

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ЎҚУВЧИНИ АХЛОҚИЙ-ЭСТЕТИК ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.043>

Ачилов Ойбек Ҳакимович,

Навоий Давлат Педагогика институти. Жисмоний маданият факультети.
«Спорт турларини ўқитиш методикаси» кафедраси ўқитувчиси.

Спорт машғулотлари кўп жиҳатдан ёшларда нафосат, гўзаликка интилиш ҳиссини ҳам тарбиялайди. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт орқали уларни нафосатлилик руҳида тарбиялаш имкониятлари каттадир. Бу ҳатти-ҳаракатларнинг гўзал бўлиши зарурлигини тушуниш, ҳис этиш ва тўғри англаш, инсон жисмининг гўзал бўлиши учун нималар зарурлигини билиш, гимнастик ҳаракатларнинг санъат даражасига етказилишини англаш кабиларда намоён бўлади. Бадий гимнастика машғулотларида мусиқа ёрдамида машқлар бажариш ёшларда мусиқа маданияти ва сеҳрини тушуниш кўникмаларини ривожлантиришга асос бўлади. Туризм, альпинизм ва сув спорти билан шуғулланиш табиат гўзаллигини ҳис этиш ва тушунишга кўмаклашади.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда маънавий соғлом ёшлар маданий, фаол ҳаёт тарзига эга бўлмоқдалар. Ёшларнинг муваффақиятлари, бахти, жамиятда инсонпарварлик тамойилларига асосланган ҳолда фаолият кўрсатиши, тадбиркорлиги кўп жиҳатдан унинг саломатлигига боғлиқ бўлиб, бундай маънавий юксаликка эришиш имкониятига эга бўлган ҳаёт тарзини вужудга келтиришга аждодларимиз алоҳида эътибор қаратганлар. Шунинг учун ҳам ўтмишда болалар жуда ёшлиқдан бошлаб поклик, озодаликка эътибор қаратиш билан бир қаторда от спорти, камондан ўқ отиш ва чиниқиш машқлари билан мунтазам шуғулланиб келганлар. Чунки соғлом турмуш тарзига эга бўлган шахсгина ўзининг ижтимоий, маънавий, маданий, касбий, интеллектуал фаолиятида муваффақиятларга эриша олади. Шу асосда шахснинг индивидуал ҳамда ижтимоий, жамоавий саломатлиги мустаҳкамланади, етуклиги таъминланади. Маънавий соғлом шахсгина ўз ҳаёт тарзини тўғри ташкил эта олади.

Инсон ва уни ҳар томонлама уйғун камол топиши ва фаровонлиги, шахс манфаатларини ва таъсирчан механизмларини яратиш эскирган тафаккур ва ижтимоий хулқ-атворнинг андозаларини ўзгартириш Республикада амалга ошираётган ислохотларнинг асосий мақсади ва ҳаракатлантирувчи кучидир. Халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида, замонавий маданият, иқтисодиёт, фан, техника ва технологияларнинг ютуқлари асосида кадрлар тайёрлашнинг мукамал тизимини шакллантириш Ўзбекистон тараққиётининг муҳим шартидир.

«Жисмоний маданият» тушунчаси мураккаб ҳодиса бўлиб, ўз назарияси ва тарихи, ўзининг кадрлари ва муассасалари, адабиётлари ва моддий базаларига эга.

Жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни ва аҳамиятини тўғри тушуниш учун кишиларнинг умумий маданияти тўғрисида тушунчага эга бўлиш лозим.

Маданий-тарихий жараённинг мазмуни ва асосини кишининг жисмоний ва интеллектуал қобилиятлари, унинг ахлоқий ва эстетик сифатларини ривожлантириш ташкил этади. Шунинг учун жисмоний маданият умумий маданиятнинг ажралмас бир қисми бўлиб, жамиятнинг моддий ва маънавий маданияти билан бир вақтда пайдо бўлган ва ривожланиб келган.

Жисмоний маданият кишиларни ҳаётга ва меҳнатга жисмоний машқлар воситасида тайёрлашга қаратилган бўлиб, бунда табиатнинг соғломлаштирувчи кучи, гигиена ва меҳнат режими, дам олиши ҳисобга олинади.

