



ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

М.Юлдашев

*жисмоний маданият назарияси ва услубиети
кафедраси катта уқитувчиси
Фарғона давлат университети*

Мамлакатимизнинг бозор иқтисодиётига ўтиши, эркин, демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш маданиятини тарғиб қилишда ёш авлоднинг, қолаверса бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала сифатида ўрганилиб келинган. Мавжуд манбалар моҳиятини ўрганиш жамиятимизнинг илк даврларидаёқ соғлом турмуш маданиятини қарор топтириш, мавжуд турмуш маданияти даражасини белгиловчи мезонларни яратишга нисбатан ижтимоий эҳтиёж мавжуд бўлганлиги, шкнингдек, ушбу эҳтиёжни қондириш йўлида амалий ҳаракатлар олиб борилганлигини кўрсатади. Ҳар қандай жамиятнинг келажаги ўсаётган ёш авлод, уларнинг соғлиғига, маънавий бойлиги ва мукамаллигига, халқпарвар ва ватанпарвар бўлиб етилишига, илмли ва билимли бўлишига ҳамда жисмонан-руҳан баркамол ва етуклигига боғлиқ.

Гарчи аксарият даврларда “Валеологик маданият” моҳиятини ифода этувчи эквивалент тушунчалар сифатида “фаол шаҳар”, “етук давлат”, “одиллар салтанати”, “мукамал шаҳар каби тушунчалар қўлланиб келинган ва асосий эътибор кишиларда маънавий – ахлоқий сифатларни шакллантиришга қаратилган бўлсада, улар маълум маънода соғлом турмуш ва одамларнинг уни қарор топтирувчи ҳаётини одатларга эга бўлиш йўлидаги интилишларни ёритишга хизмат қилган. Зеро, соғлом турмуш маданиятининг шаклланишида кишиларнинг маънавий – ахлоқий сифатларга эга бўлишлари ўзига хос аҳамият касб этган. Хусусан, мустаҳкам характер, кучли ирода каби иродавий хислатлар меҳнацеварлик, ростгўйлик, ўзгалар манфаатини ўз манфаатидан устун қўйиш каби фазилатларга эга бўлиш негизида юзага келган. Муаммо доирасида яратилган тарихий, фалсафий, педагогик ва психологик йўналишларда яратилган манбалар билан танишиш юқорида билдирилган фикрнинг асосли эканлигини тасдиқлайди. Ибтидоий жамоа даврида инсоният табиий қонуниятлар устуворлиги ҳамда “яшаш учун кураш тамойилига онгли бўлмаган ҳолда амал қилиб яшаган бўлсалар, тараққиётнинг кейинги босқичида давлат ва жамиятнинг пайдо бўлиши ўз – ўзидан давлат ҳудудларини душманлардан муҳофаза қилиш эҳтиёжини юзага келтирди. Инсон соғлигининг асосида унинг маънавий соғлиги ётади. Индустрини ишлаб чиқаришнинг тараққиётида, уни баҳолашда одам маънавий бойлигининг аҳамияти ҳам катта бўлиб, маънавий



