

УДК 002:001.4

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE SPIRITUAL FORMATION OF STUDENTS

O.Kh. Uzokov<sup>1</sup>*Abstract*

The article provides information about the role of physical education and sport in the spiritual formation of students.

*Keywords:* maturity, perseverance, courage, difficulties, self-control, discipline, harmony.

Барчага маълумки, касбий тайёрланган, таълим олган, маънавий ва ахлоқий бой, жисмоний соғлом шахссиз иқтисодиётда, ижтимоий ва маънавий соҳаларда, давлат ва жамиятда ривожланиш, ўсиш бўлмайди. Шунинг учун ҳам Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг устувор мақсади узлуксиз таълим тизими салоҳияти, ижтимоий институтларнинг ўзаро муносабати, шунингдек, жисмоний тарбия ва спортнинг улкан имкониятини қўллаш орқали баркамол шахсни тарбиялаш ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида шахсни шаклланишидаги эришган ютуқлари қанчалик жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари муваффақиятли амалга оширилганлигига кўра ҳамда ушбу жараёнда қанчалик баркамол шахснинг ривожланишидаги имконияти қўлланилишига кўра аниқланади. Талабаларда жисмоний тарбия жараёни орқали ахлоқий хулқ-одоблар, иродани ривожлантирувчи сифатлар: матонатлик, қатъиятлилик, жасурлик, оғир-вазминлик, ўзини тута билиш кўникмалари шаклланиб боради. Жисмоний машқлар асосан жамоада амалга оширилади, шунинг учун ҳам ҳамкорликдаги ҳаракат фаолиятининг мазмуни ва унинг педагогик бошқарилиши талабаларнинг ўзларини жамоада қандай тутишларини билишларига, унинг мақсадларига бўйсунушига, уни ҳимоя қилишга йўналтирилган бўлиши керак. Ўйинларда, мусобақаларда рақибга, жамоадаги ўртоғига, ҳакамларга махсус муносабатлар шаклланиб боради. Спорт этикаси спорт фаолияти жараёнида белгиланган қоида ва хулқ-атвор қоидаларига амал қилиш билан боғланган бўлиб, унда ушбу қоидалар мустаҳкамланади ва кундалик ҳаёт воқелигига тадбиқ этилиб борилади. Оғир-вазминлик, камтарлик, инсонларга, рақибларига ҳам ҳурматда бўлиш, адолатсизликка ҳамда спорт курашидаги ғирром вазиятларга, ҳолатларга чидай олмаслик, меҳнатсеварлик, интизомлилик – бундай сифатларни тарбиялаш барча жисмоний тарбия машғулотларида ҳаммиша алоҳида аҳмиятга эга бўлиши керак. Жисмоний тарбия жараёнида интизомлиликни, ҳамжиҳатликни тарбиялаш белгиланган қоидаларга амал қилишни ўргатиш, баъзи бир ҳолатларда (ахборот (рапорт) бериш тартиби, машқларни бажаришни тўхтатиш, ўқитувчи, ҳакамнинг ишорасига кўра ўйинни тўхтатиш) анъанавий бўлиб борилиши назарда тутилади. Сафда туриш машқлари, қайта сафланиш, сафни ёймоқ кўрсатмаларни аниқ бажарилишини талаб қилиниши ҳам интизомга ўргатади. Сафланишни назорат қилиш – ташкиллаштирилган ва тартибланганликни текширишнинг яққол мисолидир. Жамоавийликни тарбиялаш ўз ичига хушмуомалалик, одоблилик, ўртоқларига иззат-ҳурматда бўлишни қамраб олади. Бундай меъёрларнинг бажарилишини талаб қилиш бир қатор қоидалар билан мустаҳкамланади. Хусусан, ҳар бир мусобақанинг тугаши билан унинг иштирокчилари юзага келган ҳис-тўйғуларга қарамасдан бир-бирини қутлаши керак; беҳосдан қоидани бузган ўйинчи қўлини кўтариш орқали хабар бериши керак ва бошқалар. Айниқса, ўйин энг қизғин нуқтасига чиққанда, ўзининг манфатлари йўлида ҳаракат қилганда ўртоғига ёрдам бериш мақсадида ўзини тийиши жудаям кадрланади. Саёхатли сафарлар иштирокчиларига уларда ўртоғининг

<sup>1</sup>Узоков Ориф Хамроевич, факультет физической культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан.

хавфсизлигига жавобгарлигини тарбияловчи махсус эҳтиёт қилиш ва ёрдам бериш кўникмаларини ўргатишади. Жамовийлик бурчини, жамоа олдида жавобгарликни тарбиялаш жамоавий топшириқларни бажариш жараёнида, ўйинлар вақтида ҳар бир иштирокчи уммий мақсадлар остида ҳаркат қилганда муваффақиятли амалга оширилади. Жисмоний тарбия жараёнида талаба-ёшларда фуқаролик жавобгарлигини шакллантириш жулаям зарурдир. Шахс шаклланишида иродани тарбиялаш алоҳида аҳамият касб этади. Ўз олдида мақсадаларни қўйиш ва уларга эришиш орқали инсон турли-хил тўсиқларни бартараф этишда фақатгина жисмоний куч эмас, балки маънавий кучлар ҳам даркордир. Мақсадга эришиш йўлида тиришқоқлик, меҳнатсеварлик жуда ҳам зарурдир. Ўзини назорат қила олиш лаёқатидан қаноатланиш ҳиссиёти шахснинг ўз мавқеини аниқлаб олишига ёрдам беради.

Оғир-вазминликни тарбиялаш иродани тарбиялашнинг муҳим томони ҳисобланади. Ушбу сифат жисмоний тарбия машғулотларида фаол ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, айниқса ўйинлар ва мусобақаларда ортиқча эмоциональ таъсирдан қўзғалишни бостиришда намоён бўлади. Ўйинлар мобайнида атрофдагиларга ва риқибларга бир хил меъёрга муносабатни намоён қилиш тавсия этилади. Бундай ҳолатларда уларга ёрдамни ҳакамлар ва оммавий спорт тадбирлари, мусобақа ташкилотчилари кўрсатиши керак. Меҳнат ва жисмоний тарбиянинг ўзаро-алоқадорлиги жисмоний тарбия мақсадининг ўзи билан, яъни ёшларнинг ижодий ишлаб чиқариш меҳнатига тайёрлашда ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни таъминлаш натижаси билан асосланилади. Жисмоний тарбия жараёнида ушбу боғлиқлик бевосита меҳнатнинг ҳар хил турларида: ўқув, жамоавий фойдали, ўз-ўзига хизмат кўрсатиш кўринишларида иштирок этиш орқали намоён бўлади. У фақатгина шахсий манфаатлар учун эмас, балки жамоавий манфаатлар учун ҳам йўналтирилган бўлиб, талабалар спорт жиҳозларини тузатишга, спорт майдонлари ва иншоатларини ободонлаштиришга, ўқув қўлланмаларни тайёрлаш ва бошқаларга жалб қилинади. Англаган ва кўнгилли жисмоний меҳнат талаба-ёшларда топширилган иш учун жавобгарлик ҳиссини шакллантиради. Жисмоний меҳнат тўғри ташкиллаштирилганда жисмоний сифатларни ривожлантиришга, саломатликни мустаҳкамлашга хизмат қилади.

*Фойдаланилган адабиётлар:*

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999 г.

© О.Х. Узоков, 2019.