

## JISMONIY MADANIYATNI TA'LIM VA TARBIYADAGI O'RNI

**Bo'riboyev Alisher Yunusovich**

Jizzax davlat pedagogika universiteti katta o'qituvchisi

E-mail: [boriboyevalisher1001@gmail.com](mailto:boriboyevalisher1001@gmail.com)

**Mamasoliyev Abdurauf Narziqu'l o'g'li**

G'allaorol tuman 3-sonli texnikum jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

E-mail: [mamasoliyevabdurauf81@gmail.com](mailto:mamasoliyevabdurauf81@gmail.com)

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada jismoniy madaniyatning o'quvchi yoshlar va talabalar kamolotidagi ijtimoiy-pedagogik ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etilgan va sog'lom turmush tarzi mazmuni ochib berilib, ta'lim tushunchasining falsafiy-pedagogik asoslari Gumboldt, Gegel va Pestalozzi qarashlari misolida tahlil qilinigan va talabalarning intellektual, axloqiy va irodaviy rivojlanishidagi o'zaro bog'liqligi asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, ta'lim jarayoni, shaxs kamoloti, tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport pedagogikasi, milliy qadriyatlar.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATION AND UPBRINGING

**Abstract.** In this article, the socio-pedagogical significance of physical culture in the development of schoolchildren and students is analyzed from a scientific and theoretical perspective. The essence of a healthy lifestyle is revealed, and the philosophical and pedagogical foundations of the concept of education are examined through the views of Humboldt, Hegel, and Pestalozzi. Furthermore, the interrelationship between students' intellectual, moral, and volitional development is substantiated.

**Keywords:** physical culture, physical education, educational process, personal development, upbringing, healthy lifestyle, sports pedagogy, national values.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической точки зрения проанализировано социально-педагогическое значение физической культуры в становлении учащейся молодежи и студентов. Раскрыто содержание здорового образа жизни, а также на примере взглядов Гумбольдта, Гегеля и Песталотци рассмотрены философско-педагогические основы понятия образования. Кроме того, обоснована взаимосвязь интеллектуального, нравственного и волевого развития студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, образовательный процесс, развитие личности, воспитание, здоровый образ жизни, спортивная педагогика, национальные ценности.

**Kirish:** Bugungi kunda jismoniy madaniyat ta'lim va tarbiyada o'quvchi yoshlar hamda talabalarning jismoniy kamolotining eng muhim ijtimoiy va pedagogik omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasi o'quvchi yoshlar hamda talabalarining nafaqat jismoniy salomatligini, balki ma'naviy-axloqiy barkamolligini ham ta'minlaydi. Shu jihatdan, jismoniy madaniyat ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida milliy taraqqiyot strategiyasida muhim o'rin tutadi.

O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida (ayniqsa **2022–2026 yillarga mo'ljallangan “Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”**) ta'lim va tarbiya masalalari millat taraqqiyotining muhim omili sifatida, **davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri** sifatida qaraladi. Unda nafaqat bilim berish, balki tarbiya – ma'naviy barkamollik negizi ekanligi, ta'lim tizimini modernizatsiya qilish xalqaro standartlarga mos ta'lim, o'qituvchi maqomini oshirish, raqamli ta'lim tizimi rivojlantirish, yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish, zamonaviy bilim va ko'nikmalarni berish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash muhim maqsad qilib qo'yilgan. Jismoniy madaniyat orqali shaxsda mehnatsevarlik, sabr-toqat, o'zini boshqarish, jamoada ishlash kabi irodaviy fazilatlar shakllanadi.

**1. Jismoniy madaniyatning nazariy asoslari:** Jismoniy madaniyat - inson faoliyatining ijtimoiy-madaniy sohasi bo'lib, u sog'lom turmush tarzini tashkil etish, jismoniy rivojlanish, ruhiy barqarorlikni saqlash, mehnat unumdorligini oshirish va shaxs kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ilmiy adabiyotlarda jismoniy madaniyat uchta asosiy tarkibiy qismda qaraladi:

1. **Jismoniy tarbiya** - pedagogik jarayon sifatida jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik) rivojlantiradi;

2. **Sport** - shaxsning musobaqaviy faoliyatda o'z imkoniyatlarini namoyon etish vositasi;

