

## JISMONIY MADANIYATNI MADANIYATNING BOSHQA YO'NALISHLARI BILAN BOG'LIQLIGI

*U. Quvvatov*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

**Annotatsiya** Ushbu maqola jismoniy madaniyatni madaniyatning boshqa yo'nalishlari bilan bog'liqligi mavzusiga bag'ishlanadi. Bu maqolada asosan jismoniy madaniyatni madaniyatning boshqa yo'nalishlari bilan bog'liqligining ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyati bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqilgan. Maqolada ko'rilgan qarashlar va ularning ahamiyati to'liq bayon qilingan. Bu maqola maktab o'qituvchilari uchun jismoniy madaniyatni o'rgatishda va bu sohaga o'quvchilarni qiziqtirish uchun asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

**Tayanch so'zlar:** Jismoniy madaniyat, jismoniy faoliyat, gimnastika, o'yin, sport, turizm, ruhiy, axloqiy, jismoniy sifat.

**Аннотация** Данная статья посвящена теме связи физической культуры с другими областями культуры. В данной статье рассмотрены вопросы, связанные с образовательной и воспитательной значимостью связи физической культуры с другими областями культуры. Взгляды и их значение полностью описаны в статье. Данная статья служит основным пособием для учителей школы в преподавании физической культуры и заинтересовывает учащихся в этой области.

**Ключевые слова:** Физическая культура, двигательная активность, гимнастика, игра, спорт, туризм, духовный, моральные, физические качества.

**Kirish.** Jismonan yetarli darajadagi rivojlangachlik normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. Dialektik materializmning psixik va jismoniy jarayonlarning aqliy va jismoniy faoliyat bilan birligi haqidagi fikrlari Chernishevskiy asarlarida o'z ifodasini topdi: "Har qanday mehnat - bu aqliy, jismoniydir. Agar aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolmi miya, ikkinchisida muskullar uynaydi. Miyaning faoliyati muskullarning o'zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning boshqarishi orqali amalga oshiriladi", - degan edi u[1. 79-b].

Jismoniy bilimlar asoschisi P.F. Lesgaft ko'rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan o'zviy bog'liq. Aklning usishi va rivojlanishi o'z navbatida jismoniy rivojlanishni takazo qiladi.

Jismoniy madaniyatning vazifasi shunda muvaffaqiyatli xalq qilinadiki, shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni ongli ravishda, tushunib bajarsalar yoki ular sport mashg'ulotlariga zur qiziqish, o'z tashab buslari bilan ijodiy yondashsalar,

harakat malakalarini to'g'ri shakllanishiga, organizmning funksional qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumiy maxsus bilimlarga tayangan xolda olib borilsagina samarali bo'ladi[2. 99-b].

Jismoniy madaniyatda yoki sportda talantni ochish shug'ullanuvchidan umumiy jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik hamda shug'ullanayotgan soxa bo'yicha chukur malakaviy bilimlarga ega bo'lish, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda kur-kuronalikka yul kuymaslik okibatidan kelib chiqadi[3. 129-b]. Mashg'ulotga ongli munosabatda bo'lmaslik talantni sunishiga sabab bo'ladi.

Eng xavflisi shug'ullanuvchidan bir tomonlamalilik, faqat sport bilan shug'ullanishgagina odat shakllanadi - jamiyat uchun bokimandalar ko'payadi. Sport trenirovkasi sirlariga shungish, uni tushunish shug'ullanuvchi maxoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonla malilik orqaligina erishish mumkin[4. 73-b].

**Adabiyotlar tahlili.** Jaxon rekordlarini urnatish, chempionlik lavozimlari uchun ko'ra shish sportchidan yuqori saviya, chukur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashakkatli mehnat, utkir intellekt soxibi bo'lishi shart. Akliy va jismoniy madaniyatning birligi, o'zaro bog'liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlar asosida ulug' rus fiziologi I.M.Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan, Pavlov: "Men butun hayotim bo'yi aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ko'proq ikkinchisini. Ayniqsa, miyada paydo bo'lgan fikrni xal qilish uchun aqlimni ko'chim bilan bog'laganimda o'zimni juda yaxshi xis qilar edim", - deb yozgan edi. Demak, jismoniy madaniyat aqliy madaniyat bilan o'zviy bog'liq holda amalga oshirilgan ekan. [5. 210-b]

**Muammoning qo'yilishi.** Jismoniy madaniyat jarayonida o'quvchilar o'zaro bir-biri bilan va jamiyatning boshqa a'zolari bilan muloqatda bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun ma'lum moddiy va ma'naviy qimmatga ega bo'lgan anjomlar, jixozlardan foydalanadilar. Jismoniy madaniyatchilarning, sportchilarning o'zaro bir-biri bilan munosabati, muomilasi va uni urab olgan ijtimoiy muhit, tabiat omillarining ta'siri bilan ular oldiga mavjud jamiyat axloqi talablariga javob berish muammosini quyadi.

