



JISMONIY MADANIYATNING GUMANISTIK SALOHIYATI

O'ktamova Dilfuza O'ktamovna

Navoiy davlat universiteti doktoranti,

Ijtimoiy falsafa yo'nalishi

E-mail: tturobkulov@gmail.com

Tel: +998 91 4390470

ORCID: ID 0009-0008-5363-1048

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22724975>

Gumanizm insonni oliy qadriyat sifatida e'tirof etuvchi, uning hayoti, salomatligi, sha'ni, qadr-qimmati, erkinligi va har tomonlama kamol topishini ta'minlashga yo'naltirilgan ijtimoiy-falsafiy tamoyildir. Mazkur tamoyil nuqtayi nazaridan jismoniy madaniyatni inson tanasini rivojlantirishga qaratilgan faoliyat bilangina chegaralash uning mohiyatini toraytirib ko'rsatadi. Chunki insonning jismoniy holati uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy hayoti bilan uzviy bog'liqdir. Shu sababli jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyati insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, uning shaxsiy kamoloti, o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi boshqarish va jamiyatlardagi munosabatlarini takomillashtirish imkoniyatlarida namoyon bo'ladi.

Insoniyat tafakkuri tarixida tana va ruhning o'zaro munosabati masalasi doimo muhim falsafiy muammolardan biri bo'lib kelgan. Qadimgi yunon falsafasidan boshlab insonning jismoniy va ma'naviy kamoloti o'rtasidagi uyg'unlik masalasiga alohida e'tibor qaratilgan. Bu an'ana keyingi davr falsafiy tafakkurida ham davom ettirilib, insonning sog'lom va faol hayot kechirishi uning aqliy hamda ma'naviy rivojlanishi uchun muhim shartlardan biri sifatida talqin qilingan.

Fransuz faylasufi Rene Dekart insonning jismoniy holati va aqliy faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratib, «Agar aqlingiz to'g'ri ishlashini istasangiz, tanangizga e'tibor bering», degan fikrni ilgari surgan¹. Ushbu qarashdan kelib chiqib, inson salomatligini faqat biologik ehtiyoj sifatida emas, balki uning intellektual va ijtimoiy faoliyatini ta'minlovchi muhim shart sifatida baholash mumkin. Jismoniy faollikning insonning ruhiy holati va mehnat qobiliyatiga ijobiy ta'siri ham jismoniy madaniyatning gumanistik mazmunini kengaytiradi.

Jan-Jak Russo ham insonning tabiiy rivojlanishida jismoniy harakatning o'rniga alohida ahamiyat bergan. Uning «Yurish va harakat miya faoliyatiga

¹**Декарт Р.** *Сочинения в 2-х томах.* Том 1. — М.: Мысль, 1989.

hamda fikrlash jarayoniga yordam beradi»² degan fikri insonning jismoniy faolligi bilan tafakkuri o'rtasidagi uzviy aloqani ifodalaydi. Mazkur yondashuv bugungi raqamlashtirish sharoitida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi insonning kundalik hayotini yengillashtirishi bilan birga, harakat faolligining kamayishiga ham olib kelishi mumkin. Shu bois jismoniy faollikni kundalik hayot tarziga singdirish insonning sog'lom va faol hayot kechirishining muhim shartlaridan biridir.





Lev Tolstoyning «Ma'nan sog'lom bo'lish uchun, albatta, o'zingizni jismonan harakatga keltirib turishingiz kerak»³ degan fikri ham jismoniy va ma'naviy holatning o'zaro aloqadorligini ifodalaydi. Ushbu qarash jismoniy madaniyatning insonning irodasi, o'zini boshqarishi va ruhiy barqarorligini shakllantirishdagi ahamiyatini tushunishga imkon beradi. Jismoniy mashqlar jarayonida inson ma'lum tartibga rioya qilish, o'z oldiga maqsad qo'yish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va natijaga erishish uchun izchil harakat qilishni o'rganadi. Jismoniy madaniyatning gumanistik mohiyati Sharq mutafakkirlari merosida ham o'ziga xos ifodasini topgan. Abu Ali ibn Sino inson salomatligini saqlashda jismoniy harakat, ovqatlanish, uyqu va kundalik tartibning ahamiyatiga katta e'tibor bergan⁴. Uning qarashlarida inson salomatligi tasodifiy holat emas, balki oqilona tashkil etilgan hayot tarzi bilan bog'liq jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan Ibn Sinoning qarashlari bugungi sog'lom turmush tarzi konsepsiyasining muhim tarixiy-ma'naviy manbalaridan biri sifatida ahamiyatlidir.

Abu Nasr Forobiyning inson kamoloti va fozil jamiyat haqidagi qarashlari⁵ ham jismoniy va ma'naviy rivojlanishning uyg'unligini anglashda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Insonning kamoloti uning qobiliyatlarini izchil rivojlantirish, bilim va fazilatlarini egallash hamda jamiyat bilan faol munosabatga

²Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании // Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе. — М.: Педагогика, 1981. — Т. 1. — С. 132–135.

