

АЖДОДЛАРИМИЗНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ҲАҚИДАГИ ҚАРАШЛАРИ

Абдуазимов Сабиржон Уткурович

Ўзбекистон Республикаси Қуrolли Кучлари Академияси Жисмоний тайёргарлик ва спорт кафедраси бошлиғи, доцент

ARTICLE INFO.

Калит сўзлар: Аждодлар мероси, инсон камолоти, жисмоний тарбия, ахлоқ, саломатлик, инсонпарварлик, ватанпарварлик, ҳарбий хизмат, тинчлик, таракқиёт, фаровонлик.

Аннотация

Мақола халқимиз ва буюк аждодларимизнинг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашларига ва ғояларига бағишланиб, унда ушбу қарашларнинг бугунги кундаги аҳамияти, юртимизда бу соҳада олиб борилаётган ислохотлар ҳамда амалий тавсиялар тўғрисида сўз боради.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2023 LWAB.

“Улуғ аждодларимиз томонидан яратилган ва бугунги кунда бутун маърифат оламини, дунёни ҳайратга солиб келаётган илмий мерос фақат бир миллат ёки халқнинг эмас, балки бутун инсониятнинг маънавий мулки бўлиб, бу бебаҳо бойлик янги ва янги авлодлар учун донишмандлик ва билим манбаи, энг муҳими, янги кашфиётлар учун мустаҳкам замин бўлиб хизмат қилиши шубҳасиздир”, [1] - деб таъкидлагани барча устоз-мураббийларни жуда руҳлантирди ва бу масалага янада масъулият билан ёндашиш зарурлигини кўрсатди.

Юртимизда жисмоний тарбияга жуда қадимдан саломатликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси сифатида қаралган. Шу сабабли унга эътибор катта бўлган. Маҳмуд Кошғарийнинг “Девону луғотит турк” асарида 100 дан зиёд халқ ўйинлари тўғрисида маълумот берилган ва уларнинг барчаси замирида ёшларнинг жисмоний тарбиялаш масаласи ётади.

Ўзбек халқ қаҳрамонлик достони “Алпомиш”, Амир Темурнинг “Тузуқлари”, Алишер Навоийнинг “Фарход ва Ширин”, Зайниддин Восифийнинг “Нодир воқеалар”, Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг “Бобурнома” асари ва бошқа аждодларимизнинг маънавий меросида жисмоний тарбия масаласига алоҳида эътибор қаратилган. Бу бежиз эмас. Чунки қадимдан жисмоний тарбия инсон саломатлигини мустаҳкамлаш билан бир вақтда, кучли ирода ва мардликни ҳам шакллантириган. Кучли ирода ва мардлик ватанпарварлик ҳамда фидойилик учун замин яратган.

Жисмоний тарбия – инсон саломатлигини мустаҳкамлашга, танасини уйғун равишда ривожлантиришга хизмат қилувчи умумий тарбиянинг алоҳида йўналиши ҳисобланади. У жамятдаги инсонларнинг жисмоний маданиятини ифодалайди.

Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари: жисмоний машғулотлар, организмни чиниқтириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси. Жисмоний тарбия умумий тарзда ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан қўшиб олиб борилади.

Ўзбекистонда мустақиллик йилларига келиб жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилди. 1992 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши, 1993 йилда Соғлом авлод давлат дастурининг ишлаб чиқиши, Вазирлар Маҳкамасининг спортнинг алоҳида турларини ривожлантиришга оид ва ниҳоят 1999 йилда “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори жисмоний тарбиянинг жамият учун нечоғлик аҳамиятга эга эканидан далолат беради.

Сомонийлар даврининг улкан шоири, мутафаккири Абу Абдулло Рудакий комил инсон тўғрисида қуйидаги мисраларни ёзиб қолдирган:

Тўрт нарсани берди менга оқилларча ўйламоқ:

Тансиҳатлик, яхши одат, яхши ном, яхши фикр.

Тангри кимга қилган бўлса бу тўрт нарсани насиб,

Мангу шодлик билан яшаб, ғам емаса ҳам арзир [2].

Ўрта асрларда бобомиз Абу Наср Форобий ўз таълимотида тарбияловчи ва тарбияланувчи жисмонан бақувват бўлиши лозим, яъни жисмоний тарбия шахснинг ҳар томонлама ривожига энг муҳим омилларидан бири эканлигини таъкидлаган. У “Инсон танасининг камолати - бу соғлиқдир. Соғлиқни сақламоқ, у бўлмаган тақдирда жисмоний тарбия ёрдамида тикламоқ лозим” [3], - деб васият қилган. Мутафаккир ўз асарларида инсонни ёшлигидан ақлий ва жисмоний жиҳатдан тарбиялаб, сабот-матонатли, аждодлар анъанасига бўйсунадиган, ахлоқан пок, эзгу ниятли, баркамол бўлишига алоҳида эътибор берган.

Абу Али ибн Сино жисмоний тарбияга инсон организмни соғломлаштириш ва касалликни даволаш нуқтаи назаридан қараб, уни бешта асосий қисмга ажратди, жумладан:

1. Тез ҳаракатлар.
2. Нозик ва енгил ҳаракатлар.
3. Кучлироқ ҳаракатлар.
4. Ўта кучли ҳаракатлар.
5. Гавда учун махсус ҳаракатлар.