3. **Sog'lom turmush tarzi** - kundalik hayotda jismoniy faollikni saqlashga qaratilgan madaniy hodisa. Demak, jismoniy madaniyat nafaqat mashg'ulotlar tizimi, balki inson hayot falsafasining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

**2. Jismoniy madaniyatning ta'lim jarayonidagi o'rni:** Ta'lim jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport turlari bo'yicha murabbiylarning asosiy vazifalaridan biridir. Shuning uchun biz ushbu tushunchaning ma'nosini jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya bilan bog'liq holda aniqlaymiz. Birinchi marta “ta'lim” tushunchasining pedagogik talqini ma'rifatchilik davri tomonidan berilgan bo'lib, uni aql, mas'uliyat va o'z-o'zini tarbiyalash tushunchalari bilan bog'lagan. Ta'limning yetakchi nazariyalari asosida bu kontseptsianing muhim belgilari aniqlanadi (V. Gumboldt, E. Maynberg va boshqalar).

1. Ta'lim - bu insonning eng oliy maqsadi, o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni, bu jarayon davomida inson o'z tana tabiatini yengib, kuchliroq, yuksak va barakali bo'ladi.

2. Ta'lim “Men” va dunyo o'rtasidagi “eng jonli va erkin o'zaro ta'sir”ni ifodalaydi va hech qachon to'xtamaydigan cheksiz jarayondir.

3. Insoniyat o'zini o'zi tarbiyalay olish uchun dunyoni qisqartirdi va uni - mazmuni voqelik haqida aniq tasavvur beradigan o'quv predmetlari shaklida taqdim etdi, ularning yordami bilan ta'lim rivojlanadi.

4. Ta'lim - o'qitish tamoyillari va subyektlari mazmunini belgilaydigan, ta'lim mazmunini ajratib turadigan va cheklaydigan normativ hokimiyat.

5. Ta'lim olish imkoniyatining zaruriy sharti erkinlikdir. **Majburlash va jazo ustun bo'lgan joyda ta'lim muvaffaqiyatga erisha olmaydi.** Ta'limning insonparvarlik vazifasi shundan iboratki, u insonning jamiyat talablariga moslashishiga yordam beradi. Ta'lim shaxsni himoya qilishni ta'minlaydi, uning ixtiyoriga ma'lum bir kapital qo'yadi, bu unga zamonaviy dunyoda o'z o'rnini topishga, mavjud vaziyatni aniq boshqarishga imkon beradi. Bu ta'limning emansipatsiya<sup>72</sup> funksiyasi, uning ijtimoiy-tanqidiy salohiyati, shaxsga bizning davrimiz hodisalariga tanqidiy munosabatda bo'lishga imkon beradi. Ta'lim dastlab ijtimoiy majburlash va shaxs ongini manipulyatsiya qilishning barcha turlariga qarshi kurashda qurol sifatida mavjud.

6. Ta'lim doimo yangilanib turadigan, boshqalarning fikriga to'liq bo'ysunishdan o'zini o'zi belgilashga olib boradigan qiyin va mashaqqatli yo'l bilan bog'liq. O'z taqdirini o'zi belgilash - bu ta'limning eng muhim tarkibiy qismi va maqsadidir. **Ta'lim - bu faoliyat: bu amaliyot.** Ta'lim jarayonida, Gegel aytganidek, amaliyot va nazariya birlashadi<sup>73</sup>.

7. Ta'lim va amaliyot o'rtasidagi bog'liqlik shaxsning boshqa odamlarga, biznesga va o'ziga nisbatan mas'uliyatli harakat qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Ta'lim amaliyotining axloqiy jihati shundaki, u boshqa odamlar oldida javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Zamonaviy “jismoniy tarbiya” tushunchasi ta'lim, jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlikni aniq va ishonchli tarzda aks ettiradi. Ta'limni bunday tushunishda Iogan Genrix Pestolotsining roli ayniqsa muhimdir, u 1807-yilda yozilgan “Tana tarbiyasi to'g'risida - boshlang'ich gimnastikaning eksperimental kursiga kirish” asarida umumiy antropologiya nuqtayi nazaridan tana tarbiyasini asoslab bergan. Pestalotsining fikricha, inson o'z hayotida turli vaqt ketma-ketligida tabiiy, ijtimoiy va ideal holatni boshdan kechiradi va faqat ikkinchisida u o'ziga aylanadi. Ya'ni, aslida inson tabiat subyektidan jamiyat subyektiga, keyin esa o'z subyektiga aylanadi. Iogan Genrix Pestolotsining fikriga ko'ra, harakatlarning xilma-xilligi hech qachon jismoniy mashqlarning alohida elementlarini yaxshilash uchun qurbon bo'lmasligi kerak. U jismoniy

<sup>72</sup> Emansipatsiya — bu inson yoki ijtimoiy guruhning cheklovlar, bo'ysunish yoki zulmdan ozod bo'lishi, ya'ni erkinlik va tenglikka erishish jarayonidir.