Жисмоний маданиятнинг фаолият томони (идеологик, педагогик, ташкилотчилик, хўжалик ва бошқалар) ҳамда натижа кўрсатиш томони (масалан, спорт ютуқлари, жисмоний тайёргарлик даражаси, техник воситалар ва ҳақозо) бор. Жисмоний маданият ва спорт маълум маънода умуман жамиятнинг ҳолатини кўрсатиб, унинг ижтимоий, сиёсий ва ахлоқий тузилишини кўриниш шаклларида бири бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний маданият инсон фаолиятининг турли соҳалари билан кўп томонлама алоқадор бўлиб, ўзининг мантиқи ва ривожланиш қонунлари, мураккаб ички боғлиқлиги ва бир-бирига қарамлиги, ўзининг назарияси ва тарихига эгадир.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатганидек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғлиқ. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни тақозо қилади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси шунда муваффақиятли ҳал қилинадик, шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига қизиқиб, ташаббус кўрсатиб ижодий ёндашсалар, организмда ҳаракат малакаларининг тўғри шаклланиши, функционал қобилиятларининг ривожланиши учун умумий махсус билимларга таянишлари лозим бўлади. Жисмоний тарбия жараёнида муҳокама юритиш орқали фикрлашга, умумий қоидалар ва индивидуал қарашларни ишлаб чиқиш орқали амалий фаолиятга киришиш, муайян тушунчаларни шакллантиришга ўргатади. Амалий фаолият мазмунида қанчалик кўп фикр юритилса, шунчалик кам тақлид қилинади, хаттиҳаракатларнинг мустақил бўлишига, ижодий фаоллик ва иродавий фазилятларнинг намоён бўлишига имкон беради. Демак, фикрлаш қобилиятларини ўстиришнинг энг самарали йўли машғулот жараёнида муҳокама юритишдир, бусиз абстракт тафаккур бўлиши мумкин эмас ва иродавий хислатлар намоён бўлмайди.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда соҳа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш кўр-кўроналикка йўл қўймасликни талаб қилади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантнинг сўнишига сабаб бўлади. Энг ҳавфлиси шуғулланувчида бир томонламалилик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади — жамият учун эса боқимандалар кўпаяди.

Ақлий ва жисмоний тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги масаласи гуманитар фанларнинг тадқиқотлари асосида рус физиологи И.М. Сеченов ва И.П. авлов томонидан исботланган. «Мен бутун ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни қўлим билан боғлаганимда ўзимни жуда яхши ҳис қилар эдим», деб ёзган эди улуғ рус олими И.П. Павлов.

Демак, жисмоний тарбия интелектнинг ақлий тарбияси билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда амалга оширилиши лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий-эстетик тарбиянинг ҳам алоҳида вазифалари ҳал қилинади ва йўлга қўйилади:

1. Муомала эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, ҳаракатли ўйинлар, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриш-туриши, спортдаги ҳаёт жараёни ва



ундан ташқарида ҳавас қилгудекдир. Чунки унинг асосида шарқ халқлари ахлоқ меъёрлари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баҳоланади.

2. Инсон гавдасининг кўриниши, қомати таъминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдасининг чиройлилиги, соғлигининг, ҳаётий қобилиятларининг яхшилиги белгисидир. Чернишевский «инсон гўзаллиги ҳақида гапирар эканмиз, унинг таркибий қисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот қолдиради. Унда ҳаёт намоён бўлади, биз уни тушунамиз», деган эди.

3. Жисмоний маданият – гўзалликни қабул қила билиш қобилиятини, спорт техникаси, ҳаракатлар нафислиги ифодасида яширин гўзалликни ҳис қила олишни тарбиялашдир. Ҳаракат техникаси гўзаллик, ҳаракат нафосати, унинг мазмунини ифодалашнинг ўзи ҳам гўзал ҳисобланади.

4. Ўзининг ижодийлик хислатларини кўрсатиш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш йўлида изланиш, гўзаллик яратиш ва энг муҳими бу фазилатларни меҳнат фаолиятига ўтказиш қобилиятини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётган ҳаракат фаолияти бирбирига ўхшаш эмас. Лекин уларнинг ҳар бири югуришнинг чиройлилиги, баландликка сакраш, оғирликни кўтариш техникаси, гимнастика снарядларида «ишлаш маҳорати» -- ҳаммаси гўзаллик тимсолидир.

Адабиётлар

1. Маҳкамжонов К., Саломов Р., Икромов И. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: ИҚТИСОД-МОЛИЯ. 2008 йил. 158 б.

2. Мелиев Х.А. “Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти” // Республика илмий-назарий анжумани маърузалари. – Жиззах: 2005. – 5-7 б.