# МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИНГ АҚЛИЙ-АХЛОҚИЙ ВА РУҲИЙ ТАРБИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

**Б.НОСИРОВ, Д.ХАКИМОВ**

*В статье освещены задачи, место и роль физического воспитания в умственном и нравственном развитии детей школьного возраста, а также в формировании у них ряда морально-волевых качеств: уверенности в себе, выносливости, целеустремленности.*

Мустақил Ўзбекистоннинг равнақ топиши, уни иқтисодий ва ижтимоий томондан буюк давлат даражасига кўтарилиши ёш авлоду меҳнаткаш фуқароларнинг нафақат ақл-идроки, билими ва малакаси, балки уларнинг саломатлигига, жисмоний баркамоллигига ҳам бевосита боғликдир. Ҳозирги давр тақдирини ва унинг истиқболини ижобий ҳал этиш, қайси соҳада бўлишидан қатъи назар, ҳар бир фуқародан серғайратлик, тадбиркорлик, уддабуронлик ва ишбилармонлик каби инсоний фазилатларни талаб қилади. Мазкур жисмоний фазилатлар заминида эса куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилик сифатлари ётади. Албатта, бу сифатларнинг фаол, мақсадли шаклланиши ўз-ўзидан вужудга келмайди, балки инсоннинг онг тараққиёти жараёнида спорт ёки жисмоний тарбия билан мунтазам ва режага мувофиқ шуғулланиши эвазига амалга ошади.

Юртимизда болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бирига айланмоқда. Чунки келажак авлодлар тақдири бугунги соғлом кишиларимизнинг маънавий ва жисмоний баркамоллиги билан боғликдир. Юртбошимиз таъкидлаб ўтганларидек, “Ҳар қандай миллатнинг равнақи, умумбашарият тарихида тутган ўрни, мавқеи ва шуҳрати бевосита ўз фарзандларининг ақлий ва жисмоний етуклигига боғликдир” [1.98]. Ўз фарзандлари камолоти, маданияти ва маънавияти ҳамда уларнинг таълим олишлари ҳақида ғамхўрлик қилган давлатнинг келажаги ҳам буюк бўлади.

Мамлакатимизда ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий соғломлигини мустаҳкамлаш, фарзандларимизнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларда спортга бўлган муҳаббатни кучайтириш юзасидан кенг кўламли ишлар амалга оширилиб, ёшларни соғламлаштириш масалалари давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Маълумки маданиятнинг моддий ва маънавий турлари қаторида жисмоний маданият ниҳоятда серқирра ҳодиса бўлиб, кишилар ҳаётида ҳар доим муҳим ўрин эгаллаб келган. Жисмоний маданият шахс ва жамиятнинг энг қадимги фаолият турларидан бири, умумий маданиятнинг пойдевори, унинг бирлаштирувчи ҳалқаси ҳисобланади. Зеро, Президентимиз эътироф этганларидек: “Фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлади, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлади” [2.54].

Тарихдан бизга маълумки, аждодларимиз маънавий бой, жисман баркамол комил инсон масаласига алоҳида эътибор қаратганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг, инсон жисмининг баркамоллигидадир, деб билинган. Инсон матонат, диёнат, риёзат, қаноат, илм, сабр, интизом, виждонлилик, ҳаққонийлик, назари тўқлик, идроклилик, заковат, авф эта олиш, ватанни севиш каби ижобий хислатларига фақат соғлом жисм, танисиҳатлилик орқали эришади деб қаралган.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино ҳам авлод саломатлигига жиддий эътибор бериб: “Агар одам бақувват ва соғлом бўлиб, ҳар хил насл касаллигидан холи эрса, унинг авлоди ҳам соғлом бўлади” [3.59] деб таъкидлайди. Маънавий қадриятларимиздаги бу анъанани Амир Темур ҳам давом эттиради. “Ўғилларим, набираларим ва яқинларимни уйлантирмоқ ташвишида келин изламоққа эътибор бердим. Бу ишларни давлат юмушлари билан баравар кўрдим: насл-насабини, етти пуштини суриштирдим. Хос одамлар орқали саломатлигини аниқладим. Келин бўлмиш насл-насаби,одоб-ахлоқи, соғлом ва бақувватлиги билан барча қусурлардан холи бўлсагина эл-юртга тўй-томоша бериб, келин туширдим” [4.58]. Шунингдек, соҳиб-қирон вазирларни, сарой хизматчиларини ва аскарларни хизматга олишда уларнинг