<sup>73</sup> Gegelning ta'limga oid qarashlari, shuningdek, uning “Aql falsafasi” va “Ruh fenomenologiyasi” kitoblari ham rivojlantirilgan. U bu kitoblari nazariya va amaliyotning birligi, ya'ni bilim va faoliyatning ajralmasligini ta'kidlaydi.

tarbiyani mustaqil rivojlantirish zarurligini tan oladi, lekin ta'limning barcha shakllaridan ustun turadigan axloqiy tarbiyaga ustuvor ahamiyat beradi.

**3. Tarbiyaviy jihatlar va shaxs kamolotiga ta'siri:** Jismoniy madaniyatning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u shaxsda irodaviylik, maqsadga intilish, mas'uliyat, halollik va jamoaviylik kabi sifatlarni shakllantiradi. Sport musobaqalarida qatnashish jarayoni o'quvchilarni mehnatsevarlik, tartiblilik va adolat tamoyillariga o'rgatadi. Masalan, o'quvchi yoki talabaning sportdagi muvaffaqiyati uning o'ziga ishonchini oshiradi, hayotga ijobiy qarashini shakllantiradi. Bu esa ijtimoiy faollikni, milliy g'urur va vatanparvarlikni kuchaytiradi. Shu sababli, har bir ta'lim muassasasida jismoniy madaniyatni ma'naviy-tarbiyaviy faoliyat bilan uyg'unlashtirish zarur.

**4. Milliy qadriyatlar va jahon tajribasi uyg'unligi:** O'zbekiston xalqi qadimdan jismoniy tarbiya va sport an'analariga ega. Milliy kurash, chavandozlik, kamondan otish, o'q otish, gimnastika kabi turlar yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalaydi.

Jahon miqyosida esa jismoniy madaniyat ta'limning integral qismi sifatida qaraladi. Masalan, Yaponiyada **“taiiku”** tizimi orqali har bir o'quvchi jismoniy madaniyatning falsafiy mohiyatini o'rganadi; Finlyandiyada esa **“Physical Literacy”** kontsepsiyasi asosida har bir bola jismoniy faol hayot tarziga o'rgatiladi. O'zbekiston ta'lim tizimida bulardan foydalanish milliy qadriyatlar bilan uyg'un holda zamonaviy metodikani shakllantirish imkonini beradi.

**5. Jismoniy madaniyatni rivojlantirish istiqbollari:** Kelajakda jismoniy madaniyat sohasini rivojlantirish uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish maqsadga muvofiq:

- Ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat bo'yicha **innovatsion metodik markazlar** tashkil etish;
- **Raqamli sport ta'limi** tizimini kengaytirish;
- Talabalar o'rtasida **milliy sport turlari musobaqalarini** muntazam o'tkazish;
- **Pedagoglarning malakasini oshirish** bo'yicha xalqaro hamkorlikni kuchaytirish.

Bunday yondashuvlar jismoniy madaniyatni nafaqat o'quv fani, balki yoshlar dunyoqarashini shakllantiruvchi ijtimoiy institut sifatida rivojlantiradi.

**Xulosa:** Jismoniy madaniyat — bu shaxsning jismoniy, ma'naviy, intellektual va axloqiy rivojlanishini ta'minlaydigan kompleks tizimdir. U ta'lim va tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lib, sog'lom avlodni tarbiyalashda asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Ta'lim jarayonida jismoniy madaniyatni ilmiy asosda tashkil etish, uni milliy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yildagi PF-60-son farmoni “2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida
2. Axmedov F.Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. Xodjayev M. Sport psixologiyasi va pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Masalova O.Yu. Teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury. – Rostov-na-Donu: Fineks, 2018.