

JISMONIY TARBIYADA TARBIYAVIYISHLARNI AMALGA OSHIRISHDA MUTAFAKKIRLARNING FIKRI

Muzafarova Lyudmila Menslamovna
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiyada tarbiyaviyishlarni amalga oshirishda mutafakkirlarning fikrlari yoritilgan bo'lib, amaliy tavsiyalar ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom avlod, badan tarbiya, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya.

KIRISH:

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo, fuqarolari bo'lmish xalqning barkamolligini eng katta boylik deb biladi hamda ularga hayotdagi barcha zarur bo'lgan sharoitlarni yaratib beradi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jamiyat uchun yuksak ma'naviy — axloqiy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan barkamol shaxsni shakllantirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lig'ini mustaxkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'illanishlari uchun hukumatimiz rahbariyati tomonidan barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Respublikamizda birinchi ta'sis etilgan orden «Sog'lom avlod uchun» va birinchi qonunlardan biri «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risida ekanligi, 2000-yil "Sog'lom avlod yili", 2005-yil «Sihat salomatlik yili» deb e'lon qilinishi bularga isbot bo'la oladi. Insonning etuk barkamol qilib tarbiyalash xalqimiz uchun qadim zamonlardan beri eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan. Bularni biz o'rta asrlarda yashab o'tgan allomalarimiz tomonidan yaratilgan ilmpy asarlardan bilnshimiz mumkin.

Abu Ali Ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Rayxon Beruniy, At Termiziy, A.Avloniy kabi buyuk mutaffakkirlar o'zlarining turli fanlar soxasida yaratgan ta'limotlari bilan jaxon ilim fani va madaniyatiga, xazinasiga ulkan boy



meroslarini qo'shganlar. Buyuk mutaffakirlarning bebaho asarlari bugungi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Mazkur asarlar xalqimizning milliy xususiyatlari, sog'lom turmush tarzi, xayot faoliyatlari, urf — odatlari, xalqimizga xos bo'lgan ma'naviy qadriyatlarni hisobga olib yaratilgan.

Albatta xalqning sixat salomatligi to'g'risidagi fikr — mulohazalar va aytilshn gaplar qimmatini bebahodir.

Hozirgi texnika rivoji yuqori darajaga ko'tarilgan bir vaqtda kam harakatlik natijasida kelib chiqayotgan turli xil yurak — qon tomir kasalliklari, qad —qomatning buzilishi, ko'rish qobilyatining pasaynshi, xarakat bo'shmi kasallpklarn va ovqat xazm qilish orgailari buzilishi kabi kasalliklar foizi o'sib borayotgan davrda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportning aholi o'rtasida ommalashtirish zaminida yukorida qayd etilagan kasalliklarni oldini olish, xalqimizning, ayniqsa yosh avlodni, xotin — qizlarni salomatligini mustahkamlash va tiklash masalasiga asosiy e'tibor qaratilgandir.

Mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimovning «Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlod qura oladi» deb aytgan so'zlari, jamiyatimizda sog'lomlashtirish ishlariga davlat miqyosida qaralganining isbotidir.

Sihat—salomatlik har bir insoning hayotida alohida o'rin tutadi. Agar inson sog'—salomat bo'lsa uning mehnat faoliyati ham samarali bo'ladi. Sog'lik. to'g'risida to'g'ri tushunchaga ega bo'lish uchun buyuk allomalarning o'gitlarini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

BADAN TARBIYA XAQIDA

Badan tarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori - darmonga zaruriyat qolmaydi: buning uchun nuayyan bir tartibga rioya qilish shart.
(Abu Ali Ibn Sino)

O'z vaqtida me'yori badan tarbiya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi. (Abu Ali Ibn Sino)

Badai tarbiyani tark etgan odam aksari harob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi.Bejon tanang ahvoli vayronalikka yaqindir. (Amir Temur)

Inson uchun eng aziz va muhtaram bo'lgan narsa kuchli va sog'lom badapdir. Sog'lom badan juda qnmmatli narsadirki, inson u bilon maishatni ta'min eta oladi. Sog'lom badan bu ulug' xazinadirki, sabot ahillari faqat uning yordami bnlan xizmat qilib jamiyatga zo'r manfaat etkazadilar. Sog'lom badan quvvatli bir sarmoyadirki, qalam ahillari unga tayanib jamiyatni ta'lim —tarbiya etish yo'lida foydali asarlar vujudga keltiradilar. Sog'lom badan ulug' bir quvvatdirki, uning ko'magi bilan muzaffar qo'shinlar aziz vatanlarini dushmanlardan qo'riqlay oladilar.(Xusayn Ramziy)

Mustaqil ravishda va o'z vaqtida badan tarbiya bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarni va mijoz hamda ilgari chalingan kasalliklar



tufayli kelib chiquvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo‘lmaydi.

