YOSH AVLODNI BARKAMOL QILIB TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA AXLOQIY- ESTETIK TARBIYANING AHAMIYATI

Ismoilov Turabjon, NamDU professori
Usmanov Baxodir, NamDU dotsenti
Uraimov Jaxongir, NamDU magistri

Annotatsiya: ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda va sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va axloqi-estetik tarbiyaning ahamiyatiga alohida e’tibor berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, axloqiy-estetik tarbiya qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat, jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar.

Mamlakatimizda istiqlolga erishgan kundan boshlab yurtimizda istiqomat qilib kelayotgan aholini jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanishlari uchun etarli darajada sharoitlar yaratib kelinmoqda. Shu boisdan ham sog’lom avlodni barkamol insonlar qilib voyaga etkazish maqsadida respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan katta ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Mamlakatimizda istiqomat qilib kelayotgan aholini sog’lom turmush tarzi orqali salomatligini mustahkamlash masalasiga ham muntazam ravishda e’tibor qaratib kelinmoqda. “Ta’lim to’grisida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport to’grisida”gi qonunlar hamda Prezidentimiz tamonidan sohaga oid bo’lgan farmon va qarorlarning qabul qilinishi o’sib kelayotgan yosh avlodni sog’lom, jismonan etuk va komil insonlar bo’lib voyaga etishlarida muhum ahamiyatga ega bo‘lmoqda [1;2;3;4;5].

Qadim zamonlarda ham insonlar o‘zlarining yashashga, jismoniy tayyorgarligini oshirishga va organizmning kunlik harakatlarga bo’lgan ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan va turli xildagi o’yinlardan xam imkoniyat darajada foydalanishgan. Bu esa asta sekinlik bilan sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishdagi jismoniy tarbiya vositalariga aylangan.

Sog’lom avlodni tarbiyalashda sog‘lom turmush tarziga muntzam ravishda amal qilish va jismoniy tarbiya vositalaridan talab darajasida samarali foydalanish insonning uzoq umr ko‘rishidagi asosiy omillardan bo‘lib hisoblanadi.

O‘tmishdan ma’lumki, sharq allomalari va mutaffakirlarining jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi va ahloqiy-estetik tarbiya to‘g‘risidagi bildirgan fikrlari hozirgi kunda ham insonning sog‘lom hamda komil inson bo‘lib voyaga etishida katta ahamiyatga ega bolib kelmoqda.

Tarixga oid bo‘lgan ilmiy-uslubiy manbalarda, xalq og‘zaki durdonalarida hamda ilmiy-nazariy meroslarda jismoniy tarbiya, ahloqiy-estetik tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi va salomatlik to’grisida juda ko‘p ma’naviy-ma’rifiy jihatdan boy o‘gitlar va ma’lumotlar saqlanib kelinmoqda [4;5].

Eng asosiysi shundaki, ilmiy-uslubiy manbalarda bolalarni yoshlikdan qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, farosatli, sog‘lom, ruhan tetik, ma’naviy etuk, baquvvat va komil insonlar qilib voyaga yetkazish, ularni mehnat va hunarga o‘rgatishda jismoniy tarbiya vositalaridan, turli o‘yinlardan samarali ravishda foydalanish yo‘llari o‘z ifodasini topgan.

Olim va shifokorlarning fikricha, badantarbiya salomatlikni mustaxkamlaydi tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi va organizm a’zolarida to‘planuvchi chiqindilarni yoqotadi.

Jismoniy tarbiya va sport doimo jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Tarixdan ma’lumki, oldingi davrdagi ijtimoiy jamoalar ham faoliyatlari davomida o‘zlarini rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

Tarixdan ma’lumki, kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan bo‘lib turli tantana, Navro‘z, bayramlar va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan. O’tkazilgan bayramlar va to‘ylardagi sport musobaqalari insonlarni sog’lom turmush tarzini amalga oshirishda, jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashda va o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog’lom, barkamol va komil insonlar qilib tarbiyalashda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan.

Sharq mutafakkirlaridan Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Zahiriddin Muhammad Bobir, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, ahloqiy-estetik tarbiya, sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi fikr-mulohazalari xozirgi vaqtda ham dolzarb bo‘lib kelmoqda.

Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo‘l bilan bajarilsa, fikrni uyg‘unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, ovqat hazmini yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana haroratini oshiradi va zehnini charxlaydi.

Inson jismoniy sog‘lom va bardam – baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof muxitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Shu nuqtai nazardan, insonning salomat va baquvvat bo‘lishida badantarbiya bilan bilan muntazam shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim omillardan bo‘lib hisoblanadi.

Demak, bu tarzda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning o‘rni va ahamiyati katta ekan. Ta’bir joiz bo‘lsa, bir yerda turib qolgan ko‘lmak suv xech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning ozi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larni yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-axloqi go‘zal bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya tarbiyaning ajralmas bir qismi bolib barkamol avlod tarbiyasida muhim ahamiyatga ega bo’lib hisoblanadi. Shu boisdan ham badantarbiya insonni xar tomonlama tetik, ma’nan etuk , jismonan sog‘lom, kuchli, dovyurak, xushyor, qobiliyatli qilib kamolga etkazadiki, donolar jismoniy tarbiya-go‘zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan.

Inson jismonan sog‘lom, xar tomonlama yetuk bo’lib rivojlanishi uchun ma’lum maqsadni ko‘zlagan holda so‘g‘lom turmush tarzi talablariga doimiy ravishda rioya qilishi, o’zining imkoniyatidan kelib chiqib reja asosida jismoniy harakatlarni bajarishi, tabiyat qo‘ynida yoki ozoda va shinam sport zalida va maydonchada jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi, bularning hammasi unda nafosat xis-tuyg‘usini, aqliy tushunchasini va didini tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar maqsadining ham shakl, ham mazmun jihatidan bir-biriga mos kelishi esa uning go‘zalligini ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, xar bir inson umri mobaynida o’zining imkoniyatidan kelib chiqib muntazam ravishda reja asosida turli harakatlarni bajarishi va jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanishi natijasida salomatligi mustaxkamlanadi va uzoq umr ko’rishga erishadi. Bu esa ularda jismoniy, axloqiy va estetik tarbiyalarning kamol topishida katta axamiyatga egadir. Shu boisdan xam tarbiyaning barcha turlaridan unumli va samarali foydalanish yosh avlodni sog’lom va komil inson bo’lib ulgayishlarida muhim ahamiyatga ega bo’lib xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.– Toshkent: 2020 yil 23 sentabr, O‘RQ-637-son.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: 2026 yil 24 mart, O‘RQ – 1123.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent. 2020. 24 yanvar, PF-5924-son.

4.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent. 2022. 22 yanvar, PF-60-son.