

ШАХС ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ТАРИХИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ

Тулпова Гулбахар Аскарровна

13.00.01-Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи
ихтисослиги I-босқич таянч докторанти.

Нукус давлат педагогика институти, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада ўқувчилар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириши энг долзарб муаммо эканлиги, бу соҳадаги ҳукумат қарорлари ва уларнинг ижроси масалалари баён этилган. Маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида оила, таълим муассасаси, давлат ва жамиятнинг уйғунлашуви муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мана шу уйғунлашув натижасида давлатимиз ва жамиятимиз кутган баркамол авлод шаклланиши зарурлиги таъкидланган.

Баркамол авлоднинг шаклланишига оид тарихий педагогик мерос, халқаро тарихий тажрибалар ва миллий қадриятларни уйғунлаштириши масалалари қайд этилган.

Калит сўзлар: ўқувчи, соғлом турмуш тарзи, таълим-тарбия, жисмоний тарбия, оила, таълим муассасаси, баркамол авлод, мустақил фикр, ҳамкорлик, халқаро тажриба.

РОЛЬ ИСТОРИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Тулпова Гульбахар Аскарровна

13.00.01-Педагогическая теория. Докторант I-ступени по
специальности история педагогических учений.

Нукусский государственный педагогический институт,
Узбекистан

Аннотация. В статье утверждается, что формирование здорового образа жизни среди студентов является наиболее актуальной проблемой, рассматриваются вопросы государственных решений в этой сфере и их реализации. В процессе воспитания психически и физически здорового поколения важна гармония семьи, учебного заведения, государства и общества, и в результате этой гармонии подчеркивается формирование всесторонне развитого поколения, ожидаемого нашим государством и обществом.

Отмечается историко-педагогическое наследие, международный исторический опыт и вопросы гармонизации национальных ценностей, связанные с формированием зрелого поколения.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, воспитание,

физическая культура, семья, образовательное учреждение, зрелое поколение, независимое мышление, сотрудничество, международный опыт.

THE ROLE OF HISTORICAL VALUES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF THE INDIVIDUAL

Tulepova Gulbakhar Askarovna

13.00.01-Pedagogical theory. Doctoral student of the 1st stage in the specialty history of pedagogical teachings.

Nukus State Pedagogical Institute, Uzbekistan

Annotation. The article states that the formation of a healthy lifestyle among students is the most urgent problem, issues of government decisions in this area and their implementation. In the process of educating a mentally and physically healthy generation, the harmony of the family, educational institution, state and society is important, and as a result of this harmony, the formation of the comprehensively developed generation expected by our state and society is emphasized.

Historical and pedagogical heritage, international historical experience and issues of harmonization of national values related to the formation of a mature generation are noted.

Key words: student, healthy lifestyle, upbringing, physical education, family, educational institution, mature generation, independent thinking, cooperation, international experience

Республикамизда ўқувчилар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буни ҳукуматимиз томонидан амалга оширилаётган ислохотлар, ёшларга оид давлат сиёсати мисолида яққол кўриш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сон қарорида аҳолининг ёшига қараб, умумий жисмоний тайёргарлигини белгиловчи спорт меъёрларини ўз ичига олган «Алпомиш» ва «Барчиной» тестларининг аҳолининг кенг қатламлари ўртасида мусобақа тарзида доимий равишда ўтказилишини ташкил қилиш, ғолиб ва совриндорларнинг I, II ва III даражали кўкрак нишонлари билан рағбатлантиришга оид кўрсатмалар белгилаб берилган.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги «Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб

қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида” 65-сон қарорида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишни тизимли йўлга қўйиш, жамиятда соғлом турмуш тарзи тамойилларини янада кучайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни зарарли одатлардан асраш ҳамда ҳар бир маҳалла, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини самарали ташкил этиш тизимини шакллантириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган.

Президентимизнинг Ватан ва мустақиллик манфаатини ҳамма нарсадан юқори қўядиган, қалбида ўти ва эрк туйғуси жўшиб турган, ғайратли билимдон ёш кадрлар тайёрлашга алоҳида эътибор бериб келаётганлиги, уларни катта умид ва ишонч билан қўллаб-қувватлаши бежиз эмас. Чунки, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни камолга етказиш – фақат миллий эҳтиёжгина бўлиб қолмасдан, балки умумдавлат аҳамиятига эга масала ҳисобланади.

