

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА  
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**Бошланғич ва мактабгача таълим методикаси кафедраси**

**Атаева Юлдузнинг**

**«Ўқувчиларни баркамол қилиб тарбиялашда миллий этник  
омиллардан фойдаланиш» мавзусидаги**

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Рахбар**

**С. Шарапова**

**ГУЛИСТОН – 2016**

## МУНДАРИЖА

|                                                                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Кириш.....</b>                                                                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>I боб. Шарқ алломаларининг баркамол шахс тарбияси ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги аҳамияти илмий-назарий муаммо сифатида.....</b>                                   |           |
| <b>1.1. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ижтимоий-педагогик моҳияти.....</b>                                                               | <b>10</b> |
| <b>1.2. Шарқ алломаларининг қарашлари жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишнинг муаммоси муҳим омили сифатида.....</b>                                              | <b>25</b> |
| <b>II боб. Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тизими.....</b>                                                               | <b>35</b> |
| <b>2.1. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги таъсири ва уларнинг муҳим жиҳатлари..</b>                                         | <b>35</b> |
| <b>2.2. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги аҳамиятига оид тажриба-синов ишлари мазмуни ва олинган натижалар таҳлили.....</b> | <b>42</b> |
| <b>2.3. Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожига оид методик кўрсатма ва тавсиялар.....</b>                                                                                      | <b>55</b> |
| <b>Хулосалар.....</b>                                                                                                                                                         | <b>60</b> |
| <b>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....</b>                                                                                                                                  | <b>64</b> |
| <b>Иловалар.....</b>                                                                                                                                                          | <b>67</b> |

## Кириш

**Мавзунинг долзарблиги.** Жамият тараққиётининг асосий кучи бўлган ёш авлодни ақлий, ахлоқий, руҳий ва жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоси ҳисобланади. Бу муаммони муваффақиятли ҳал этиш учун барча имконият ва воситаларни ишга солган ҳолда, ёшларнинг ҳаётини мазмунли, қизиқарли, фойдали, сермахсул бўлишида миллий кадриятларимиз, урф-одатларимиз, турмуш тарзимиз ўзига хос таъсир кучига эга. Айниқса жаҳон илм-фани тараққиётига улкан ҳисса қўшган буюк алломаларимизнинг таълим ва тарбия ҳақидаги қарашлари ҳозирги даврга келиб бекиёс аҳамиятга эга эканлигини бутун дунё тан олмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримов: “...заминимизда яшаб ўтган буюк алломаларимиз, мутафаккир боболаримизнинг ибратли ҳаёти ва фаолияти, бемисл илмий-иждодий кашфиётлари бугун ҳам жаҳон аҳлини ҳайратга солаётганини ғурур, билан таъкидлаш лозим”, деб ёзган [1.41].<sup>1</sup>

Муҳаммад Мусо Хоразмий, Аҳмад ал-Фарғоний, Абу Наср Фаробий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али ибн Сино, Юсуф Хос Ҳожиб, Унсрул Маолий Кайковус, Бурҳониддин ал-Марғиноний, Аҳмад Яссавий, Амир Темур, Баҳоуддин Нақшбанд, Мирзо Улуғбек, Алишер Навоий, Ҳусайин Воиз Кошифий, Заҳириддин Муҳаммад Бобур, Огоҳий, Аҳмад Дониш, Маҳмудхўжа Беҳбудий, Абдулла Авлоний, Ҳамза Ҳакимзода Ниёзий ва бошқалар ўнлаб буюк зотлар Марказий Осиёни илм-маърифан ва маданият равнақининг бешигига айлантирди. Улар томонидан яратилган таълимотларда инсоннинг ақлий камолоти, маънавий қиёфасининг бойиши, руҳий баркамоллиги билан бир қаторда жисмоний улғайиши ҳам шахсни етуклик даражасига кўтарувчи омил деб ҳисобланган. Жисмоний мукамаллик шахс камолотининг бошқа йўналишлари учун асос ва замин

---

<sup>1</sup> И.Каримов, Юксак маънавият - енгилмас куч, Тошкент, “Маънавият”, 2008, 41 бет.

бўлиб хизмат қилади, деб санаганлар. Шунинг учун ҳам уларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашларини ўрганиш бугунги кунда фақат фойда келтириши муқаррар. Жамият тараққиётининг асосий кучи бўлган ёш авлодни ақлий, ахлоқий, руҳий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш улуғ алломаларимизнинг таълимотларида атрофлича ифодаланган. Улар оламшумул кашфиётлари асрлар оша инсонларнинг таълим-тарбиясига ижобий таъсир кўрсатиб келмоқда. Кишилиқ жамияти тараққиётнинг барча босқичларида жисмоний етуклик муҳим аҳамият касб этиб келган. Аммо жамият тараққиётининг барча босқичларида ёшларни жисмонан соғлом этиб улғайтиришда Шарқ алломаларининг ўрнини белгилаш, илмий моҳиятини асослаш, амалий қийматини аниқлаш муаммога янада чуқурроқ кириб боришга ва унга илмий-амалий жиҳатдан ойдинлик киритишга асос бўла олади.

Президент И.А.Каримов ташаббуси асосида соғлом авлодни тарбиялашга, маънавий етук, ахлоқан пок, интеллектуал қобилияти кучли, билимдон, жисмонан бақувват, ҳар томонлама камол топган шахсни шакллантиришга қаратилган кенг кўламли тадбирларни амалга ошириш мақсадида 2000 йил - "Соғлом авлод", 2001 йил «Она ва бола» йили, 2011 йил “Баркамол авлод йили”, деб белгиланди. Бу борада ҳукуматимизнинг махсус қарорлари асосида Давлат дастури қабул қилинди. Мазкур дастурларнинг бажарилиши фақат бир йил давом этиб қолмасдан, узақ муддат давомида ҳаётга татбиқ этиб берилиши узокни кўзланган сиёсатнинг натижаси ҳисобланади.

Жисмонан етук сиймосида негизида жисмоний фазилатларни ўзида мужассамлаштирган шахс ётади. Бундай шахсда спорт тарихини ўрганиш, жисмоний тарбия ва спорт борасидаги Шарқ алломаларининг қарашларини билиш муҳим ижтимоий-тарбиявий аҳамиятга эга ҳисобланади. Ушбу йўналишда олиб бораётган изланишларимиздан маълум бўлди-ки, ўқувчи ёшларда жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги Шарқ алломаларимизнинг

фикрлари асосида ёшларни жисмонан шакллантириш шунчаки кечадиган жараён бўлмай, балки муайян мақсадга қаратилган фаолият маҳсули ҳисобланади. Бу жараёнда ҳар қандай шахс энг аввало ўзлигини англайди, маънавий етук, ахлоқан пок, интеллектуал қобилияти кучли, билимдон, жисмонан бақувват, ҳар томонлама камол топиши учун ўзига замин яратади. Бундай шахсда янгича мазмундаги демократик жамиятни ривожлантиришда фаол иштирок этиш имконияти ортиб бори.

Битирув малакавий ишимиз жараёнида соғлом авлод тарбияси, яъни боланинг руҳий, ахлоқий, ақлий ва фикрий камолоти ўқувчининг нечоғлик жисмоний камолоти билан чамбарчас ва изчил алоқада эканлиги янада ойдинлашди. Жамият аъзоларининг маданият даражасини белгилашда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари тўғрисидаги фикрларини чуқур ўрганиши билан боғлиқлиги тадқиқот ишимизда яққол ўзифодасини топди.

Ушбу муаммонинг ижтимоий-педагогик моҳияти К.Ҳошимов, А. Зунунов, М.Абдуллаев, М.Иномова, Ш.Қурбонов, М.Қуронов каби педагог олимлар томонидан ўрганилган.

Кўтарилган муаммонинг психологик моҳияти руҳшунос олимлар томонидан кенгроқ ўрганилган бўлиб, айниқса М.Давлетшин, З.Берн, В.М.Каримова, С.Р.Рахимов, Э. Ғозиев ва бошқаларнинг тадқиқот ишларида ёритилган.

Муаммонинг ёшларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш жиҳатлари замонамиз олимларидан В.Баршай, М.Бондаренко, Т.Бомпа, Велитченко,

Г.Ш.Каримбеков, Г.Ширинова, Ж.Тўлаганов ва бошқаларининг илмий изланишларида ўзифодасини топган.

Аммо кўриб чиқилган тадқиқот ишлар таҳлилида ёшларни спорт ўйинлари орқали шакллантириш шарқ алломаларининг қарашлари яхлит тизимга солиниб, давраштириб, илмий муаммо сифатида кўриб чиқилмаган. Айниқса, бу муаммонинг ечимида шарқона маданиятнинг

моҳияти илмий асосга қўйилмаган ва уларнинг ўзига хос ечимлари топилмаган. Ўқувчи эркин шахс сифатида жисмоний тарбия тарихи оламида ўзининг мавқеини тўлиқ англаб олиш имкониятига қодир эмас. Ҳамон жисмоний тарбия илмида ўтмиш ва бугуннинг боғланиши илмий асосларини топмагани кўзга ташланмоқда. Ўз ечимини кутаётган бу масалалар муаммонинг нақадар долзарблигини белгилайди. Шундан келиб чиқиб, ушбу муаммони қўйилиши ва илмий жиҳатдан ҳал этилмаганлигига кўра битирув малакавий **иши мавзуси** «Ёшларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда шарқ алломаларининг қарашларидан фойдаланиш» деб белгиланди.

**Тадқиқот ишининг мақсади:** Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятини ижтимоий-педагогик, маънавий моҳияти ва тегишли шарт-шароитларини асослаб беришдан иборат.

**Тадқиқот объекти:** умумий ўрта таълим мактабларининг ўқув-тарбия жараёни.

**Тадқиқот предмети:** Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятини ўрганилиши мазмуни, методлари, воситалари ва шакллари.

#### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

1. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ҳозирги даврдаги илмий-назарий ва ижтимоий моҳиятини ифодаловчи манбаларни ўрганиб чиқиш.
2. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти ва шаклланишининг динамикаси ва яхлит тизимини ишлаб чиқиш.

3. Тажриба-синов асосида Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ҳозирги даврда ёшлар тарбиясига таъсирини аниқлаш.
4. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятини аниқлашга оид амалий тавсиялар яратиш.
5. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ёшларни миллий ва умуминсоний тарбиясига таъсир даражасини белгилаш.

**Тадқиқот методлари:** Давлат ва архив материалларини ўрганиш, мавзуга оид адабиётларни ўрганиш таҳлил этиш ва умумлаштириш, анкета, эксперимент, башорат ва ташхис методи, статистик маълумотларни таҳлил илиш.

**Тадқиқот ишининг методологик асосларини** Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси; Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг баркамол авлод камолоти тўғрисидаги илмий-назарий қарашлари; "Таълим тўғрисида"ги Қонун; «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»; Олий Мажлис томонидан қабул қилинган дахлдор қонунлар, миллий ғоя ва миллий мафкура йўналишида таълимнинг инсонпарвар, демократик тамойиллари негизида шахс маънавиятини эркинлаштириш ҳамда унинг устивор йўналишларини амалга татбиқ этишга оид назарий ёндашувлар; буюк алломаларнинг илмий-назарий таълимотлари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги:**

-Жамият ривожига Шарқ алломаларининг қаршлари орқали ёшларда жисмоний тарбияни шакллантиришнинг ўрни аниқланди;

-Баркамол авлодни тарбиялашда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти ва мавқеи белгиланди;

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятининг динамикаси ва яхлит тизими ишлаб чиқилди;

- Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятининг ижтимоий моҳияти асослаб берилди.

#### **Тадқиқот ишининг назарий аҳамияти:**

-Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамиятининг назарий асослари тадқиқ этилди;

-Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти ва уларни ёшлар тарбиясига таъсирининг назарий моҳияти асослаб берилди;

-Тарбия жараёнининг бош мақсади «комил инсон тарбияси» эканлигига асосланган ҳолда ёшларда жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали мезонлари ахлоқий баркамоллик, жисмонан ўз-ўзини тарбиялаш ва таълим-тарбия жараёнида амалга татбиқ этиш эканлиги кўрсатиб берилди.

**Тадқиқот ишининг амалий аҳамияти:** Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ҳозирги даврдаги аҳамияти ёшларни жисмоний, ақлий ва ахлоқий шакллантиришни такомиллаштиришга қаратилган илмий-амалий тавсиялар,ўқувчи ёшларда жисмоний жиҳатдан тарбияланганлик даражасини аниқловчи мезонлар ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

#### **Тадқиқот базаси:** Гулистон шаҳар 2-умумтаълим мактаби.

Битирув малакавий иш кириш, икки боб, беш бўлим,умумий хулосалар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат бўлиб, жами 64 саҳифани ташкил этади.

Битирув малакавий ишнинг кириш қисмида тадқиқот мавзусининг долзарблиги асосланган, муаммонинг шаклланганлик даражаси ҳамда муаммонинг мавжуд ҳолати қисқача таҳлил этилган, шунингдек, ишининг



мақсади, объекти, предмети, вазифалари, методологик асослари, методлари, ишнинг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти батафсил баён қилинган.

Биринчи боб икки бўлимдан иборат бўлиб, БМИда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти ва ўрни, ижтимоий-педагогик моҳияти ва илмий-назарий йўналиши ёритилган. Тарихий-ижтимоий тараққиётнинг барча босқичларида ёшларда жисмоний тарбияни шакллантиришнинг ривож ва ўрнини аниқлаш ечимини кутаётган муаммо эканлиги, тадқиқот ишининг дастлабки натижаларида ёритиб берилган.

Иккинчи боб уч бўлимдан иборат бўлиб, қўйилган вазифалар асосида тажриба-синов материалларига мувофиқ Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти ўрганилди. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги аҳамияти такомиллашувида умуминсоний маданият, педагогик, психологик ҳамда жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятга оид билим, кўникма, малака ва амалий тажрибаларни қўллай олиш имкониятлари тадқиқ этилди.

Хулосада эса ишнинг умумий мазмунидан келиб чиққан ҳолда тегишли умумлашмалар, яқунлар ўз аксини топди. Ундан ташқари ушбу мавзу мавзу йўналишида ечимини кутаётган муаммолар ҳамда услубий тавсиялар кўрсатиб ўтилди.

## **1-боб Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги аҳамияти илмий-назарий муаммо софатида**

### **1.1. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг ижтимоий-педагогик моҳияти**

Ўзбекистон Республикаси мустақил тараққиёт йўлига кириш билан ўзининг маънавий қадриятларини ва ақлий салоҳиятини қайта тиклаш даврига қадам қўйди. Мазмун – моҳияти янгиланган миллий тарбия ота-боболаримиздан мерос бўлиб қолган ақлий ва ахлоқий анъаналарни тиклаш, уларга амал қилиш имконини берди.

Президент И.А.Каримовнинг уқтиришича, Ўзбекистоннинг чинакам мустақилликга эришишдан иборат ўз йўли республикани ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятлари ва шарт –шароитлари ҳар томонлама ҳисобга олишга асосланади: «Аввало, у аҳлининг миллий-тарихий турмуш ва тафаккур тарзидан, халқ анъаналари ва урф-одатларидан келиб чиқади. Чуқур илдизи ўтмишидаги анъанавий жамоа турмуш тарзи ўзбек халқига тарихан хосдир. Ўзбеклар диёрига, ўз Ватанига меҳр-муҳаббат, меҳнатсеварлик, билимга, устозларга, маърифатпарварларга исбатан алоҳида ҳурмат, эҳтиром-Ўзбекистон аҳолисига хос фазилатдир»<sup>2</sup> [2].

Президент И.Каримовнинг бу фикрларини амалга ошириш халқ донишмандлигининг кўп асрлик тажрибаларини ва жамиятнинг маданий-маънавий тараққиёти билан боғлиқ анъаналарини ифодалаб келган шарқ алломаларининг қарашларини чуқур ва изчил ўрганишини талаб этади. Чунки шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашлари кўп соҳали жараён бўлиб, унинг мазмуни ижтимоий-тарихий тараққиёт жараёнида пайдо бўлган, ривожланиб анъана даражасига кўтарилган амалий фаолиятдаги тажрибалар ташкил этади.

---

<sup>2</sup> Каримов И.А. Ўзбекистон ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. Т. Ўзбекистон. 1992. 11-б.

Касбий тафаккур кўп жиҳатдан шахснинг ахлоқий ва жисмоний тараққиёт даражасига ҳам асосланади. Ўз навбатида, ёшларнинг ахлоқий тарбияланганлик даражаси ижтимоий эҳтиёж тариқасида соғлом турмуш тарзи тизимида вужудга келади.

Одил, демократик давлат ва фуқаролик жамияти қуриш сари шахдам қадам қўйилаётган ҳозирги шароитда эркин шахс тарбиясида «Соғлом авлод» Давлат дастури ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг амалга ошиши эркин фаровон ва соғлом турмуш тарзига янгича тафаккур билан ёндашиш имкониятини берди. Энг оддий ва айти пайтда энг мураккаб масала-инсоннинг соғлом ва фаровон турмуш тарзини таъминлаш эканлиги бугунги кунда ўз тасдиғини топди.

Мустақиллик, янгиланган руҳият, айниқса ўсиб келаётган ёшлар онгига дунёга очиқ кўз билан қараш имкониятини берди. Жисмоний тарбия негизида маросимлар, урф-одатлар ва анъаналарга янгича муносабат туйғуси шаклланди. Бундай муносабатларни ўз навбатида спорт ўйинларидан ажратган ҳолда тасаввур қилиб бўлмайди.

БМИ ишни бажариш жараёнидаги кузатувларимиз шу нарсани кўрсатдики, мустабид даврда ўқувчи - ёшларни жисмонан шакллантириш амалиёти унинг назарий-методологик йўналишидан ҳар доим ортда қолиб келган ва маънавий қадриятларга асосланмаган. Жумладан, етук, баркамол авлодни тарбиялашда "соғлом авлод тарбияси" алоҳида тадқиқот предмети сифатида олиб қаралмаган. Бугун "Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт қуриш", деган Бош ғояни ҳар бир инсоннинг онги-шуурига сингиб бориши ёшларда ақлан, ахлоқан, жисмонан, руҳан шаклланишда янгича ёндошувни, янгича тафаккур таҳлилини талаб этмоқда.