У жисмоний тарбиянинг тез ҳаракатлар турига қуйидагиларни киритди:

Ўзаро тортиниш, мушт билан туртиниш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик. Найзабозлик, отда юриш, икки қўлни силкитиш, бу вақтда одам оёқ учларида туриб. қўлларини олдга ва орқага чўзиб тез, ҳаракат қилиш.

Аллома ўйин турлари ва унсурларини шунчаки санаб ўтмасдан, балки халқ донишмандлиги асосида ўз билимлари билан уларни бойитган ҳамда улардан инсон камолоти учун қайси тарзда фойдали эканлигини тушунтирган.

Улуғ ҳаким касалликларга чалинган беморларни жисмоний тарбия воситалари билан даволашга алоҳида эътибор берган.

У иситмадан ҳолсизланган, кўкрак ва қорин тўсиғи касаллигидан заифлашган кишиларга паришонхотирлик ва иштаҳа буғилиши каби касалликлардан қийналаётганга жисмоний машқларнинг нозик ва енгил турларини тавсия қилган [4].

Ўз даврида биринчи ўзбек профессори Абдурауф Фитрат “Раҳбари нажот” асарида ёш авлод тарбияси тўғрисида шундай ёзган:

“Дунё курашнинг умумий майдонига ўхшайди ва бу майдоннинг бузрук пахлавонлари инсонлардир. Бу курашда ғолиб чиқиш учун уч хил қуролга эга бўлиш керак:

биринчиси - “Саломатлик”,

иккинчиси - “Соғлом фикр”,

учинчиси - “Ахлоқи сано”, яъни гўзал ахлоқ.

Болаларни баркамол қилиб вояга етказиш учун унинг тарбиясига фақат оилагина жавобгар бўлмасдан, бутун миллат аҳли жавобгардирлар” [5].

Бу сўзлар ҳақиқий ватанпарвар инсоннинг хулосаси эди. Дарҳақиқат, тарбия иши кўпчиликнинг ишидир.

Фарзанд комиллиги, унинг тарбияси, соғломлиги, миллий кадриятларга, Ватанига бўлган муҳаббати каби масалалар кўтарилганда, мутафаккир Абдулла Авлонийнинг “Тарбия биз учун ё ҳаёт – ё мамот, ё нажот – ё ҳалокат, ё саодат – ё фалокат масаласидур,” – деган маъноли фикрлари нақадар ҳақиқат эканлигини англаймиз. Тарбиянинг ўчоғи бўлган оила – ҳар бир халқнинг, миллатнинг давомийлигини сақловчи, миллий кадриятларнинг ривожини таъминловчи, маънан ва жисмонан баркамол авлодни дунёга келтириб, тарбиялаб, ватанпарвар юрт ҳимоячиларини вояга етказувчи муқаддас макондир.

Инсон илк тарбияни оиладан, меҳр кўридан, онанинг сути ва ўзига хос алласидан олади. Унинг таъсири одам табиатига, қалбига мустаҳкам жойлашади. Фарзанднинг комиллиги, руҳияти, меҳрибонлиги, одоби ҳар бир оилада белгиланган ички, ўзига хос қонун-қоидалари асосида шаклланиб боради [6].

Инсон саломатлиги ва жисмоний тарбия ҳақида аждодларимиздан бизга жуда бой мерос қолган. Уларнинг фикр ва қарашлари асосида бугун қуйидагиларга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ:

- жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари сиҳат-саломатликка ижобий таъсир кўрсатиш учун муайян гигиеник ва тиббий талабларга риоя қилиш;
- катта спортни ва оммавий жисмоний тарбияни жадал ривожланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш;
- соғломлаштириш ишларини янада такомиллаштириш ва соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш.

Мазкур жараёнда инсоннинг соғлом турмуш тарзи биринчи ўринда туради. Чунки у ёрдамида инсон доимо муайян мақсад сари интилади, ҳаракат қилади ва қийинчиликларни кучли ирода билан енгиб боради. Натижада, фуқароларимизнинг саломатлиги мустаҳкамланади, ҳаёт тарзи ижобий томонга ўзгаради, гигиеник билимлари ошади, зарарли одатларга қарши кураш олиб борилади, ноқулай вазиятлардан чиқиш учун имконият яратилади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг “Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурида Ўзбекистондаги Ислом Маданияти Марказини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. //“Халқ сўзи” газетаси. 2017 йил 24 июнь.
2. Абу Абдулло Рудакий. – Т., 1967. 67-б.
3. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шаҳри. – Т., 1993. 159-б.
4. Норқобилов М., Мирходжаева З., Маҳмудов В. Жисмоний маданият ва спорт машғулотларида соғлом турмуш тарзини талабалар онгига сингдиришда педагогик ёндашувлар. Монография. – Т., 2019. 115-б.

5. Абдурауф Фитрат. Оила. – Т. 1998. - Б. 60.
6. Фармонова М. Шарқ мутафаккирларининг маънавий меросида фарзанд тарбияси. / Илмий-услубий қўлланма. – Т. “Tasvir nashriyot uyi”, 2020, 36-б.