соғломлик социал прогресс ва иқтисодий тараққиётнинг муҳим кууроли ҳамдир. Шунинг учун тараққий этган давлатларда соғлиқни сақлашга ажратадиган маблағлари ҳам юқори www.ziyouz.com kutubxonasi даражада бўладн. Шундай экан соғлиқни сақлаш учун ажратиладиган маблағлар ҳам, албатга ўзини бир неча баробар килиб оқлайди. Кўпчилик давлатларда ҳатго биринчи галда Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг соғлиқнинг аҳамиятига эъгибор бериб социал-иқтисодий мезон сифатида қарашлиги ҳам катга аҳамиятга эга. Аммо, айрим давлатларда соғлиқни сақлаш учун сарфланадиган маблағлар асосан клипик медицина ва профилактик медицинага сарфланиши кузда тупшган, ваҳоланки аслида соғлом одамларнинг соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган бўлиши керак. Шундай бўлган тақдирда - инсон маънавий бой, жисмонан бақувват булса, шундагина у ҳам ўзига, ҳам давлатга бойлик келтиради. Жамият - давлат социал-иқтисодий мустаҳкамланади ва аксинча қайси жамиятда - давлатда касаллик варақаси («бюллетень») куп бўлар экан албатта унинг салбий томони даражаси ҳам кўп булади. Шунинг учун бундай масалаларга аввало ҳар бир инсоннинг ўзи катга аҳамият бериши керак. Афсуски, баъзи бир кимсалар оддий - илмий асосланган «соғлом турмуш тарзи»га амал қилмайдилар, унинг чуқур мазмунига аҳамият бермайдилар. Натижада камҳаракатлилик (гиподинамия) тузоғига илинадилар (1), тез қарийдилар (2), бош қалар кўплаб овкатланиш ҳисобига семирнб кетадилар (3), қон-томирлар склерозига учрайдилар (4), айримлар диабет касалига мубтало бўладилар (5), дам олиш нималигини гушунмайдилар (6), ҳаётий ва ишлаб чиқариш лардаги меъёрлари уиутадилар (7), доимо ортиқча хатти-ҳаракатлар билаи яш айднлар (8), невроз касаллигига учрайдилар (9), уйқусизликка дучор бўладилар (10), айрим кимсалар эса янада оғир-мушкул, охири-вой ва балои-офаг йўлига ўз ихтиёрлари билан, билиб-бнлмасдан кадам қўядилар. Бу иаркомания (морфинизм, токсикомания, ичкиликбозлик - алкоголизм, чекиш)дир.Ушбу эҳтиёж мудофачиларнинг жисмонан кучли бўлишларини тақозо этар эди. Шу боис қадимги Греция ва Рим давлатларида йигитларнинг жисмоний камолотини таъминлашга алоҳида эътибор қаратиларди. Хусусан, қадимги Грецияда ўсмирларнинг тарбиясига алоҳида эътибор қаратилиб, уларнинг жисмонан чиниқишларини таъминловчи усуллардан кенг фойдаланилган. Шу боис оила ҳамда «агелла» даб номланган давлат тарбия муассасасида олиб бориладиган тарбия жараёнининг асосий қисминм ҳарбий гимнастика машқларини бажариш борасидаги ҳаракатлар ташкил этар эди. Ҳарбий гимнастика машқлари югуриш, тўсиқлар оша югуриш, сакраш, найза ёки диск улоқтириш, қўл ёки қилич ёрдамида жанг қила олиш ва кураш сирларини ўзлаштиришга йўналтирилган бўларди. Ўта даражада қаттиққўллик билан ташкил этилган тарбия натижасида ёш спарталиклар жисмонан баққуват, ҳеч нарсадан чўчимайдиган, мард жангчи бўлиб етишганлар.Ёш грецияликлар, шунингдек, ашулла, мусиқа, ва рақс сирларини ҳам ўзлаштиришлари лозим эди.



Ушбу фанлар ўсмирларда гўзалликни ҳис этиш лаёқатини тарбиялайди ва ахлоқий сифатларнинг шаклланишида муҳим асос бўлиб хизмат қилади деган қараш мавжуд эди.

Ўрта асрларга келиб, ёшларнинг жисмонан ва ахлоқан камол топтиришларини таминлашда "рицарлик тарбияси" ғояси устувор ўрин эгаллаган. Мазкур тарбия ғоясига кўра, улар қуйидаги етти фазилатни ўзлаштира олишлари шарт эди: отда юра олиш, қиличбозлик, найза билан жанг қилиш, сузиш, ов қилиш, шашка (ёки шахмат) ўйнаш, қўшиқ айта олиш ҳамда шеър тўқиш.

Кишилиқ жамиятининг дастлабки тўрт босқичида инсон ҳаёти табиат билан уёғунликда кечади, деган қарашлар етакчи саналар, рўй берадиган табиий одатлар инсонлар томонидан содир этилган салбий хатти – ҳаракатлар учун табиий кучлар юборган жазо сифатида талқин этилган. Ана шундай ҳолатларнинг олдини олишда энг мақбул йўл – табиатга зиён етказмаслик, уни асраб – авайлаш ва бойитишдан иборат деб баҳоланган. Мазкур ғоя моҳиятида соғлом турмуш маданиятининг асосий категорияларидан бири ўз ифодасини топади. Дарҳақиқат, табиат, шунингдек, атроф – муҳит мусаффолигига эришиш кишилар ўртасидаги кенг ёйиладиган ва инсон саломатлигига жиддий хавф соладиган касалликларнинг келиб чиқишини олдини олади.