Педагогика ва психология йўналишидаги изланишлар шу нарсани кўрсатмоқдаки, токи таълим-тарбия жараёнида ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини Шарқ алломаларининг қарашлари асосида шакллантирувчи алоҳида тизим яратилмас экан, тарбиявий самарадорлик, ижодий фикрлаш тўғрисида

гап бўлиши мумкин эмас. Шундай экан, узлуксиз педагогик таълимни ташкил этиш ва ривожлантиришда ушбу муаммони илмий жиҳатдан тўлиқ ўз ечимига эга бўлиши кун тартибига қўйилган долзарб вазифага айланди.

Изланишлардан маълум бўлишича, инсоннинг соғлом турмуш тарзи жисмоний машқлар асосида шаклланган бўлиб, ҳар қандай етук инсонни шакллантириш билан боғлиқ бўлган фаолият асосини Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари ҳақидаги қарашлари ташкил этади. Бунда шахс соғлом турмуш тарзини ташкил этиш билан бирга ўзининг "Мен"ини, "Мен" билан боғлиқ бўладиган Ватан, унга бўлган муҳаббат туйғуларини ҳам англай бошлайди. Индивид инсоният оламига кириб келиши асосида муайян фаолиятда (ўйин, ўқиш, меҳнат) ўз ўрнини шахс сифатида кашф эта боради. Шунга кўра, "Спорт ўйинлари" , ўз мақсади ва йўналишига кўра маълум маънога эга.

Спорт ўйинлари — боланинг ҳамма жисмоний ва руҳий хусусиятларини: анатомик, физиологик, асаб ва бошқа системаларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом ҳаёт кечиришнинг афзалликлари, шарт-шароитлари, асослари ҳамда жисмоний маданиятнинг одатдаги зарур элементларини мустаҳкам тарзда такомиллаштириш, боланинг жисмоний кучини ривожлантириш, фаҳм-фаросати, топқирлиги, ташаббускорлиги, чидамлилигини ошириш, ҳаракат фаолиятига бўлган табиий интилишларини шакллантиришдир.

Бу борада Шарқ алломалининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларига тўхталиб ўтадиган бўлсак, шеърят мулкининг султони Алишер Навоий «Фарход ва Ширин» достонида Фарходнинг жисмоний қобилиятларини мақтайди. Достонда ёзилишича, Фарход ақлий тарбия билангина чекланиб қолмасдан, жисмоний ва ҳарбий машқлар билан ҳам шуғулланиб чиниқа бошлайди. Сувда сўзиш, чавандозлик, қиличбозлик ва бошқалар унинг кундалик машғулоти бўлиб қолади. Унда 10 ёшида 20 яшар йигитнинг куч-қуввати бўлади. У ўзининг ақлий ва жисмоний куч-қуввати,

махорати билан кишиларни ҳайратда қолдиради. Ушбу дostonнинг муҳим бир хусусияти шундаки, асар юксак инсонийлиги халқчиллиги, тилининг бойлиги ва равонлиги билан ажралиб туради. Ундаги юксак ғоялар шахсни меҳнатга, ўз касб-корига, оиласига, ота-онасига, фарзандига, она-юртига, тили ва динига меҳр-муҳаббат ҳиссини уйғотади, асардаги пок ахлоқий муносабатлар эса, комиллик сари интилишга асос бўла олади. Аллома асарда халқ ва мамлакат учун фидойилик қилган инсонларни ўз идеали деб билган. Шу билан бирга буюк зотнинг одамлардаги ялқовлик, бепарволик, майпарастлик, маишатбозлик ва жаҳолат каби иллатларга бўлган салбий муносабати ҳам асарда очиқ-ойдин ўз ифодасини топган.

Олий Мажлиснинг иккинчи чақириқ биринчи сессиясида мамлакатимиз Президенти И.Каримов Навойдек улуғ даҳонинг тилини мухтасар ўрганишга даъват этиш билан бирга, ҳали шоир асарлари миллий маънавиятимизда очилмаган кўриқ эканлигини бежиз таъкидлаб ўтмадилар. Айнан тадқиқот ишимизнинг назарий-методологик йўналишини белгиловчи ғоялар илдизи буюк алломаларимизнинг асарлари инсоннинг ҳам маънавий, ҳам жисмоний етукликка эришишида улкан хазина эканлигига асосланди.

Аллома Алишер Навоий ўз асарларида жисмоний машқ орқали инсон ёшлиқдан ватанни севиш, ҳимоя қилиш, уни қадрлаш, соғлом ўсишини таъминлаш баробарида уларни ақлий ва жисмоний меҳнатга, шунингдек, Ватан мудофаасига тайёрлаш каби хусусиятарнинг шаклланишини ифодалаб беради.

Бу ғоя азал-азалдан ота-боболаримиз маънавиятида акс этиб келган. Масалан, Геродотнинг «Тарих» асарида, Урхун Енисей битикларида, «Авестода», муқаддас китоб «Қурони Каримда», «Ҳадислар» тўпламида Жумладан халқ ижодида, «Алпомиш», «Гўр-ўғли» каби дostonларда ҳам ўз ифодасини' топган. «Алпомиш» дostonида Ҳакимбекнинг (Алпомишнинг) ' жисмоний машқ қилиши, табиат кўйида вояга етгани, унинг алплиги кўйидагича тасвирланади: «Алпинбой бобосидани қолган ўн тўрт ботмон

биричдан бўлган парли ёйи бор эди. Ана-шунда етти яшар бола Ҳакимбек шул ўн тўрт ботмон ёйни қўлига ушлаб кўтариб тортди, тортиб қўйиб юборди, ёйнинг ўқи яшиндай бўлиб кетди. Асқар тоғининг катта чўққиларини юлиб кетди, овозаси оламга ёйилди. Шунда барча халойиқлар йиғилиб келиб айтди: «Дунёда бир кам тўқсон алп ўтди, алпларнинг бошлиғи Рустам достон, охири бу Алпомиш алп бўлсин»[30].

Шарқ Аристотели номини олган Абу Али Ибн Сино ҳам инсон фазилатларидан қуйидагиларни санаб кўрсатган, чунончи: жасурлик—бирор ишни бажаришда кишининг жасурлиги, чидамлилиги, инсон бошига тушган ёмонликни тўхтатиб турувчи қувват. Аҳллилик—бирор ишни бажаришда шошма-шошарлик қилишдан сақловчи қувват. Зийраклик—сезги берган нарсаларнинг ҳақиқий маъносини тезлик билан тушунишга ёрдам берувчи қувват; Дархақиқат жасурликда ҳикмат кўпдир[31].

Ибн Сино «Тиб қонуни» асарида бола катта бўлиб, етилган чоғида жисмоний тарбияга аҳамият бериш зарурлигини айтади. Унинг уқтиришича, одам йигитлик, етуклик ёшида ҳамда улғайган даврида соғлиқ-саломатлигини сақлаш учун зарур бўлган жисмоний машғулот билан шуғулланиши керак.

Улуғ мутафаккир жисмоний тарбия деб инсон саломатлиги учун зарур бўлган баданни турли хил машғулот ҳаракатларига ўргатишни назарда тутди. Унинг фикрича, жисмоний машғулотлар билан ўз вақтида ва мустақил шуғулланиб боровчи одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмайди. Жисмоний машғулот инсон руҳини ҳам тетиклаштиради. Аммо жисмоний машғулотлар ортиқча бўлмаслиги керак, акс ҳолда баданнинг тезда чарчаб қолишига олиб келади. Жисмоний машғулотларни бутунлай ташлаб юбориш эса баданнинг қариб, тезда ишдан чиқишига сабаб бўлади.

Ибн Сино жисмоний тарбия ҳақида сўз юритар экан ўз давридаги жисмоний машғулот турлари-арқон тортиш, муштлашиш, камонда отиш, тез юриш, найза отиш, сакраш, қиличбозлик, отда юриш, турли хил

курашларнинг аҳамиятини кўрсатади, тез ва кучли ҳамда юмшоқ ва аста-секин бажариладиган машғулотларнинг бир неча турини санаб ўтади.

Ҳар бир инсон ўзининг хулқ атвори, имкониятлари, қобилиятлари, хоҳишига қараб жисмоний машғулот турини белгилаб олиш керак.

Ибн Сино китобида жисмоний тарбиянинг назарий асосларини баён этиш билан бирга, амалий масалаларни ҳам кенг ёритган: инсон ёши ошиб бориши жараёнида жисмоний машғулот турларининг ҳам ортиб боришини таъкидлайди. Умуман, Ибн Сино ушбу асарида жисмоний тарбияни тиббиётнинг ажралмас таркиби-инсон саломатлигини сақлашнинг муҳим шарт-шароити қилиб қўяди.

Буюк мутафаккир Мирзо Улуғбек бололарнинг жисмонан соғлом, ҳарбий хунарни пухта эгаллаган, жасур, мард бўлиб етишувига алоҳида аҳамият беради. У жисмоний жиҳатдан баркамол инсонларга чуқур ҳурмат назари билан қарайди. Ўзи ҳам ҳарбий қурооллардан фойдаланиш сирларини эгаллайди. Улуғбекнинг фикрича, одам соғлом ва бақувват бўлиши учун ёшлик чоғлариданоқ жисмоний машқ билан, яъни отда юриш, кураш тушиш, найзабозлик билан мунтазам шуғулланиши ва уларни бажариш санъатини эгаллаши керак. Ана шундай одамгина ўзини, ўз юртини, ватанини ташқи душмандан ҳимоя қила олади.

Улуғбекнинг 600 йиллик тўйи арафасида Американинг Мичиган университети кутубхонасидан топилган Улуғбекнинг замондоши Аҳмад Тарозий томонидан ёзилган «Фунун-болоға» («Етуклик фанлари») асрида Мирзо Улуғбек жонкуяр ва мурувватли маърифатчи, илм-фан равнақи йўлида саҳоватли шох сифатида ёшларни ҳар томонлама шаклланиши учун ўзига хос ўрин эгаллашини таъкидлаган.

Мирзо Улуғбекнинг умуминсоният учун яратилган таълим тарбияга оид фикр ва ғоялари ҳозирги даврда ёш авлод тарбияси учун ҳам қимматлидир.

Аббдулла Авлонийнинг фикрича, соғолом фикр, яхши ахлоқ ва илм-маърифатга эга бўлмоқ учун баданни тарбия қилиш зарур. «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқимоқ, ўқитмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик, касалсиз вужуд лозимдур. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларида, ишларида камчиликка йўл қуюрлар. Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдам бордир. Жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнгилари териси кабудур. Агар жисм тозаллик ила зийнатланмаса, ёмон ҳуқуқлардан сақланмаса, чопонни устини қуйиб астарини ювиб овора бўлгач кабудурки, ҳар вақт устидаги кири ичига урадир. Фикр тарбияси учун меҳнат ва соғолом бир вужуд керакдур»[11].

Юқоридаги мисоллардан кўриниб турибдики, инсоннинг ақлий, ахлоқий камолоти билан биргаликда жисмоний камолоти ҳам кишилик тарихи тараққиётининг барча давларида улуғланган, қадрланган. Жисмоний тарбия жумладан спорт ўйинлари кишиларнинг жисмоний камолотига катта таъсир кўрсатиб, инсоннинг саломатлигини мустаҳкамлайди, ишлаш қобилиятини оширади, узок умр кўришига ёрдам беради. Спорт ўйинлари — ҳар қандай ёшда ҳам қадим-қоматни тарбия қилиш, куч-қувватни сақлаб туришнинг ажойиб воситасидир. Спорт ўйинлари дам олиш билан меҳнатни алмаштириб туриш манбаи бўлиб ҳам хизмат қилади. Шу сабабли ҳам кишилик жамиятининг энг ибтидоий ҳолатидан ҳозирги кунимизга қадар жисмоний тарбия авлодлар камолотини таъминловчи восита деб ҳисобланган. Демак, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний баркамоллигини таъминлаш давлат аҳамиятига молик иш ҳамдир.

Ҳозирга даврда спорт ўйинларига бўлган эътибор, ғамхўрликнинг кун сайин ошиб бориши фикримизнинг ёрқин далилидир. Маълумки, спорт ўйинлари ёшларни тарбиялашнинг биологик омилларига, шароитларидан келиб чиқувчи биологик табиатига асосланади. Спорт ўйинларининг мазмуни жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний тарбия



маданияти, спорт ишлари, жисмоний маълумот тушунчаларида ўз ифодасини топади. Жисмоний камолот ёш авлод танаси (организми)нинг ўзгариши, ўсишидир. Биринчи навбатда юрак ё ўпка, шунингдек нерв ва ҳаракат тизими, тана шаклининг ўзгариши, тери-мускул тизими оғирлиги, тананинг мукамал ривожланишидир. Педагогик тушунчада жисмоний камолот деганда инсондаги жисмоний ҳолатнинг ўсиши борасидаги ўзгаришлар, яъни оддийдан мураккабга, пастдан юқорига, номукаммалликдан мукаммалликка томон бўлган ўзгаришлар тушунилади.

Ўқувчиларнинг жисмоний камолотлари учун шароит яратиш ва педагогик бошқариш жисмоний тарбиянинг вазифасидир. Спорт ўйинлари тизимида жараёний камолот диагностикаси муҳим ўрин тутди. Жисмоний камолот жисмоний тарбия савияси, фан тили билан айтилганда, жисмоний тарбия самарадорлиги кўрсаткичидир.

Махсус усул ва жисмоний техника асосида ўқувчиларнинг соғлиқларини, ҳар бир шахс камолоти савиясини ташкил этиш: белгиланган норма ва ундан узоқлашиш кўрсаткичларини олдиндан белгилаш негизида жисмоний тарбия учун доимий кўрсаткич аниқланади. Жисмонан етуклик деганда баданнинг ташқи кўринишидаги гармония, гўзаллик шакли, жисмоний сифатларнинг юқори даражадаги камолоти тушунилади. Агар диагностика ўқувчиларнинг ёки бирон-бир ўқувчининг жисмоний ва тиббий кўрсаткичлари пасайиб кетаётганлигини кўрсатса, демак, зудлик билан жисмоний тарбиядаги мавжуд тизимни ўзгартириш лозим. Шунинг учун ҳам мактабларда, индивидуал ёки гуруҳли тартибдаги жисмоний тарбияни ташкил этишни йўлга қўйиш тавсия этилди. Жисмоний маданият жисмоний тарбиянинг таркибий қисмидир. Шу билан биргалиида, жисмоний маданият инсон ва жамиятдаги умумий маданиятининг ҳам ажралмас қисмидир. Жисмоний маданият мазмунига қуйидагилар киради:

1. Инсон аъзоларининг тузилиши ва уларнинг функционал камолоти. Ички аъзолар, нерв ва ҳаракат, суяк - мускул тизими, баданнинг уйғунлиги ва уларнинг функционал фаолиятини бошқариш.
2. Ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш.
3. Гигиена қоидаларга қўниқиш.
4. Ўқувчиларнинг ҳар томонлама моҳирлигини ўстириш.
5. Бўлажак ишчи—меҳнаткашларнинг жисмоний ва физиологик сифатларини касб аҳамияти жиҳатидан шакллантириш, иш қобилиятларини ошириш.
6. Ўқувчиларнинг жинсий ва ёш хусусиятларини инобатга олиш учун шароит яратиш.
7. Ўқувчиларда ирода, чидамлилиқ, онгли интизом, дўстлик ҳиссини камол топтириш.
8. Шахсий жисмоний қобилиятларини тарбиялаш.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия мазмуни бениҳоя кенгдир. Бу восита ёшларимизнинг турмуш тарзини, жисмоний маданият ва спорт асосида мазмунли шаклланишини таъминлайди. Илғор педагогик тажрибаларнинг кўрсатишича, жисмоний тарбия ўқувчи ва ўқувчилар жамоаларининг турмуш тарзи ва дастурига айлангандир. Айниқса жисмоний тарбия дарслари, спорт ва жисмоний тарбия тарғиботи, ишлаб чиқариш таълими ' технологияси ва ишлаб чиқариш амалиёти борасидаги ютуқларни рағбатлантиришда, ўқувчиларнинг узоқ вақтгача иш қобилиятларини сақлаб туришда, ёшларимизнинг жисмоний ва физиологик сифатларини касб мазмунига боғлаш борасидаги жараёнларда беқиёс аҳамиятга эгадир.

Жисмоний маданият-спорт ишлари ёки оддий спорт шувбалари, клублари, гуруҳлар ёки оммавий мусобақалар ва ҳоказоларда намоён бўлади. Жисмоний тарбия бўйича ўқувчилар билан яқка тарзда ишлаш натижасида аъзолари бўшашиб қолган, жисмоний камчилиги бор, дарсдан озод қилинган болаларнинг соғлиқларини тиклаш ишлари олиб борилади. Бундан ташқари, жисмоний жобилиятли болаларнинг кизиқиш ва интилишларини ҳисобга

олиб ҳам индивидуал машғулотлар йўлга қўйилади. Айрим қобилиятли болалар, мактаб ва бошқа ўқув юртларида ўқиш билан бирга оммавий спорт ишларида иштирок этиб, юксак натижаларни қўлга киритишлари, ҳатто, ўрта махсус ёки олий маълумот ҳам олишлари мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари мазмунида «жисмоний меҳнат», «жисмоний таъсир», «жисмоний жазо» ва бошқа иборалар ҳам учраб туради. Жисмоний меҳнат ақлий меҳнатдан фарқли ўлароқ, инсоннинг жисмоний кучи, мушак қисмларининг ҳаракатлари ва бошқалар билан боғлангандир. Жисмоний меҳнат тўғри ёки нотўғри ташкил этилишига қараб ёшларга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатишини унутмаслик лозим. Ҳар қандай шароитда ҳам жисмоний меҳнат турларини жисмоний тарбия мазмунига киритилиши мақсадга мувофиқдир. Жисмоний таъсир — бу инсон баданига ё бирон-бир буюм билан, ёки инсонлар томонидан (қўл, оёқ, бадан орқали) таъсир кўрсатишдир. Яқин вақтларгача бу ҳақда жуда оз фикр билдирилган ва уни педагогик таъсир деб келинган эди. Унинг қайта туғилиши Ш. А. Амонашвили номи билан боғлангандир.

