
JISMONIY MADANIYAT SHAKLLARI HAMDA JAMIYATDAGI O'RNI VA AHAMIYATI**Sarimsoqov I.M.**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jamoatchilik bilan aloqalar bo'limi boshlig'i

Annotatsiya. 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. O'zbekistonda jismoniy tarbiya hamda sportning kundan kunga rivojlanib borishi barchamizni quvontirmoqda.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, jamiyat, sport, barkamol avlod tarbiyasi, jismoniy tarbiya.

Kirish. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyati juda katta. U insonlarga sog'lom hayotni o'rgatadi, jamiyatdagi kommunikatsiya va aloqalarni kuchaytiradi va jamiyatning umumiy rivojlanishiga qo'llab-quvvat beradi. Bu esa, insonlarni yaxshi o'zlashtirish, tinchlik va tinchlik xavfsizligini himoya qilishga yordam beradi. 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 [1]. 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 faoliyatlar muhim o'rinni egallaydi. Jismoniy madaniyat shakllari, odamlarning tabiatlarini o'zida aks ettiradigan amaliyotlardir. Bu shakllar jismoniy faoliyat, o'ziga xos kiyim-kechak ko'rinishi, o'yinlar va sport salohiyatlari, oziq-ovqat ustida bo'lgan adabiyotlardan iboratdir. Jamiyatda jismoniy

madaniyatning o'rni va ahamiyati juda muhimdir. Jismoniy madaniyatning rivojlanishi jamiyatning salomatligi va bemorlik xizmatlariga e'tibor berishga olib keladi. Sport mashg'uloti jismoniy va psixologik rivojlanishga yordam beradi va insonlarga sog'lom hayotni o'rgatadi. Jismoniy faoliyat jamiyatda jamoaviy himoya avlodini o'z ichiga oladi va insonlarga qo'ng'iroq soladi. Jamiyatdagi shaxsiy aloqalar, do'stlar va do'stlar uchun qadriyat tashkil etadi va o'zaro muloqotni kuchaytiradi. Jamiyatda jismoniy madaniyatning o'rni va ahamiyati o'nii o'ldirish, taxminan o'nii muhofaza qilish hamda insonlarga murojaat qilishga yo'l ochishi yordam beradi. Bu esa, insonlar o'rtasida yaxshi aloqa, do'stlarning ko'rsatishlarini qabul qilish va boshqalar bilan birgalikda ishlash imkonini yaratadi. Jismoniy madaniyat va faoliyatlar jamiyatdagi yaxshi va sog'lom turmushga erishishga yordam beradi. Bu esa insonlarni fizikadan qochqinlikka chaqirish, energiyalarini sarflash va umumiy qilingan mamnuniatlarini oshirishga yordam beradi. Mustaqillik yillari tom ma'noda O'zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamlı 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 [2]. 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. 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 [3]. "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. 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. 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 ahvoriga 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. Insonning jismoniy harakatlarga moslashuvchanlik jarayonida ham jismoniy madaniyatning o‘rni mavjud [4]. 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. Shuningdek, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jismoniy madaniyatning maqsadi hisoblanadi [5]. 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.

Xulosa. 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., - 30 b.
3. Ўзбекистон миллий энциклопедияси. 3-жилд. Гидрофилия – зебралар. Тахрир хайъати: М. Аминов, Б. Ахмедов ва б. Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2002. – 614 б.
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. <https://www.shakopee.k12.mn.us/Page/964>