Зартуштийлик динининг муқаддас китоби "Авесто"да бу борада илгари сурилган фикрлар, айниқса, диққатга сазовордир. Хусусан, мазкур асарда шахсий ҳамда жамоавий (ижтимоий) гигиена масалаларига алоҳида ўрин ажратилган. Мисол учун, турли юқумли касалликларнинг келиб чиқишида муҳим манба бўлувчи омиллар сифатида иссиқ ва совуқ ҳаво, очлик, рухий истироб, бузилган таомни истеъмол қилиш, тозалик ва атроф – муҳит озодалигига амал қилмаслик, турли захарли ҳашоратлар (пашша, чивин, кана, сичқон, каламуш ва бошқалар)нинг кўпайиши ва ёмон ҳаво (замонавий талқинда атмосферанинг ифлосланиши) кабилар келтирилади. Асарнинг эътиборга лойиқ яна бир жиҳати шундаки, унда санитария масалалари хусусида сўз юритилар экан, атроф – муҳит озодалигига эришиш йўллари кўрсатиб берилади. Хусусан:

1. Ахлатларни беркитиш, ифлосланган жойларни тупроқ, тош ёки кул билан кўмиб ташлаш. Шу йўл билан микроблар ўлдирилган.
2. Олов, иссиқлик ва совуқлик воситада йўқотиш. "Авесто"да энг самарадор покловчи ва хавфни бартараф этувчи восита сифатида олов эътироф этилади. Олов билан ҳатто кийим – кечаклар зарарсизлантирилган.
3. Кимёвий йўл (кул, сирка, шароб, турли гиёҳлар, исириқ, садаф, пиёз, алое, сандал, саримсоқпиёз, аччиқ қалампир ва бошқалар)ни тутатиш ёки сувини томизиш билан.

Ислон дини ғоялари ҳам инсонлар ўртасида маънавий – ахлоқий фазилатларни шакллантириш борасидаги қарашларни тарғиб этиш билан бирга



муътадил ҳаёт кечириш, шунингдек, инсон саломатлиги учун жиддий хавф солувчи омилларни бартараф этиш борасида ҳам қимматли маълумотларни беради. Хусусан, қуръони Карим оятлари ҳамда Ҳадиси Шарифда келтирилган ғояларга кўра, атроф – муҳит озодалигини таъминлаш кишилар саломатлигини таъминловчи муҳим омилдир. Дарҳақиқат, атроф – муҳитнинг ифлосланиш турли микробларнинг кўпайиши ҳамда уларнинг яшовчанлигини таъминловчи муҳитни юзага келтиради. Шу боис ҳадисларда уй – жойларни тоза тутиш, шахсий гигиенага амал қилиш, инсон яшайдиган жойни унга озор етказувчи нарсалардан тозалаш, шунингдек, кишиларга соя берувчи дарахтларни кесмаслик, аксинча, дарахтлар экиш каби хайрли ишларни қилишга ундовчи даъватлар ўз ифодасини топган.

