

“AVESTO”, “ALPOMISH”, “GO‘RO‘G‘LI” DOSTONLARI VA BOSHQA MANBALARDA JISMONIY TARBIYA HAQIDAGI MA'LUMOTLAR

Yuldashev Alisher Axrorovich,

“Sport faoliyati” kafedrası o‘qituvchisi. Buxoro davlat universiteti

Annotasiya. Maqolada mustaqillik yillarida milliy qadriyatlar bilan bog‘liq bo‘lgan ilmiy meroslar, xalq og‘zaki ijodiyotining durdonalari, badiiy, diniy manbalarni chuqur o‘rganish va ularning ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarini ommaga, ayniqsa o‘quvchi yoshlarga singdirish masalalari ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: Qadriyat, o‘quvchi, xalq, milliy, badiiy, meros, ijtimoiy, jismoniy.

Аннотация. В статье в годы независимости выдвигаются на суд общественности, особенно учащейся молодежи научные наследия, связанные с национальными ценностями, шедеврами народного творчества, углубленным изучением художественных и религиозных источников и их общественно-образовательных процессов.

Ключевые слова: Ценность, учащийся, народ, национальное, художественное, наследие, социальное, физическое.

Annotation. In the article, in the years of independence, scientific heritages related to national values, masterpieces of folk art, in-depth study of artistic and religious sources and their socio-educational processes are put forward to the public, especially to young students.

Key words: Value, student, people, national, artistic, heritage, social, physical.

O‘zbekiston mustaqilligi yillarida milliy qadriyatlar bilan bog‘liq bo‘lgan ilmiy meroslar, xalq og‘zaki ijodiyotining durdonalari, badiiy, diniy manbalarni chuqur o‘rganish va ularning ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarini ommaga, ayniqsa o‘quvchi yoshlarga singdirish masalalari oldinga surilmoqda.

Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimovning “Alpomish” dostonining yaratilishiga 1000 yil, “Avesto” kitobining 3000 yilligi va b.q. haqidagi munozaralari, mulohazalari va farmonlari bunga dalildir.

“Sharq” nashriyoti-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi Bosh ta’ririya tomonidan madaniyatimiz tarixida ilk bor “Avesto” kitobi mukammal suratda nashr etildi. Umuman olganda qadimgi ajdodlar ijtimoiy turmush madaniyati, ayniqsa, sihat-salomatlik, jismonan chiniqish, mexnat hamda uzoq umr ko‘rib yashash uchun yaratgan ta’lim-tarbiya jarayonlari «Avesto»da chuqur ma’no va o‘rin egallagan.

Qadimgi ajdodlar jismoniy madaniyati xalq og‘zaki ijodida ayniqsa, ko‘proq ifodalanadi. Bularni «Alpomish» dostoni misolida tan olishga to‘g‘ri keladi. «Alpomish» dostonida kurash, otda poyga, kamondan o‘q otish va merganlik kabi jismoniy sifatlar Vatandarparvar va xalq uchun, sevikli yori uchun jonini ham fido qilish kabi eng ulug‘ insoniy fazilatlar madh etilgan. «Alpomish» dostonining ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyati shundaki, bundan bir necha ming yillar mavjud bo‘lgan urf-odatlar, marosimlar, ayniqsa yigit va qizlarining bir-biriga vafodorligi, jismoniy jihatdan o‘ta barkamolligi, dushmanlarga shafqatsiz kurashlari odilona bayon etilgan. «Go‘ro‘g‘li» o‘nlab katta dostonlar mavjud. Ular Markaziy Osiyo, Kavkaz va boshqa xududlarda ham mashhurdir. Dostonlarning tarbiyaviy jihatlari shundaki, yigit va qizning muhabbatlari orqali xalq irodasi, an’analar, urf-odatlar mazmunida otda chopish, jang qilish, qilichlashish, tog‘, daryo, chakalakzorlarda quvlanib o‘tish, kurash, kamondan o‘q otish kabi jismoniy faoliyatlar yuqori saviyada madh etilgan. «Qirq qiz» dostonida hozirgi Qoraqalpog‘iston xududidagi janglar o‘z

ifodasini topgan. Bunda o'z ota-onalari, qavm-qarindoshlari uchun uch olishda dushmanlar bilan mardonavor jang qilishgan qizlar timsoli tasvirlanadi: «Rustam», «Toxir va Zuhra» kabi xalq og'zaki dostonlarida ham xalq irodasi, yovuz kuchlar va yigit-qizlarining sevgi-muhabbat yo'lida qurbon bo'lganliklari bayon etilishi bilan birgalikda, jasur, botir, pahlavon, chavondozi kabi sifatlar ham o'z ifodasini topgan. Qadimgi davrlar jismoniy tarbiyasi haqida yana fikr yuritilganda Ibn Sino haqida mulohazalar bildirishga to'g'ri keladi.

