

**KURSANTLARNING MA'NAViy-AXLOQiy QIYOFASINI
SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI**

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o'qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o'qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Sportchisining axloq normalari maxsus, alohida emas. Ular ham jamiyatning oddiy a'zosining axloqi normalaridan farq qilmaydi. Sport sayoz bilimli, mustaqil fikriga ega bo'lmagan faqat sport bilan shug'ullanadigan baqquvat insonlarni emas, balki ma'nan boy, o'z pozitsiyasi va mustaqil fikriga ega, teran tafakkur egalarini tarbiyalashi zarur. Jismoniy tarbiya va sport kirishuvchan, tashkilotchi, o'zgalar dardini his qila oladigan, g'amho'r, fidoiy shaxslarni tarbiyalashi lozim.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, axloq, sport, jismoniy sifatlar, trenirovka, norma, yuklama, musobaqa, mashq.

Har qanday jamiyat azal-azaldan o'zining axloq normalari va ularning talablari bilan biri-biridan ajralib turgan, ayrim holda keskin farqlangan. Bu talablar va normalardan jamiyatning mavqei, o'zni, darajasini belgilash, baholashda foydalanilgan. Axloqiy tarbiya ularga jamiyat a'zolari rioya qilishidek zarur muammolarni hal qilishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport trenirovkalari, turli xil musobaqalar va ko'ngil ochish tadbirlari axloq normalarini shakllanishi, tarbiyalanishida vosita rolini hozirgi kunda ham o'ynab kelmoqda. O'zaro munosabat, muloqot, umuminsoniy qadriyatlar, millati, xalqi, davlati, shoni-shuhrati uchun qayg'urish hissiyoti jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalangan. Mamlakat sportchisining axloqi-bu, millat vakili, mavjud jamiyat kishisining axloqidir

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida talabalar axloqiy tarbiyasining asosiy xususiyatlari, uni jismoniy tarbiya jarayonini yo'lga qo'yilishi quyidagi yo'nalishda va shaklda bo'lishiga e'tibor qaratilmoqda:

1. Jamoatchilik burchiga ijtimoiy munosabatda bo'lish, jamiyat ishini o'z shaxsiy ishi bilan teng qo'yish, jamiyat va davlat ishini darajasini pasaytirmaslik. O'zining jismi tarbiyasiga ongli munosabatda bo'lish, Vatan mudofaasiga doimo tayyorlik har bir jamiyat a'zosining umumiy burchiga aylangan bo'lishligi sport

hayotidagi maqsadni birligi va umumiyligi barcha uchun yagona qonuniy ahamiyatga ega bo'lishligi, uni jamoa faoliyatida gavdalanishi, jamiyati jismoniy madaniyati tarixi, an'analari, millatining shoni uchun jamoaning kuchini umumlashtira bilishlik xususiyati. Mamlakat sportchisi xalqaro maydondagi g'alabalarning xal qiluvchi omili ekanligi, o'z xalqi, vatani oldidagi javobgarlik burchini his qila bilishlik xususiyati.

2. Jamoat mulkiga (sport inshooti, undagi jixoz va anjomlarga) ijtimoiy munosabatni shakllantirish. Sport maydonlarini jihozlash va qayta jihozlash ishida ishtirok etish.

3. Jamiyat a'zolarining axloq normalarini eng asosiy mehnatga ijtimoiy munosabatda bo'lishlikdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shug'ullanuvchi mehnatda, ishlab chiqarish jarayonida har tomonlama garmonik rivojlanishini amalga oshirish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Sportchini sport natijasiga erishishi mashaqqatli bo'lib, chidamli mehnatni talab qiladi. U rekordlarnigina yangilash bilan mehnat jarayoni uchun iroda, intizom, mehnat qilishga odatni shakllantiradi, mehnatni qadrlashga o'rganadi.

4. Jismoniy madaniyat jamiyat qonunchiligiga bo'ysunishga o'rgatadi. Gimnastika, o'yinlar, sport, turizm va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tarbiyalanuvchilardan belgilangan qoidaga, tartibga qat'iyyan rioya kilish talabini qo'yadi. Ularga bo'ysunmaslik sportchini yoki tarbiyalanuvchini umumiy maqsaddan uzoqlashtiradi. Sport faoliyati sportchi xayotini havf ostida qoldirishi-masalan, to'p uchun kurashayotganda o'yinchilar bir-biri bilan to'qnashib ketdi. Kimdir aybdor. Qo'pollikka javob qilgingiz keladi. Lekin sportchi axloq normalari, o'zini qo'lga olish va nizoli holatni tinch yo'l bilan xal qilish uchun lozim bo'lgan axloqiy normalar, talablarni ustun kelishi xususiyati.