ақлий-аҳлоқий ва жисмоний сифатларига этибор қаратган. Бирорта касаллик аломати бўлган ёки олдиндан бирорта юқумли касаллик билан оғриган кишиларни хизматга олмаган, ҳарбийгларнинг таркиби тамоман соғлом одамлардан тузилган бўлиб, улар узлуксиз тиббиёт кўригидан ўтказилиб турилган. Ушбу тартиботга таалуқли харбий тамойилга мувофиқ Амир Темур "Тузуклари"даги ушбу талабни ўқиймиз: "Асил ва шижоатли сипоҳийзода қайси тоифадан бўлмасин, унга ўрин бериб, келган ҳизматига ва ишига яраша тарбият қилсинлар" [5.67].

Ҳақиқатда Соҳибқирон кўп сонли кучли армия ва мамлакат осойишталигини сақловчи бақувват соғлом сипоҳийларни етиштиришда ушбу тарбия тамойилига таянган. Бу тарбиявий-сиёсий тизим давлат аҳамиятига молик сиёсатга айланган.

Жисмонан ва ақлан соғлом бўлишнинг асоси, албатта, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланишдир. Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал ақлий ривожланишга шароит яратади. Жисмоний ва ақлий меҳнатнинг бир-биридан фарқи шундаки, бирида асосий ролни мия бажарса, иккинчисида миянинг бошқариши орқали мускуллар вазифа бажаради. Жисмоний билимлар асосчиларидан бири П.Ф.Лестгафт такидлаганидек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боғликдир. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни тақозо этади.

Мактаб ёшидаги болалар ақлий ва ахлоқий тарбиясининг ривожланишда жисмоний тарбиянинг ўрни ва ролини икки ёш босқичида ифодалаш мумкин:

**1-босқич.** 6-11 ёшдаги болалар – бу даврда боланинг мактабга илк келадиган ва янги шароитларга ўрганиш даври ҳисобланади. Бунда боланинг тана ўсиш жараёни унчалик сезиларли эмас, бироқ бошқа кўрсаткичларнинг ўзгаришлари устунлик қилади, организмнинг аъзолари ва тизимлари функцияси ўз меъёрига етиб боради. У эндиликда руҳий тарбия ва аҳлоқ қоида топшириқларини юқори даражада бажаришга мойил бўлади. Боланинг марказий асаб тизимида қўзғалиш ҳали тормозланишдан устунлик қилиши унга юқори даражадаги фаоллик зарурлигини кўрсатади. Ушбу даврни болалик ва ўсмирлик орасидаги ўзига хос кўприк, деб ҳисоблайдилар.

Агар бола узоқ вақтгача ҳаракатда фаол бўлмаса, унда мушак таранглиги ортиб боради, диққати заифлашади, тез чарчайдиган бўлиб қолади. Бола дарсларда бошқа нарсаларга кўп чалғийди, нотинч бўлади. Шу сабабли дарс бошланиши олдидан эрталабки бадан тарбия, дарс ўрталарида эса жисмоний тарбия дақиқаси ўтказилиши мақсадга мувофиқдир.