Ш. Амонашвили ўзининг педагогик тажрибасида ўқувчиларни ақлий фаолиятларини рағбатлантириш мақсадида жисмоний таъсир кўрсатишдан тез-тез фойдаланди. Масалан, болаларнинг бошини силаш, қўлини болалар елкасига охиста қўйиш орқали уларни руҳлантириш, партадаги болалар ёнига ўтириб ҳамкорлик билдириш орқали таъсир кўрсатиш воситасида тарбиялаш самарадорлигига эришади. Бунда ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги тўсиқ бартараф этилади ва осойишталик, бир-бирига ишонч руҳи қарор топади [23].

Жисмоний жазо—ўқувчидаги хулқий камчилик ёки бирон-бир ноахлокий хатти - ҳаракатларни бартараф этиш мақсадида кулланилади. Жисмоний жазо болани зўриқтирмаслиги, ортиқча қийнамаслиги зарур. Бизнинг мактабларимизда жисмоний куч ишлатиш таҳқирлаш бекор қилинган.

Юртбошимиз И. А. Каримов Олий Мажлис сессиясида, фан, маданият арбоблари билан учрашувларида мустақиллик мафкураси масалаларига тўхталиб, таълим-тарбия масалаларида биз умуминсоний қадриятларга асосланишимиз кераклигини уқтирадилар. Бу демак, ғоявий йўналиш бизда умуминсоний ижобий хислатларни шакллантириш йўналишида, яъни сиёсий партиялар таъсири, кўрашиш таъсирида эмас, балки асрлар оша сайқалла-ниб келаётган халқ педагогикаси дурдоналари асосида, ўзбекона одат, удумларига таянган ҳолатда юз беради. Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, ёшларни жисмонан бақувват,интеллектуал қобилиятли, руҳан тетик қилиб шакллантиришимиз мақсадларидан бири уларда соғлом турмуш тарзини барпо этишдир.

Бола энг аввало оилада шаклланади, сунг оиладаги тарбия ясли ва болалар боғчаларида, мактаб ва олий ўқув юртларида, жамоа жойларида такомиллашади. «... тарбияни,— дейди Абдулла Авлоний,— туғилган кундан бошламак, вужудимизни қувватландурмак, фикримизни нурландурмак, ахлоқимизни гўзалландурмак, зехнимизни равшанландурмак лозим экан. Тарбияни кимлар қилур? қайда қилинур? Бу саволга «биринчи уй тарбияси» деб жавоб бермак лозим»[11]. Демак, олим ҳам оила тарбиясига алоҳида аҳамият берган.

Дарс жараёни, синфдан ва мактабдан ташкари машғулотларда Шарк қадриятлари ва миллий анъаналар акс этган Қуръони Карим, Ҳадис, «Ҳотамнома», «Одобнома», «Ҳикматнома», «Бозорнома», Кайковуснинг «Қобуснома», Юсуф Хос Ҳожибнинг «Қутадғу билиг», Носир Хисравнинг «Саодатнома», Ибн Синонинг «Донишнома», Саъдийнинг «Гулистон», «Бустон», Навоийнинг «Маҳбубул кўлуб», Бобурнинг «Бобурнома», Абдулла Авлонийнинг «Туркий гулистон ёхуд ахлоқ», шунингдек,, Ҳамза, Фитрат, М. Исмоилий, Қуддус Муҳаммадий, Х. Тухтабоев асарларини қўшиб ўрганиш лозим.

Бу усуллар жисмоний тарбия негизини ташкил этади. Жисмонан тарбияланган ўқувчининг ижтимоий фаоллиги, муомала ва алоқалари, маънавий йўналиши, ҳуқида барқарор ахлоқий сифатларнинг мавжудлиги — ўлчов бўлади. Шахсни тўла ўрганиш — тарбияланганликни аниқлаб беради.

Мактабда таълим билан тарбияни ажратиб бўлмайди. Ватанимизнинг истиқлол ва тараққиёти келгуси ёш авлоднинг ҳар томонлама етук, билимли, онгли, тadbиркор, юксак ахлоқли, жисмонан бақувват бўлишига боғлиқдир.

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбияга оид қарашларини ўрганиш ва ҳозирги даврга татбиқ этиш, ўз халқи тарихи, унинг маданияти билан фахрланиш, инсонга ҳурмат-эҳтиром — шуларнинг ҳаммаси нисон маънавиятига бориб тақалади. Маънавият эса бугунги кунда эришган мустақиллигимизнинг пойдевори, таянчи ҳисобланади.

Буюк аждодларимиз, Абу Райхон Беруний, Абу Али ибн Сино, Ахмад Яссавий, Амир Темур, Муҳаммад Тарағай Улуғбек Алишер Навоий, Захириддин Бобур, Бобораҳим Машраб ва бошқа унлаб, юзлаб утган алломаларимиз ҳам ана шу туйғу билан яшаганлар. Ватан, халқ манфаатлари, унинг мустақиллигини сақлаш, уни янада равнақ топтириш йулида ўзларини фидо қилганлар, ҳар қандай кийинчиликларни бошдан кечиришга, енгиб ўтишга бор имконият ва истеъдодларини сафарбар сила олганлар. Ўз эл-юртини сақлаган, уни жаҳонга машҳур қилган буюк саркарда Амир Темур давлати лашкару-фукараларнинг садоқати ва фидойилиги билан қудратлидир[31], деб бежиз айтиб кетмаган. Ана шундай фидойи одамлар қанча кўп бўлса, давлат шунчалик қудратли ва бой бўлади.

Иккинчи жаҳон урушида мағлуб бўлган, бугун эса кўп соҳаларда дунёда етакчи ўринни эгаллаб турган Япония бунга мисол бўла олади. Япониянинг қисқа вақт ичида жаҳондаги энг ривожланган мамлакатлардан бирига айланишининг сабаби ҳам ёшларда ўтмишдан алломалар асрларини чуқур

ўрганиш, уларни амалга татбиқ этиш, соғлом турмуш тарзининг моҳиятини англаган ҳолда келажакка ишонч туйғуларини тарбиялай олиш бўлди.

Республикаимиз Президенти И. Каримов ижодкорлар билан учрашув чоғида миллий истиқлол мафкурасини яратмай туриб буюк давлат қуриш хом ҳаёл бўлур эди, деганида ҳам худди шу ҳақиқатни назарда тутган бўлса ажаб эмас.

Ўқувчиларни спорт ўйинлари орқали ватанпарварлик руҳида тарбиялаш таълим- тарбия жараёнининг мураккаб муаммоларидан бири ҳисобланади. Чунки у миллий тарбия муаммолари, айниқса миллий тафаккурнинг шаклланиши хусусиятлари, миллий ва маданий қадриятларга муносабат тушунчалари билан боғлиқ.

Миллийлик ва замонавийликнинг уйғунлигини таъминламай туриб, юқорида кўзланган мақсадга эришиб бўлмайди. Миллий тарбия миллатчилик тарбияси эмас, аксинча миллий маданиятли ўзбек халқининг, ҳаётнинг барча жабҳаларида эришган ўзига хос ютуқларини тиклаш, ривожлантиришни давом эттиришнинг маърифий воситаси бўлади. Фақат миллий тарбиягина ўзбек болаларида миллий қадриятларини, ор-номусни ва соф виждонни, меҳнатсеварликни, илмга чанқоқликни, меҳр-оқибатни, ташаббускорликни, мустақил фикр юритиш қобилиятларини бойитиб, кейинги авлодларга етказишга хизмат килади.

Узоқ йиллар миллий тарбиямиз, минг йиллик урф-одатлар, қадриятларимиз камситилиб, динимиз, тилимиз оёқ ости қилиниши оқибатида одамлар орасида меҳр-оқибат, диёнат, шарм- ҳаё, андиша, ор-номус, ҳалоллик, катталарга ҳурмат, кичикларга эътибор сусайиб кетди. Ёшлар ўртасида жинойтчилик- ўғрилик, кашандалик, қотиллик, ахлоқсизлик, қаллобликлар бирмунча кўпайди. Буларнинг барчаси совет империяси даврида фақат «марказ» нинг буйруғини бажариб, ўз қадриятларимизни поймол қилинишининг натижасидир. Ўз тилимиз қолиб бошқа тилда гапирдик, марказнинг юборган ўқув дастурлари ва дарсликлари билан ишладик. Шунинг натижасида ёшлар маънавияти миллийликдан узоқлашди.

Демак, шарқ алломаларининг жисмоний тарбияга оид қарашлари орқали ёшларни жисмонан тарбиялаш иши аввало уларда миллий қадриятларимизни ҳурмат қилишдан, ўзлигимизни, кимлигимизни англашни ўрганишимиздан бошланиши лозим экан.

Дарсда ва дарсдан ташқаридаги тарбиявий ишлар жараёнида Алпомиш, Тумарис, Широқ каби халқ қаҳрамонлари, Амир Темур, Бобур, Улуғбек сингари давлат арбоблари ва саркардаларимиз, Ибн Сино, Беруний сингари олиму фузалоларимиз қарашларига тез-тез мурожаат қилишимиз ёшларни Ватанга, инсонларга муҳаббат руҳида жисмонан, маънан тарбиялаш ишининг асосини ташкил қилади. Шу билан биргаликда тарбия борасидаги жаҳон стандартига ҳам эътиборни қаратмоқ лозим.

Тадқиқот ишимизда жисмоний тарбия билан Шарқ алломалари қарашларининг алоқадорлиги негизида ёшлада жисмонан шаклланишига асосий эътибор қаратилган. Шунга кўра, ҳар қандай тарбия асосида муайян эҳтиёж туриши тадқиқотдан маълум бўлди. Ушбу ва бошқа бир қанча тадқиқот ишлар таҳлили ўқувчи - ёшларда Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний шаклланишнинг самарадорлигини ошириш мумкин эканлигини ўз исботини топди.

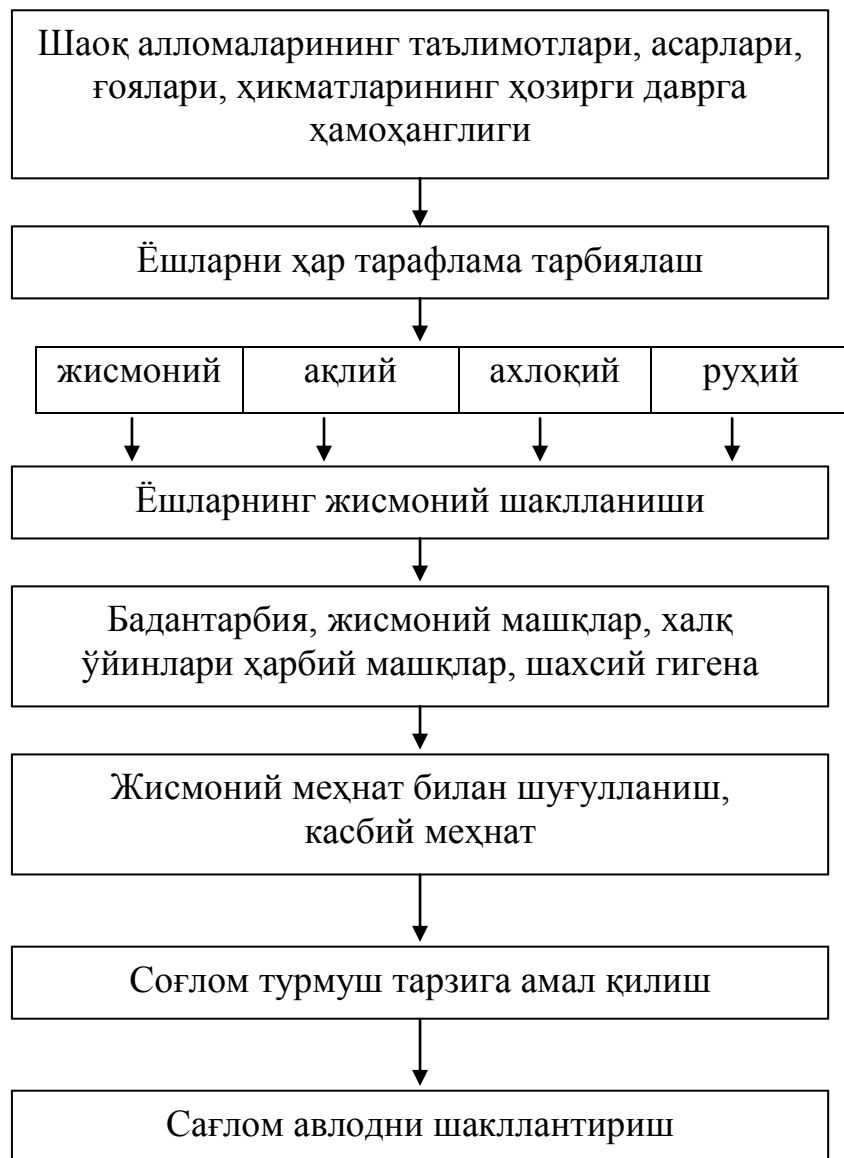
Битирув малакавий ишмида, юқорида таъкидланганидек, ана шу жисмоний шаклланишнинг бир қирраси ҳисобланган ижтимоий-педагогик жиҳатлардан келиб чиқадиган ва бугунги кунда долзарб муаммо кўринишида ечимини кутаётган қиррасига тўхталдик. Бу қирра бевосита спорт ўйинлари тизимида олиб қаралади (қаралсин чизма 1.1).

Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбияни шакллантириш ёшларнинг ҳар томонлама камол топиши ечимига эришишда асосий восита вазифасини бажаради. Шундан келиб чиқиб, Шарқ алломаларининг қарашлари орқали ёшларни жисмонан шакллантириш деганда, янгича маънавий тафаккур талаб ва мақсадига эришишнинг ўзига

хос йўл-йўриқлари ҳамда шахс фаолиятини ривожлантиришга қаратилган тарбиявий жараён тушунилади, деб ҳисоблаймиз.

### **Шарқ алломалари қарашлари орқали ёшларни жисмонан шакллантириш**

Чизма 1.1



Дарҳақиқат, юқорида кўриб чиқилган таҳлиллардан маълум бўладики, ҳар қандай жисмонан шаклланиш шахснинг ҳиссиёти, эҳтиёжи, руҳий-ақлий тараққиёти билан чамбарчас боғлиқ равишда амалга ошади. Бу ҳақда ҳар қандай ўқувчи Шарқ алломаларининг қарашлари асосида жисмоний



шаклланишида спорт ўйинларининг аҳамиятини билишлари лозим ҳисобланади.

Шундай қилиб, биз томондан таҳлил этилган ва ўрганиб чиқилган масалалар тадқиқот ишимизнинг дастлабки ҳолатини объектив белгилаб олиши имкониятини яратади. Тадқиқот иши жараёнида яна шу нарса маълум бўлдики, ёшлар ўз иқтидори, билими ва тажрибасидан ташқари, жамиятда кечаётган турли хил ижтимоий тизимга миллий ғоя ва миллий мафкура талаблари асосида ёндошмоғи, ижтимоий фаолиятни бошқаришнинг илмий қонуниятлари ва қоидаларини мукаммал эгаллаб бориш сари интиломи лозим. Бу жараён ёшларнинг янгича соғлом турмуш тарзини шаклланиши меъёрини белгилаб беради.

## **1.2 Шарқ алломаларининг қарашлари жимоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишнинг муҳим омили сифатида**

Мустақил ҳуқуқий демократик давлат барпо этишда Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва унда малакали ҳар томонлама етук, баркамол шахсни тарбиялашга оид қўйилган вазифалардан келиб чиқиб, Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мазкур муаммони назарий ва амалий жиҳатдан ечимига эга бўлиш соғлом авлодни вояга етказишнинг бош омили бўлиб хизмат қилади.

Маълумки, ёшларни жисмонан шакллантириш уларни ахлоқий ва ақлий асосда камол топиши ва ривожланиши масаласи мамлакатимизда олиб

борилаётган туб ислохотларда алоҳида ўз аксини топмоқда. Ушбу омил билан боғлиқ бўлган айрим муаммолар маънавий, иқтисодий, ижтимоий, сиёсий, ҳукукий жабҳаларни ҳам қамраб олади. Масалан, соғлом авлодни улғайтириш, бунда ўз тарихи аجدодларнинг тажрибасига таяниш масаласи миллий ва умуминсоний тарбиянинг ўзига хос таркибий қисми бўлиб, бугунги ижтимоий ҳаётда алоҳида иқтисодий, сиёсий, мафкуравий, маънавий ва маърифий аҳамият касб этади. Миллатлараро ҳамкорлик, тотувлик, дўстлик, муайян миллат маданияти, тили ва тарихини ҳурмат қилиш, маънавий қадриятларига эътибор бериш масаласи тобора долзарб тус олмоқда. Айниқса, мустақил давлатлар ўртасида юзага келаётган янгича иқтисодий ва сиёсий муносабатлар миллий менталитет руҳида шаклланиб келаётган бир даврда турли хил диний оқимлар - ваҳобийлик, акромийлик, нурчилар, хизбут-таҳрирчилар ва бошқа кўпгина ҳаракатлар ислом динидек муқаддас динни ўзларига ниқоб қилиб олиб, миллатлар ўртасидаги ўзаро ҳамкорлик ва дўстлик муносабатларига раҳна солмоқда.. Мавжуд хавф-хатарларнинг табиатини тўғри тушуниб етишимиз керак. Уларнинг манбалари ва ўзаро алоқаларини вақтида аниқлашимиз даркор. Жамиятда барқарорликни сақлаш шарт-шароитларини белгилаб олишимиз ва улардан самарали фойдаланишимиз зарур. Ўзбекистон Республикасининг барқарор ва собитқадамлик билан ривожланиши шуларга боғлиқдир" . Дарҳақиқат, жамиятдаги барқарорлик ҳар қандай муносабатлар мувозанатини сақлашнинг бош омили соғлом фикр, соғлом турмуш тарзи ҳисобланади. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларини ўрганиш аввало шахснинг ўз-ўзига муносабати, ўзини ўзи англаши, ўзини ўзи таҳлил эта олиши, бир гап билан айтганда, ўзининг "Мен"ини билишдан бошланиб, жамоа доирасида ривож топади. Бу масала психология илмида бир қадар ўрганилган бўлсада педагогика соҳасида эса эндигина дастлабки қадамлар қўйилмоқда.