5. Insonparvarlik, insonni hurmat qilish, kelajak uchun, tinchlik uchun kurashishga zamin, bir-birini qo'llash, yordam berish, ayniqsa, musobaqalar davomida o'zaro o'rtoqlik yordami o'z raqiblariga nisbatan hurmat ruhida turkiy xalqlarda o'ta yuqori bo'lganligi, mustahkam salomatlik va jisman tayyorgarlik jamiyat a'zosining axloq normalari, irodasi va boshqa xususiyatlarni tarbiyalash xususiyatlarini shakllantiradi.

Shu bilan birgalikda, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida turli jamoviy o'yinlarni birga bajarish davomida talabalarda guruh bilan ishlash, birbirini tushunish malakasi shakllanadi. Talabalar o'rtasidagi sog'lom raqobat guruhdagi sog'lom ijtimoiy-psixologik muxit shakllanishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni

chiniqtirish, mehnat va turmush gigienasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning jismoniy rivojlantirish imkoniyatlari bilan birga, axloqiy-estetik xususiyatlarini shakllantirishda ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport fani o'smirlarning o'z-o'zini jismoniy takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojini qondirishi bilan birga, ularning estetik tarbiyasini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim-tarbiyaning boshqa shakllari kabi estetik tarbiya ham o'z diqqate'tiborini yakka odamga va ijtimoiy guruhga qaratadi. Estetik tarbiya ham umuminsoniy va milliy qadriyatlarni qaror toptirishga xizmat qiladi. Ayonki, tarbiya inson ongiga, his-tuyg'ulariga, tasavvuriga, e'tiqodiga, dunyoqarashiga, xatti-harakatlariga, xulq-atvoriga ta'sir o'tkazishni o'z oldiga maqsad va vazifa qilib qo'yadi. Estetik tarbiya ham ana shu umumiy maqsad va vazifaning tarkibiy qismi sifatida amal qilib, tarixiy-ijtimoiy jihatdan ahamiyatga molik hodisani anglatadi. Shuni ta'kidlash joizki, qadimgi dunyoda umuman tarbiya maqsadi estetik asosda namoyon bo'lgan. Masalan, qadimgi yunonlarda estetik tarbiya maqsadi fuqarolarning har tomonlama rivojlanishiga, «ruh va badan» hamohangligini qaror toptirishiga yo'naltirgan edi. Aflotun va Arastu kabi zabardast mutafakkirlar ta'limotlarida estetik tarbiya tizimining bir-biridan farqli tomonlari bo'lgani holda umumiylik ham mavjud bo'lib, u yagona estetik orzuni qaror topdirishga, yagona axloqiy xulq-atvor va fukarolik xislat-fazilatlarini shakllantirishga xizmat qilgan edi. O'rta asrlar Sharqi va Ovrupoda estetik tarbiya ilohiy kuch-qudrat manbai bo'lgan Allohga e'tiqod qilish va «bu dunyo» ning o'tkinchi arziyas ekanligini inson shaxsiga singdirishini o'z oldiga maqsad qilib ko'ygan edi. Estetik tarbiya g'oyalarining ilohiy va dunyoviy mohiyatini kuchaytirishga intilish hozir ham o'z ahamiyatini yo'qotgan emas, zero estetik tarbiyada ilohiylik odamlar mehnati va maishiy hayoti bilan chambarchas bog'lanib, ya'ni dunyoviylik bilan qo'shilib ketgan edi. Muayyan jamiyatda ijtimoiy qarama-qarshiliklar zaiflashib, ijtimoiy tenglik va ijtimoiy adolat qaror topib borgani sari odamlarning estetik tarbiya olishlari uchun zarur bo'lgan muayyan ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy axloqiy shart-sharoitlar vujudga keladi, Moddiy-iqtisodiy va umumma'naviy imkoniyatlar kengayib, qashshoqlik va savodsizlik batamom tugatilsagina, jamiyat hayotida estetik tarbiya muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning estetik mohiyati ham uzoq tarixga borib taqaladi. Kishilik tarixining dastlabki davrlarida jismoniy harakatlar yashash uchun kurash shaklida paydo bo'lgan bo'lsa, keyinchalik musobaqalari, turnirlar, o'yinlar uni madaniyat va sport sifatida rivojlanishiga olib keldi. Qadimgi o'yinlar asosida shakllangan sportning xozirgi zamon turlaridan kurash, boks, og'irlikni ko'tarish, nayzabozliq suzish, ot sporti, futbol va boshqalar yuz yillar davomida avloddan avlodga o'tib, takomillashtirilmokda. Ularning har biri go'zallik va mukammalliq