**2-босқич.** 11-15-ёшдаги болалар – бу даврда боланинг марказий асаб тизимида қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари аста-секин мувозанатлашади, асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги яхшиланиб, боланинг хулқига таъсир кўрсатади. У энди ҳаяжонга соладиган, қувонтирадиган, хафа қиладиган нарсаларга унчалик аҳамият бермайдиган бўлади, ўйинлар ўйнаш ва томоша қилишдан осонликча ақлий ишга киришиб кетади.

Бу босқичда руҳий ривожланишдаги энг катта ютуқлардан бири ўз-ўзини англашнинг янги даражаси ҳисобланиб, болада ўз-ўзига баҳо бериш туйғуси шаклланади. Бу муҳим жараён болаларнинг ўзига хос дунёқараши ва шахсиятини намоён қилишни, кейинчалик эса ўз мавқеини белгилаб олишини таъминлайди. Бу даврда боланинг жисмоний машқларни мунтазам бажариб бориши ўзига бўлган ишончнинг ривожланишига таъсир кўрсатиб, унда чидамлилик қобилиятини шакл-лантиради.

Юқоридагилардан маълум бўладики, жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини ҳисобга олиш лозимдир.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришганининг дастлабки даврлариданоқ жаҳон тараққиётида муҳим ўринга эга миллий маънавиятимиз асосида Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт барпо этиш бош мақсад этиб белгиланди. Ушбу буюк мақсадга эришишда асосий эътибор ёш авлодни баркамол, маънавий ва жисмонан соғлом, юқори малакали касб эгаси қилиб тарбиялашга қаратилганлиги миллий анъаналаримиз, менталитетимизнинг ўзига хос ифодаланишидир. Республикамизда изчил амалга ошириб борилаётган кадрлар тайёрлаш миллий модели бугунги кунда жаҳон миқёсида эътироф этилди ва ўзининг дастлабки натижаларини бермоқда.

Бироқ, қайд этилган ютуқлар билан бирга, жисмоний тарбия бўйича таълим тизи-мини янада ривожлантириш учун тўла-қонли хизмат қилмаётган соҳалар ҳам мавжуд. Жумладан, ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича билим ва кўникмаларини дарс жараёнида шакллантириш, янги педа-гогик технологиялар асосида машғу-

лотларни ташкил қилишда тизимлилик, мақсадга йўналтирилганлик етарлича ўз аксини топмай келмоқда.

Педагогик ва психологик адабиётларда инсоннинг шахс сифатидаги камолотида ақлий ва ахлоқий тарбияга асосий эътибор қаратилиб, жисмоний тарбиянинг аҳамиятига етарли эътибор берилмаётгандек туюлади. Яъни ҳануз жисмоний тарбияга иккинчи даражалидек қараш нафақат таълим амалиётида, балки педагогикага оид тадқиқотларда ҳам тўла барҳам топгани йўқ. Ҳолбуки, улуғ аждодларимизнинг мероси ҳам, бугун кунда жисмоний тарбия бўйича давлат миқёсида амалга оширилаётган тадбирларнинг илк натижалари ҳам бундай қарашнинг хатолигини намойиш этади. Бугунги кун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини амалга ошириш, баркамол инсонни тарбиялаш вазифалари жисмоний тарбияни илмий-педагогик жиҳатдан тўғри ва самарали йўлга қўйишни долзарб қилиб қўйди. Зеро, жисмоний тарбиянинг таъсирисиз на ақлий, ва на ахлоқий тарбияда кутилган самарага тўла эришиш мумкин бўлмаслиги айни ҳақиқатдир.

**Адабиётлар:**

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси.- Т.: Шарқ, 1998
2. Каримов И.А. Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. Т.8. - Т.: Ўзбекистон, 2000
3. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари.- Т.: Мерос,1992
4. Амир Темур ўгитлари.- Т.: Наврўз,1992
5. Темур тузуклари.- Т., 1991

*Андижон давлат университети,*
*2013 йил 6 февралда қабул қилинган*
*(Тақризчи: проф. Т.Х.Ҳасанов)*