

## UYG‘UN RIVOJLANGAN SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIIY AHAMIYATI

*Talipdjanov Alidjan Akramovich*  
*Qo‘qon davlat pedagogika instituti*  
*Sport va harakatli o‘yinlar kafedresi dotsenti.*  
[alidjantalipdjanov@gmail.com](mailto:alidjantalipdjanov@gmail.com)

**Annotatsiya** Maqolada Qo‘qon davlat pedagogika instituti talabalari o‘rtasida o‘tkazilgan anonim so‘rov natijalari keltirilgan bo‘lib, bu institutning boshlang‘ich va maktabgacha ta‘lim fakultetlari talabalarining jismoniy madaniyat qadriyatlariga haqiqiy munosabatini baholash imkonini beradi.

**Kalit so‘zlar:** talaba, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shaxsning jismoniy madaniyati, motivatsiya, jismoniy madaniyat qadriyatlari.

Mustaqillikka erishgan O‘zbekiston ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning shunday yo‘liga qadam bosdiki, bu yo‘lda katta muvaffaqiyatlarga erishish jamiyatning barcha a‘zolaridan bor imkoniyatlarini ishga solishni talab etadi. Yosh avlodni tarbiyalashda milliy qadriyatlar va an‘analar yangi ma‘nokaib eta boshladi. Barkamol, har jihatdan uyg‘un rivojlangan shaxsni shakllantirish barcha zamonlarda ham xalqimizning eng ezgu orzusi bo‘lgan. Jismonan sog‘lom, turli ilmlarni yuksak darajada egallagan xalq o‘zi uchun munosib kelajakni qura oladi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismonan rivojlantirish, uning salomatligini mustahkamlash va saqlash vositasi, kishilarning o‘zaro muloqoti hamda ijtimoiy faolligini namoyon etuvchi soha bo‘libgina qolmay, ularning jamiyatdagi mavqei, hurmat-e‘tibori, mehnat faoliyati, aqliy va ma‘naviy xususiyatlari tizimi, go‘zallik tuyg‘usi, qadriyatlarga munosabati kabi jihatlarga chuqur ta‘sir ko‘rsatuvchi omildir.

Jismoniy tarbiya va sport jamiyatning har bir a‘zosi uchun rivojlanish, hayotda munosib o‘rin egallash va o‘z —menini namoyon etishning yangi kengliklarini ochib beradi, g‘alabalardan quvonishga, mag‘lubiyatni munosib qarshi olib, rang-barang hissiyotlarni boshdan kechirishga majbur etadi, insonning imkoniyatlari naqadar cheksiz ekanligidan faxrlanishga undaydi.

Mamlakatimizda mazkur tushunchalar ma‘naviy boylik, axloqiy soflik va jismoniy barkamollikka o‘zida mutanosib ravishda mujassam etgan insonni tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biri sifatida qabul qilinadi. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanar ekan, odam o‘z tanasini sog‘lomlashtiradi, uni barkamollikka yo‘naltiradi, o‘z harakat faoliyatlarini boshqarish qobiliyatini o‘stiradi. Lekin bu hali hammasi emas. Ayniqsa, sport mashg‘ulotlari, musobaqalar jarayonida uning irodasi,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

fe'l-atvori chiniqadi, o'z hissiyotlarini jilovlashga, turli murakkab vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror chiqarishga, oqilona tavakkal qilishga o'rganadi.

Sportchi o'rtoqlari bilan birga shug'ullanadi, raqiblar bilan bellashadi va shu tariqa odamlar bilan muloqot qilish, ularni tushunish tajribasini egallaydi. Sport xuddi rassomchilik, musiqa va raqs san'ati, haykaltaroshlik singari insonning barkamolligi hayotdagi eng ajoyib qadriyat ekanligiga kishilarni ishontiradi. Sport, xususan, musobaqa faoliyati shaxsga ta'sir ko'rsatish nuqtai nazaridan juda jiddiy va murakkab. U nihoyatda katta jismoniy kuch-quvvatni talab etadi. Keskin raqobat sharoitida har bir odamning shaxsi, fe'l-atvoriga xos xususiyatlari yuzaga chiqadi. Shu yerda hissiyotlar, iroda kuchi bor bo'yi bilan namoyon bo'ladi. Aynan qiyinchiliklar odamning barcha yashirin fazilatlarini, shuningdek, nuqsonlarini ham ochiq-oydin ko'rsatadi.

Demak, sport insonning o'z-o'zini anglashi, o'zo'zini namoyon etishi uchun qudratli vosita bo'lib maydonga chiqadi. Sportda takomillashib borar ekan, inson har tomonlama mukammallashadi. O'zining sportchi sifatidagi yuqori bahosini anglagan odam, odatda, bu bahoni jamiyatning bir a'zosi bo'lmish o'z shaxsiga ham ko'chirishni istaydi. Sport tufayli kishilarning atrofdagilar bilan muomala qilish shakllari kengayib, boyib boradi.

Sport tadbirlari turli millat vakillarining o'zaro yaqinlashuviga, do'stlik, o'rtoqlik munosabatlarining mustahkamlanishiga yordam beradi. Shu tariqa milliy madaniyatlar yaqinlashib, har bir xalqning ma'naviy-axloqiy rivoji jadallashadi. Sportchilarning o'zaro hamkorligi, birdamligi millatlararo turli salbiy kayfiyatlarning yuzaga kelishiga to'sqinlik qiladi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarning bo'sh vaqtlarini oqilona tashkil etish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish uchun sharoit yaratib, mehnat faoliyatining samarali, unumdor bo'lishiga imkon beradi, aqliy qobiliyatlarni o'stiradi. Yildan-yilga sport murakkabroq, aqlliroq, jozibaliroq bo'lib, tobora ko'proq kishilarning unga bo'lgan qiziqishlari ortib boryapti.

Demak, jismoniy tarbiya va sportning inson shaxsini shakllantirishga qo'shayotgan hissasi borgan sari kuchaymoqda. Bizning shashti baland, shiddatkor davrimiz sporti zamonning xuddi shu sifatlarini o'zida mujassam etib, uning ziddiyatlarga boy xususiyatlarini, serma'no, serqirra muammolarini o'zida aks ettirayotibdi, uning ramziga aylanib borayotibdi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." Proceedings of

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

Scientific Conference on Multidisciplinary Studies. Vol. 2. No. 4. 2023.

2. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

3. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

4. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

5. Akramovich, Talipdzhanov Alijan, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "Pedagogical conditions for the formation of sports motivation." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 107-115.

6. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Teaching of the national sports center of wrestling in higher education." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 178-186.

7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua.'" (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 19.19 (2022).
13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.
17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.
19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.
20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.