Mamlakat sportchisining, jismoniy madaniyatchisining axloqi - bu millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir. O'zbek sportchisining maxsus axloq normalari yo'qki u mazkur jamiyatning oddiy a'zosi axloqi normalaridan farq qilsa.

"Sportchining axloqi" degan axloqni tuzishga urinish bu bizning shark xalklari axloq normalaridan uzoq lashishga olib kelar edi. Biz qisqa fikrli, tor uyli sportchini tayyorlamasligimiz, bakuvvat, faqat yaxshi xazm qilish organlariga ega bo'lganlarni emas, fikrlash doirasi keng, ma'naviy boy, kirishuvchan, yaxshi tashqilotchi bo'la

oladigan individni madaniyatlashni nazarda tutmogimiz lozim. Bu fikrlar ayniqsa navkiron mamlakatimiz yoshlari uchun taaluqlidir[6. 203-b].

**Olingan natijalar.** Sportda birlik va umumiylik yagona qonuniy xususiyatdir. Ushbu xususiyat jamoada gavdalanadi. Jamiyat jismoniy madaniyati tarixi millat va jamoaning kuchini ifodalaydi. Mamlakat sportchisi xalkaro maydondagi galabalarining xal qiluvchi omili, o'z xalki, Vatani oldidagi javobgarlik burchinini xis qilishi lozim. Garbning professional sporti esa o'zining vakillariga: shaxsiy manfaatingiz jamiyat manfaatiga mos kelishi shart)mas, o'z ishingni shu vujudga kelgan holatni xisobga olib hech qanday burch va prinsip bilan bog'lamay xal qiling deb o'rgatadi.

2. Jamoat mulkiga ijtimoiy munosabatda bo'lishni jismoniy tarbiya darsida madaniyatlash, shug'ullanuvchilardi jixoz, anjomlar, ishlati layotgan inshoatga yaxshi munosabatda bo'lishga urgatish, sport maydon larini talab darajasida qayta jixozlash ishida ishtirok etish bilan madaniyatlanadi.

3. 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 mashakktali va ogir bo'lib, chidam bilan mehnat qilishni talab qiladi. U bilan rekordlarni ngina yangilab qolmay, o'zida mehnat jarayoni uchun keraqli iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni kadrlashga urgatadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishni urgatadi. Gimnastika, uyinlar,sport, turizm va boshqa jismoniy mashq bilan shug'ullanish madaniyatlanuvchilardan urnatilgan qoidani, tartibni katiyyan talab qiladi. Ularni bajara olmaslik sportchini yoki madaniyat lanuvchini maqsaddan uzoqlashtiradi. Sportchi hayotini xavf ostida koldiradi. Sport jarayonida uning axloqiy madaniyatsining iatijasini kurib utishgina kifoya. Masalan, tup uchun ko'rashayotganda uyinchi tuknashib ketdi deylik. Kimdir aybdor. Ko'pollikka Siz ham javob kilgingiz keladi. lekin sportchi axloqi normalari o'z - o'zini kulga olish va nizoli holatni tinch yul bilan xal qilish uchun axloqiy norma talablari ustun kelishi kerak ligini takazo etadi.

5. Gumanizm normasi insonni xurmat qilishga, kelajak uchun tinch lik uchun ko'rashishga chakiradiki, bir-birini qullash, yordam berish, ayniqsa musobaqalar davomida o'zaro urtoklik yordami tarzida ifodalanadi. Shark xalklarida o'z rakiblariga nisbatan gumanizm ruxi uta yuqoridir. Demak mustaxkam sog'lomlik va jismoniy tayyorgarlik ja miyat a'zosining axloq pormalarinn, iroda sifatlarini madaniyatlaydi[7. 79-b].

Jismoniy madaniyat jarayonida estetik madaniyatning ayrim vazifalari xalq qilinadi va yulga qo'yiladi:

1. Muomala estetikasini madaniyatlash. Gimnastika bilan shug'ullanish, sport, uyinlar, turizm, yuqorida bayon etilganidek, insonning barcha sifat tomonlarini namoyon qiladi. Sportchilarning yurish-turishi sport hayotiy jaryoni va undan tashqarida xavas kilgudekdir. Chunki uning asosida shark xalklari axloq normalari yotadi. yomon muomala estetikaga zid deb baxo beriladi[8. 68-b].

