

COMBINATION OF PHYSICAL AND SPIRITUAL STRENGTHS AS A FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE (EXAMPLE OF GAME ACTIVITY)

Nabieva Naima Kamolovna

Samarkand is named after Abu Ali ibn Sina
public health technical school teacher,

Valiev Zokir Sulaymonovich

Master's degree from Samarkand State University
Uzbekistan, Samarkand city

ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ КУЧЛАР УЙЎУНЛИГИ- СОЎЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИ ОМИЛИ СИФАТИДА (ЎЙИН ФАОЛИЯТИ МИСОЛИДА)

Набиева Наима Камоловна

Самарқанд шаҳар Абу Али ибн Сино номидаги
жамоат саломатлиги техникуми ўқитувчиси ,

Валиев Зокир Сулаймонович

Самарқанд Давлат университети магистранти
Ўзбекистон, Самарқанд шаҳри

Abstracts: In this article, gaming activity is considered as one of the factors in the formation of a healthy lifestyle culture. The role of the characteristic features of the game process in the formation and organization of a healthy lifestyle culture is recognized. The importance of physical exercise and sports for human health was discussed.

Keywords: healthy lifestyle, person, play activity, pleasure, spiritual freshness, spiritual strength, health.

Аннотация: Мазкур мақолада соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришда мавжуд бўлган омиллардан бири ўйин фаолияти ҳақида сўз боради. Соғлом турмуш тарзи маданияти шакллантиришда ва уни ташкилланишида ўйин жараёнининг характерли хислатларининг ўрни этироф этилган. Жисмоний машқлар ва спорт ўйин турларининг инсон саломатлигидаги аҳамияти хусусида тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, инсон, ўйин фаолияти, завқланиш, рухий тетиклик, маънавий куч, саломатлик

Аннотации: В данной статье игровая деятельность рассматривается как один из факторов формирования культуры здорового образа жизни. Признана роль характерных особенностей игрового процесса в формировании и организации культуры здорового образа жизни. Обсуждалось значение физических упражнений и спорта для здоровья человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, человек, игровая деятельность, удовольствие, душевная свежесть, духовная сила, здоровье.

Мамлакатнинг ривожини, унда амалга оширилаётган ислохотларнинг натижасини аввало ўша давлатда ёшларни ҳар жиҳатдан етук қилиб тарбиялашга боғлиқдир. Маълумки, соғлом турмуш тарзи бу кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир. Шу билан бирга бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётининг фаолиятинини йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишини таъминловчи ҳодисадир. Хўш бу жараёнда ўзининг фаолиятининг аҳамияти нечоғли? Умуман инсон соғлом турмуш тарзи маданиятига бу фаолият турининг таъсири борми? Дастлаб ўзининг фаолияти тушунчасининг моҳиятини ёритсақ масаланинг мазмуни очилади. Ўзининг фаолияти қадимий саналади. Фалсафий нуқтаи назардан ўзининг фаолияти бу, воқеликка нисбатан субъектнинг у ёки бу даражадаги таъсири ва унинг ташқи дунёга фаол муносабатининг бир шаклидир. Ўзининг фаолияти доирасида субъект ўзини ўзи мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартириши мумкин. Ўзининг мақсад, восита, натижа ҳамда жараённинг қамраб олиниши унинг онгли фаолият тури эканлигини англатади. Ўзининг фаолияти натижасида содир бўладиган ўзгаришларнинг хусусиятидан келиб чиқиб, унинг репродуктив ва продуктив хислати юзага чиқади. Ўзининг баъзан ўз-ўзидан амалга ошувчи жараёнга айланади. Лекин шундай бўлса-да, у ўзига етарли даражада таъсир кўрсатувчи муайян табиий ва ижтимоий шарт-шароитлар тизимида амалга ошади. Умуман олганда ўзининг шундай таъриф бериш мумкин: Ўзининг - психофизиологияси юқори даражада ривожланган жонзотларга хос хатти - ҳаракат (таклид қилиш, ифодалаш, ютуққа интилиш) бўлиб, у эркин ҳаракат, муносабат ва мулоқот қилиш йўли билан мақсадга эришиш жараёнида завқ ва қониқиш хиссини ҳосил қиладиган фаолиятдир.[1.1] Яна шуни таъкидлаш жоизки, фаолиятнинг бошқа ҳеч бир турида инсон худди ўзиндагидек ўзининг жозибали руҳий-физиологик ва интеллектуал ҳолатини намойиш қила олмайди. Шу билан бирга, ўзининг интеллектуал (шахмат, математик, абстракт, яъни назарий-символик) моделлари бўладигани, уларда завқ ва қониқиш билан бирга, мақсад, ютуқ белгиловчи ўринни эгаллайди.