(Abu Ali Ibn Sino)

JISMONIY MASHQLAR TO‘G‘RISIDA

Agar jnsmsshiy mshshushr bilan tug‘ullanib gurilsa dori ichishga aslo hojat qolmaydi.(Abu Ali Ibn Sino)

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib turuvchi kishi davolanishga kamdan kam muhtoj bo‘ladi.

Kuchli riyozat qilmagil xamda mushkul Shug‘ullanmay gashlab qo‘yma o‘rtacha qil.

Yomon xiltlar yig‘inidan bo‘lsa xatar

Riyozat qnl, badan andak ko‘mak topar.

Piyoda yur, yo kurash tush, shartni bajar,

To zo‘r kelib, nafas tezlashgunga qadar.

Band bo‘lmasaig gavda agar bo‘lsa ozg‘in,

To bo‘shashuv haddan ortiq ketmas uchun.

Qildir riezatni, odam saryog‘ etdor,

Bog‘la belbog‘ni beliga gar qorindor.

Ozaytirgil, kum tig‘ida charchatur ish,

CHunki terlash bnrla iaydo bo‘lg‘ay xorish.

Jism uzra zarur bo‘lg‘ay barcha bilim,

Tadbirlarning aytib o‘tdim —bo‘lim.

Tandan bo‘shat yoki o‘xtat chigipdi yo,

Xohish bo‘lgan boshga neni ko‘rsang ravo.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT HAQIDA

Kimki yoshligidan o‘q otish san‘atini yaxshi egallab so‘ng, uni tark etib yuborgan bo‘lsa, demak u ulug‘ ne‘matlardan birini qo‘ldan beribdi. (Hadisdan)

Kuchli mo‘min kuchsiz mo‘minga qaraganda mahbubroq va Allohga yaqinroqdir.

(Hadisdan)

Bolalaringizga suzish va o‘q otishni o‘rgatang. (Hadisdan)

Ot poyga qilish joizdir (askarlikka kerak bo‘ladigan o‘yin, mashg‘ulotga ruxsatbor.(Hadisdan.)

O‘q otishni o‘rganinglar, chunki u mashg‘ulotning yaxshilaridan biridir.

(Hadisdan)

O‘q otish yaxshi o‘yindir.(Hadisdan)

CHerik tuzib pavkar olmooda uch qoidaga amal qildim;

Biriichidan — kuch quvvatiga,Ikkinchidan - qilich o‘ynata olishiga,

Uchinchidan — aql zakovatiga va kamolatiga e‘tibor kildim.

Shu uch fazilat jamul — jam bo‘lsa, navkarlik xizmatiga oldim. Negaki kuch — quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azob uqubatlarga chidamli bo‘ladi. Qilich o‘ynata oladigan yigit raqibini mag‘lub eta oladi. Oqil navkar har joyda aql idrokini ishga solib, mushkulotini bartaraf etmog‘i lozim.

(Amir Temur)



Semiz odam badanni ozdirish uchun, ovqatni ozaytirish, hammomga tushishni ko'paytirish, och qoringa ko'proq harakat qilib, er ustida ko'prok yotishi kerak, ovqat uchun yasmiq, artsa va pishloq esin. Shunda go'sht va yog'i kamayib badanni mo'tadil bo'lib joni rohat topadi. Qaysi a'zoning o'rtacha riyozati ko'proq bo'lsa, o'sha a'zo kuchliroq bo'ladi.

Masalan:

Qo'lning riyozati yuk ko'tarishda ko'proq ishtirok etsa, biror yukni jnldirish va ko'tarishda ko'p qatnashsa, demak u boshqa ko'lga nisbatan kuchliroq bo'ladi.