Шахснинг турмуш тарзи, унинг ишлаб чиқариш фаолиятидаги ўрни, интилишлари, индивидуал қобилияти, тафаккур таҳлили ва касбий эҳтиёжлари билан чамбарчас боғлиқ. Бозор иқтисодиёти шароитида ҳар қандай шахсий эҳтиёжда эгоистик томонлар ҳам кўзга ташланиб туради. Аммо шахснинг эҳтиёж қондириш йўлида бошқалар билан ҳисоблашмаслиги, ўзининг манфаатини устун қўйишини бартараф этиш учун болаларда спорт ўйинларини орқали ўзини англаши қулай усул ҳисобланади. БМ ишни бажариш жараёнида биз айнан мана шу масалаларга ҳам алоҳида эътиборни қаратдик. Буюк алломаларнинг таълимотлари бу муаммони ҳал этишда ижобий таъсир кўрсатади.

Ўқувчи - ёшлар Шарқ алломаларнинг спорт ўйинлари ҳақидаги қарашларини ўрганиши уларнинг асарларидаги соғлом авлодни вояга етказиш бўйича билдирилган фикрларни ўзига онгли равишда сингдиришида, соғлом авлодни барпо этиш, ёшларни баркамол қилиб шакллантиришда тарбиячи-ўқитувчининг ўрнини бекиёсдир. Бу борада Президент И.А.Каримов Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 9-сессиясида сўзлаган нутқида: "Ўқитувчи ва ўқувчи муносабатидаги мажбурий итоаткорлик ўрнини онгли интизом эгаллаши жуда қийин кечаяпти. Ўқитувчининг бош вазифаси ўқувчиларда мустақил фикр юритиш кўникмаларини ҳосил қилишдан иборатлигини кўпинча яхши тушунамиз, лекин, афсуски, амалда, тажрибамизда унга риоя қилмаймиз"[3],- деб алоҳида кўрсатиб ўтган эди. Буюк алломалар ёшларни ақлий, ахлоқий ва жисмоний тарбияларида ўқитувчининг таъсири катта эканлигини алоҳида қайд этганлар. Ўқитувчи шахсига юқори баҳо берилган, ҳатто ота-онага тенглаштирилганлар. Бугунги кунда ҳам ўқитувчи ва ўқувчи муносабатига хос мажбурий итоаткорлик тез-тез кўзга ташланиб турмоқда. Бу ҳолат ҳалигача ечими кутилаётган муаммо сифатида сақланмоқда.

Тадқиқот ишининг дастлабки ҳолатида ўқитувчи томонидан ўқувчига қўйилаётган талабни шартли равишда иккига бўлиб ўргандик:

1. Ўқитувчининг бевосита ёки тўғридан-тўғри ўқувчига қўядиган талаблари.
2. Ўқитувчининг билвосита ёки ижтимоий фикр асосида қўядиган талаблари.

Ўқитувчи томонидан тўғридан-тўғри ўқувчига қўйилиши мумкин бўлган талаб ҳам ўз навбатида икки хил бўлиши мумкин. Биринчиси педагогик одоб доирасида бўлса, иккинчиси ўқитувчининг айна пайтдаги кайфияти билан боғлиқ бўлган талаблар. Юксак маҳоратли ўқитувчи педагогик одоб қоидалари асосида талаб қўйиб боради

Ўқитувчини билвосита ёки ижтимоий фикрга суяниши унинг касбий-маданий тажрибаси билан боғлиқ равишда амалга ошишини БМ ишни бажариш жараёнида ўрганиб бордик. 40 нафар бошланғич синф ўқитувчилари билан ўтказган суҳбатларимиз ва олиб борган илмий кузатувлар натижаси шуни кўрсатдики, бола биринчи синфга қабул бўлган кундан эътиборан юқорида кўриб чиқилган итоаткорлик элементлари у ёки бу мазмунда ўқувчи онгига сингдирилиб борилар экан.

Биринчи синф ўқитувчиси А.С.нинг "Болани мактабга қабул қилиб олиш ва ўқитиш тажрибаларингиздан сўзлаб беринг", деган саволимизга жавоби:

"Мен бошланғич таълим ва жисмоний тарбия йўналишини битирганман. Мактабга ишга келганимда ўз соҳам бўйича жой бўлмаганлиги туфайли менга биринчи синфни беришди. Ёш бола билан ишлашга жуда қизиқиб қолганимга сабаб, қўшни параллел синф ўқитувчисининг болажонлиги, ишга берилиб, садоқат билан киришиши менга катта туртки бўлди. Мен у ўқитувчининг кўплаб дарсларини кузатиб, метод ўрганганим боис ҳамда мактабда бу ўқитувчи доим мақталиб, рағбатлантириб тилга олинганлиги учун мен ҳам шу устознинг касбий-маданий муносабатлари ва иш усулини ўзимга сингдириб олишга ҳаракат қилдим. Натижа ёмон бўлмади. Мана ўн

икки йилдирки, бошланғич синфларда дарс бераман. Ҳар доим тўлиқ ўзлаштиришга эришиб келмоқдаман".

Юқоридаги саволга ўқитувчи М.Б.нинг жавоблари:

"Бошланғич синф ўқитувчиси бўлиш менинг асл орзуим эди. Мен ўз мақсадимга эришдим. Ўз касбимдан ҳеч ҳам афсусланмайман ва нолимайман. Болани эркин фикрлашга ўргатиш, уни билимга, илмга ташна, интизомли, ота-она, ўқитувчини ҳурмат қиладиган, катталарга доимо салом берадиган, кўлидан келса бошқаларга ёрдам берадиган, қишлоғи, шаҳри, маҳалласини севадиган қилиб тарбиялашда албатта ўқитувчининг ўрни беқиёс. Шу билан бирга эркинлик деб болани мутлақо ташлаб қўйиб ҳам бўлмайди. Чунки бола ҳар доим болалигини қилади. Бу борада ҳар бир ўқитувчининг ўзига хос методикаси шаклланган бўлиши лозим. Айниқса, бошланғич синфларда ишлашнинг нозик томони шундан иборатки, бола ўқитувчининг айтгани ва кўрсатганини қандайдир қонун деб қабул қилади. Ўқитувчига чин дилдан тақлид қилади. Энг тўғри йўлни фақат ўқитувчигина кўрсатади деб ҳисоблайди. Ўқитувчи ҳамма нарсани биладиган инсон деб қабул қилинади. Шунинг учун ўқувчи унинг айтганини бажаришга одатланиб боради. Бу эса "ўқитувчи-ўқувчи" муносабатларида ўқитувчи шахсига алоҳида масъулият юклайди. Чунки болани шахс сифатида шаклланиши, ўз фикрига эга бўлиши, ҳар доим янгича фикрлашга ўрганиши жамият тараққиёти учун муҳим аҳамият касб этади. Шунга кўра, ҳар бир ўқитувчи ўз касбини севиши, билимдон бўлиши билан бирга, болажон, болани дилдан севадиган, янгиликка интилувчан ва ижодкор бўлиши лозим. Мен ўзимнинг йигирма бир йиллик тажрибам жараёнида мана шу томонларга эътибор бериб келдим".

Мана иккита бошланғич синф ўқитувчиларсининг фикр-мулоҳазасидан келиб чиқадиган ижтимоий муносабатлар ечими.

"Ўқитувчи-ўқувчи" муносабатидаги ўзига хос мажбурий итоаткорлик элементлари умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицейлар шароитида

ва ҳатто олий таълимда ҳам ҳамон тез-тез кўзга ташланиб туриши юқорида қайд этилди. "Ўқитувчи-ўқувчи" муносабатини юксак маданият, онгли интизом даражасига кўтаришда бўлажак ўқитувчиларнинг маънавий-ахлоқий ва касбий тарбияланганлик даражасига эътиборни қаратиш муҳим аҳамият касб этади.

Шарқнинг буюк алломалари ёшларни тарбиялашда ўқитувчининг обрўсига кучли эътибор қаратган ҳолда ўқувчи ёшлар шахсида онгли интизом, жисмонан етук этиб тарбиялашда ўқитувчиларнинг билимдонлиги ва маданий савияси алоҳида ўрин тутишини кўрсатиб ўтганлар.

Юқори синф ўқувчиларида ватани олдидаги ўз бурчини ҳис этиш масъулияти юксак ўринда туради. Тенгқурлари, ўртоқлари билан оқилона муносабатга кириша олиш одобини билиш, шахсда аждодлар тажрибларига, ота-она, Ватан олдидаги, ҳамюртлари олдидаги масъулиятни тўғри ҳис этиш туйғуси устувор ҳисобланади. Аммо эркин равишда ўз фикрини ёқлаб чиқиш, ижодкорлик, ташаббус кўрсатиш, ўз ўрнини белгилаб олиш сифатлари бошланғич синф ўқувчиларида бирмунча кеч шаклланиши бевосита ва билвосита олиб борилган кузатишларимиз жараёнида маълум бўлди.

Ушбу жараёни тезлашуви ўқувчининг ижтимоий адаптация (мослашиш)даври ва ўқувчи учун мактабда яратилган шарт-шароитлар билан бевосита боғлиқ эканлиги аниқланди.

БМИни бажариш жараёнида ёшларни жисмонан етук қилиб тарбиялаш учун Шарқ алломаларининг фикрларига изчил амал қилинганлигида ижтимоий ҳаётда амалий фаолиятнинг моддий-маънавий йўналишини ҳам белгилаб бериши маълум бўлди. Абу Али ибн Сино, абу Наср Фаробий, Абу Райхон Берунийлар боланинг жисмоний улғайиши баробарида маълум касб-хунарни эгаллаш, амалда фойдаланиш орқали ҳаётий муаммоларини ҳал этилишига имкон яратилишини далиллаб берганлар. Уларнинг таъкидлашича ҳар бир инсон бир қанча хунарларни

билиши, у билан мунтазам шуғулланиб бориши ва ҳаётда ўзининг мустаҳкам ўрнини топиши кераклиги маъқулланган.

Унсурун Маолий Кайковус инсон қоблияти ва қизиқишига мос ҳолда ҳунар эгаллаши ва ҳалол меҳнат орқали кун кўриши зарур деб ҳисоблаган. Шарқ алломалари таълимотларида жисмоний меҳнатга, моддий ноз-неъмат етиштиришга алоҳида аҳамият берилган.

Ўқувчилар жамиятимизнинг бошқа табақалари (болалар, оналар, нафақахўрлар, кўп болали оилалар) қаторида давлат ғамхўрлигини мунтазам ҳис этиб келмоқда. Улуғ алломаларимиз (А.Навоий, Беруний, Улуғбек каби) номларидаги ва Президент стипендияларининг жорий этилиши, "Истъедод" ва бошқа жамғармалар орқали талаба ва ўқувчиларни ривожланган мамлакатлар таълим тизимида фаол қатнашиб, ўқиб, ўрганиб ва ўз навбатида Ўзбекистонда таълим тизими бўйича амалга ошаётган ислохотлар, "Таълим тўғрисида"ги Қонун ва "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" билан таништириб қайтишлари мамлакат фуқаросига берилган эркинликнинг ёрқин тимсоли ҳисобланади. Ана шу давлат ҳужжатлари талабларини изчил равишда ҳаётга татбиқ эта бориш билан бир қаторда ўқувчи - ёшларда келажакда соғлом фикр туйғусини ривожлантириш зарурлиги тажриба - синов ишимиз жараёнида яққол маълум бўлди.

Шахсий ва ижтимоий ҳаётда инсоннинг соғлом турмуш тарзига нечоғлик амал қилиши унинг Шарқ алломаларининг таълимотларига таяниши билан чамбарчас боғлиқ ҳисобланади. Ижтимоий ҳаётнинг асосий моҳиятини ташкил этувчи маданият ҳам бевосита соғлом турмуш тарзи билан уйғунлиги асосида ривожланади. "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"да белгилаб берилган шахс камолоти узлуксиз таълим тизимининг ҳар бир босқичида ўз ифодасини топиши, ўқитувчининг ўқувчига нисбатан бўладиган ижобий муносабатлари мувозанатидан келиб чиқади. Ушбу мувозанат ҳамкорлик педагогикаси асосида ташкил этилган бўлса, таълим ва тарбияда кафолатланган натижага эришиши мумкин.

"Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт қуриш" Бош ғояси асосида ёшлар онгини тозалаш, тафаккурини янгича ватанпарварлик туйғуси негизида қарор топтириш ўқитувчи шахсининг соғлом турмуш тарзига хос бўлган асосий вазифа ҳисобланади. Бу борада эришилган йигирма йиллик миллий мустақиллигимиз тажрибаси, ўқувчи - ёшларни нақадар истеъдодли, билим эгаллашга ташна ва қизиқувчан эканлигини кўрсатиб турибди. Демак, таълим-тарбия жараёнида ўқувчи соғлом фикр, спорт ўйинлари орқали шакллантирилса маънавий улғайишида баркамолликка эришишда қафолатланган натижани қўлга киритади. Бунинг учун аجدодларимизнинг жисмоний баркамоллик ҳақидаги ғояларини ёшлар онгига сингдириб бориш зарур.

Спорт ўйинлари орқали ўқувчи - ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёни шахснинг билими, дунёқараши, бой маданий меросга асосланади. Шу билан бир қаторда шахс ўз фаолияти давомида фуқаролик бурчи, виждон амри билан маънавий ва моддий бойликларни авайлаб асрайди ва кўпайтиради. Демак, ўқувчи - ёшларнинг жисмонан баркамол бўлишини Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашлари орқали шакллантириш жараёнида шахснинг билимдонлиги, умуминсоний маданияти, маънавий қиёфаси ва тарбияланганлик даражаси ҳам юзага чиқади.

"Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт қуриш" Бош ғоя экан, шу ғоянинг етакчи истеъмомлчиси, шу ғоянинг амлга татбиқ этувчиси ҳисобланади. Эркин фуқаролик, ҳуқуқий демократик жамият қуришда таълим-тарбия ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Шундай экан, ўқувчи - ёшларни жисмонан баркамол этиб шаклланиши заминида ёш авлод тарбияси, комил инсон тақдири турибди. Президент И.А.Каримов "Тафаккур" журнали бош муҳаррири Э.Аъзам билан суҳбатида улуғ аллома Абдулла Авлонийнинг "Тарбия - биз учун ё ҳаёт – ё момот, ё нажот – ё ҳалокат, ё саодат–ё фалокат



масаласи, жамиятимизнинг эртанги тақдири фарзандларимиз тарбияси билан боғлиқ" [11], деган фикрини алоҳида таъкидлаб ўтган эди.

Хуллас, ўқувчи олдида мустақил мамлакатнинг эркин фикрловчи фуқароси даражасига етиш, ўзида Ватанга бўлган муҳаббат ҳиссини тарбиялаш вазифаси турар экан, мустақил фикр юритувчи фуқаронинг фикр мажмуаси жисмий тарбия билан спорт ўйинлари уйғунлигида юзага чиқади. Мустақил, эркин фикрлаш маданиятига эга бўлмаган шахс муте бўлади. Ўзгалар фикрининг қулига айланиб қолиши мумкин. Буни, мафкуравий бўшлиқлар оқибатида илдиз отган, динни ўзига ниқоб қилиб олган ваҳобийлар, хезбут таҳрир, нурчилар, акромий ва бошқа кўплаб экстремистик йўналишдаги душманлар мисолида таҳлил қилиб ўтиш мумкин.

Тадқиқот ишимизнинг эксперимент қисмида умумий ўрта таълимнинг бошланғич ва юқори синф ўқувчиларига Шарқ алломаларининг жисмий тарбия ва спорт ўйинларига оид қарашларининг мазмунини татбиқ этишга тўхталиб ўтилди. Бунда тадқиқот ишининг дастлабки ҳолатида қўлга киритилган натижалар, маълумотлар эксперимент қисми билан солиштирилиб ўрганилди. Шарқ алломаларининг жисмий тарбия ва спорт ўйинларига оид қарашлари орқали ёшларни тарбиялашни самарали йўллари топишга оид изланишлар олиб борилди. Шарқ алломаларининг жисмий тарбия ва спорт ўйинларига оид қарашларини ёшлар онгига сингдириш алоҳида тизим ҳолига келтирилди. Шунга кўра, битирув малакавий ишнинг кейинги боби Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмий тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тизими бағишланди.

**.2-боб. Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмий тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тизими**

## **2.1 . Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги аҳамияти ва уларнинг муҳим жиҳатлари.**

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия в спрт ҳақидаги қарашларини бир гуруҳ олимлар шунчаки жисмоний машқлар бўйича фикр мулоҳазалардан иборат, деган қарашларига биз тадқиқот ишимиз мобайнида жуда катта эътибор қаратдик. Ўқувчиларни тўғри ривожланиши, жтимой ҳаётда ўз ўрни ва мавқеини ўзи белгилаб олишида улуг алломаларнинг қарашлари таъсирчан эканлигини алоҳида тадқиқ этдик. Ушбу жараённи нақадар мураккаб ва серқирра эканлигини назарда тутган ҳолда ва тадқиқот ишининг дастлабки босқичи якунларига асосланиб, Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тизими узлуксиз таълимнинг умумий ўрта таълим босқичи билан чамбарчас боғлиқлиги ҳисобга олинди. Битирув малакавий ишда бошланғич ва юқори синф ўқувчиларининг бу йўналишга оид фаолиятига эътибор қаратилди.

