

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА МАЪНАВИЙ ҲАЁТ УЙҒУНЛИГИ

Назаров Нурали Нормирзаевич

ф.ф.н. ЎзДЖТСУ Спорт ҳуқуқи,

ижтимоий ва табиий-илмий

фанлар кафедраси

профессори

Аннотация: Мақолада жисмоний маданиятнинг моҳият ва мазмуни ижтимоий ҳаётда тутган ўрни фалсафий жиҳатдан ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, жамият тараққиёти, ижтимоий ҳаёт, жисмоний ҳаракат, инсон саломатлиги, ёшлар, спорт маданий-ижтимоий ҳодиса сифати.

Тадқиқот натижалари: Собиқ иттифоқнинг исканжасидан қутулган юртимизда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган эркин демократик жамият қуриш учун кенг қўламли вазифаларни ҳал қилишга қодир бўлган, “ҳам жисмоний ҳам маънавий етук, миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбия топган авлодни вояга тарбиялаш олдимизга турган асосий вазифалардан бири эди. Президентимиз Шавкат Мирзиёев раислигида жорий йилнинг 26 январь куни Ўзбекистоннинг 2022–2026 йилларга мўлжалланган тараққиёт стратегиясини белгилаш ҳамда уни жорий йилда амалга ошириш масалалари муҳокамаси юзасидан видеоселектор йиғилишида давлатимиз раҳбари томонидан мамлакатимиз тараққиёти, халқимиз фаровонлигига эришиш масалалари юзасидан мулоҳазали таклифлар ўртага ташланди. “Кимки маънавият масаласи – бу фақат Маънавият ва маърифат маркази ёки тегишли вазирлик ва идораларнинг иши деб ўйласа, хато қилади”, – деб таъкидлади давлатимиз раҳбари. Бугун дунёда кечаётган мураккаб жараёнларни таҳлил қилишда уларга, аввало, маънавият кўзи билан қараш, ҳаётимизга кириб келаётган, ахлоқимизга, менталитетимизга зид ғояларни аниқлаш, аҳоли турли қатламларига таъсирини ўрганиш, миллий манфаатларимизга, ҳаёт тарзимизга мос келмайдиган жиҳатларини очиб бериш ва табиийки, зарур чоралар кўриш муҳим аҳамият касб этади.[1]

Инсондаги мавжуд имкониятларни кенг қулоқ ёйдириш учун шахснинг у ёки бу сифатларига, унинг бир катор ўзигагина хос хусусиятларини сафарбар қилишга бир томонлама ёндашиш йўли билан эришиб бўлмайди. Шахснинг барча жиҳатларини ҳисобга олувчи тадбирлар мажмуасигина ижобий самара бериши мумкин. Шунинг учун ҳозирги даврда жамият

тараққиётининг асосий кучи сифатида инсонга нисбатан янгича ёндашишнинг ижтимоий, сиёсий, моддий, маънавий, жисмоний, ахлоқий ва бошқа масалаларини ҳал қилмасдан туриб аҳолини соғломлаштириш даражасини яхшилаб бўлмайди. Ушбу масалалар мажмуасида инсон фаолиятининг барча йўналишларида ижтимоий вазифаларни ҳал қилишда инсоннинг жисмоний такомиллашуви масаласи муносиб ва тобора муҳим аҳамият касб этмоқда.

Бугунги кунда аҳоли соғломлиги тушунчасига янгича назар билан қарашни шиддат билан тараққий этиб бораётган даврнинг ўзи талаб қилмоқда. Ҳозирги жўшқин сиёсий, ижтимоий ва илмий-техника тараққиёти даврида аҳолини соғломлаштиришнинг моҳиятини очиб бериш ва унинг маъносини белгилашга, уни ўрганишга яхлит ва системали ёндашиш йўли билангина эришиш мумкин. Шу асосда иш олиб борилгандагина аҳолини соғломлаштиришнинг барча имкониятларини амалда тўлиқ юзага чиқаришга эришилади.

Инсоният пайдо бўлгандан буён одамлар жисмоний ҳаракат барча бойликлар ва инсон саломатлигининг манбаи эканлигини яхши тушунганлар. Инсон ижтимоий мавжудот сифатида табиатни ўзлаштириш ва жамият билан, халқ ва ҳудуд билан яқиндан алоқадор бўлишда жисмоний ҳаракатлар ва жисмоний меҳнатга эҳтиёж сезганлар. Жисмоний меҳнатсиз ҳеч нарса содир бўлмаслиги, жисмоний меҳнатсиз инсон ўзининг инсоний ва ҳаётий эҳтиёжларини қондира олмаслигини ҳар қадамда ҳис қилганлар. Ана шу тариқа жисмоний ҳаракатдан жисмоний машқлар, жисмоний машқлардан жисмоний маданият кўникмалари пайдо бўла бошлаган. Бусиз инсон ўзининг соғлом кундалик турмуш тарзини кўра олмаган. Бундай жисмоний машқларнинг табиий этномаданий кўринишларидан умуминсоний жисмоний маданият шаклларининг қарор топишига узоқ ақлий ва жисмоний меҳнат тажрибасининг тўпланиши зарур бўлган.

