



## JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINING INSON XUSUSIYATLARINI SHAKLLANISHIGA TA’SIRI

*Jabborov A.T.*

*Qarshi davlat universiteti dotsenti*

**Tayanch so‘zlar:** jismoniy tarbiya, jidmoniy madaniyat, shaxs xususiyatlari, manaviy sohalar, barkamol rivojlanish.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, духовная культура, качества личности, духовные сферы, всестороннее развитие.

**Key words:** physical education, mental culture, personality traits, spiritual spheres, well-rounded development.

Kirish. Shaxsning jismoniy madaniyati deganda jismoniy mashqlar jarayonida orttirilgan va insonning o‘z jismoniy tabiatini (tanasini) har tomonlama va uyg‘un ravishda yaxshilashga, sog‘lom turmush tarzini olib borishga faol intilishida ifodalangan insoniy xususiyatlar majmui tushuniladi. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanar ekan, inson o‘zini, boshqalarni va boshqalarni bilib oladi dunyo. U tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodkorlikni faol rivojlantiradi, o‘z dunyoqarashi va fikrlash usullarini, individual xarakter xususiyatlarini, boshqa odamlarning harakatlariga va o‘z harakatlariga tanqidiy munosabatni shakllantiradi. Jismoniy faollik natijasida orttirilgan bu barcha ijobiy xususiyatlar insonni nafaqat jismoniy madaniyatli shaxs sifatida, balki har tomonlama va barkamol rivojlangan, inson umumiy madaniyatining yuksak darajasini aks ettiruvchi yaxlit shaxs sifatida ham tavsiflanadi. Jismoniy tarbiya chekish, spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish va boshqalar kabi yomon odatlarga qarshi turishga yordam beradi.

“Inson tanasi faoliyatining har tomonlama barkamol, har tomonlama rivojlanishi tarbiya va ta’limning umumiy maqsadi bo‘lishi kerak, ularning vazifalari faqat alohida farqlanadi: tarbiya insonning axloqiy fazilatlarini va uning o‘z sohasidagi irodaviy ko‘rinishlarini qamrab oladi; demak, shaxsning axloqiy xislatini kamol toptirishga yordam beradi, tarbiya esa tizimli aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishni anglatadi; u yoshni o‘zi olgan his-tuyg‘ulari va



taassurotlarini ajratib olishga, ularni bir-biri bilan solishtirishga va g'oyalardan mavhum tushunchalarni shakllantirishga, o'rganilgan haqiqatlar asosida duch kelgan hodisalarni aniqlashga va nihoyat, maksimal darajada maqsadga muvofiq harakat qilishga o'rgatishi kerak.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya ta'lim tizimining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash va uning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Aqliy tarbiya, axloqiy-estetik, mehnat tarbiyasi va tarbiyasi bilan birlikda jismoniy tarbiya shaxs shaxsini har tomonlama kamol toptirishga yordam beradi.

Maktab va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlar davlat dasturi asosida olib borilmoqda.

Dastur haftasiga uch soat, shu jumladan bir soat ixtiyoriy mashg'ulotlarni o'tkazishni nazarda tutadi. Bundan tashqari, kundalik rejimda dam olish tadbirlarini (ertalabki mashqlar, jismoniy tarbiya tanaffuslari va boshqalar), darsdan tashqari vaqtlarda ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini (sport bo'limlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari, sport musobaqalari va dam olish tadbirlari) o'tkazish rejalashtirilgan. , salomatlik kunlari , sport va sog'lomlashtirish lageridagi mashg'ulotlar). Dasturda dars turlari (nazariya, amaliyot), sport (gimnastika, yengil atletika, chang'i tayyorlash, suzish, turizm va sport o'yinlari) va o'quv yili bo'yicha soatlar hisobi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya darslarining namunaviy tematik rejasi tavsiya etiladi. . Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid mavzularning mazmuni, shuningdek, sport texnikasini o'zlashtirishda o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim va ko'nikmalar miqdori keltiriladi. Dastur o'quv nazorati mashqlari va ularni amalga oshirish standartlarini belgilaydi, ularning asosi TRPning Butunittifoq jismoniy tarbiya majmuasining normalari va talablari bo'lib, gigiena qoidalarini, oqilona o'qish rejimini, dam olishni amalga oshirishga qo'yiladigan talablarni belgilaydi. , ovqatlanish, jismoniy tarbiya darslarida, sport musobaqalarida va dam olish tadbirlarida ongli va faol ishtirok etish. faoliyat, jismoniy tayyorgarlikni doimiy ravishda yaxshilash.

Yosh avlod jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: tananing salomatligini mustahkamlash va chiniqtirish, to'g'ri jismoniy rivojlanish, bolalar va yoshlarga zarur vosita ko'nikmalarini etkazish, ularning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash, eng muhim axloqiy fazilatlarni shakllantirishga ko'maklashish. va irodaviy fazilatlar. Jismoniy tarbiya jismoniy qobiliyatlardan tashqari axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi: mushaklar kuchi, jismoniy chidamlilik, chaqqonlik, reaksiya tezligi, harakat tezligi.