Қўйилган вазифадан келиб чиқиб экспериментнинг даслабки босқичида Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тўрт йўналишда: оилада ,тенгдошлари орасида, ёши катталар орасида ҳамда мактабдан ташқаридаги доирада бўлган жараён ўрганилди. Узлуксиз таълимнинг кейинги босқичида изчиллик ва тизимлилик тамойили асосида Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш фаолияти тадқиқот субъекти сифатида қаралди.

Қуйдаги жадвалда тадқиқот сўровномасига жалб этилган 330 ўқувчининг 30 нафари Шарқ алломаларнинг таълимотлари орқали спорт ўйинлари билан шуғулланишга интилаётганлиги аниқланди. Спорт ўйинлари деганда ўқувчининг мустақил ўз устида ишлаши, спортнинг бирор тури

билан доимий шуғулланиши, ота-онаси, маҳалла, дўстлари ёрдамида жисмоний соғлом бўлиб етишиши назарда тутилган.

Биз БМИни бажариш жараёнида 30 дан ортиқ жисмоний тарбия ва спортнинг самарадорлигини ошириш турларини аниқладик. Энг зарур, рейтинг кўрсаткичи юқори бўлган 10 хил турини (шартли равишда) танлаб олиб, таҳлил этдик.

Жадвал 2.1.

**Оилада Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш**

| Т<br>/<br>Р | Оилада Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш.                                      | Фоиз ҳисобида        |                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                   | Ўқувчилар сони 330та |                                                                                           |
|             |                                                                                                                                   | Жумладан:            | Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спортга қизиқишга йўналтирганлик. |
| 1.          | Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишига оид маълумот олишга йўналтирганлик        | 87                   | 9,0                                                                                       |
| 2.          | Бугунги ҳаёт тарзига хос (мақсадга мувофиқ) алломаларимизнинг фикрига таянган ҳолда спорт тури билан шуғилланишга имконият яратиш | 83,9                 | 8,0                                                                                       |
| 3.          | Алломаларимизнинг тажрибасига асосланиб ўз-ўзини жисмонан ва руҳан тарбиялаш билан шуғулланишга ўргатиш                           | 78,1                 | 7,9                                                                                       |
| 4.          | Алломаларимизнинг анъаналарига таяниб жисмоний машқ бажаришда ўз хато ва камчиликларини тан олишига ўргатиш                       | 73,7                 | 7,1                                                                                       |

|     |                                                                                                                                                          |      |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 5.  | Алломаларимизнинг тажрибасидан келиб чиқиб спорт ўйинлари орқали ватанига бўлган муҳаббат, содиқлик ҳиссини пайдо этишга ўргатиш                         | 69,9 | 7,0 |
| 6.  | Алломаларимизнинг тажрибаларига таяниб спортнинг бошқа турларини ўрганишга қизиқиш ўйғотиш                                                               | 58,3 | 6,0 |
| 7.  | Алломаларнинг ўғитига амал қилган ҳолда бошлаган жисмоний машқни охирига етказишга ҳаракат қилишга ўргатиш                                               | 62,7 | 6,7 |
| 8.  | Бошқа чет эл тажрибаларини ўрганиш ва уларни Шарқона соғлом турмуш тарзига таққослаш мақсадида компьютерда ишлашга (интернет тизимини ўрганишга) ўргатиш | 54,3 | 5,8 |
| 9.  | Шарқ алломаларини ўғитларини ҳозирги ҳаёт билан боғлаш                                                                                                   | 50,1 | 5,2 |
| 10. | Жисмоний тарбия ва спортга оид илмий, сиёсий ва бадиий, китобларни ўқиб боришга ўргатиш                                                                  | 48,7 | 5,1 |

Бу ўринда оила аъзоларининг Шарқ алломадари таълимотларидан хабардорлиги, уларнинг ҳаёти ва фаолияти ҳақида маълумот берадиган манбаларнинг мавжудлигига эътибор қаратилди. Биз ўрганган купчилик оилаларда Абу Али ибн Синонинг ҳаёти ва фаолияти, қолдирган илмий меъроси ҳақида тушунчалар мавжуд эканлиги маълум бўлди. Абу Наср Фаробий, Кайковус ва бошқа алломаларнинг жисмоний тарбия ва халқ ўйинлари ҳақидаги қимматли қарашлари етарли даражада ўрганилмаган. Тадқиқотларимиздан шу нарса маълум бўлди-ки, ота-оналар фарзандларининг соғлом бўлишларини истайдилар. Бунинг асосий шarti жисмоний тарбия ва спорт эканлигига ишонадилар.

Жадвал 2.2.

**Тенгдошлари орасида Шарқ алломаларининг қарашлари  
орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш**

| Т<br>/<br>Р | Шарқ алломаларининг қарашлари<br>орқали жисмоний тарбия ва спорт<br>самарадорлигини оширишда тенгдошларнинг<br>таъсири                                                    | Фоиз ҳисобида         |                                                                                                                              |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                           | Ўқувчилар сони 350 та |                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                                                           | Жумладан:             | Шарқ<br>алломаларининг<br>қарашлари орқали<br>жисмоний тарбия<br>ва спорт<br>самарадорлигини<br>оширишга<br>йўналтирилганлик |
| 1.          | Дўстлари билан бажараётган спорт<br>ўйини жараёнида Шарқ<br>алломаларининг қарашларига амал<br>қилиш                                                                      | 94,7                  | 8,1                                                                                                                          |
| 2.          | Биргаликда жисмоний машқ<br>бажаришда алломалар ўғитига амал<br>қилишга интилиш                                                                                           | 79,3                  | 7,8                                                                                                                          |
| 3.          | Шарқ алломаларнинг қарашларини<br>ўрганишдаги қувонч ва<br>ташвишларини дўсти билан баҳам<br>қўриш                                                                        | 70                    | 6,9                                                                                                                          |
| 4.          | Ўз ўртоқларига фикрдош ва сирдош<br>бўлиш ҳамда дўстга содиқ қолишни<br>алломалардан ўрганиш ва дустидан<br>синаб қўриш.                                                  | 68,9                  | 6,5                                                                                                                          |
| 5.          | Бирон қобилият кўрсаткичи бўйича<br>(дарс жараёнида ҳозиржавоблиги,<br>спорт, мусиқа ва бошқа) жамоада ўз<br>ўрнини белгилашни алломалардан<br>ўрганиш ва дўстига ўргатиш | 67,1                  | 6,3                                                                                                                          |

|     |                                                                                                                                                   |      |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 6.  | Ҳар доим тенгдошларига ёрдам қўлини чўзишга интилиш, ижтимоий фойдали меҳнатда ўз ўрнини топишни Шарқ алломалардан ўрганиш ва амалга татбиқ этиш. | 63,3 | 6,2 |
| 7.  | Ўз сўзида тура олиш ва бошлаган ишни охирига етказишни Шарқ алломалардан ўрганиш ва амалга татбиқ этиш.                                           | 61,1 | 6,1 |
| 8.  | Баҳс-мунозара ва юриш-туришида одоб қоидаларига амал қилишни алломалардан ўрганиб уни амалда қўллаб кўриш.                                        | 60   | 6,1 |
| 9.  | Тенгдошларининг хато ва камчиликларини кечири билишни алломалар тажрибасидан ўрганиш ва амалга татбиқ этиш.                                       | 52,9 | 6,0 |
| 10. | Юморга бой бўлишни алломалардан ўрганиш ва амалга татбиқ этиш.                                                                                    | 47,8 | 5,4 |

Ўқувчининг ўйин фаолиятида, айниқса тенгқурлари билан фаол ҳаракатда бўлиши ушбу жадвалдан кўриниб турибди.

Ўқувчиларнинг биргаликда жисмоний машқларни бажаришга интилиб боришлари кундалик эҳтиёжга айланиб бораётганлиги (79,3 фоиз) биз учун қувонарли ҳол бўлди. Бунда ўқувчининг Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашларини ўзлаштириб, тенгдошлари даврасига интилиши, улар билан ҳамжиҳатликда фаолият кўрсатишга эҳтиёжнинг ортиб боришидан ташқари, жисмоний тарбияга оид адабиётларга боғланиш борлигини кузатдик.

Бу жараён қониқарли кўрсаткични берди. Шундай шароитда бир гуруҳда ўртача 25 ўқувчининг 8-9 фоизи спортнинг бир турига қизиққани ва бу спорт турининг масъулиятли томонларини англаган ҳолда танлаганликларида Шарқ алломаларининг ўрни беқиёс эканлиги эътиборга молик ҳисобланади. Бу кўрсаткичларнинг батафсил илмий таҳлили битирув малакавий ишининг охириги бўлимида ёритилган.

Жадвал 2.3.

**Ёши катталар таъсирида Шарқ алломаларининг қарашлари  
орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш**

| Т<br>р | Шарқ алломаларининг қарашлари орқали<br>жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишда<br>ёши катталарнинг ёшларга таъсири           | Ўқувчилар<br>сони 350 та |     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|
|        |                                                                                                                                         | Фоиз<br>ҳисобида         |     |
|        |                                                                                                                                         | Жумл<br>адан:            |     |
| 1.     | Катталарга ҳурмат, иззат-эҳтиром билан қараш, ўзидан катталарга салом беришни Шарқ алломалардан ўрганиб амалга татбиқ этиш              | 100                      | 8,5 |
| 2.     | Жисмоний машқ бажариш жараёнида катталарни эшитиш, уларнинг ўғитларидан баҳраманд бўлишни Шарқ алломалардан ўрганиб амалга татбиқ этиш. | 97,8                     | 8,4 |
| 3.     | Ўқитувчилар (ота-оналар, катталар ва б.) томонидан бериладиган топшириқларни ўз вақтида бажариш.                                        | 90                       | 8,1 |
| 4.     | Қарияларга ўз вақтида ёрдам қўлини чўзиш                                                                                                | 86,9                     | 8,0 |
| 5.     | Транспорт воситаларида ўзидан катталарга, айниқса қарияларга жой бериш, қўлида юки бўлса унга кўмаклашишни амалда бажариш               | 85,7                     | 8   |
| 6.     | Меҳнат ва уруш фахрийларини байрам ва туғилган кунларида йўқлаш, уларнинг ҳолидан хабар олиб туриш                                      | 79,1                     | 7,8 |

Ҳозирги ўқувчи - ёшларнинг ўзидан катталар, айниқса ота-оналар ва қариялар ҳурматини бажо келтиришга интилишларида Шарқ алломаларнинг роли катта эканлиги таҳлиллар жараёнида аниқланди.

Ўқувчи - ёшларнинг ўз маҳалласи, кўни-қўшнилари ва атрофидагиларга бефарқ қолмасликлари негизида буюк алломалар

ўғитларининг таъсири борлиги жадвалда ўз аксини топган. Шундай бўлсада, ёшларни маҳаллада ўзига хос анъаналар, миллий урф-одатларга тобора эрта жалб этиш янада мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Ёшларда “Менинг уйим”, “Менинг маҳаллам” тушунчалари қанчалик эрта шаклланса, маҳалла аҳлига бўлган меҳр ва оқилона муносабат шунчалик барқарор тус олиб бориши тадқиқот ишимизда ўз исботини топди. Бунда ёшлар тобора миллий қадриятларни англаб боради (қаралсин: жадв. 2.4.).

#### Жадвал 2.4.

#### Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш

| Т<br>Р | Шарқ алломаларининг қарашлари<br>орқали жисмоний тарбия ва спорт<br>самарадорлигини оширишда ижтимоий<br>муҳитнинг таъсири     | Ўқувчилар сони 330 та |     |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----|
|        |                                                                                                                                | Фоиз ҳисобида         |     |
|        |                                                                                                                                | жумладан              |     |
| 1.     | Иложи борица кўпроқ буюк алломаларнинг ҳаёти, фаолияти ва талимотларини билиш ва уларни ҳурмат қилишга ўргатиш                 | 93,8                  | 8,3 |
| 2.     | Маҳалла аҳлининг ҳурматини жойига қўйиш                                                                                        | 91,1                  | 8,2 |
| 3.     | Маҳалладаги, республикадаги, жаҳондаги спорт ўйинлари, мусобақаларда фаол қатнашишга интилиш                                   | 82,6                  | 8,0 |
| 4.     | Маҳалла фахрийлари, оқсоқол ва ёши улуғлар ҳурматини бажо келтириш уларнинг тавсияси билан жаҳон чемпиониятларида иштирок этиш | 81,0                  | 7,7 |
| 5.     | Маҳалладаги спорт билан шуғулланишни билмаган тенгдошларига ўз ёрдамини аямаслик                                               | 76,8                  | 7,1 |
| 6.     | Маҳаллада спортга бўлган эътиборни оширишга ўз ҳиссасини қўшиш учун маҳалла оқсоқолларидан маслаҳатлар сўраш                   | 70,9                  | 7,0 |
| 7.     | Маҳаллада соғлом турмуш тарзини сақлашга ҳисса қўшиш                                                                           | 69,9                  | 6,8 |



|    |                                                                                                                                                                      |      |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 8. | Маҳаллада амалга оширилган савобли, хайрия ишларига(спорт тўғараклари, масканлари очилишига ҳомийлик қилиш) бефарқ қарамаслик ва бундай тадбирлардан четда қолмаслик | 63,3 | 6,4 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|

Тадқиқот ишининг дастлабки ҳолатини ўрганиш асосида олинган маълумотлар (қаралсин: жадв. 1.2.) эксперимент материалларига асосланиб, Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тузилмасига нималар кириши мумкинлиги ўрганиб чиқилди ва жадвал кўринишида умумлаштирилди (қаралсин: жадв. 2.5.).

Жадвалда жавоблар фоизига қараб сараланди. Аммо ҳали ушбу жадвал тўлиқ тизим ҳолига келди деган хулосани чиқаришга эрта ҳисобланади. Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш динамикаси ўрганилиб бўлингандан сўнг бу жадвални тизим ҳолига келтириш мўлжалланди.

#### Жадвал 2.5.

#### Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш тузилмаси (жами 330 ўқувчидан олинган маълумотлар)

| Т<br>Р | Асосий мақсад                                                                       | Жами<br>фоиз ҳисобида |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.     | Хоҳиш – истакнинг (эҳтиёж турига қараб) алломалар қарашларига асосан бўлиши         | 98                    |
| 2.     | Алломаларнинг тажрибасига асосланиб интилиш ва ҳаракат қилиш                        | 93                    |
| 3.     | Онгли равишда маълум бир спорт тури танланганлиги(алломаларнинг тажрибасига асосан) | 92                    |
| 4.     | Ватанпарварлик, бағрикенглик                                                        | 91                    |
| 5.     | Ақиллилик, билимдонлик                                                              | 90                    |
| 6.     | Эркинлик, мустақиллик                                                               | 90                    |
| 7.     | Ташкилотчилик, ташаббускорлик                                                       | 87                    |

|     |                                                                        |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----|
| 8.  | Алломаларнинг фикрига асосланиб спорт турига хос жисмоний имкониятлар  | 83 |
| 9.  | Тананинг спорт турига мослиги                                          | 82 |
| 10. | Қизиқувчанлик                                                          | 80 |
| 11. | Ироданинг кучлилиги                                                    | 79 |
| 12. | Ҳозиржавоблик, топқирлик                                               | 77 |
| 13. | Ўйин қоидаларига амал қилиш                                            | 74 |
| 14. | Ўз-ўзини бошқариш                                                      | 73 |
| 15. | Сир сақлай билиш                                                       | 71 |
| 16. | Эсда сақлаш ва эсга тушира олиш (хотира билан боғлиқ бўлган) қобилияти | 68 |
| 17. | Асабий барқарорлик                                                     | 67 |
| 18. | Адоватли бўлмаслик ва кек сақламаслик                                  | 63 |
| 19. | Шахсни камситадиган ва тана гапларни ишлатмаслик                       | 62 |
| 20. | Йўл қўйилган камчиликни юзига солмаслик ва кечиримли бўлишлик          | 59 |

Илмий таҳлиллар шуни кўрсатдики, Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш муайян фаолиятдаги эҳтиёж (ўйин, ўқиш, меҳнат қилиш, моддий, маънавий ва ҳ.к.) асосида пайдо бўлади. Бунинг учун инсонда аввало ҳоҳиш-истакнинг бўлиши лозим экан. Агар ҳоҳиш-истак бўлмаса, ҳар қандай спорт тури курсаткичи юзага чиқмаслиги маълум бўлди. Ота- оналаримиз шуғулланиб келган спорт ўйинлари – кучлилиқ, мардлик, чидамлилиқ, чаққонлик, Ватанинг ва миллатнинг шарафини ҳимоя қилиш, мустаҳкам иродали бўлиш, ўз-ўзини бошқариш, соҳлом турмуш тарзига амал қилиш, ҳалоллик ғиром ишлатмасликақиллилиқ ва бошқа сифатлар спорт самарадорлигини ошириш тузилмасини ташкил этди. Жаҳонда кенг тарқалган оммовий спорт турлари ва миллий ўйинларимизнинг халқаро моавқесини ортиб бориши самарадорликни таъминлашнинг асосий омилларидан бири сифатида таҳлил этилди.

**2.2. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги аҳамиятига оид тажриба-синов ишлари мазмуни ва олинган натижалар таҳлили.**

Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишни бу параграфда динамик ва статистик қоидалар асосида унинг таркиб топиши ва тизим ҳолига келиши ўрганилган.

Эксперимент жараёнида Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш динамикаси бевосита ва билвосита кузатиш, монографик, аҳамиятига қараб саралаш методларидан унумли фойдаланилган ҳолда амалга оширилди. Бу йўналишда шу нарсани алоҳида таъкидлаш жоизки, ўқувчининг таълим-тарбия жараёнига муносабати фаол муносабат ҳисобланади ва бунинг негизида Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш ётади. Шунга кўра аввало ўқувчининг руҳий соғломлиги, маънавий-ахлоқий қиёфаси, ўз-ўзига бўлган талабчанлиги, иродалилиги, ўз-ўзини бошқара олишига эътибор қаратилди.

Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёнда ўз ватанини севиш, фуқоролик бурчи ва маъсулиятини ҳис этиши, маълум спорт тури билан шуғулланиши, билимдонлиги, камтарлиги, сабрбардошлилиги, ташкилотчилиги, янгиликка

интилувчанлиги, соғлом турмуш тарзини режалаштирганлиги ва ижодкорлигига эътибор қаратилди.

Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёнда бир мунча ўзига хос бўлган томони шундаки, бу йўналиш асосан ахлоқий, ақлий, меҳнат, касбий, нафосат, экологик ва бошқа тарбия турларидан синтез бўлади. Бунинг натижасида барча тарбия турларига таянч манба бўлиб хизмат қилади, яъни, ҳар қандай тарбиянинг алифбоси бевосита ўқитувчи шахсининг Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараён негизида шаклланиши битирув малакавий иш йўналишларида алоҳида эътироф этилди. Шунга кўра, олдинги параграфда Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёни тадқиқот объекти сифатида таҳлил этилган бўлса бу параграфда буюк алломалар таърифлаган жисмоний сифатлар ва бадантарбия ҳақидаги қарашларнинг таъсири тажриба-синов шаклида таҳлил этилди.

Эксперимент жараёнида Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёнини шаклланиш динамикаси бевосита ва билвосита кузатиш, монографик, аҳамиятига қараб саралаш методларидан унумли фойдаланилган ҳолда амалга оширилди. Бу йўналишда шу нарсани алоҳида таъкидлаш жоизки, талабанинг таълим-тарбия жараёнига муносабати фаол муносабат ҳисобланади. Шунга кўра ўз-ўзига бўлган муносабат ўрганилган жадвалларнинг изчил давоми сифатида аввало талабанинг руҳий соғломлиги, маънавий-ахлоқий қиёфаси, ўз-ўзига бўлган талабчанлиги, иродалилиги, ўз-ўзини бошқара олишига эътибор қаратилди.

Эгаллаётган тарбиявий жиҳатга ва мутахассислик йўналишига бўлган муносабатида ўз касбини севиш, касб бурчи ва маъсулиятини ҳис этиши, билимдонлиги, камтарлиги, сабр бардошлилиги, ташкилотчилиги, янгиликка

интилувчанлиги ва ижодкорлигига эътибор қаратилди. Таълим олаётган муассаса ва гуруҳ жамоасига бўлган муносабати, ўқитувчи ва устоз-мураббийларига, жамоа мулкига эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиши, жамоа аъзоларига эътибори ва ҳурмати, жамоат топшириқларини ўз вақтида сифатли бажариши, қўлидан келган ёрдамини бошқалардан аямаслиги, мавжуд анъаналарига содиқ бўлиши каби фазилатлар ўрганилди.

Битирув малакавий ишни бажариш жараёнида ёшларнинг «Мен»и орқали юзага чиқиши мумкин бўлган имкониятлар қуйидаги тартибда аниқланди:

- ўқув-методик ишларни янги технологик талаблар даражасида ўзлаштира олиши;
- илмий-тадқиқот ишларида фаол қатнашиши;
- янги фикр ва ғоялар билан чиқиши;
- ижодкорликка интилиши;
- соғлом авлод тарбиясида ўз ҳиссасини қўша олиши;
- ўзини ўзи таҳлил эта олиши ва ўз ишига танқидий муносабатда бўлиши, вақтни тақсимлай олиши ва ундан унумли фойдалана билиши;
- эгаллаётган касби ҳаёт фаолиятида онг ва дунёқарашининг бойишига, касбий ва маданий камолотга эришувига олиб келишини англаши;
- Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини оширишга бўлган ижобий муносабатининг шаклланганлиги;
- ўзининг шахсий фазилатларини баҳолай олиши;
- сўз ва иш бирлиги ҳар доим бир-бирини тўлдириб боришини англаши;
- ўз олдига қўйган мақсадларига эриша олиши;
- таълим-тарбия жараёнида ноанъанавийлика интилиши;

- бозор муносабатлари ва янги мулкчилик шароитида ишбилармонлик фаолияти кўрсата олиши;
- ижтимоий буюртма ва таълим стандарлари талабларини бажара олиши;
- замонавий педагогик ва ахборот технологияларини амалга татбиқ эта олиши кабилар.

Рухшунос олима В.М.Каримова «Шахснинг якка ва турли гуруҳлар доирасида ўзини тутиши хулқ-атвори, мавқеи, унга ўзига хос гуруҳий таъсирлар, гуруҳдаги шахслараро мослик, лидерлик, гуруҳий тазйиққа берилувчанлик каби қатор ҳодисалар аслида ўша гуруҳларни бошқариш, соғлом ўзаро муносабатлар шароитини яратиш – бу одамларни самарали ўзаро муносабатга ўргатишнинг заруриятидир» [18], деб кўрсатади. Дарҳақиқат, гуруҳда соғлом муносабатлар шарт-шароитини яратиш асосан шахснинг турли хил муносабатлари йўналишидан, жумладаш Шарқ алломаларининг қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёнига ижобий муносабатларидан келиб чиқади.

Бевосита кузатиш орқали коммуникатив тарбияга хос муносабатларни шартли равишда баҳолаш жадвали ишлаб чиқилди. Ушбу жадвал асосида келтирилган баҳолаш мезонлари орқали Шарқ алломаларига бўлган ижобий муносабатларини аниқлаб бориш мумкин (қаралсин: жадв. 2.6.). Ушбу жадвал орқали ҳар бир ўқувчининг ижобий фаолиятига дифференциал ёндашиш мумкин. Ўқувчининг эгаллаётган касбига қизиқиши, касб бурчи ва масъулиятининг шаклланиши, суҳбатлар ва баҳс-мунозаралар жараёнида мулоқот маданиятининг шаклланиши жамоада, айниқса ўзаро шаклланиб келаётган зиддиятларни бартараф этишга ва шахслараро муносабатларнинг соғлом ҳамда демократик асосда ўтишига олиб келади.

Ўқувчи шахсининг Шарқ алломалари қарашлари орқали жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш жараёнига ижобий

муносабатларининг шаклланишида болажонлик, бола шахсини ҳурмат қилиш, ўз-ўзидан ширинсуханликни ҳам талаб қилади. Болажон инсон албатта ширинсухан бўлади. Ўз касбини дилдан севган инсонларгина самимий бўла олади. Бундай инсонлар касб бурчини яхши англайди.

#### Жадвал 2.6.

##### Ўқувчи ёшларнинг ижобий фаолиятини баҳолаш мезонлари

| Т/<br>Р | Муносабат турлари                                                                                                                                     | Баҳо<br>мезонлари               | Изоҳ                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 1.      | Самимийлиги кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим                                                       | Паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 9<br>38<br>41<br>12  |
| 2.      | Мулоқот маданияти кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим                                                 | Паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 10<br>25<br>49<br>16 |
| 3.      | Сухбатдошини тўғри тушуниши ва у билан мунозарага кириша олиши<br>кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим | Паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 11<br>21<br>35<br>33 |
| 4.      | Билимдонлиги ва ўз фикрини ҳимоя эта олиши кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим                        | Паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 17<br>31<br>34<br>18 |
| 5.      | Ўз-ўзини бошқара олиши ва ўз-ўзини таҳлил эта олиши кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим               | паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 19<br>35<br>32<br>14 |
| 6.      | Ўз-ўзига талабчан ва ижодкор бўлиши<br>кўзга ташланади<br>Фақат оиласида<br>Дўстлари билан бўлган муносабатида<br>Ҳар доим                            | паст<br>ўртача<br>юқори<br>аъло | 27<br>30<br>36<br>7  |

Тадқиқот жараёнида бешинчи синфдан битирувчи синфгача (ҳар бир синфда 10 тадан ўқувчи) жами 70 та ўқувчига алоҳида-алоҳида синфлар бўйича «Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақидаги фикрлари ва уларнинг ҳозирги кундаги аҳамияти» мавзусида иншо ёздирдик. Иншо режаси қуйидаги саволлар тартибидан иборат бўлди:

1. Қайси Шарқ алломалари ўз асарларида жисмоний тарбия ва спорт ҳақида ўз фикрларини билдирган?
2. Севимли устозингизнинг қайси жиҳатларини Алишер Навоийнинг Фарход ва Ширин асаридаги Фарход образига ўхшатасиз?
3. Соғлом турмуш тарзи бўйича Шарқ алломалари қандай фикр билдирган?
4. Сиз ўзингиз жисмоний тарбия ҳақида фикрлар билдирилган асарни ўқиб, ундаги тажрибалардан ўрганганмисиз?
5. «Ватанни севиш»даги фикрларга жисмоний тарбиянинг қандай алоқаси бор?
6. Шарқ алломаларнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги тажрибалари ҳозирги даврга татбиқ этилмоқдами?

Иншо бўйича олинган натижалар шундан иборат бўлдики, 65% ўқувчи ёшларда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақида қарашлари ва тажрибаларини амалга татбиқ этилиши бўйича аниқ тушунчалар бор. Яна 23% ўқувчиларда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия тўғрисидаги маълумот камроқ бўлиб, бунинг сабаблари бундай маълумотларни олиш учун кутубхонада унга оид адабиётларнинг етишмаслиги, мактабда турли хил спорт ва жисмоний тарбияга оид тадбирларнинг кам ўтказилиши ва бошқа сабаблар мавжуд экан. Қолган 12% ўқувчи ёшлар ўзлари бундай маълумот олишга қизиқмаслигини айтишган. Бунга сабаб оилада, мактабда, маҳаллада бу борада уларни нотўғри йўналтирганиги ва ўзларининг шахсий фаоллиги етишмаслиги бўлиб чиқди.



Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларининг бугунги кундаги таъсирини аниқлаш мақсадида тажриба-синов дарслари ва машғулотлари ўтказилди. Тўртта тажриба синфларда (2 та еттинчи ва 2 та саккизинчи синфлар, жами 98 та ўқувчи жалб этилди) махсус ишлаб чиқилган ўқув режа асосида машғулотлар олиб борилди. Назорат синфлар ҳам белгиланиб, уларда машғулотлар тажрибани ва маҳоратни ўқитувчилар томонидан оддий тартибда олиб борилди.

Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Кайковус, Хусайин Воиз Кошифий, Абдулла Авлоний ва бошқа алломаларнинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашлари ҳозирги шаргоитга мослаштирилган ҳолда ўқувчиларга етказиб берилди. Қуйида ўтказилган тажриба-синов машғулотидан айрим намуналар келтирамиз.

**Мавзу: Абу Али ибн Сино бадантарбия ҳақида**

**Таълимий мақсад** – Абу Али ибн Синонинг бадантарбия ҳақидаги қарашларининг ҳозирги кундаги аҳамиятини тушунтириш.

**Тарбиявий мақсад** – Абду Али ибн Синонинг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашлари асосида ўқувчиларни шахсга айланишига йўналтириш.

**Ривожлантирувчи мақсад** – Абу Али ибн Синонинг бадантарбия ҳақидаги қарашларига амал қилади.

**Идентив ўқув мақсадлари** (ўқувчиларнинг дарс жараёнидаги ўқув вазифалари):

1. Абу Али ибн Синонинг бадантарбия ҳақидаги қарашларини сўзлаб беради.
2. Абу Али ибн Сино тавсия этган жисмоний тарбия халқ ўйинларининг ҳозирги кундаги аҳамиятини таҳлил қилади.
3. Абу Али ибн Сино ёшларни ҳар томонлама камол топишида жисмоний тарбия билан бошқа тарбия йўналишларининг уйғунлигини шарҳлайди.

4. Абу Али ибн Сино таълимотига амал қилади.

**Таянч сўз ва тушунчалари:** бадантарбия, саломатлик, овқатланиш, иш жараёни, махсус машқлар, ўзаро тортишиш, муҳит билан туртишиш, тез юриш, найза отиш, бир оёғида сакраш, осилиш, қиличбозлик, отда юриш, нозик ва енгил ҳаракатлар, човгон ўйини, кураш, тош кўтариш, югуриш.

**Дарсинг воситалари** - Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” китоби, уч жилдлик сайланма, 1-жилд, Т., 1994. компьютер, видеопроектор, кўргазмали қуроллар, тарқатма материаллар, тақдимот лавҳалари.

**Қўлланиладиган методлар** – тушунтириш, намоёниш этиш, шарҳлаш, изоҳлаш, мунозара, шахсий фикр, кластер.

#### **Асосий саволлар**

1. Абу Али ибн Сино ҳаёти, фаолияти ва илмий мероси.
2. Абу Али ибн Сино бадантарбия, унинг турлари ва ҳозирги даврдаги аҳамияти ҳақида.

#### **Биринчи саволнинг баёни.**

Абу Али ибн Сино 980 йилнинг август ойида Бухоро яқинидаги Афшона қишлоғида туғилган. Беш ёшга тўлганида Бухорога кўчиб келишган ва шу ерда ўқишни бошлаган. Ўн ёшга тўлганида Қуръон, тил ва адабиёт, тарих, математика, ҳисоб, алжабр, ҳандаса, фалсафа илмларини қўл билан ўрганган. Айниқса тибб илми катта қизиқиш билан эгаллаган. 17 ёшга тўлганида илмий изланишлар билан бир қаторда даволаш амалиёти билан ҳам шуғулланган. Ўша пайтдаги Бухоро амирини даволагани учун сарой кутубхонасидаги китоблардан фойдаланишга рухсат олган. 1000-1001 йилларда ўзининг дастлабки асарини ёзган. 1002 йилда Ибн Синонинг отасивафот этади. Хоразмга кўчишга мажбур бўлади. Учрашда у Абу Райҳон Беруний билан танишади. Илмий ҳамкорлик қиладилар. 1010-1011 йилларда Хуросонга кўчади. У ерда бир неча йил яшаганидан кейин 1014 йилда Ҳамадонга келади. Олдиниға сарой табиби, кейинчалик вазирлик лавозимида ишлайди.

Асосий эътиборни табиблик ва китоблар ёзишга қаратади. 1037 йилнинг июн ойида Ҳамадонда 57 ёшида вафот этади.

Абу Али ибн Синодан 450 дан ортиқ асарлар қолгани маълум. Лекин шулардан 240 таси бизгача етиб келган. Шулардан 80 таси фалсафа (илоҳиёт ва тасаввуф), 43 таси табобатга, 19 таси мантиққа, 26 таси руҳшуносликка, 23 таси табиий илмига, 7 таси фалакиётга, 1 таси риёзиётга, 1 таси мусиқага, 2 таси кимёга, 9 таси одоб илмига, 4 таси адабиётга ва 8 таси бошқа олимлар билан бўлган ёзишмаларга бағишланган.

Бадантарбия ҳақидаги қарашлари тиббиёт бўйича ёзган асарларининг таркибига киритилган.

**Биринчи асосий савол бўйича назорат топшириқлари:**

1. Абу Али ибн Сино қачон ва қаерда туғилган?
  - а) 890 йилда Бухоро шаҳрида
  - б) 950 йилда Ғиждувонда
  - в) 980 йилда Афшонада
  - г) 1001 йилда Урганчда
  - д) 1037 йилда Ҳамадонда
2. Неча ёшида ва қаерда ўқишни бошлади?
  - а) 7 ёшида Афшонада
  - б) 4 ёшида Бухорода
  - в) 5 ёшида Бухорода
  - г) 6 ёшида Урганчда
  - д) 10 ёшида Райда
3. Абу Али ибн Сино қизиқиб ўқиган фанларини сўзлаб беринг.
4. Дастлабки китобини қачон ёзишга киришди?
5. Абу Али ибн Синодан қандай илмий мерос қолган?
6. Қайси фанлар бўйича китоблар ёзган?
7. Абу Али ибн Синони дунёга машҳур қилган соҳа ҳақида батафсил сўзлаб беринг.

8. Абу Али ибн Сино бадантарбияни қайси фан соҳасига киритган, сизнингча тўғри қилганми, сабабини нимада деб ҳисоблайсиз?

Ўқувчилар назорат саволларига алоҳида, кичик гуруҳларда ва жамоа бўлиб жавоб беришлари мумкин. Бунда интерфаол методлардан фойдаланилган ҳолда барча ўқувчиларнинг онгли ва фаол ўзлаштиришига эришиш мумкин.

### **Иккинчи саволнинг баёни.**

Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири бадантарбия деб ҳисоблаган. Бадантарбияга қуйидагича таъриф берган: “Биз айтамызки, бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишига мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир” [10]<sup>1</sup>

Мунтазам бадантарбия билан шуғулланган одам аксарият кўпчилик касалликларни енгади, даволашга муҳтож бўлмайди. Айниқса овқатналиш меъёрида бўлганда бу янада самарали бўлади.

Абу Али ибн Синонинг фикрича жуда кўп касалликлар овқат истеъмол қилинганда ҳазм бўлмай қолганларидан ҳосил бўлади. Чунки овқатнинг бир қисми чиқиндига айланади. Ички аъзоларида чиқиндилар қолади ва улар турли касалликларни келтириб чиқаради. Чиқиндилардан озод бўлиш учун дорилар қабул қилинади. Дорилар инсон табиатини сусайтиради. “Букрот ҳаким айтганидек, дори ҳам тозалайди, ҳам яралайди” [10]<sup>3</sup>

Бадантарбия билан шуғулланганда тана тозаланади, чиқиндилар тўпланмайди, туғма иссиқликни оширади, танага енгиллик беради. Бўғин ва пайларни мустаҳкамлайди. Бунинг натижасида таъсир қилиш ва бардошлиликни ошиши кузатилади. Овқат ҳазм қилиш қуввати ортади. Танада ҳар қандай юкламага етарли энергия тўпланади.

Абу Али ибн Сино бадантарбия турларига тўхталиб, одам иш жараёнида қиладиган ҳаракатлар ва махсус бадантарбия машқлари бўлиши мумкин деб

<sup>1</sup> Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари”, 1 жилд, Тошкент, 1994, 91 бет.

<sup>3</sup> Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари”, 1 жилд, Тошкент, 1994, 92 бет

ҳисоблайди. Инсон учун энг фойдали ва зарури бадантарбия машқларини бажариш ҳисобланади. Бадантарбиянинг турларига қуйидагилар киритилган: “ўзаро тортишиш, мушт билан туртишиш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёғида сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш, бу вақтда одам оёқ учларида туриш, қўлларини олдига ва орқага чўзиб тез ҳаракат қилади [10.]<sup>4</sup>

Булардан ташқари нозик ва енгил кучли ва мураккаб ҳаракатларни бажариш турлари ҳам мавжуд.