Ҳадисларда, шунингдек, инсон томонидан ўзлаштирилиши мумкин бўлган, бироқ унинг саломатлигига салбий таъсир этувчи одатлар, хусусан, организмнинг сархуш бўлишини таъминловчи ичимлик (май)ни истеъмол қилиш, оғир гуноҳ эканлиги алоҳида қайд этилади. Зеро, майни истеъмол қилиш оқибатида киши ўз хатти – ҳаракатини бошқариш имкониятидан маҳрум бўлади, ноахлоқий ишларга қўл уради. "...ичимлик ичувчи айни вақтда мўъмин бўла олмайди, чунки у ичимлик ичаётганда иймонидан ажралади.", "Анас (ибн Молик) ривоят қиладилар: "Расулulloҳ саллalloҳу алайҳи ва салам ичимлик ичган бир одамни хурмо новдаси ҳамда ковуш билан калтакладилар. Абу Бакр эрса, қирқ дарра урдилар", Саиб ин Язид ривоят қиладилар: "Расулulloҳ саллalloҳу алайҳу васалламнинг саодатли замонларида ва Абу Бакрнинг ҳукмронлик йилларида ҳамда Умарнинг дастлабки халифалик қилган чоғларида мастни тутиб келиб, қўлимиз, ковушимиз ва кийимларимиз бирлан калтаклаб жазолар эдик. Умар халифалигининг сўнгги йилларига келиб қирқ дарра уриладиган бўлди. Одамлар орасида фисқу фасад кучайгач эрса, саксон даррага етказилди." Каби ҳадисларда баён этилган фикрларда кишини сархуш қилувчи ичимликни истеъмол қилиш шахсий иш бўлмай, ижтимоий аҳамият касб этишига аҳамият қаратилади. Дарҳақиқат, катталар томонидан бундай хатти – ҳаракатнинг содир эитлиши, энг аввало ёшлар тарбиясига салбий таъсир кўрсатади, уларда спиртли ичимликларни истеъмол қилиш ва ўзларини катталардек тутишга нисбатан қизиқиш юзага келади.

Аҳоли, шу жумладан, ёшлар ўртасида соғлом турмуш маданиятини тарғиб этишга йўналтирилган фаолият уларда ўта даражада хавфли бўлган касалликларга чалинишнинг олдини олиш борасидаги хавфсизлик чора – тадбирларининг моҳияти борасидаги тушунчаларни ҳосил қилишни таъминлаши лозим.

Мазкур фикрларга турли касаллик билан оғриган беморга нисбатан ташкил этиладиган муносабат жараёнида қатъий амал қилиш мақсадга мувофиқдир.

Муаммо моҳиятини тўла англаш ва унинг ечимини тўғри танлашга эришишда, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларида соғлом турмуш



маданиятини шакллантиришга қаратилган таълим – тарбиявий ишларнинг амалиётдаги мавжуд ҳолатини ўрганиш муҳим аҳамиятга эга.

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Mamirzhon, Y. (2023, January). METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A VOLLEYBALL PLAYER. In E Conference Zone (pp. 28-40).
2. Ishmuxamedov, R., & Yuldashev, M. (2016). Ta'lim va tarbiyada innovatsion texnologiyalar. T.: Nihol.
3. Mamirjan, Y. (2022). DEVELOPMENT OF VALELOGIC PHYSICAL CULTURE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 8, 57-62.
4. Yuldashev, M., & Yakubova, G. (2022, October). ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA QAYTA TIKLANISH (REABILITATSIYA). In E Conference Zone (pp. 14-17).
5. Ishmukhamedov, R. J., & Yuldashev, M. (2013). Innovative pedagogical technologies in education and upbringing. T.: "Nihol" publishing house, 2016.
6. Yuldashev, M., & Qobuljonova, M. (2022). Goals and objectives of choreographic training in gymnastics. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(5), 1-6.
7. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). MAKTAB YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
8. Yuldashev, M. (2021). Innovative Aspects For Healthy Lifestyle Formation And Development Of Sports. Current Research Journal Of Pedagogics, 2(05), 102-107.
9. Rasuljon, X., & Qurvonoy, A. (2022, October). 5-6 SINF O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O 'RNI. In E Conference Zone (pp. 18-29).
10. Rasuljon, X., & Qurvonoy, A. (2022, October). 5-6 SINF O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O 'RNI. In E Conference Zone (pp. 18-29).
11. Khamroqulov, R. (2022, June). INCREASE GIRLS' PHYSICAL STATUS THROUGH ACTION GAMES. In E Conference Zone (pp. 234-237).
12. Rasuljon, K., & Mukhtasarkhon, R. (2022). ACTION GAMES ARE A FACTOR THAT INCREASES THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF GIRLS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 11-20.
13. Rasuljon, K., & Mukhtasarkhon, R. (2022). ACTION GAMES ARE A FACTOR THAT INCREASES THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF GIRLS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 9, 11-20.
14. ABDUSATTAROVICH, K. R., & ALISHER, K. (2022, May). PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. In E Conference Zone (pp. 27-31).



15. Rasul, H., & Zulfiyakhon, M. (2022). FEATURES AND IMPORTANCE OF ACROBATIC EXERCISES. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 8, 31-39.