³Толстой Л. Н. Полное собрание сочинений. Том 47. Дневники, 1854–1857. – М.: Художественная литература, 1937. – С. 134.

⁴Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob / Tarjimonlar: U.I. Karimov, A. Rasulov. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti, 2020. – B. 215–220.

⁵Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – B. 186–187.

kirishishi orqali amalga oshadi. Shu ma'noda jismoniy rivojlanish inson kamolotining boshqa jihatlaridan ajratilgan holda emas, balki umumiy kamolot jarayonining tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Alisher Navoiy ijodida insonparvarlik, komillik, ezgulik, o'zini tarbiyalash, mehnatsevarlik va jamiyat oldidagi mas'uliyat g'oyalari⁶ alohida o'rin egallaydi. Mazkur qadriyatlar jismoniy madaniyatning tarbiyaviy mazmuni bilan hamohangdir. Zero, jismoniy madaniyat insondan nafaqat kuch va chaqqonlikni, balki iroda, sabr-toqat, intizom, halollik va o'zini nazorat qilishni ham talab etadi. Shu jihatdan jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyatini insonning o'ziga, boshqalarga va jamiyatga munosabatini takomillashtiruvchi imkoniyatlar majmui sifatida tushunish mumkin. Inson o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qarash orqali o'ziga nisbatan gumanistik munosabatni shakllantiradi. Sport va jismoniy faoliyat





jarayonida boshqalarning huquqi va qadr-qimmatini hurmat qilish orqali boshqa insonlarga nisbatan insonparvarlik munosabati qaror topadi. Jamoaviy sport, ommaviy jismoniy tadbirlar va sog'lom turmush tarzi esa jamiyatdagi hamjihatlik va ijtimoiy birdamlikni kuchaytirishi mumkin.

Jismoniy madaniyatning ayniqsa yoshlar tarbiyasidagi gumanistik imkoniyatlari kengdir. Yosh davrida shakllangan odatlar insonning keyingi hayot tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy faoliyat yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularda intizom va mas'uliyatni rivojlantirish, maqsadga intilish va qiyinchiliklarga bardoshlilikni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport faoliyati yoshlarning o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishi, muvaffaqiyat va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishi hamda o'z ustida muntazam ishlashiga sharoit yaratadi.

Yangi O'zbekiston sharoitida jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyati yoshlar tarbiyasi, ta'lim, oila, mahalla va sport tashkilotlari faoliyatining o'zaro uyg'unligi bilan yanada kengayadi. Sportning ommalashuvi yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ularning ijtimoiylashuv jarayoniga ham ijobiy ta'sir

⁶Erkinov A. Alisher Navoiy ijodida insonparvarlik konsepsiyasi // O'zbek tili va adabiyoti jurnali. – Toshkent, 2018. – № 2. – B. 18-22.

ko'rsatadi. Mahallalarda, ta'lim muassasalarida va turli jamoalarda sport tadbirlarining tashkil etilishi⁷ insonlarni umumiy maqsad atrofida birlashtirish, o'zaro muloqot va hamkorlikni rivojlantirish uchun imkoniyat yaratadi.

Jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyatini ro'yobga chiqarishda milliy sport turlari ham muhim o'rin tutadi. Xususan, kurash va xalq o'yinlarida jismoniy kuch bilan bir qatorda mardlik, jasorat, sabr-toqat, halollik va raqibga hurmat kabi sifatlar namoyon bo'ladi. Milliy sport turlarining tarbiyaviy imkoniyatlaridan samarali foydalanish yosh avlodni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalashga xizmat qilishi mumkin.

Sportning insonparvarlik mazmuni, ayniqsa, raqobat jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi. Raqobat sportning tabiiy xususiyatlaridan biri bo'lsa-da, u insoniylik chegaralarini buzmasligi kerak. G'alabaga intilish sportchining asosiy maqsadlaridan biri bo'lishi mumkin, biroq g'alabaga erishish jarayonida halollik, adolat, o'zaro hurmat va axloqiy me'yorlar saqlanishi zarur. Shu jihatdan «Fair Play» — «halol o'yin»⁸ tamoyili sportning gumanistik mohiyatini ifodalovchi muhim mezonlardan biridir.

«Fair Play» tamoyili qoidalarga rioya qilish bilangina cheklanmaydi. U raqibni hurmat qilish, sportchining o'z hissiyotlarini nazorat qilishi, adolatli kurash olib borishi, g'alabani manmanliksiz qabul qilishi va mag'lubiyatdan to'g'ri xulosa chiqarishini ham nazarda tutadi. Musobaqa davomida jarohat olgan raqibga yordam berish, uning xavfsizligini ta'minlash yoki qiyin vaziyatda insoniylik ko'rsatish sportdagi gumanizmning amaliy ifodasidir. Demak, sportdagi raqiblik insonlar o'rtasidagi dushmanlikni emas, balki o'zaro hurmatga asoslangan sog'lom raqobatni anglatishi lozim.