Jahon tibbiyot olamining buyuk sultonlaridan biri Abu Ali ibn Sinodir (980-1036). U falsafa, adabiyot, musiqa va boshqa ko'p sohalarni ham mukammal bilgan donishmanddir.

Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik meroslari beqiyos ko'p. Ular ichida «Tib qonunlari» alohida ahamiyat kasb etadi. Bu asarni deyarlik barcha xalqlar o'z tillariga tarjima qilishgan. O'zbek tiliga ilk bor 1153 yilda, keyinchalik (1956, 1980, 1993) bir necha bor qayta nashr etildi.

Ibn Sinoning ijodiy faoliyati, «Tib qonunlari» va boshqa asarlarini ilmiy jihatdan o'rgangan, tahlil qilgan va ularning mohiyatini ochib bergan taniqli olimlar juda ko'p. Birgina O'zbekiston sharoitida ularning soni 100 dan oshib ketadi.

Buyuk allomaning ilmiy-pedagogik meroslarini chuqur o'rganishda taniqli pedagog S.R.Raximov (Samarqand DU), Respublikada xizmat ko'rsatgan fan arbobi, professor O.A.Rixsiyeva (O'zDJTU) va boshqalarning xizmati kattadir.

Ibn Sinoning ta'biri bilan aytganda «Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri – badan tarbiya»dir. Mutafakkir adibning 30 dan ortiq tibbiy asarlari shu kungacha yetib kelganligi ma'lum. Ularning hammasida ham, muallifning jismoniy mashqlarga oid ilg'or fikrlari va amaliy mashqlar mazmuni uchraydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, Ibn Sino jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni hamda uning mohiyatlarini gigiyena, sog'liqni saqlash va kasalni davolashdagi majmuiy tadbirlarda berib boradi. Bu esa har bir insonning jismoniy mashqlar bilan qachon va qaysi tartibda shug'ullanishini belgilab beruvchi ta'limdir. Masalaga shunday yondashish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

«Tib qonunlari» haqida mulohaza qilinadigan bo'lsa, kitobning birinchi qismi (tomi) deyarli inson salomatligini saqlash va uni rivojlantirishga bag'ishlangan. Eng muhim tomoni shundaki, kitobda inson tanasi va uning a'zolari, insonni shakllantirish hamda uning kamolotida yuz beradigan anatomik tuzilishlar, fiziologik va ruhiy jarayonlarning holati, kasalliklarning kelib chiqish sabablari ilmiy jihatdan bayon qilingan. Bu holatlarni bilish, shu asosda insonlar o'z-o'zini tarbiyalashdek muhim bo'lgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni hayotda qo'llash bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Ibn Sinoning jismoniy mashg'ulot kishining yoshiga, jinsiga, sog'-solomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o'tkazish kerakligi haqidagi g'oyalari juda o'rinlidir. Shuningdek, bolalik, o'smirlilik, yigitlik va qarilik g'oyalarida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalalarini alohida uqtiradi. Bu ilmiy-pedagogik ta'lim merosi jahon xalqlari jismoniy madaniyati tarkibiga singib ketgan ijtimoiy turmush voqyealigidir, desa bo'ladi. Bu holatlarni barcha oilalar, ayniqsa mahalliy millat vakillari, shuningdek, barcha tarbiyaviy maskanlar, o'quv yurtlarida qayta-qayta o'rganishlari lozimdir.

Ibn Sino ta'limining eng yuksak va hayotiy jihatlardan biri shundaki, «Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakat» mo'tadil ravishda va o'z vaqtida badantarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o'tgan kasalliklar tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaganligini bashorat qilib bergan.

Ibn Sinoning turli xil kasalliklarni oldini olish va uni davolashda badantarbiya mashqlaridan foydalanish tajribalarini Respublikada xizmat ko'rsatgan fan arbobi tibbiyot fanlari doktori professor O.A.Rixsiyeva (16-12) ham ma'qullaydi.

Ibn Sinoning ta'kidlashicha, badantarbiya bilan mashg'ul bo'lmay qo'ygan kishi ingichka og'riq (a'zolarining torayishi) kasaliga uchraydi, chunki harakatsizlik natijasida uning a'zolari zaiflashadi.

U badantarbiya turlarini asosan ikki guruhga bo'ladi:

1. Odamning ish jarayonlarida qiladigan harakatlari.
2. Maxsus badantarbiya harakatlari.

Buyuk olim badantarbiya deganda asosan maxsus badantarbiya harakatlarini nazarda tutadi. Shu sababdan badantarbiya turlari juda ko'p bo'lib, ular tez, nozik, yengil, kuchli va hokazo tarzlarda bajarilishini eslatadi. Bu albatta ilmiy nuqtai nazardan olganda har bir shug'ullanuvchi uchun asosiy ta'limdir.

