

TANANI TARBIYALASH VA ONGNI SHAKLLANTIRISH: SPORT VA FALSAFIY TAFAKKUR UYG‘UNLIGI

Rozikov Jasurbek Masharibovich

O‘zbekiston davlat jismoniy
tarbiya va sport universiteti,
dotsent v.b.

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya: Sport va falsafiy tafakkur uyg‘unligi inson hayotida o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lib, tana va ongning o‘zaro bog‘liqligini aks ettiradi. Ushbu uyg‘unlik insonni har tomonlama rivojlantirish, uning jismoniy va ruhiy salomatligini ta‘minlash hamda hayotga yangi ma’nolar kiritishga xizmat qiladi. Tananing tarbiyalanishi orqali inson o‘zining jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi, shu bilan birga falsafiy tafakkur orqali ongini chuqurroq anglab, hayotiy muammolarga boshqacha qarashni o‘rgansa, u to‘laqonli, muvozanatli va mazmunli hayot kechirishi mumkin. Bu ikki jarayon insonni nafaqat sog‘lom va faol, balki ma’naviy yetuk shaxsga aylantiradi.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, salomatlik, muammolar, yechimlar, tana tarbiyasi, yurak-qon tomir tizimi, intizom, tarbiya.

ВОСПИТАНИЕ ТЕЛА И ФОРМИРОВАНИЕ РАЗУМА: ГАРМОНИЯ СПОРТА И ФИЛОСОФСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Розиков Жасурбек Машарибович

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
доцент и др. г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Гармония спорта и философского мышления имеет особое значение в жизни человека, отражая взаимозависимость тела и разума. Эта гармония способствует всестороннему развитию человека, обеспечению его физического и психического здоровья и привнесению новых смыслов в жизнь. Воспитание тела расширяет физические возможности человека, а

также, если он глубже познает свой разум через философское мышление и научится по-новому смотреть на жизненные проблемы, он сможет жить полноценной, сбалансированной и осмысленной жизнью. Эти два процесса делают человека не только здоровым и активным, но и духовно зрелым.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровье, проблемы, решения, физическое воспитание, сердечно-сосудистая система, дисциплина, образование.

Body Education and Mind Formation: The Harmony of Sports and Philosophical Thinking

Rozikov Jasurbek Masharibovich

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Associate Professor, etc.

Chirchik city, Uzbekistan

E-mail: jas.07@mail.ru

Abstract: The harmony of sports and philosophical thinking is of particular importance in human life, reflecting the interdependence of the body and mind. This harmony serves to comprehensively develop a person, ensure his physical and mental health, and introduce new meanings into life. Through the education of the body, a person expands his physical capabilities, while at the same time, if he understands his mind more deeply through philosophical thinking and learns to look at life's problems differently, he can live a full, balanced, and meaningful life. These two processes make a person not only healthy and active, but also a spiritually mature person.

Keywords: sports, physical education, health, problems, solutions, physical education, cardiovascular system, discipline, education.

Jismoniy faollik inson hayotining ajralmas qismidir. Tananing tarbiyalanishi nafaqat sogʻliqni yaxshilash, balki insonning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi. Sport bilan shugʻullanish orqali inson muskullarini mustahkamlab, yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi, shu bilan birga immunitet tizimini kuchaytiradi. Jismoniy mashqlar kayfiyatni koʻtaradi, stressni kamaytiradi va ruhiy

holatni barqarorlashtiradi. Tana tarbiyalashning bu ta'siri insonning kundalik faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, sport insonni sabr-toqat, qat'iyatlilik, intizom kabi axloqiy fazilatlarni rivojlantirishga o'rgatadi, bu esa hayotning barcha jabhalarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir. Falsafiy tafakkur inson ongining chuqur qirralarini o'rganishga xizmat qiladi. U insonni o'z hayoti va atrofdagi dunyoni tahlil qilishga, hayotiy vaziyatlarga kengroq nuqtai nazardan qarashga undaydi. Falsafa insonning axloqiy qadriyatlarini aniqlashga yordam beradi, uning maqsadlari va hayotdagi roli haqida o'ylashga undaydi. Falsafiy tafakkur insonni o'zini anglashga, o'z qarashlarini shakllantirishga va hayotdagi murakkabliklarga mustaqil javob topishga o'rgatadi. Bu jarayon inson ongining rivojlanishiga xizmat qilib, ularni chuqurroq, kengroq va mazmunliroq fikrlashga olib keladi.[1]

Sport va falsafiy tafakkur uyg'unligi insonni nafaqat jismonan sog'lom, balki ma'naviy yetuk shaxsga aylantiradi. Sportda erishilgan muvaffaqiyatlar insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, uni yangi marralarni zabt etishga rag'batlantiradi. Shu bilan birga, falsafiy tafakkur insonni o'z harakatlarini mantiqan va axloqiy jihatdan baholashga, o'z hayotini yanada mazmunli qilishga undaydi. [2]