Biroq jismoniy madaniyat va sportning gumanistik salohiyati o'z-o'zidan yuzaga kelmaydi. Haddan tashqari natijaparastlik, raqibga nisbatan tajovuzkor

⁷O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020-y

⁸Xalqaro Fair Play Qo'mitasi (CIFP) deklaratsiyasi // Sport pedagogikasi va sotsiologiyasi masalalari. – Toshkent, 2023. – B. 88.

munosabat, o'tkazish va g'alaba uchun har qanday vositani oqlash kabi holatlar sportning insonparvarlik mohiyatiga zid keladi.

Bunday vaziyatlarda sport inson kamolotiga xizmat qiluvchi vositadan maqsadning o'ziga aylanishi va inson manfaatining ikkinchi darajaga tushib qolishi mumkin.

Shuning uchun sport tizimida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ma'naviy-axloqiy tarbiyaga ham e'tibor qaratish zarur. Murabbiy va pedagoglar bu jarayonda muhim tarbiyaviy subyekt sifatida maydonga chiqadi. Yosh sportchiga faqat texnik ko'nikmalarni berish bilan cheklanmasdan, halollik, intizom, mas'uliyat, o'zini boshqarish, raqibga hurmat va insonparvarlik kabi fazilatlarni singdirish sportning gumanistik mazmunini kuchaytiradi.

Jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyati inson hayoti sifatini oshirish bilan ham bevosita bog'liq. Salomatlikning mustahkamlanishi, jismoniy faollikning ortishi, ruhiy holatning barqarorlashuvi, ijtimoiy munosabatlarning kengayishi va shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi hayot sifatining muhim tarkibiy qismlaridir. Shu sababli jismoniy madaniyatni sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi sifatida emas, balki insonning hayot sifatini belgilovchi kengroq ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida tadqiq etish zarur.

Jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyati, avvalo, insonning salomatligini qadrlashi, o'z imkoniyatlarini rivojlantirishi, irodasini mustahkamlashi va o'z xatti-harakatlarini boshqarishi orqali namoyon bo'ladi. Ikkinchidan, u insonlar o'rtasidagi hurmat, hamkorlik, hamjihatlik va o'zaro yordam munosabatlarini rivojlantiradi. Uchinchidan, jismoniy madaniyat yoshlarni ijtimoiy faol, mas'uliyatli va ma'naviy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirish imkoniyatiga ega.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning gumanistik salohiyati inson tanasining rivojlanishi bilangina chegaralanmaydi. Uning mazmuni insonning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan uyg'un kamol topishida namoyon bo'ladi. Jismoniy madaniyat insonni o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qarashga, o'z imkoniyatlarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqa insonlarni hurmat qilishga va jamiyat hayotida faol ishtirok etishga yo'naltiradi.

Shu bois Yangi O'zbekiston sharoitida jismoniy madaniyatning asosiy ijtimoiy vazifalaridan biri yuqori sport natijalariga erishuvchi sportchini





shakllantirish bilan bir qatorda, jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, axloqan mas'uliyatli, insonparvar va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashdan iboratdir⁹. Ana shunday yondashuv jismoniy madaniyatning insonparvarlik mohiyatini to'liq namoyon etib, uni shaxs kamoloti va jamiyat hayoti sifatini oshirishning muhim omiliga aylantiradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Декарт Р. Сочинения в 2-х томах. Том 1. — М.: Мысль, 1989.
2. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или О воспитании // Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. / Под ред. Г.Н. Джибладзе. — М.: Педагогика, 1981. — Т. 1. — С. 132–135.
3. Толстой Л. Н. Полное собрание сочинений. Том 47. Дневники, 1854–1857. – М.: Художественная литература, 1937. – С. 134.
4. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob / Tarjimonlar: U.I. Karimov, A. Rasulov. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti, 2020. – B. 215–220.
5. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – B. 186-187.
6. Erkinov A. Alisher Navoiy ijodida insonparvarlik konsepsiyasi // O'zbek tili va adabiyoti jurnali. – Toshkent, 2018. – № 2. – B. 18-22.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020-y
8. Xalqaro Fair Play Qo'mitasi (CIFP) deklaratsiyasi // Sport pedagogikasi va sotsiologiyasi masalalari. – Toshkent, 2023. – B. 88.
9. Eshmuradov A. Yangi O'zbekistonda sog'lom turmush tarzida jismoniy madaniyat va sportning o'rni // "Zamonaviy ta'limda sun'iy intellektni qo'llashning istiqbollari va muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Toshkent, 2026. – B. 1403-1406.