Ўзининг шундай ҳодисаси, унда қатнашаётган субъектни ўзининг натижаси эмас, балки ўзининг олиб борилаётган жараённинг ўзи кўпроқ қизиқтиради. [2.1] Бундан ташқари, жамиятда кенг тарқалган ва миллионлаб кишиларни ўзига жалб қиладиган мақсадли ўзинлар тури борки, уларда белгиланган натижага эришиш (олимпиада, футбол ва бошқалар) биринчи ўринга чиқади.[3.1] Ўзининг ижтимоийлашув хислати ва шунга йўналтирилган функционал сифатлар маълум мақсадга буйсундирилади (масалан, ишбилармон ўзинлар, спорт ўзинлари). Агар ижтимоий фаолият жисмоний ва интеллектуал кучларнинг ўзининга айланса, кишилар томонидан бажонидил бажарилади ва ҳаётининг эҳтиёжга айланади. Бунда меҳнат «оғир меҳнат»лик жиҳатини йўқотади, инсон имкониятлари ва қобилияти синаладиган ўзинга айланади. Демак, инсон соғломлиги имконияти яна бир жиҳатга ошади, деб ҳисоблаш мумкин. Чунки, саломатлик, бу организмнинг табиий ҳолати бўлиб унинг атроф-муҳит билан энг оптимал ўзаро муносабатини таъминлаб туради. Саломатликнинг асосий мазмуни жисмоний ва маънавий кучларнинг уйғунлиги, нерв тизимининг мувозанатда бўлиши, чидамлилиги, ташқи ва ички муҳитнинг турли хилдаги зарарли таъсирларига қарши туриш қобилияти ҳисобланар экан унда уни ҳар қандай зўриқиш ва босимлардан асраш имкониятларини инсон ўзи учун яратиши лозим бўлади.ди. Теварак-атрофдаги ўзгариб турадиган шароитларга мослашиб мувафақият билан меҳнат қилиш саломатликнинг муҳим белгиси ҳисобланади, чунки организм ташқи муҳит билан мувозанатда турмаса, унинг ҳаёт фаолиятини ва одамнинг меҳнат қобилиятининг сақлаб бўлмайди. Ўзининг феноменини колейдоскопи - инсон турмушининг мазмунини бойитади. Инсоният генезисини жараёнида инсоний сифатларга ўзининг ҳаётбахшилилик касб этади. Балки шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кундалик турмушнинг ажралмас қисмига айланишни тақозо этади. Бошқача қилиб айтганда, бундай турмуш тарзи жараёнида инсон танасидаги барча аъзолар ва тизимларнинг ҳаракатига нисбатан бўлган табиий талаби қўшимча равишда юзага келтирадиган серҳаракатлик билан ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш орқали қопланиши керак бўлади. Демак, соғлом турмуш тарзи маданияти шаклланишида ўзининг фаолиятининг бир неча хил турларидан амалиётда фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ўзининг бу фаоллик,

фаол ҳаракат қилиб яшаш инсон организмнинг касалликларга кам чалинишини, хасталангандан кейин эса осон ва тез тузалиб кетишини тегишли равишда таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Кубаева Ш. Фалсафада ўйин концепцияси ва инновацион тафаккур синтези муаммолари/ Actual aspects of pedagogy and psychology of elementary education: materials of the III international scientific conference on April 18–19, 2018– Prague : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2018. – 70 p. – ISBN 978-80-7526-293-6, 37-40 б.
2. Н. П. Анисеева. Воспитание игрой. -М.: Просвещ., 1987. - 177 с.; Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. Санкт-Петербург-Москва: «Университетская книга» АСТ, 1998. - 398 с.;
3. Игра дело серьезное: Сборник /Под. ред. Б.М. Васильева. -М.: Знание, 1991.; . Винникотт Д. В. Игра и реальность / Дональд Винникотт. -М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. - 267 с.