“Jismoniy tarbiya darslari har kuni o‘tkazildi. Ularning dasturiga gimnastika, o‘yinlar, qilichbozlik, konkida uchish, jismoniy mehnat (duradgorlik) kiradi. Ushbu tadbirlarning natijalari hayratlanarli edi. Bir yil ichida zaif, rangpar, letargik qizlar kuchli, baquvvat, qat‘iyatli va chidamli odamlarga aylanishdi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jasorat, jasorat, qat‘iyat, tashabbuskorlik, topqirlik, irodalilik, jamoaviy harakat qobiliyatlari, tashkilotchilik, ongli intizom, do‘stlik va do‘stlik tuyg‘usi, mehnatda aniqlik, tartiblilik va boshqalar kabi axloqiy va irodaviy fazilatlar. .. tarbiyalanadi. Buning uchun o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarini, sport musobaqalarini va jismoniy tarbiya jamoasining butun hayotini pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish katta ahamiyatga ega.

Sportda vosita tajribasini o‘zlashtirish samaradorligi vosita harakatining (jismoniy mashqlar) psixologik tuzilishini shakllantirish usuli va darajasi bilan bog‘liq. Ongli vosita harakatini shakllantirish jarayoni o‘zboshimchalik bilan boshqariladigan harakat bo‘lib, muhim intellektual faoliyat bilan birga keladi, u o‘quv jarayonida ataylab ta‘minlanishi va yo‘naltirilishi kerak. Ishtirokchilarning ongiga kiradigan ma‘lumotlar murakkab va ko‘p bosqichli qayta ishlanadi.

Jismoniy tarbiya darslari muloqot fonida, jamoada, o‘qituvchi rahbarligida ishlab chiqiladi. Aynan muloqot o‘quvchilarning axloqiy fazilatlarini shakllantirishning eng kuchli omili bo‘lib, ular darsning boshidanoq jamoada o‘z ishtirokini anglay boshlaydilar va qoidalar va buyruqlarga muvofiq o‘z harakatlarini nazorat qilishni o‘rganadilar. , ularni boshqalarning harakatlari bilan bog‘lang. Shunday qilib, iroda mustahkamlanadi, intizom rivojlanadi, axloqiy xulq-atvor me‘yorlariga rioya qilish odati shakllanadi.

Jismoniy madaniyatning insonparvarlik ahamiyati inson haqidagi bilimlarning yaxlitligiga erishish, zamonaviy dunyoda insoniy qadriyatlarining ma‘nosini tushunish, madaniyatdagi o‘z o‘rnini tushunish, madaniy o‘zini o‘zi anglash, madaniy faoliyatni o‘zgartirish qobiliyati va imkoniyatlarini rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. U shaxsning ma‘naviy va jismoniy kuchlarini uyg‘unlashtirish, salomatlik, tana madaniyati, ish samaradorligini oshirish, jismoniy barkamollik, farovonlik va boshqalar kabi umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish orqali namoyon bo‘ladi. shaxs, uning qobiliyati va sog‘lom va samarali turmush tarzida o‘zining muhim kuchlarini to‘liq amalga oshirishga tayyorligi; kasbiy faoliyat zarur ijtimoiy-madaniy qulay muhitni yaratishda.

Jismoniy madaniyat jamiyat madaniyatining bir qismi bo‘lganligi sababli, u, birinchi navbatda, umumiy madaniy ijtimoiy funktsiyalar bilan tavsiflanadi. Bularga ta‘lim, ta‘lim, me‘yoriy, transformativ, kognitiv, qiymatga yo‘naltirilgan, kommunikativ, iqtisodiy va boshqalar kiradi.



Jismoniy mashqlar iroda, halollik, mardlik, mehnat sifatlarini tarbiyalash uchun imkoniyatlar yaratadi; insonparvarlik e'tiqodlarini, raqibga hurmat tuyg'usini rivojlantirish; ijtimoiy faollikni shakllantirish (jamoa sardori, fizorg, guruhdagi katta, sport hakami). Kurs davomida shaxs huquqiy etikadan saboq oladi. Sportchilar va sportchilarda vatanparvarlik, o'z ishiga sadoqat, sport sha'ni uchun kurash, mehnatsevarlik o'yin maydonchalarini qurish va obodonlashtirish, konki maydonchalarini to'ldirish, ish joylarini tozalashda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida odam juda ko'p yangi narsalarni o'rganadi, vosita mahoratini o'rganadi, yangi sport inshootlari va natijani yaxshilash usullarini izlaydi. FC sinflari ijodkorlikni rivojlantirish va kognitiv faollikni shakllantirish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Tizimli mashqlar kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bemorlarni reabilitatsiya qilish uchun terapevtik jismoniy madaniyat vositalari qo'llaniladi. Moslashuvchan jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va nogironlar bilan sog'lomlashtirish ishlarining yangi yo'nalishidir. Jamiyat madaniyatining mustaqil qismi sifatida jismoniy madaniyat o'ziga xos ijtimoiy vazifalarni bajaradi. Ikkinchisi umumiylik bilan uzviy bog'liqdir, lekin aniqroq shaklda ular jismoniy madaniyatning ijtimoiy zaruriy faoliyat sifatidagi ijtimoiy mohiyatini, uning jamiyatning jismoniy tarbiya sohasidagi talablarini qondirish qobiliyatini ifodalaydi.