Мамлакатимизда туғилиб ўсган, шу маконда яшаб, улғаяётган ҳар бир ёш давлатимиз, жамиятимиз нигоҳида. Уларни миллий ва умуминсоний қадриятлар, бой маънавий меросимизнинг энг яхши анъаналари ҳамда шаклланиб келаётган янги удумлар билан таништириб бориш барчамизнинг бурчимиздир.

Маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида оила, таълим муассасаси, давлат ва жамиятнинг уйғунлашуви муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мана шу уйғунлашув натижасида давлатимиз ва жамиятимиз кутган баркамол авлод шаклланади.

Баркамол авлоднинг шаклланиши тўғрисида гап борар экан, бу борадаги тарихий педагогик меросга таянишимиз лозим. Баркамол авлодни шакллантиришга оид халқаро тарихий тажрибаларни ҳам ўрганишимиз ва миллий қадриятлар билан уйғунлаштиришимиз зарур.

Жумладан, қадимги Ҳиндистонда ёшлар таълим-тарбияси жараёни ривожланиши ўзига хос педагогик аҳамиятга эга. Шунингдек, Ҳиндистонда таълим-тарбия асосининг муҳим омили сифатида ёшларнинг шаклланишида диний мафкураларнинг аҳамияти бекиёс. Улар: брахманизм (индуизм), кейинчалик буддизм.

Брахманларда юксак ақл-идрок, заковат, кшатрийларда-куч ва жасорат, Вайшаларда-меҳнатсеварлик ва чидам, шудраларда эса – итоат етакчи хусусият ҳисобланган. Юқори табақа вакилларигагина хос инсон бахтли ҳаёт кечирishi учун яратилган деган ғоя асосида идеал тарбия тўғрисидаги қарашлар мажмуи шаклланган.

Бундай идеал тарбия жараёнининг асосини:

1. Ақлий ривожланиш (фикрнинг равшанлиги, мақсаднинг аниқлиги, тиниқ идрок);

2. Ахлоқий маданият (шахсинг ижобий хусусиятлари);
3. Маънавий ривожланиш (шахсинг ўз-ўзини англаши);
4. Жисмоний етуклик (чиниқиш, ўз танасини бошқара олиш);
5. Нафосат тарбияси (табиат ва гўзаллика муҳаббат, дадиллик ҳамда вазмин-босиқлик) ташкил этган.

Ҳинд-орийларнинг “Бхагаватапурана” ривоятида идеал тарбиянинг намунаси сифатида илоҳий ҳамда донишманд Кришнани тарбиялаш жараёни изчил тасвирланган.

Шоҳ-жангчи-чўпон Кришна ўз тенгқурлари орасида биргаликдаги жисмоний ўйинлар ва меҳнат фаолияти орқали ўсиб боради. Кейинчалик ота-онаси уни донишманд браҳманга тарбиялашга беради. Кришна икки ой давомида тиришқоқлик билан Ведаларни ўрганиб, турли хил сир-саноат, санъат ва малакаларнинг донишманд билағонига айланди.

Ибн Синонинг тиббиёт фанига оид умумий назарий ва амалий масалаларига бағишланган энг йирик асари “Тиб қонунлари” бўлиб, у 5 та катта китобдан иборат. Ўз мазмунига кўра ушбу асар тиббий билимларнинг нодир мажмуаси – қомуси ҳисобланади. Уларнинг ҳар бири маълум соҳани изчил ҳар тарафлама ёритиб беради. Биринчи китобда тиббиётнинг назарий асослари, унинг предмети, вазифалари, бўлим ва усуллари, касалликнинг келиб чиқиш сабаблар, белгилари, соғлиқни сақлаш йўллари, инсон анатомияси каби назарий маълумотлар баён этилади. Иккинчи китобда эса “Қонун”нинг оддий дориларига бағишланган ўсимликлардан тайёрланувчи 760 та дорининг хусусиятлари, уларнинг тайёрлаш ва истеъмол қилиш усуллари ҳақида фикрлар юритилади. Учинчи китобда инсоннинг айрим аъзолари, жумладан, бош мия, асаб, кўз, қулоқ, бурун, томоқ, қорин касалликлари таҳлил этилади. Ушбу асарнинг тўртинчи китоби инсон организмнинг умумий касалликларига бағишланган. Унда иситмалар, жарроҳлик масалалари, суяк синиши, жароҳатланиш, уларни даволаш усуллари ва юқумли касалликлар тавсифланади. Ниҳоят, “Қонун”нинг бешинчи китобида мураккаб дориларнинг организмга таъсири, уларни тайёрлаш ва истеъмол қилиш усуллари баён этилади.