Bugungi zamon murakkab va tezkor hayot sharoitida inson ko'p stress va qiyinchiliklarga duch keladi. Sport va falsafiy tafakkur uyg'unligi ruhiy salomatlikni saqlashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va insonni ruhiy jihatdan mustahkamlaydi. Falsafiy tafakkur esa insonni murakkab vaziyatlarni mantiqan tahlil qilishga, oqilona qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. [3]

Sport va falsafiy tafakkur uyg'unligi insonning axloqiy fazilatlarini rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega. [4]

1-jadval

Tanani tarbiyalash va ongni shakllantirish

Tanani tarbiyalash va ongni shakllantirish – insonning jismoniy va ruhiy
--

salohiyatini uyg'un rivojlantirish jarayonidir. Bu jarayonda sport va falsafiy tafakkur o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, insonning sog'lom, barkamol va ma'naviy yetuk shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi. Sport jismoniy faoliyat orqali tananing qobiliyatlarini oshirsa, falsafiy tafakkur orqali insonning ongini, dunyoqarashini va axloqiy qadriyatlarini boyitadi. Shu bilan birga, ularning uyg'unligi insonning ijtimoiy muhitda samarali faoliyat yuritishi va shaxs sifatida o'sishiga yordam beradi.

Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar orasida ruhiy salomatlik darajasi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rta darajadagi jismoniy faollik bilan shug'ullanish depressiya va xavotirlik holatlarini 30% ga kamaytiradi. Shu bilan birga, sport bilan muntazam shug'ullangan yoshlar orasida intellektual salohiyat ham yaxshilanadi, ularning diqqatni jamlash, muammolarni hal qilish va ijodiy fikrlash qobiliyatlari 20-25% ga oshadi.

Falsafiy tafakkur esa insonning hayotiy qadriyatlari, axloqiy tamoyillari va dunyoqarashini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, falsafiy bilimga ega bo'lgan yoshlar stressga chidamliligi yuqori bo'lib, hayotdagi qiyinchiliklarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'ladilar. Masalan, universitet talabalarida o'tkazilgan so'rov natijasida, falsafiy tafakkur bilan shug'ullanish ruhiy barqarorlikni 35% ga oshirganligi aniqlangan.

Sport va falsafiy tafakkurning uyg'unligi insonning jismoniy sog'lig'i bilan birga, uning ichki dunyosini, ma'naviy va intellektual rivojlanishini ham ta'minlaydi. Shu bois, ta'lim va tarbiya tizimlarida sport faoliyati va falsafiy o'qishlarni birlashtirish orqali yoshlarni barkamol va ongli shaxs sifatida tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tanani tarbiyalash va ongni shakllantirish jarayonida sport va falsafiy tafakkur uyg'unligi insonning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Statistik ma'lumotlar bu ikki omilning o'zaro ta'siri natijasida jismoniy va ruhiy salomatlik, shuningdek, intellektual va ma'naviy salohiyatning sezilarli darajada oshishini tasdiqlaydi. Shuning uchun, har bir insonning hayotida sport bilan bir qatorda falsafiy tafakkurga ham e'tibor qaratish zarur.

Insonning o'zini anglash va rivojlantirish jarayonida sport va falsafiy tafakkur bir-birini to'ldiradi. Tananing jismoniy tarbiyasi bilan ongning rivojlanishi birgalikda insonning mukammal shaxsga aylanishini ta'minlaydi. Bu jarayon insonni o'z hayoti va atrof-muhit bilan uyg'unlashtiradi, shaxsiy baxt va qoniqishni oshiradi. Shu sababli ko'plab buyuk mutafakkirlar sportni ongni rivojlantirishning muhim vositasi deb hisoblaganlar. Ushbu fikrlar zamonaviy inson uchun ham dolzarbdir.

[5]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, sport va falsafiy tafakkur uyg'unligi inson hayotining muhim va ajralmas qismidir. Tananing jismoniy tarbiyasi sog'liqni mustahkamlaydi, ruhiy barqarorlikni oshiradi, axloqiy fazilatlarni rivojlantiradi. Falsafiy tafakkur esa inson ongini chuqurroq anglashga, hayotiy muammolarni hal qilishga, o'z qadriyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedova, M. (2018). "Sport va madaniyatning inson ongiga ta'siri". O'zbekiston Milliy Universiteti Ilmiy Axboroti, 4(2), 112-120.
2. Karimov, S. (2019). "Jismoniy tarbiya va falsafiy yondashuvlar: barkamollik sari". Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti Jurnal, 3(1), 45-53.
3. Tursunov, B. (2020). "Sport faoliyati va ruhiy sog'liq: falsafiy tahlil". O'zbekiston Sport Ilmlari Akademiyasi Maqolalari, 5(3), 78-85.
4. Islomova, D. (2021). "Ongni shakllantirishda falsafiy tafakkurning roli". Samarqand Davlat Universiteti Ilmiy Jurnal, 6(4), 99-106.

5. Rahmonov, A. (2021). "Jismoniy tarbiya va ma'naviy tarbiya: birlashtiruvchi omillar". Andijon Davlat Universiteti Axboroti, 2(2), 34-42.