Jismoniy madaniyat insonning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatib, uning hayotiyliigi va umumiy qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ma'naviy imkoniyatlarni yuksaltirishga xizmat qiladi va pirovardida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga olib keladi. Demak, insonning asosiy sifat va xossalarni shakllantirishda jismoniy madaniyatning roli juda katta. Inson mavhum fikrlay olishi, umumiy qoidalarni ishlab chiqish va shu qoidalarga muvofiq harakat qilish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Lekin faqat fikr yuritib, xulosa chiqara bilishning o'zi yetarli emas – ularni hayotda qo'llay bilish, ko'zlangan maqsadga erishish, yo'lda uchragan to'siqlarni yengib o'tish zarur. Bunga faqat to'g'ri jismoniy tarbiya bilan erishish mumkin.

«Jismoniy va aqliy tarbiya o'rtasidagi chambarchas, ajralmas bog'liqlik shundan kelib chiqadi, buning natijasida ularning vazifalarini ajratib bo'lmaydi va ular o'rtasidagi to'liq uyg'unlik bilan biz insonning axloqiy xarakterining to'liq rivojlanishini kutishimiz mumkin».

Xulosa. Jismoniy madaniyatning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishdagi roli uning ijtimoiy mohiyati, albatta, insonparvarlik funktsiyalari, inson ma'naviyatining qator asoslarini rivojlantirish imkoniyatlari bilan bog'liq holda kuchayadi. Turli jismoniy mashqlarni bajarishning yuqori hissiy foni,



ayniqsa hissiy rangdagi musobaqalar shaklida, do'stona jamoaviy harakatlarni bajarishda empatiya, o'zaro yordam, umumiy maqsadlarga erishish uchun o'zaro javobgarlik tendentsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Bularning barchasi ijtimoiy silkinishlar, jamiyatimizdagi chuqur ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, uning tarkibidagi o'zgarishlar fonida sezilarli darajada oshib bormoqda. Umumiy madaniyat, umuminsoniy qadriyatlar, ma'naviyat tushunchalari bilan uzviy bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzini, jismoniy barkamollikka erishishni, insonning ko'plab fazilatlarini rivojlantirishni belgilovchi jismoniy madaniyat vositalari. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining muntazamligi insonning ixtiyoriy xohishi, bu faoliyatga shaxsiy munosabati bilan belgilanadi, ular ong va odatlarda mustahkamlanib, shaxsiy fazilatlariga aylanadi.

#### Adabiyotlar:

1. file:///C:/Users/borajabboyev/Downloads/jismoniy-madaniyatning-inson-hayotidagi-o-rni.pdf
2. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Jismoniy\\_tarbiya](https://uz.wikipedia.org/wiki/Jismoniy_tarbiya)
3. [https://teletype.in/@bekzod\\_yarbulov/yI-MWE1ii](https://teletype.in/@bekzod_yarbulov/yI-MWE1ii)
4. <https://farspublishers.org/index.php/ijesh/article/view/126>

#### РЕЗЮМЕ

Insonning jismoniy madaniyati uning umumiy madaniyati bilan uzviy bog'liqdir, chunki jismoniy madaniyatli shaxsga xos bo'lgan xususiyatlar axloqiy, estetik va psixofizik jarayonlar kabi bir xil psixofizik (tabiiy) moyilliklar va psixofizik jarayonlar asosida shakllanadi va rivojlanadi. insoniyat madaniyatining boshqa turlari. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganda, inson nafaqat jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi va yaxshilaydi, balki boshqa shaxsiy xususiyatlar - axloqiy, estetik, shuningdek, jasorat, iroda, tashabbuskorlik, bag'rikenglik va boshqalarni shakllantiradi. Ushbu maqola, jismoniy tarbiyaning shaxs xususiyatlari va sifatlarini shakllanishiga ta'sirini yoritib beradi.

#### РЕЗЮМЕ

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку характеристики, свойственные физически культурному человеку, формируются и развиваются на основе одних и тех же психофизических (природных) тенденций и психофизических процессов, таких как нравственные, эстетические и психофизические процессы. другие виды человеческой культуры. Поэтому при выполнении физических упражнений человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие личностные качества - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативу, толерантность и др. В данной статье освещается влияние занятий физической культурой на формирование черт и качеств личности.

#### SUMMARY

A person's physical culture is inextricably linked with his general culture, because the characteristics characteristic of a physically cultured person are formed and developed on the basis of the same psychophysical (natural) tendencies and psychophysical processes, such as moral, aesthetic and psychophysical processes. other types of human culture. Therefore, when doing physical exercises, a person not only develops and improves his physical capabilities, but also forms other personal characteristics - moral, aesthetic, as well as courage, will, initiative, tolerance, etc. This article highlights the impact of physical education on the formation of personality traits and qualities.