Абу Али ибн Сино ҳар бир одамга ўзига мос ҳаракатлар танланиши лозим деб ҳисоблайди. Унинг таъкидлашича танадаги ҳар бир аъзо учун ўзига ҳос машқлар фойдали бўлишини унутмаслик керак. Йил фаслларида ҳам бадантарбия турлича ва керакли вақтда бажарилса самарали бўлади, деб ҳисоблайди олим.

#### **Иккинчи савол бўйича назорат топшириқлари:**

1. Абу Али ибн Синонинг бадантарбияга берган таърифини изоҳлаб беринг.
2. Бадантарбия ва инсон саломатлиги орасидаги боғлиқликни таҳлил қилинг.
3. Овқатланишнинг саломатликка таъсири. Чиқиндиларнинг пайдо бўлиши ва зарарли оқибатларни сўзлаб беринг.
4. “Дори ҳам тозалайди, ҳам яралайди”, деб ким айтган?
  - а) Лукмони ҳаким
  - б) Букрот ҳаким
  - в) Афлотун
  - г) Сукрот ҳаким
  - д) Абу Али ибн Сино
5. Бадантарбиянинг овқатни ҳазм қилиш қувватини изоҳлаб беринг.
6. Бадантарбия турлари қандай тоифалаштирилган сўзлаб беринг.

<sup>4</sup> Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари”, 1 жилд, Тошкент, 1994, 93 бет

7. Енгил бадантарбия машқларига нималар киришини тавсифланг.

8. Абу Али ибн Сино тавсия этган бадантарбия машқлари ҳозирги жисмоний тарбия ва спортнинг қайси турларини мужассамлаштирган.

9. Абу Али ибн Сино тавсия этган бадантарбия машғулотларининг афзаллик ва фойдали томонларини ёзма баён этинг.

### **Мавзу бўйича муаммоли савол:**

“Соғ танада соғлом ақл”, деган мақол қандай даражада Абу Али ибн Синонинг бадантарбия ҳақидаги таълимотига мос келади? Жавобингизни мисоллар билан изоҳлаб беринг.

Уйга вазифа: ўрганганларингиздан келиб чиққан ҳолда ўзингизга мос бадантарбия машғулоти режасини ишлаб чиқинг.

Дарснинг якуни: буюк бобокалонимиз Абу Али ибн Синонинг комил инсонни тарбиялашда бадантарбиянинг ўрнини билиб олдингиз. Ҳар бирингиз унга амал қилишингиз ва шу билан жамиятимиз ривожига ҳисса қўшишингиз мумкин эканлигини ҳар доим эсда сақланг, хайр.

Ушбу мавзу бўйича 6 дарс барча тажриба синфларида ўтказилди. Натижалар таҳлил этилганда ўқувчиларнинг ўзлаштириши яхшилангани маълум бўлди. Айниқса ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши ҳам миқдор жиҳатидан ҳам сифат жиҳатидан юқори кўтарилди.

Тажриба-синов синфлари кўрсатган натижалар:

| Синф           | Ўқувчилар сони | Ўзлаштириш сифати |        |   |   | Олдин спорт билан шуғулланганлар | Янги спорт турини танлаганлар | Соғломлаштириувчи машқлар | Изоҳ |
|----------------|----------------|-------------------|--------|---|---|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------|
|                |                | 5                 | 4      | 3 | 2 |                                  |                               |                           |      |
| 7 <sup>a</sup> | 24             | 8                 | 1<br>2 | 4 | - | 18                               | 12                            | 4                         |      |

|                |    |        |        |   |   |   |    |   |  |
|----------------|----|--------|--------|---|---|---|----|---|--|
| 8 <sup>a</sup> | 25 | 1<br>0 | 1<br>2 | 3 | - | 9 | 11 | 5 |  |
|----------------|----|--------|--------|---|---|---|----|---|--|

### Назорат синфлари натижалари:

| Синф           | Ўқувчилар<br>сони | Ўзлаштириш<br>сифати |    |   |   | Олдин спорт<br>билан<br>шуғулланган<br>лар | Янги спорт<br>турини<br>танлаганлар | Соғломлаштирувч<br>и машқлар | Изоҳ |
|----------------|-------------------|----------------------|----|---|---|--------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------|
|                |                   | 5                    | 4  | 3 | 2 |                                            |                                     |                              |      |
| 7 <sup>b</sup> | 26                | 5                    | 13 | 6 | 2 | 7                                          | 5                                   | 4                            |      |
| 8 <sup>b</sup> | 23                | 4                    | 11 | 7 | 1 | 8                                          | 6                                   | 3                            |      |

Тажриба-синов машғулотларидан кейин соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама камол топиш мақсадида ўқувчилар ўзларига мос бўлган спорт турларини оммавий тарзда танлашга киришдилар. Назорат синфларда уларга тақлид қилган ҳолда, орқада қолмаслик мақсадида бир қанча ўқувчилар спорт тури билан доимий шуғулланишини ихтиёр этдилар.

Шундай қилиб Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларини ўрганиш ва бугунги кунга самарали татбиқ этиш узлуксиз ва тизимли жараён ҳисобланиб бунда оила,мактаб,жамоатчилик билан бир қаторда ўқувчининг эркинлиги фаоллиги,мустақиллигини ҳам таъминлаш зарурдир.

### **2.3.Жисмоний тарбия ва спортнинг ривожига оид методик кўрсатма ва тавсиялар.**

Ўқувчида Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашларини ўрганиш жараёнида бевосита жисмоний тарбия билан боғлиқ бўлган адабиёт ва мнбаларни билишнинг ўзи етарли эмаслиги аниқланди. Шарқ алломаларининг кўрсатишича жисмоний тарбия ва спорт

ўйинларини амалга татбиқ этиш учун ушбу спорт тури ҳақида тўлиқ назарий билимга, уни амалда қўллаш техникаси бўйича маълумотга эга бўлиш кераклиги тадқиқот натижасида маълум бўлди. Бунда албатта, ўқувчининг жисмонан ва руҳан етуклик даражаси уйғун бўлишлиги зарурияти ҳамда улар изчил бир–бирини тўлдириб, ривожланиб бориши тадқиқ этилди.

Инсон жисмоний тарбия орқали узининг жисмоний етуклик даражасини намоён қилади. Унда ижтимоий бурч билан белгиланадиган хатти-ҳаракатнинг энг юқори асослари ўз аксини топади. Фуқаролик бурчи инсон ҳаётий фаолиятининг барча соҳаларидаги ижтимоий фаоллигини кучайтиради. Ватан манфаатларини ҳимоя қилишда, меҳнатда, ижтимоий фаолиятда ўзининг фуқаролик мажбурият-ларини сидқидилдан бажаришга рағбатлантиради. Бунинг учун жисмоний етуклик асосий омил ҳисобланади.

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашларидан бизга маълумки, жисмоний тарбия ўзининг махсус вазифасини бажаришида ақлий, ахлоқий меҳнат, эстетик ва гигиена тарбияси билан узвий боғлиқдир. Алломаларимизнинг таълимотларига таяниб мактабларни таълимнинг янги мазмунига ўтиши, ўқув-билиш фаолияти ҳажми ва жадаллигининг ошиб бориши болалар ақлий ўсишига тобора юқори талаблар қўйилишини тақозо этади. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш организмнинг функционал имкониятларини, ақлий ва жисмоний ишлаш қобилиятини, ўқув меҳнатининг унумини оширади. Жисмоний тарбия воситаларидан моҳирлик билан фойдаланиш, амалий фикрлаш, кўзатувчанлик, топқирлик, мулоҳазакорлик ва бошқа махсус интеллектуал сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Ҳаракатланиш фаолиятининг аниқ ташкил қилиниши ўқувчилардан диққатни бир ерга тўплаш, мақсад ва ҳаракат усулларини танлаш, уларнинг натижаларини яхшилаш ва тўғри баҳолашни тақоза этади. Бунинг учун ҳаракат аъзоларини мунтазам чиниқтириб боришнитавсия этамиз.



Миллий анъаналаримизга таянган ҳолда ўқувчиларнинг бажарадиган жисмоний машқлари, уларни тегишли маънавий сифатларини шакллантиришнинг асоси бўлган ахлоқий муносабатлар билан қуроллантиради. Жисмоний тарбия жараёнида турли хил, жумладан, ўқувчининг жамиятга, одамларга, ўз-ўзига нисбатан муносабатларини намоён қиладиган ва ўзгартирадиган вазиятлар юзага келади. Қатъий белгиланган ва ихтиёрий қабул қилинадиган норма ва қоидаларга кўра ҳаракат фаолияти кучли эмоционал қўзғалиш вазиятида шахсий манфаатларни жамоа манфаатларига бўйсиндириш, ўзини бошқара олиш, интизомлилик, ҳалоллик, жасурлик, қатъият, жамоат мулкига тежамкорлик билан муносабатда бўлишга бўйсундиришга алоҳида эътибор қаратиш керак деб ҳисоблаймиз.

Алломаларимизнинг тажрибасига асосланиб, жисмоний маданият ва спорт, ўқувчиларнинг ўқиш, меҳнат ва дам олиш тартиботида катта ўрин эгаллайди. Буни инобатга олишни тавсия этамиз.

Шарқ алломаларнинг фикрига кўра ижодий имкониятлар миқёсини кенгайтирар экан, жисмоний маданият ўқувчиларни юқори унумли меҳнатга тайёрлаш учун замин яратади. Меҳнат ва ҳаракатлантирувчи фаолият асосида турли хилдаги интилишлар ётади. Худди ана шу асосий вазифаси ва механизми билан жисмоний ва меҳнат тарбиясини ўзаро яқинлаштиради. Меъёр даражасида жисмоний меҳнат билан шуғулланиш шахснинг саломатлигини яхшилайти.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий шаклларида жисмоний машқлар, табиий ва гигиена омиллари киради.

Жисмоний машқлар дейилганда жисмоний тарбиянинг қонуниятлари ва вазифаларига мувофиқ махсус ташкил қилинадиган ва онгли равишда бажариладиган ҳаракатлар тушунилади.

Жисмоний машқларни таснифлашга турлича ёндашишлар мавжуд. Улар орасида кенг тарқалгани ва оммавий эътироф этилгани тарихий

шаклланган тизим ҳисобланади. Улар ўз ичига атлетика, гимнастика, ўйинлар, туризм, спортни олади. Жисмоний машқларнинг ушбу турларидан қайси бири билан шуғулланишни мутахассислар маслаҳати билан танланган маъқул.

Алломаларимизнинг таъкидлаши бўйича жисмоний тарбиядан спорт жисмоний машқларнинг алоҳида турлари бўйича энг юқори натижаларга эришишга боғлиқлиги билан ажралиб туради. Спортда техник натижаларини аниқлаш ва ғолибларни белгилаш учун мусобақалар ўтказилади. Мусобақаларда кескин спорт кўраши шароитида, жамоа олдида ўзининг натижалари учун юксак масъулият ўқувчиларни жисмоний ва асаб зўриқишларини бартараф этишга олиб келади, ҳаракатланиш ва маънавий-иродавий сифатларини намоён қилади, ривожлантиради. Қуйи синф ўқувчилари жисмоний машқлар (спорт) нинг ўқув дастуридан жой олган турлари бўйича мусобақаларда қатнашиши мумкин. Боланинг ўсаётган организмига ортиқча юклама бермаслик, зўриқтирмаслик керак деб ҳисоблаймиз.

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашлар асосида мактабда жисмоний тарбияни ташкил қилиш учун шароитдаги имкониятлар, айниқса спорт ўйинлари ва мусобақалари тўри танланиши ва ўтказилиши аниқ режалаштирилиши зарур. Шарқ алломаларининг тажрибасидан келиб чиқиб, жисмоний тарбия олдида турган барча серқирра вазифаларни ҳал этиш машғулоти ташкил қилишнинг ўзаро алоқадор тизимини яратишни талаб қилади. Бу тизимга ўқувчиларнинг доимий контингенти билан қатъий жадвал асосида ўтказиладиган машғулотлар, ўқув куни тартибидаги жисмоний — соғломлаштириш тадбирлари, жисмоний тарбия бўйича синфдан ва мактабдан ташқари ишлар киради. Улар методик жиҳатдан аниқ амалга оширилганда фойдали бўлади.

Жисмоний тарбиянинг барча ўқувчилар учун асосий, фойдали - ташкилий шакли бўлган жисмоний тарбия дарсида Шарқ алломаларининг

бадантарбия ҳақидаги қарашлари муфасссал таҳлил этилиши ва ҳозирги шароитга мослаштириши ижобий натижа беради. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар таънасининг ривожланганлик даражасига мувофиқ атлетика, гимнастика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари ҳақидаги тушунчалари бойитилади ва амалда татбиқ этишга йўналтириш мумкин. Жисмоний тарбия дарсларининг ўқувчи организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатишини таъминлаш мақсадида жисмоний тарбиянинг амалдаги барча асосий воситалари бирикмаларидан фойдаланилади.

Шарқ алломалари тажрибасида ўқувчилар бажарадиган жисмоний машқларнинг мазмуни ва ҳажми уларнинг ёши билан боғлиқлигини масалан, бошланғич синф ўқувчилари ҳаракатни тез-тез алмаштириб туришга эҳтиёж сезишда кўриш мумкин. Улар билан дарсда 3—4 та машқ бажарилади. Ўрта ва юқори синфлар ўқувчиларидан анча аниқ ҳаракатларни бажариш талаб қилинади. Уларнинг ўрганиш ва ўзлаштиришлари учун кўпроқ вақт ажратилади, бироқ машқларнинг умумий миқдорини камайтириш методик жиҳатдан тўғри бўлади.

Шарқ алломаларнинг тажрибасини ҳаётга татбиқ этишда жисмоний тарбия дарсларининг тузилишига умумдидактик ва махсус талаблар қўйилади. Бу талабни қондириш организмга жисмоний таъсирнинг кучини ошира бориб дарснинг иккинчи ярмида уни максимумга етказиш, сўнггра тобора сусайтириб аввалги ҳолатга келишни тақозо этади. Жисмоний зўриқиш дарснинг асосий қисмида унинг марказий педагогик вазифаси ҳал қилинаётганда кучаяди. Ушбу босқичда машқни ўзлаштиришга тааллуқли барча нарсаларни бажарадилар ва такомиллаштирадилар. Ўқувчиларга дастурга мос назарий маълумотлар берилиши эътибордан четда қолмаслиги керак.

Жисмоний тарбия дарсига гуруҳларда ўтказиладиган умумий жисмоний тайёргарлик машқлари қўшилади. Ихтиёрий тарзда ташкил қилинган тайёргарлик дарси спорт шўъбасига ўтиш шакли бўлиб қолади.

Умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳи кўп мақсадли вазифага эга. Улар ортида қолаётганларга ўқув дастурини ўзлаштиришда ва уларни жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга кўмаклашади; ўқувчиларни мунтазам шуғулланишга жалб қилади ва кейинчалик спорт ихтисосларидан бирини танлашига ёрдам беради; шуғулланувчиларни ўқув дастури бўйича бўлажак мактаб мусобақаларига ёки нормативларини топишишга тайёрлайди.

Яхши жисмоний тайёргарликка эга ўқувчилар учун спорт шўъбалари мўлжалланган. Мазкур шўъбаларда машғулотларнинг мазмуни спорт турига боғлиқ бўлиб, ўрта умумий таълим мактабларининг жисмоний тарбия дастури билан белгиланади. Спорт шўъбаларининг иш режаси жисмоний тарбия дастурига мослаштирилиши яхши натижа беради.

Соғлиғи ва жисмоний ривожланишида муайян камчиликлар бўлган ўқувчилар даволаш жисмоний машқлари машғулотида жалб қилинади. Даволаш жисмоний тарбия гуруҳларини йиғиш учун организмнинг функционал имкониятлари тиббий кўрик маълумотлари, педагогик кўзатишлар ва назорат синов натижалари, шуғулланувчининг кайфияти синчиклаб ўрганилади ва ҳисобга олинади. Машқларни танлаш, уларни меъёрлаштириш ва жисмоний зўриқишнинг умумий ўлчами соғлиқни сақлаш органларининг йўриқнома материал-лари билан тартибга солинади.

Буюк алломаларнинг қарашларини таҳлили ва билвосита кузатувлар натижасида биз ватанпарварлик ҳисси шаклланишининг ижтимоий моҳиятини тўлиқ англаб, жамият тараққиётида спорт ўйинларининг ўрни беқиёс эканлигини тушуниб етган ўқувчи-ёшларнинг маънавий камолат даражасини аниқлашга ҳаракат қилиб кўрдик.

Демак, ўқитувчи ўзининг касбий маъсулиятидан келиб чиқиб, маълум ижтимоий гуруҳлар доирасида фаолият кўрсатади. Бу энг аввало ўқитувчилар, ўқувчилар жамоаси, ота-оналар, маҳалла аҳли, муайян меҳнат жамоаси, кўча-кўйдаги таниш-билишлар, қариндош-уруғлар ва дўстлар

давраси. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашларини амалга татбиқ этиш жараёни узлуксиз давом этувчи муаммо ҳисобланади. Ўқувчи - ёшларни онгли ва асосли равишда бунга ўргатиш, жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан уйғун равишда шаклланиши ва Кадирлар тайёрлаш Миллий дастур талабларига мос бўлиб, малакали кадрлар тайёрлаш ижтимоий-педагогик муаммо ҳисобланиб, тадқиқот ишининг долзарблиги, мақсади ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда уни ҳал этишга ҳаракат қилдик. Республикамизда, вилоятимизнинг шаҳар ва қишлоқларида улугвор спорт иншоотлари барпо этилди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга кенг имкониятлар яратилди. Айниқса мактабларда тегишли шарт-шароитларнинг ташкил этилгани буюк алломаларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотларини тугал амалга оширишга қулайлик туғдирди. Улардан самарали фойдаланиш ўқувчи-ёшларнинг қизиқишларига ва устоз-мураббийларнинг маҳоратларига боғлиқ бўлиб қолди. Буюк бобокалонимиз Паҳловон Маҳмуд инсонларни ҳам жисмонан, ҳам ақлан, ҳам руҳий, ҳам ахлқий етук бўлишининг намунасини кўрсатган ва авлодларнинг баркамол бўлиб улғайишини орзу қилган эди. Ҳозир улуг орзулар рўёбга чиқадиган ва чиқаётган даврга етиб келганимизни ёшлар онгига ва шуурига сингдиришни тавсия этамиз. Шундай қилиб, ушбу тадқиқот иши «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида белгиланган вазифаларни ечишда хизмат қилади, деган умиддамиз.

## ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР

Педагогика фанида ёшларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Айниқса Шарқ алломаларининг қарашларида шахснинг камол топиши, комил инсонга айланиши қадим зомонлардан жиддий эътибор берган ҳолда ўрганиб келинган.

Абу Наср Фаробий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али ибн Сино, Унсурул Маолий Кайковус, Азизиддин Насафий, Баҳовуддин Нақшбанд, Алишер Навоий, Ҳусайн Воиз Кошифий, Захириддин Муҳаммад Бобур ва бошқа кўплаб буюк алломалар ўзлари яратган таълимотларида комил инсоннинг фазилатларини атрофлича тавсифлаганлар. Шахснинг ҳар томонлама камолотида жисмоний тарбиянинг таъсири улкан эканлигини уқтирганлар. Жисмоний баркамоллик ақлий, маънавий-ахлоқий, руҳий ва касбий етукликни таъминлашнинг асосий омили сифатида тан олинган.

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан кейин ёшларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш таълим тизими олдида турган энг долзарб ва нуфузли муаммога айланди. Бу вазифани муваффақиятли ҳал этишда буюк алломаларнинг таълимотларини ўрганиш ва ҳозирги шароитда татбиқ қилиш ижобий натижа бериши мумкин эканлиги ўрганиб чиқилди.

БМИ ни бажариш жараёнида улуг алломаларнинг ёшларга жисмоний тарбия бериш ҳақида қимматли фикрлари борлиги, уларни ҳозирги шароитда қўлланилса ижобий натижалар бериши маълум бўлди. Ўтказган тажриба-синов ишларимиз бу ҳолатни яна бир қарра исботлади. Амалга оширилган барча ишларимизни умумлаштирган ҳолда қуйидаги хулосалар чиқарилди.

1. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва (спорт) халқ ўйинларининг ёшларни ҳар тарафлама тарбиялашда улкан аҳамиятга эга эканлиги, илмий тадқиқ этилиши зарур ва фойдали эканлиги маълум бўлди. Бизнинг назаримизда янада чуқурроқ ва тўлароқ

тадқиқ этилиши, магистирлик ва фан номзодлик диссертация шаклида умумлаштирилиши керак деб ҳисоблаймиз.

2. Шарқ алломаларининг таълимотларида (у фаннинг қайси соҳасига бағишланишидан қатъий назар) комил инсонни тарбиялаш муаммоси маълум даражада эътиборга олинган. Ниҳоятда ибратли, барча даврлар учун аҳамиятини йўқотмайдиган ғоялар илгари сурилган. Тарбиянинг барча турлари уйғун ҳолда, бир-бирига узвий боғлиқ тарзда берилиши зарурлиги таъкидланган. Жисмоний тарбия етакчи ва ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги маълум қилинган.
3. Шарқ алломаларининг қарашларида бадантарбия жисмоний машқлар билан бир қаторда халқ ўйинлари орқали ҳамда кундалик бажарадиган жисмоний меҳнат машғулотлари орқали ҳам унумли бериб борилиши қайд этилган. Жисмоний тарбия турлари мақсад ва вазифалардан келиб чиққан ҳолда таснифлаштирилган. Бу тасниф ҳозирги давр талдабига жуда яқин туриши ва мос келиши билан қимматлидир.
4. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашлари тажриба-синов машғулотларида текшириб кўрилганда ўқувчиларнинг бадантарбия ва спорт машғулотлари билан шуғулланишлари сифат ва миқдор жиҳатидан ижобий томонга ўзгаргани исботланди.
5. Ҳозирги даврдаги шароит ва имкониятлар Шарқ алломалари томонидан илгари сурилган ғоялар ва фойдали маслаҳатларни тўла амлга ошириш учун ҳар томонлама мос келиши, энг кичик ёшдан тортиб, кексаларнинг ҳам мунтазам шуғулланишлари мумкинлиги эътироф этилди. Республикамизда барпо этилган жисмоний тарбия ва спорт иншоотлари халқаро андозаларга мос жаҳон биринчиликларини ўтказишга мўлжалланган ва бу ишлар муваффақиятли амалга оширилмоқда.

6. Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашларини ҳозирга даврга татбиқ этгиш асосида миллий ғоя ва миллий ғурур туради. Ўқувчи шахс ва фуқоро сифатида ўз она тилини ҳамда миллати тарихини мукаммал билмоғи лозим. Ана шунда дини, урф-одатлари, маънавий ҳамда моддий қадриятларни эъзозлайди, ундан доимо фахрланади. Фахрланиш туйғуси соғлом фикр руҳида шаклланади. Фикрларни ғоя даражасига кўтариш учун унинг таъсирчанлиги, салмоғи ва самарадорлигига эришиш лозим. Айни пайтда ўқувчи, мафкуравий тарбия субъекти ҳам ҳисобланади-ки, бу ҳақиқат тадқиқот ишида ўзининг илмий-назарий ечимини топди.

7. Ўзликни англаш, ўзининг «Мен»ини билиш миллий ғоянинг аниқ шарт-шароитида ўқувчининг мақсадлари сари интилишида намоён бўлади. Ўзининг «Мен»ини англашда Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашлари алоҳида аҳамиятга эга эканлиги тадқиқот таҳлилларида аниқланди. Ўзликни англаш алломаларимизнинг жисмоний тарбия тўғрисидаги тажрибалари асосида амалга ошиб, ўқувчи - ёшларда ватанпарварлик ҳамда халқпарварлик туйғуларини шакллантиради, она-Ватанни ҳар хил ёвуз кучлардан ҳимоя қилишга даъват этади.

8. Ўқувчи - ёшларнинг орзуси бирор ғояга асослансагина ҳаётий ва умрбоқий бўлиши мумкин. Шунинг учун Бош ғоямиз-Ўзбекистон – келажаги буюк давлат бўлиши, ҳар бир шахс манфаатига, жисмоний фаолият мезонига айланиб бормоғи лозим. Соғлом турмуш тарзи маълум шарт-шароитда шаклланиб, ўқувчининг маънавий салоҳияти, умуминсоний маданияти, тафаккур даражаси, табиат ва жамият қонунларини қай даражада таҳлил эта олиш қобилияти билан белгиланади. Бу кўрсаткичларнинг нақадар ёрқин ёки суст намоён бўлиши мумкинлиги изланишлар жараёнида тадқиқ этилиб,



Шарқ алломаларининг тажрибаси ҳозирги кунда амалга татбиқ этиш кўринишида алоҳида тизим ҳолига келтирилди.

9.Жисмонан етуклик замирида ахлоқий поклик, меҳнат ва меҳнаткаш инсонга ҳалол муносабат, маданий савия, ифтихор туйғуси туради. Шарқ алломаларининг тажрибаси асосида жисмонан етукликдаги шахснинг тузилмасини: Мардлик,жасурлик, ўз сўзи устидан чиқиши, Ватани ҳимоясига ҳар доим тайёр бўлишлик, меҳнатсеварлик, ҳалоллик, самимийлик, миллий ғурур, содиқлик, камтарлик, меҳрибонлик, масъуллик, билимдонлик, ижодкорлик, ташаббускорлик ва ташкилотчилик ташкил этади. Тузилма пировардида эса шахснинг интилиши, фаоллиги ва кафолатланган натижага эришуви туради.Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ҳақидаги қарашларини амалга татбиқ этишнинг самарали мезонлари жисмоний баркамоллик эканлиги тадқиқ этилди.

10.Инсон табиий-ижтимоий мавжудот сифатида ўзининг моддий эҳтиёжлари қаторида маънавий эҳтиёжларини ҳам қондира боради. Аммо ҳар қандай эҳтиёж негизида аجدодларимиз қолдирган моддий ва маънавий меросларни ўрганиш, ўз тарихини билиши, Ватан олдидаги бурчни адо этиш эҳтиёжи турмоғи лозим. Бу «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да кўрсатилган асосий вазифалардан бири ҳисобланади.Баркамол шахсининг ижобий фазилатларига эга бўлиши узлуксиз педагогик таълим тизимида, яъни, умумий ўрта таълим; академик лицей ва касб-хунар коллежлари, олий таълим ҳамда кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш босқичларида замон талабларига жавоб бера оладиган, ҳар томонлама етук ватанпарвар инсонлар билан таъмин этиб боришни кафолатлайди.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. И.Каримов, Юксак маънавият - енгилмас куч, Тошкент, “Маънавият”, 2008, 41 бет.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон ўз истиқлол ва тараққиёт йўли.Т. Ўзбекистон.1992. 11-б.
2. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Т.:Шарқ. 1997.- 64 б.
3. Каримов И.А.Маънавий юксалиш йўлида. - Т.:Ўзбекистон. 1998.- 480 б.
4. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.-184 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари.- Т.:Ўзбекистон. 1999.- 686 б.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Президент Ислон Каримовнинг Биринчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг ўн тўртинчи сессиясидаги маърузаси. 1999 йил 14 апрель.- Т.:Ўзбекистон. 1999.- 48 б.
7. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт -пировард мақсадимиз.-Наша вўсшая цель-независимость и процветание Родинў, свобода и благополучие народа. Иккинчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи сессиясидаги маъруза. 2000 йил 22 январь.- Т.:Ўзбекистон. 2000.- 77 б.
8. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. XII чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XI сессиясида 1992 йил 8 декабрда қабул қилинган.-Т.:Ўзбекистон. 1992.-46 б.
9. Абдукаримов Ҳ. Тарбиячи ва тарбиячилик касбининг ижтимоий моҳияти. // Ж.Халқ таълими.1996. № 6. 9-12 б.
10. Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари”, 1 жилд, Тошкент, 1994, 91 бет.

11. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ.-Т.: Ўқитувчи. 1992.-14 б.
12. Алишер Навоий. Хамса.Т.1960.-733 б.
13. Ахлоқ-одобга оид Ҳадис намуналари.- Т.: Фан. 1990.-172 б.
14. Давлетшин М.Г. Миллий мактабларда тарбиянинг долзарб муаммолари.  
//Ж.Халқ таълими. 1995. № 3-4. 26-28 б.
15. Иномова М. Оилада болаларнинг маънавий-ахлоқий тарбияси. - Т.: 1999.- 152 б.
- 16.Каримбеков.Ш.Спорт турлари тарихидан.Т.: Тонг юлдузи.2000 й.
- 17.Йўлдошев Ҳ.Қ. Ўқувчи ёшлар ҳуқуқбузарлигининг олдини олиш.  
//Ж.Халқ таълими. 1996. № 3. 14-19 б.
- 18.Каримова В.М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт- Т.:1999. - 96б.
- 19.Кайковус. Қобуснома. - Т.: Мерос. 1992. - 176 б.
- 20.Мусурмонова О. Маънавият тарбияси. // Ж.Таълим ва тарбия. 1997. № 1,2. 60-72 б.
- 21.Муҳаммаджонов Абдуллаҳад. Улуғбек академияси// .Т.:1993. 60 б.
- 22.Нишонов С. Миллий қадриятлар ва баркамол инсон тарбияси. //Ж.Халқ таълими. 1997. № 3. 17-20 б.
- 23.Педагогика. А.К.Мунавваровнинг умумий таҳрири остида. -Т.: Ўқитувчи. 1996.- 200 б.
24. 3. 70-71 б
- 25.Сафарова Р. Шахсни шакллантириш омиллари. //Ж.Таълим тараққиёти. 2001. № 3-4. 60-63 б.
- 26.Тўлаганов Ж. Спортнинг миллийлашуви. Қадриятларимиз ҳақида. // Халқ сўзи.1997 й.
- 27.Тўраева О., Туропова М. Одобнома.(5-синф.)-Т.:Ўқитувчи. 1996.-128 б.
- 28.Холматова М. Оилавий муносабатлар маданияти - фарзандлар тарбияси гарови. //Ж.Халқ таълими. 1997. № 4. 38-42 б.
- 29.Юз бир ҳадис ва унинг шарҳи.- Т.:Меҳнат, 1991.-48 б.

30. Ўзбек педагогикаси антологияси. Икки жилдлик. Ж.1-2. Тузувчи муаллифлар: К.Хошимов, С.Очил.- Т.: Ўқитувчи. //Ж.1995. - 464 б.; Ж.2. 1999.- 480 б.
31. Ўзбек педагогикаси тарихи.: Олий ўқув юртлар учун қўлланма. //А.Зуннуновнинг умумий таҳрири остида. - Т.:Ўқитувчи.1997.- 272 б.
32. Курбонов Ш.А., Сейтхалилов Э., Қуронов М., Аҳлиддинов Р., Мажидов Н., «Миллий истиқлол ғоясини шакллантиришда ташкилий-услубий ёндашувлар».Т.: «Академия», 2002.–280 б.
- 33.Қуръони Карим. /Ўзбекча изоҳли таржима. Таржима ва изоҳлар муаллифи А.Мансур.- Т.:Чўлпон. 1992.- 544 б.
- 34.Ғозиев Э. Ўқитувчининг этнопсихологик хусусиятлари. //Ж.Халқ таълими. 1999. № 1. 85-96 б.
35. **Физической культуре и спорту.** <http://www.infosport.ru/> (3 КБ)
36. **Библиотека по физической культуре и спорту** [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) (10 КБ)
37. **МОСКОМСПОРТ. Официальный сайт Комитета физической культуры и спорта** [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru) (98 КБ)

## ИЛОВАЛАР

Илова1

**«спорт ўтмишда ва бугун» мактаб тўғарагининг**

## и ш р е ж а с и

| Т<br>Р | Иш мазмуни                                                                                                                                                                                                         | Ўтказиш<br>Муҳлати |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.     | Тўғарак фаолларини аниқлаш ва иш режасини муҳокама қилиш                                                                                                                                                           | Сентябр            |
| 2.     | Буюк алломаларнинг «жисмоний тарбия» ҳақидаги қарашларини таҳлил қилиш (Имом Исмоил ал-Бухорийнинг «Ал-адаб, ал-Муфрад», Ибн Синонинг «Тиб илмлари қонуни», Алишер Навоийнинг «Фарход ва Ширин» асарлари асосида). | Сентябр            |
| 3.     | «Тарихсиз келажак бўлмайди». (Давра суҳбати)                                                                                                                                                                       | Октябр             |
| 4.     | «Устоз мураббийга эҳтиром» мавзуси бўйича давра суҳбати                                                                                                                                                            | Октябр             |
| 5.     | Юсуф Хос Ҳожибнинг «Қутадғу-билиг» асарида инсон камолоти ҳақидаги фикрлар                                                                                                                                         | Ноябр              |
| 6.     | Кайковуснинг «Қобуснома» асарида жисмоний баркамоллик аҳамияти.                                                                                                                                                    | Ноябр              |
| 7.     | «Баркамол авлод орзуси» - Президент И.А.Каримовнинг асарлари ҳақида давра суҳбати                                                                                                                                  | Декабр             |
| 8.     | Жисмонан баркамоллик нима?                                                                                                                                                                                         | Декабр             |
| 9.     | Ватан ҳимояси мукаддас бурч (давра суҳбати)                                                                                                                                                                        | Январ              |
| 10.    | Урхун Ёнисей битикларида аجدодларимизнинг жисмонан етуклиги талқини.                                                                                                                                               | Феврал             |
| 12.    | Ватан саждагоҳ каби мукаддасдир                                                                                                                                                                                    | Феврал             |
| 13.    | Соғтанда- соғлом ақл (спорт мураббийлари билан учрашув)                                                                                                                                                            | Март               |
| 14.    | Спорт ва оила. (Давра суҳбати)                                                                                                                                                                                     | Март               |
| 15.    | Миллий спорт ўйинларини биласизми?                                                                                                                                                                                 | Апрел              |

|     |                                                                                                          |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 16. | Геродотнинг «Тарих» асарида аجدодларимиз жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашлари. (Давра суҳбати) | Апрел |
| 17. | Касбим-фахрим (Моҳир ўқитувчилар билан учрашув)                                                          | Май   |
| 18. | Ватанни эъзозлаш – ҳар кимнинг ишидир                                                                    | Май   |
| 19. | Тўғарак ишларининг якуний таҳлили                                                                        | Июн   |

Илова2

### Аутоген машқ қилиш

Аутоген машқлар 5-6 дақиқа давомида ҳар бир машқ имкон қадар 2-3 маротабадан такрорланган ҳолда амалга оширилади.

1. Мен Шарқ алломаларининг тажрибасини тўлиқ эгаллаганман.
2. Аждодларимизнинг жисмоний тарбия ҳақидаги тажрибаларини ўзлаштирганман ва уларни амалда самарали тўлиқ бажара оламан.
3. Ўзимни хотиржам, осойишта ва яхши ҳис қилаяпман, чунки аждодларимиздан қолган бой маданий меъросларидан фахрланаман.
2. Ташқи ва ички таъсирларнинг мен учун аҳамияти йўқ.
3. Мен ҳаяжонланганим йўқ.
4. Ўзимни эркин ҳис этаяпман.
5. Чуқур-чуқур нафас олиб, ўзимни бўш тутаяпман.
6. Ўзимни бўш тутаяпман.
7. Атрофдагилар мен учун бефарқ.
8. Танамда илиқликни ҳис этаяпман.
9. Секин ва осойишта нафас олаяпман.
10. Ўзимни енгил ва тетик ҳис этмоқдаман. Мен руҳан тетикман.