Ибн Сино ушбу асарда инсон комолотида жисмоний тарбиянинг аҳамиятини алоҳида кўрсатади. Инсон ёшлик чоғидан бошлаб сиҳат-саломатликни сақлаш учун ҳам жисмоний машғулотлар билан шуғулланиши зарур.

Алломанинг фикрича, инсон жисмоний машғулотлар билан ўз вақтида ва мустақил шуғулланиб борса, ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди. Жисмоний тарбия инсон руҳиятини тетиклаштиради. Аммо жисмоний машғулотлар ортиқча бўлмаслиги керак, акс ҳолда чарчаб қолиш ҳолати мавжуд бўлади. Жисмоний машғулотларни бутунлай

ташлаб юбориш эса баданнинг қариб, тезда ишдан чиқишига сабаб бўлади.

Ибн Сино илм-фанга интилиш инсоннинг энг олий маънавий ҳаракатлари деб билади. Чунки илм, илм-фанга интилиш – инсонни маънавий юксакликка кўтаради, жамият равнақининг асосий омилларидан бўлиб ҳисобланади.

Алломанинг фикрича, таълим-тарбия, аввало, ақлий тарбия, ёш авлодга илм-фан сирларини ўргатиш, бу борада жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта эканлигини кўрсатади.

Абу Райҳон Беруний тан ва руҳ поклиги масаласини ҳам ўртага ташлайди. Оилада тозалик, покизалик ва тартиблилик мавжуд экан, у ерда маънавий поклик ҳам бўлади. Бу фикрни у танни тоза тутиш билан чеклаб қолмасдан, балки кўп ҳаракат қилишга чақиради. Унинг қалб ва ҳаракат ҳақидаги фикри инсоннинг тани ва руҳи поклигини, бир бутунлиги ҳақидаги ғоя билан боғлиқдир. Бу нарса бугунги кун талаби, яъни бола тарбиясида жисмоний соғломлик ва маънавий бойлик ўртасидаги ўзаро мутаносиблик билан ҳамоҳангдир.

Берунийнинг яхшилик ва ёмонлик ҳақидаги қарашлари ҳам ижтимоий педагогик аҳамиятга эга. У ўзининг “Ҳиндистон” номли асарида бу категорияларнинг талқинини анча чуқурроқ очиб беради. Унинг курсатиб утишича, одам-одамни таламайдиган ва хурламайдиган, ёлғончилик булмаган даврларда одамлар тинч тотув яшаганлар, улар ўртасида оқибат бўлган, ўзаро қўплаб савобли ишлар қилишганлар. Бинобарин бундай маънавий муҳит болаларнинг ўсишига, унинг тарбиясига ижобий таъсир қилади. Олижаноблик, одамгарчилик жамиятда қарор топса, бу фазилатлар кишилар ҳаётий фаолиятига кириб бориши осон булади деган фикр олға суради.

Олимларнинг қайд этишича, Амир Темур болалик ва ёшлик чоғларидаёқ, ҳарбий-спорт ўйинлари ва машғулотлари билан жиддий шуғулланган, танаси ва руҳини чиниқтирган. Ёш Темурбек, жисмоний тарбия ва спортга оид ўйинларни махсус навкар-мураббийлардан олган, руҳиятни чиниқтириш ва руҳий тарбияга оид машғулотлар билан отасининг пири Шайх Шамсиддин Кулол даргоҳида шуғулланган.

XIX аср охири XX аср бошларида дастлаб Қримнинг жаҳонга машҳур бўлган Боқчасарой шаҳрида, кейинроқ эса Қозон, Кавказ ва Туркистонда вужудга келган ва ривожланиб, такомиллашиб борган янги усул мактаблари ўзидан аввалги ўқув-ўқитув ишларидан анча фарқли, анча ижобий бўлиб, Марказий Осиё, Кавказ, Қирим шунингдек, Россиянинг жануби-шарқий ўлкаларидаги чечен ва ингуш, татар, бошқирд, қалмиқ, чуваш, ёкут каби мусулмон халқлари педагогикаси тарихида ўзига хос ўринга эга. Бу халқлар педагогика тарихини

