

**ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК
УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ**

10.53885/edinres.2022.17.42.095

Ибраимов Холбой Ибрагимович

**Т.Н.Қори Ниёзий номидаги Ўзбекистон педагогика фанлари илмий тадқиқот
институтининг директори, педагогика фанлари доктори, профессор.**

Аннотация: Мазкур мақолада, ёш авлодга таълим тарбия беришда жисмоний ва руҳий тарбия уйғунлиги, жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом инсонни шакллантириш масалалари баён этилган.

Калит сўзлар: таълим-тарбия, жисмоний тарбия, баркамол шахс, спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият.

Бугунги кунда жаҳонда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги ва имкониятларини тадқиқ қилиш, жисмоний етукликнинг инсон ақлий ва ижтимоий фаоллигига таъсирини ўрганиш, хусусан олий таълим тизими талабалари, бўлғуси кадрлар жисмоний маданиятини такомиллаштириш жараёнининг янгича илмий-амалий педагогик моделларини яратиш ва уларни амалга оширишда инновацион усуллар, технологияларни қўллашга оид кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилаётган.

1978 йил 21 ноябрда Париж шаҳрида БМТнинг таълим, фан ва маданият масалалари бўйича Бош конференцияси томонидан қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт халқаро Хартияси»[1] ўз мазмун-моҳиятига кўра, спорт орқали дунё халқларининг жисмоний етуклиги ва маданиятини ривожлантиришни назарда тутди. Бундан кўринадики, ҳар бир жамиятда ижтимоий-педагогик муҳитни соғломлаштириш, бўлажак авлодни, талаба-ёшларни, кадрларни ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш вазифаси глобал аҳамиятга эга. Чунки, таълим шахсни ҳар томонлама (ақлан, ахлоқан, жисмонан) шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади.

Олий таълим тизими талабаларида жисмоний иродалилиқ, чидамлилиқ, ғалабага интилувчанлиқ, эпчиллиқ, ўзини тута билишлиқ каби сифатларнинг шаклланишида жисмоний тарбия дарс машғулотларини ва спорт тўғрақларининг аҳамияти юқори ҳисобланади. Сабаби талабаларда спортчиға хос характер, хислатлар жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида, тўғрақлар орқали аста-секин шаклланиб бориб, кейинчалик бу хислатлар унинг доимий сифатиға айланади. Мисол учун, жисмоний иродавий сифатлари яхши шаклланган талаба ҳаётий фаолиятда ҳам иродали бўлади.

Инсон фаолиятида жисмоний тарбиянинг амалий натижаси кишининг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат билим ва кўникмаларининг баркамоллик даражаси, юксак ҳаётий кучға эғалиги, спорт соҳасида эришган ютуқлари, ақлий ривожланганлиги ҳисобланади. Миллий генофонднинг шаклланиши, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш ва ёш авлодни соғлом тарбия қилишда жисмоний тарбия ва спорт маънавий ва мафкуравий восита сифатида қўлланилади. Биз бугун демократик жамиятни ажодлар мероси, миллий кадриятлар асосида, ўзимизнинг турмуш тарзимиз талабаларидан келиб чиққан ҳолда барпо этишға ҳаракат қилмоқдамиз. Ана шу ҳаракатлар негизида соғлом инсон омили турибди.

Шуни эслатиб ўтиш жоизки, қадимги Шарқда ҳам жисмоний чиниқиш ва баркамоллик масалаларига алоҳида эътибор берилган. Амир Темур аскарлар танлашда қуйидагиларға эътибор берар эди. “Кўшин тузиб, навкар олмоқда уч қоидаға амал қилдим: биринчидан - йигитнинг куч – қувватиға, иккинчидан – қилични ўйната олишиға, учинчидан – ақл – заковатиға, камолатиға эътибор қилдим. Шу фазилатлар жамулжам бўлса, навкарлик хизматиға олдим. Негаки куч – қувватли йигит ҳар қандай қийинчиликларға, азобу уқубатларға чидамли бўлади, қилич ўйната оладиган киши рақибини мағлуб эта олади, оқил навкар ҳар жойда ақл – идрокни ишға солиб, машғулотни даф этмоғи мумкин” [2].

“Ҳар қандай меҳнат бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар ўйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятиға, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади, - деган эди Чернишевский [3].

Абдулла Авлонийнинг фикрича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм-маърифатға эга бўлмоқ учун бадантарбия билан шуғулланиш зарур: «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонға энг

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

керакли нарсадир. Чунку ўқимок, ўқитмок, ўрганмок ва ўргатмок учун инсонга кучли, касалсиз вужуд лозим. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларида, ишларида камчиликка йўл қўюрлар. ... Бадан тарбиясини фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордур. Жисм ила рух иккиси бир чопоннинг ўнг ила терси кабидур. Агар жисм тозалик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопонни устини қўйиб астарини ювиб овора бўлмак кабидирки, ҳар вақт устидаги кири ичига урадур. Фикр тарбияси учун меҳнат ва соғлом бир вужуд керакдур» [4].