Oyoq riyozati - - yurish o'rtacha bo'lishi kerak. Otda yurish esa hamma a'zolar riyozatidir. To'p va chavgon o'yinlari ruh bilan badan riyozatidir, chunki bunda g'olib bo'lgan kishi shod va hurram bo'ladi. Har qanday musobaqa ruh bilan badan riyozatidir. ("Ma'rifatnoma" dan)

Pashsha yopirilsa zo'r filni engar Salovatli polvon johilni engar (Sa'diy Sheroziy)

JISMONIY HARAKAT HAQIDA

Kishining yurishi, harakati taomni hazm qilishga sababdir.

(Alisher Navoiy)

Odam uchun doim harakatda bo'lish hayotlikdan asardir, jonsiz mavjudotlar tiriklik nishonasidan 1 bexabardirlar. (Alisher Navoiy)

Barcha lazzatni totdim ofiyatdin (sog'liq — salomatlik) chuchukroq sharbat totmadim (Alisher Navoiy)

Ko'ngil badaya mulkning podshohidir (Alisher Navoiy)

Ul uch din ilmi — yu, bu bir badandir Bular Muxtoji yaxshi, gar yomondir.

(Alisher Navoiy)

Mulk uchun mamlakatni osoyipggalikda tutib turuvchi sog'lom podshoh kerak, tan uchun badan mulkning shohi bo'lgan a'zo kerak (Alisher Navoiy)

Ko'lmak suv oqmayin tez buzilgandek, yalqov tan ham harakatsiz tez buzilar. (Ovidiy)

Harakat bo'lmasa, bo'shab kishani, Orzuta etolmas polvonlar tani.

(Sa'diy Sheroziy)

Har tirik jon qilsa harakat, Harakatta qarab topar barakat. (Kmoliddin Binoiy)

Xar kishi o'zga bilan harakat aylasa, yuragi sof, tani kuchli, ishtaxasi bo'lgay ravon. Eyki g'aflat ichra mashhur. Jim yotish ayni zarar, Yig'ilur tan ichra undan foydasiz xiltlar yomon. (Yusub Ibn Muhammad Ibn Yusuf At — Tabib Al — Xaraviy)

Harakat zaif bo'lgan joyda, kuchli bilim foydasizdir, harakatsnz bilim insiz kamon o'qidir. (Az — Zamaxshariy)

Arzi sokin kaydavu siyohri davron qayda, Tur obi mutamakkim kaydavu kakabi ayyor qayda. Ul biri sukundin xoksorlar paondozi bo'ldi. Ba bu bir taharrukdin sarofrozlar sarofroi.

Tinch to'rgan erning fazilati qaydayu, Aylanuvchi osmonning afzalligi qayda. Bir joyda mahkam turgan tuprok. qaydayu, Sayr qilib yurgan yulduzlar qayda. Ulardan biri harakatsiz turishdan xokisor oyog'i ostida, Ikkinchisi esa harakat tufayli yuqorilarning yuqorisi. (Alisher Navoiy).



Hakimlar jismoniy harakat qilmoq kerak, Deb aytmishlar bo‘lib ittifoq. Otda yo piyoda yurishar goho, yurishdan to‘xtashar charchashsa ammo, O‘rtacha harakat qilingan mahal, Qorinda bor ovqat tezda bo‘lar hal. Darmon paydo bo‘lar tomirlarda ham.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abu Nasr Farobiy. Fazilat, baxt-saodat va kamolot haqida muqaddima, tarjima va izohlar muallifi: M.Qodirov: ma`sul muharrir: A.Jalolov. – T: “Yozuvchi”, 2001. – 64b.
2. Abu Rayhon Beruniy. Feruza (Javohirlar haqida naql va hikoyatlar). – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 1993. – 96 b.
3. Alisher o‘g‘li, A. M. (2024). UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINI O‘RGANILGANLIGI. *Miasto Przyszłości*, 44, 543-549.
4. AF Alisherovich, IS Muxammadjonovich - Miasto Przyszłości, 2024
5. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Тошкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.
6. Mirzaqulov Q. “Sog‘lom avlod yarataylik” Toshkent “O‘qituvchi ” 1996-yil
7. Mirzamahmudov. SH, Isaqov. N, Hasanov. A, “Sharq mutafakkirlari jismoniy tarbiya va sihat salomatlik haqida” Namangan 2005
8. www.ziyonet.uz
9. W.W.W. Ziyonet
10. W.W.W. Sport education