harakat uyg'unligi, sportning u yoki bu turining umumiy estetika namunasi, deb hisoblash mumkin. Keyinchalik asta-sekin sport asboblari: shar, koptoklar, tayoqlar va shu kabilar paydo bo'ldi. Sport inshootlari, maxsus binolar qurildi. Ular tegishli jixozlar, anjomlar bilan jihozlandi. Turli sport turlariga bag'ishlangan chempionatlar, turnirlar, musobaqalar sportning ajralmas qismiga aylandi.

E'tibor berib qaraydigan bo'lsak tashkil etiladigan har qanday sport musobaqalari, tadbirlar, olimpiyada o'yinlari, turnirlar sportning an'anaviy me'yorlari bilan birgalikda milliy unsurlar bilan boyitiladi. Maydonlar, sport zallari, musobaqa maydonlari milliy ruhda bezatiladi. Mana shu jihatlar ham kishining estetik zavqini oshiradi, estetik didning shakllanishi va rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Sportchining epchilligi, chaqqonligi, sport anjomlari bilan oxista ishlashi, ular bilan birlashib ketishi, sport elementlari va mashqlarini yuqori texnika va mahorat bilan ijro etishi sportchining sportga bo'lgan estetik munosabatini ifodalaydi.

Jismoniy komillik insonning jismoniy sifati va qobiliyati rivojlanishining eng yuksak darajasidir. Shaxsning gormonik rivojlanishining tavsiflaridan biri insonning jismoniy tarbiya jarayonida shakllangan tana go'zalligi, nafis harakati va sirlari to'g'risidagi muayyan tushunchasidir. Biroq insonning ma'naviy boyligi hamda axloqiy pokligi, o'z-o'zini ijodiy namoyon etishi va ijtimoiy faolligi bilan uyg'unlikda jismonan kamol topgan xolda go'zaldir. Demak sport tabiiy go'zalligi, birinchi galda tananing, ayniqsa uning simmetriyasi va mutanosibliyi bilan go'zaldir.

Sportni badiiy tasvirlash, uning estetikasini tarannum etish qadimiy sivilizatsiyalarning madaniy merosida ko'p uchraydi. Qadimiy xaykaltaroshlik kulolchilik va mozaika asarlari namunalarda sport tarixi, qadimda turli mamlakatlarda mavjud bo'lgan sport musobaqalari haqidagi ilk tasvirlarni, ular orqali tarixiy tasavvurlarni beradi. Ayniqsa haykaltaroshlikka oid asarlarda sportning u yoki bu turiga xos bo'lgan harakatlarning mohiyatini ifodalovchi ta'sirchan lahzalari mavjudki, ulardan estetik tarbiya materiali sifatida foydalanish muhim tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Ulardan o'quvchilar go'zallik ruhini anglab oladilar, zero psixologik lahza mazkur san'at asaridagi ajoyib harakatni tushunish uchun kalit vazifasini o'taydi, desak tog'ri bo'ladi.

Bu asarda harakat va osoyishtalik bir-biri bilan uyg'unlashib ketgan. Qo'lida nayza ushlagan xolda yengil, shoshilmay odimlab kelayotgan kishi tasvirlangan. Uning kuchli yelka, qorin va oyoq mushaklari jismoniy baquvvatligini ifodalaydi. Bu haykal greklarning ideal inson go'zalligini tarannum etuvchi asar sifatida taqlid qilish namunasi bo'lib qoldi.

E'tibor berib qaraydigan bo'lsak, sport insonlarda qiziqish, zavq olish tuyg'ularini uyg'otadi. Chempionlar millionlab muxlislar oldida ajoyib kombinatsiyalar

yaratadilar. Shu bilan birga, estetik zavq uygʻotadilar. Sportning estetik turlari figurali uchish, badiiy gimnastika, sinxron suzish, ot sporti, qilichbozlik va boshqalardir.

Bu sport turlari mohiyati jihatidan sanʼat darajasida ijro etiladi. Shu nuqtai nazardan jismoniy tarbiya va sport yoshlarda estetik tarbiyani shakllantirishda muxim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich,.(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
2. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. PEDAGOGS, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
3. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. PEDAGOGS, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND

- METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>
9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83–85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101–105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>