Ibn Sino tortishish, mushtlashish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik, nayzabozlik va otda yurishlar badantarbiyaning tez bajariladigan turlariga kirishini aytadi. Nozik va yengil turiga arg'imchoq uchish, belanchakda tik yoki yotib uchish, qayiq va kemalarda sayr qilish va boshqa harakatlardir, deydi u.

Badantarbiya kuchli turiga, kishining o'z soyasi bilan olishishi, katta va kichik koptoklar bilan chavgon o'ynash, kurash, tosh ko'tarish, chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish kabilarni kiritadi.

Ibn Sinoning tavsiyasiga ko'ra badantarbiya vaqtida tez va shiddatli harakatlar, yengillari bilan doim almashtirib turish, shuningdek, ma'lum bir harakatni uzoq vaqt bajarmaslik uslublarini uqdiradi.

Tan olish kerakki, bundan ming yillar oldin amaliy tajribada sinalgan va ilmiy jihatdan asoslangan bu jismoniy (badan) tarbiya Xalqaro sport harakatining muhim mezonlariga aylanganligi barcha sport turlari bo'yicha murabbiylarni lol qoldiradi. Yana e'tiborli tomonlardan biri shundaki, turli kasalliklarni davolashda ruhiy oziqa berish (xursandchilik) yo'llarini, ya'ni turli xil sayrlar, sayohatlar, kemalarda suzish, tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish omillarini ishlatishni tavsiya etgan.

Ibn Sino har bir a'zoning kasalini tuzatish uchun maxsus harakatlar – jismoniy mashqlar borligini eslatadi. Bunda uqalash (massaj) mashqlarini ko'zda tutadi va ularni quyidagi turlarga bo'ladi:

1. Gavdani baquvvat qiluvchi – kuchli uqalash.
2. Gavdani yumshatuvchi kuchsiz uqalash.
3. Ozdiruvchi – davomli uqalash.
4. Gavdani o'stiruvchi – mo'tadil uqalash.

Olim ta'kidlashicha uqalash dag'al yoki yengil bo'ladi. Dag'al uqalash dag'al latta bilan amalga oshiriladi. Yengil uqalashni karb yoki yengil (yuqa) latta bilan bajariladi. Uqalashlar asosan bo'shashgan a'zolarini zichlatish, yumshoqlarini qotirish, dag'alini mayin qilish va qattiqlarini yumshatish maqsadida qilinishini bildiradi.

Bundan tashqari badantarbiya bilan bog'liq uqalashlar to'g'risida ham ta'lim beradi:

1. Badantariyaga tayyorlovchi deb atalgan uqalash (sport trenirovkalari, musobaqalari oldidan hozirgi davrda qo'llaniladi).

2. Badantariyadan keyin qilinadigan uqalash. Buni badanning o'z holiga keltiruvchi uqalash yoki tinchlantuvchi uqalash deyish mumkin. Bu hol ortiqcha toliqqan, o'ta ko'p og'ir mashqlar (trenirovka, musobaqa) bajargandan keyin qo'llaniladi. Ayniqsa ko'pkari (uloq), poyga, kurashdan keyin uqalash mashqlari hayotda ko'p qo'llaniladi.

Uqalash mashqlarining qon aylanish tizimini tezlatish (maromiga yetkazish), nafas olishni yaxshilash, xazm qilish a'zolarining ish faoliyatlarini to'g'ri yo'lga solishda muhim ahamiyat kasb etishi allomaning ilmiy-amaliy ta'limida to'la mazmun topganligining shohid bo'lish mumkin.

Shuni ham eslatish zarurki, Ibn Sino salomatlikni saqlash va uni mustaqamlashda dam olish, uyqu va me'yorida ovqatlanish hayotiy zaruriyatligini eng asosiy omillardan



deb biladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.H., jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik, Farg'ona, 2001.

2. Abdumalikov R., Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari, monog., T., O'zDJTI nashr, 1994, 162 bet.

3. Abdumalikov R., Qudratov R.Q., Yarashev K.D., Ko'pkari, ilmiy-ommabop kitob, T., O'zDJTI nashr, 1997, 117 bet.

4. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyat tarixini o'rganish masalalari, o'quv qo'llanma, T., Matbuot, 1993.

5. Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi, o'quv qo'llanma, T., O'zDJTI nashr, 1997.

6. Alpomish dostoni 1-2 qismlar, T., «O'zbekiston», 1992-1993.