2. Inson gavdasi to'zilishining chiroyliligini ta'minlash. Garmonik rivojlangan odam tanasining chiroyliligi shundaki, bu chiroylilik sog'likning, hayotiy qobiliyatning yaxshiligi bel gisidir. Chernishevskiy: "inson go'zalligi haqida gapirar ekanmiz, uning tarkibiy qismii, shuni belgilaydiki, bizda u ajoyib taassurot koldiradi. Unda hayot namoyon bo'ladi, biz uni tushunamiz", - degan edi. V.V. Gorinevskiy esa: " go'zallik baxtga qarshi sog'lik bilan qarama - qarshilikda emas, nosog'lik esa, aksincha, normadan chetga chikibok, go'zal lik tushunchasini bo'zadi", - degan edi[9. 136-b].

3. Go'zallikni kabul qila bilish qobiliyatini, sport texnikasi, harakatlar nafisligi ifodasida yashirin go'zallikni xis qila olishni madaniyatlash yotadi. Harakat texnikasi go'zallik, harakat nafosati, uning mazmunini ifodalashning o'zi ham go'zal. Jismoniy madaniyat jarayonida foydalanilyotgan harakat faoliyati bir-biriga uxshash emas[10. 209-b]. Lekin ularning har biri - yugurishning chiroyliligi, Brumelning balandlikka sakrash, Jabotinskiyning rekord ogirlikni kutarishi texnikasi, Voronin, Diamidovlarning gimnastika snaryad larida "ishlash maxorati" - hammasi go'zal. Futbol maydonidagi uyinga qarab baxolash: "chiroyli o'yin bo'ldi", "uyin juda chiroyli chiqdi", "komanda xujum paytida tup bilan muomala san'atining yuqoriligini ko'rsatdi" va xokazolar. Sportda go'zallikni tushunish kishiga xo'zur baxsh etadi. Sport ko'ra shida go'zallikni, chiroylilikni ko'ra olsak, bu bizning estetik didimizni, saviyamizni darajasini ko'rsatadi[11. 123-b].

Boksni estetik sport turi emas, deb baxolaydilar. Bu muloxaza to'g'rimi? Bu uyin o'zida ruxiy. axloqiy, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Yaxshi bokschi mard, irodali, botir bo'lishi amaliyotdan aniq. Did bilan tushurib, tomosha qila olsangiz, u sizga estetik zavq beradi[12. 79-b].

**Xulosa.** Estetik zavq beradigan, uni madaniyatlaydigan, takomillashgan harakat texnikasi, avtomatizm darajasidagi harakat kunikmasiga ega bo'lgan sportchi yoki jismoniy madaniyatchilar harakati faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi[13. 79-b]. So'zuvchi va basketbolchilardan eksperimental gruppaga to'zib, ular mashg'ulotlarida kuch bilan bajaradigan mashqlar bilan utkazilgan mashg'ulotlarning samaradorligini ko'zatmoqchi bo'ldik, deylik[14. 59-b]. Bunda bizga qaysi gruppada effekt yaxshi bo'lganligini bilishgina qiziq bo'lmay, balki boshqa masala: barcha basketbolchi va

so'zuvchilarga (ular bir xil yoshda, bir xil jinsda, bir xil sport malakasida va x.k.) mashg'ulotlarda kuch talab qiladigan mashqlarni berish maqsadga muvofiqmi edi, degan fikr yuzaga keladi. Masalani o'rganish ham muhimdir. Chunki kuch talab qilish mashqlari zo'riqishni talab qiladi[15. 56-b]. Zo'riqish esa harakat go'zalligiga putr yetkazadi. Lekin bu holat shug'ullanganligi yuqori bo'lgan individda o'ta go'zal, tamoshabinni maxliyo qiladigan harakat darajasida ko'zga tashlanadi.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O'qituvchi".1991 y
2. Ataev A.K.Kurash.O'quv qo'llanma.-T., 1987 y
3. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996 y
4. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1996 y
5. Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1997y
- 6.Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 312-314.
- 7.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.
- 8.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.
- 9.Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
- 10.Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.
- 11.Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

12.Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

13.Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

14.Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

15.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

16.Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

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.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

19.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

20.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

21.Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

22.Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

23.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

24.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

25.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

26.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.