ўрганишда янги усул мактаби тарафдорларининг маърифатпарварлик фаолияти ва таълим-тарбия ҳақидаги қарашларини четлаб ўтиш мумкин эмас. Бу ҳаракатнинг тарафдорлари Туркистонда ҳам анчагина бўлиб, унинг йирик намояндалари: Маҳмудхўжа Беҳбудий (1878-1919), Мунаввар Қори Абдурашидхонов (1878-1931), Абдурауф Фитрат (1884-1939), Исоқхон Ибрат (1862-1937), Саидрасул Азизий (1866-1933), Абдулла Авлоний (1878-1934), Ҳамза Ҳакимзода Ниёзий (1889-1929), Саидахмад Сиддиқий (1864-1927), Садриддин Айний (1878-1954), Абдукодир Шакурӣ (1875-1943), Исматулла Раҳматуллаев (1883-1962) каби маърифатпарварлар эди. Улар янги усулдаги мактаблар очиш билан бирга ўлка ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ҳаётида фаол иштирок этганлар.

Абдулла Авлоний айтганидек, илм олиш соғломликни талаб этади. «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур, чунки ўқимок ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик, соғлом вужуд лозимдур».

Беҳбудий бола тарбиясида оила, мактаб ва маҳалланинг ролини кўрсатар экан, уларнинг жисмоний, гигиеник тарбиясига ҳам эътиборни қаратмоқ лозим эканлигини уқтиради. Бундай қарашларни унинг «Ҳифзи сиҳат оила» (Оиланинг саломатлигини сақлаш) мақоласида баён этилади. Болаларни жуда ёшлиқдан тозаликка ўргатмоқ, ҳар хилча ёмон иллатлардан сақламоқ лозимлигини айтади. Болаларнинг ёш вақтларидан ишқий ғазаллар ўқишларига йўл қўймаслик керак, дейди. Айниқса, қизлар тарбияси ҳақида гапириб, бунда ўта эҳтиёткорлик лозим, дейди.

Жисмоний ва маънавий жихатдан етук, ўз мустақил фикрига эга, оқни қорадан ажратиш, тараққий топган давлатлардаги тенгдошлари билан беллашишга қодир бўлган баркамол авлодни тарбиялаш, уларнинг саломатлигини асраш, ҳаётга йўллашда оиланинг ўрнини ҳеч нарса билан тенглаб бўлмайди. Чунки соғлом, маънавий етук ва баркамол авлод мустаҳкам оиладагина тарбия топади. Оиладаги соғлом муҳит фарзандлар камолини белгилайди.

Ҳадиси шарифда «Ҳеч бир ота ўз фарзандига яхши одоб-ахлоқдан буюкроқ мерос беролмайди», дейилганидек, фарзандларимиз хулқи, тарбиясига алоҳида масъулият билан ёндашишимиз лозим. Болалардаги инсоний фазилатлар уларнинг ёшига қараб дастлаб ўйинлар, кейинчалик ўқиш ва ниҳоят меҳнат орқали шаклланади. Шу нуқтаи назардан қараганда, бола тарбиясини қуйидаги босқичларда олиб бориш мақсадга мувофиқ:

- Ахлоқий тарбия;
- Жисмоний чиниқтириш;

– Ақлий ривожлантириш;

Мазкур босқичларни бола онгида шакллантириш учун оила институтининг таълим-тарбия соҳаси – мактабгача таълим ташкилоти, мактаб, лицей-коллежлар ва олий ўқув юртлари билан амалий ҳамкорлигини янада кучайтириш лозим.

Бир сўз билан айтганда, ҳамма инсонлар қандай касб эгаси бўлиши, нима иш қилишидан қатъи назар оилада бахтли бўлишга ҳақлидирлар. Бахтли мустаҳкам оила эса унинг ҳар бир аъзоси ўз бурч ва вазифаларини тўлиқ англаб етиб, масъулият билан адо этгандагина мукамал бўлади. Бунинг учун ҳар бир оила аъзоси жисмонан бақувват, ақлан зийрак, теран фикрлайдиган бўлиши керак.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чоратадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сон қарори: 2018 йил 18 декабрь // Lex.uz

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида» 65-сон қарори: 2019 йил 29 январь // Lex.uz

3. Шодиметов Ю. Соғлом турмуш тарзи ижтимоий гигиеник ва экологик муаммолар. Т.: Ибн Сино номидаги нашриёт, -1991 й. -118 б.