Ёшларни ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб етишишида жисмоний маданият таълимини миллий қадриятларга таянган ҳолда замонавий қўринишда ташкил этиш, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний камолот, жисмоний ривожланиш, саломатликни мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда янгича ёндашув асосида ўтказишни тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси соғлиқни сақлаш, жисмоний сифатларни ўстириш, ёш авлодни ақлий ва жисмоний меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Бу гоё узоқ ўтмишдан ота-боболаримизнинг маънавиятида акс этиб келган. Маълумки, жисмоний маданият тушунчаси - халқ маданиятининг бир соҳаси сифатида эътироф этилади. Жисмоний маданият инсоният томонидан тўпланган моддий ва маънавий бойликлар йиғиндиси, ундан кишиларнинг камолоти учун кенг фойдаланиланиш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун жисмоний камолотга эришишни мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш зарурати мавжуд.

Шунингдек, жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни ҳам бажаради:

- * Инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёрини белгилаш;
- * Жисмоний тарбияга оид маданий ахборотни тўплаш хизмати ва уни авлоддан-авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилиш;
- * Шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириш;
- * Шахснинг ҳаракатлари эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;

* Шахснинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилик ҳолатини таъминлаш (биологик) каби хизматларни амалга оширади.

Жисмоний маданият мазмунида қуйидагилар акс этади:

1. Инсон аъзоларининг функционал камолоти (ички аъзолар, нерв ва ҳаракат, суякмушак тизими, тана уйғунлиги ва уларнинг функционал фаолиятини бошқариш лаёқати)га эғаликни таъминлаш.

2. Талабаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш.

3. Уларни гигиена қоидаларига, соғлом турмуш тарзига амал қилишга қўнқитириш.

4. Талабаларлар моҳирлигини ҳар томонлама ўстириш.

5. Бўлажак мутахассисларнинг жисмоний ва физиологик сифатларини касбий нуқтаи назардан шакллантириш, уларнинг ишчанлик қобилиятини ошириш.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 21 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ 5924 –сон Фармонида қуйидагилар жисмоний тарбия ва спорт тизимини ислоҳ қилишнинг 2025 йилгача асосий йўналишлари этиб белгиланиши алоҳида таъкидланган. Буларга [5]:

■ жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланаётган аҳолининг умумий сонини 30 фоизгача, спорт ташкилот ва муассасаларида шуғулланаётган ёшларнинг умумий сонини 20 фоизгача ошириш;

■ давлат спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркиби, хусусан, олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич 80 фоизгача етказиш;

■ жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тўрт босқичли – ташкилот-туман (шаҳар)-ҳудуд-республика тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

■ аҳолининг кенг қатламлари, жумладан, умумтаълим мактаби талабалари, профессионал ва олий таълим муассасалари талаба ва талабалари ўртасида жисмоний тарбияни оммалаштириш, улар орасида иқтидорлиларини аниқлаш мақсадида “Умумтаълим мактаб спорти” фестивали, “Жисмоний тайёргарлиги ривожланган муассаса” кўрик-танловини босқичма-

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

босқич (туман/шаҳар, ҳудуд, республика) ўтказиш тизимини ишлаб чиқиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ривожланган энг яхши умумтаълим мактаби, профессионал ва олий таълим муассасаси номинациясини жорий этиш [104; 67-б.];

- 2020 йилдан бошлаб спорт соҳасида “Ташкент Марафон” халқаро марафони, “Саве Арал” халқаро экомарафони, авторалли ва мотокросс спорт мусобақаларини тизимли ўтказиш орқали спорт туризминини ривожлантириш;

- аҳолининг барча қатламлари ўртасида “Жисмоний тайёргарлик даражаси” синовларини ўтказишни жорий этиш қабиларга алоҳида эътибор қаратилган.

Хулоса сифатида шуни таъкидлаш лозимки, жисмоний баркамоллик— руҳий в аклий етуқликнинг асоси ҳисобланади. Чунки, соғлом тангина соғлом фикрлаш қобилиятига эга бўлиб, таълим тизими ёш авлодинг ҳам жисмоний, ҳам руҳий ривожланиши учун қулай шароитларни яратмоғи лозим. Жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом инсонни шакллантириш бутун бир жамиятнинг вазифаси бўлмоғи керак. Ҳар бир инсон, оила, ота-она жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни одат даражасига чиқариши билан бирга, қадрият сифатида эъзозлаши жамиятнинг узлуксиз равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига олиб келади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Красовский С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Право. – 2013. – Т. 13. – №. 4. – С. 23-27.

2. Mullajonov I. Y. Sharq ma'rifatida harbiy qo 'shin va navkarning ijtimoiy va axloqiy jihatlarini //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 220-226.

3. Зайниддинов Т. Б. Соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг педагогик фаолияти //Современное образование (Узбекистан). – 2019. – №. 2 (75). – С. 58-64.

4. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: «Ўқитувчи», 1992. -20-б.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони, 24.01.2020 йил, Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 25.01.2020 й., 07/20/5924/0081-сон, 09.10.2020 й.

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

6. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
14. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
15. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.