchli insonlar bu kasallikni yengil tarzda boshidan o'tkazdi ammo buning aksi bo'lgan insonlarga esa dori darmon ham yordam bermadi. Kuchli immunitetga esa sog'lom turmush tarzi, foydali va sifatli oziq-ovqat maxsulotlarini istemol qilish va eng asosiysi jismoniy tarbiya bilan uzluksiz va tizimli shug'ullanib borish orqali erishishimiz mumkin.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli xil kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy harakat madaniyati, sport, hamda sog'likni saqlash tizimidir. Jismoniy harakat odamning butun organizmidagi a'zo va tizimlar ishini normallashtiradi, buzilgan fiziologik faoliyatlarning tiklanishiga yordam beradi, aqliy va jismoniy faollikni oshiradi.

Jismoniy tarbiya – sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyatning aholini bildiruvchi ko'rsatkichlaridan biri.

“Sog'lom tanada sog'lom aql” – bu so'zlar zamonaviy jamiyatda, dolzarb bo'lgan mashhur maqol hisoblanadi, chunki jamiyatda sog'lom muhitni yo'lga qo'yish uchun ham sog'lom fikrli hamda sog'lom tan bo'lishi darkor.

Jismoniy tarbiya nafaqat insonni jismoniy jihatdan balki ruhiy salomatlikni yo'lga qo'yishda ham beqiyos o'rin tutadi. Hamda ruhiy salomatlikni himoya qiladi, stressga chidamliligini va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishda samaradorlikni oshiradi.

Jismoniy tarbiya darslarining barcha maktab, kollej va OTM larida joriy qilinishining sababi ham shundadir. Sifatli jismoniy tarbiya dasturlari barcha o'quvchilarning butun umr davomida jismoniy faol bo'lishlari uchun jismoniy kompetensiyani, sog'liq bilan bog'liq tayyorgarligini, o'z-o'ziga mas'uliyat va jismoniy faoliyatdan zavqlanishlarini oshirish uchun zarur [8]. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bir birlari bilan chambarchas bog'liq jarayon hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat – insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, hamda ijtimoiy moslashish maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar va bilimlar to‘plamidir.

Jismoniy madaniyat, shuningdek, tana madaniyati sifatida ham tanilgan. Shu bilan birga jismoniy madaniyatga chuqurroq yondashadigan bo‘lsak, **jismoniy madaniyat**, falsafa, rejim yoki turmush tarzi, vazn mashqlari, parhez, aerobik faoliyat, sport musobaqalari va aqliy intizom kabi vositalar orqali maksimal jismoniy rivojlanishga intiladi. Muayyan afzalliklarga salomatlik, tashqi ko‘rinish, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, sport bilan bog‘liq mashg‘ulotlarda esa ko‘proq mahorat kiradi.

Jismoniy tarbiya hamda jismoniy madaniyat jamiyatning taraqqiyoti, odamlarning samarali mehnat qilishi, aqliy imkoniyatlarining ravnaq topishi, aqliy poklanish va kelajak nasllarining jismoniy ahvoliga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir o‘tkazadi. Shuning uchun ham maktablar va kollejlarda, Oliy ta‘lim muassasalarida ayniqsa oliy harbiy ta‘lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikka katta e‘tibor qaratiladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, yosh bolalar sog‘lom tanani saqlash uchun haftasiga kamida 3 marta kuniga 60 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishlari tavsiya etiladi.

Insonning jismoniy harakatlarga moslashuvchanlik jarayonida ham jismoniy madaniyatning o‘rni mavjud. Ushbu faoliyat sohasining o‘ziga xosligi “moslashuvchan” qo‘shimcha ta‘rifida ifodalanadi, bu sog‘lig‘i bo‘yicha muammolari bo‘lgan odamlar uchun jismoniy tarbiya vositalarining maqsadini ta‘kidlaydi. Bu shuni ko‘rsatadiki, jismoniy madaniyat o‘zining barcha ko‘rinishlarida tanadagi ijobiy morfo-funksional o‘zgarishlarni rag‘batlantirishi kerak.

Jismoniy madaniyat ko‘p qirrali ijtimoiy hodisa bo‘lib, u aholining barcha qatlamlarini rivojlantirish va tarbiyalashga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, jismoniy madaniyatning eng muhim o'ziga xos funksiyasi insonning jismoniy faoliyatga bo'lgan tabiiy ehtiyojlarini qondirish imkoniyatini yaratish va shu asosda hayotda zarur jismoniy imkoniyatlarni ta'minlashdir. Jismoniy madaniyat haqiqiy (amaliy) va ideal (aqliy) faoliyatning birligidir. Bu faoliyat jarayonida shaxs ijtimoiy va tabiiy muhit bilan aloqa va munosabatlarga kirishadi.

Butun jamiyat madaniyati kabi jismoniy madaniyat ham turli jarayonlar va hodisalarning yetarlicha keng doirasini o'z ichiga oladi: o'ziga xos xususiyatlar bilan inson tanasi; insonning jismoniy holati; uning jismoniy

rivojlanish	jarayoni; vosita	faoliyatining	muayyan
sinflar; yuqoridagi	bilimlar,	ehtiyojlar,	qadriyat

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 xatti-harakatlar 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 tarqqiyot 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)
5. ДЕМОКРАТИЯЛАШТИРИШ ВА ИНСОН ХУҚУҚЛАРИ. ИЛМИЙМАЪРИФИЙ ЖУРНАЛ. 4[88] – 2020. – 41 Б
6. ДЕМОКРАТИЯЛАШТИРИШ ВА ИНСОН ХУҚУҚЛАРИ. ИЛМИЙМАЪРИФИЙ ЖУРНАЛ. 3[87] – 2020. – 19 Б.
7. Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 3-жилд. Гидрофилия – зебралар. Таҳрир ҳайъати: М. Аминов, Б. Аҳмедов ва б. Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2002. – 614 б.