Ибтидоий одамларнинг ов машғулотлари учун эпчиллик, тезлик ва журъатли фаолият зарур бўлса, деҳқончилик учун қўл ва оёқ, гавда ва кўз ҳаракатларидаги уйғунлик талаб этилган. Гарчи бундай жисмоний меҳнат эҳтиёжлари ҳали жисмоний маданиятнинг ҳозир биз тушунган кўринишлари бўлмасада, ҳар қалай, жисмоний маданиятнинг илк намуналари бўлган. Уларсиз ва кейинги жисмоний ва маънавий тараққиёт маҳсули бўлган жисмоний маданият тушунчаси шаклланмаган бўлар эди.

Донишмандлар олам ва одам, табиат ва жамият ҳақидаги тасаввурларни кенгайтирган сари жисмоний тарбиянинг ҳам умумфалсафий моҳиятига

аҳамият берганлар. Бутун олам ва табиатнинг материя яшаш шаклларида эканлиги тан олинган сари ҳаракат тушунчаси ва унинг натижаси инсоннинг табиий ва ижтимоий моҳиятини белгилашда асосий роль ўйнай бошлади. Масалан, Аристотель “Ҳаракат-ҳаёт хазинаси” деган бўлса, Плутарх “Ҳаёт ҳаракатни талаб қилади”, дейди.[2]

Ҳаракатда бўлган муносабат инсоният тараққиёти билан баробар равишда юксалиб, маънавийлашиб борди. Ҳаракат шунчаки жисмоний ва яшаш эҳтиёжларини қондиришдан чиқиб, маънавий-эстетик ва ижтимоий аҳамият касб эта бошлади. Бу нарса, айниқса, қадимги Юнон ижтимоий-тарихий шароитида ва этномаданиятида кўзга яққол ташланади.

Қадимги Юнонистондан бошлаб жисмоний ҳаракат жисмоний маданият эканлиги, жисмоний маданият мамлакат ва халқ ижтимоий-маънавий ҳаётининг кўзгуси эканлиги ҳақидаги тушунча ва қарашлар шаклланади. Бадиий адабиётларда, ҳайкалтарошлик ва тасвирий санъат асарларида пахлавонлик, ботирлик, чаққонлик, эпчиллик ва тезлик инсоннинг жисмоний машқи ва ҳаракати натижалари эканлиги ҳақидаги тасаввур шаклланади. Бундай тасаввурлар қадимги файласуфларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги тушунча ва қарашларига асос бўлади. Гиппократ ёзади: “Гимнастика, жисмоний машқлар, пиёда юриш меҳнат қобилиятини ва саломатлигини сақлаб қолмоқчи бўлган, чинакам ва шодмон ҳаёт кечиришни хоҳлаган ҳар бир одамнинг кундалик турмушидан мустаҳкам ўрин олмоғи лозим”. Ана шу тариқа жисмоний тарбия инсоният тарихидаги икки йўналиш бўйича қараш ва назарий асослари ривож топди: биринчиси жисмоний тарбия умуман инсон саломатлиги, кайфияти, фаолияти ва хатти-ҳаракатларидаги ўрни ва аҳамияти: иккинчидан, миллат ва мамлакатнинг эркин жисмоний камолотидан дарак берувчи профессионал спорт турларининг шаклланиши ва ривожланиши. Одамлар ва халқлар тасаввурида жисмоний маданият, биринчи навбатда, ҳаракат ва ҳаракатдан барокат деган тушунча чуқур ўрин олди. Ҳамма халқларда ҳаракатсизлик-ўлим билан баробар, меҳнатдан узилган, ахлоқ ва инсоннинг ижтимоий моҳиятига тескари ҳодиса сифатида қаралади. Ҳаракат эса ҳатто қариллик дил хираликларини енгувчи, инсонга узоқ умр кўришни ҳаёда этувчи восита эканлиги идрок этилди. Масалан, Т. Тассо фикрича, “Ҳаракат таъсир жиҳатидан ҳар қандай дорининг ўрнини босиши мумкин, лекин дунёдаги жамики дори-дармон ҳаракатчалик таъсир кўрсатолмайди”. Қаерда ҳаёт бор экан, у ерда ҳаракат мавжуд. Ҳаракат тўхтаган жойда ҳаёт тўхтайдиган. Тўғри, ҳаракатнинг кўриниш ва йўналишлари кўп. Инсон жисмоний меҳнат қиладими, ақлий меҳнат билан шуғулланганими, ўз фаолият турига

мувофиқ ҳаракат қилади. Инсон фаолиятининг натижаси ҳаракат натижасига боғлиқ бўлади. Жисмоний меҳнат бошқа, ақлий меҳнат бошқа. Ҳар иккаласида ҳаракат мавжуд. Аммо Лев Толстой айтганидек, “Жисмоний меҳнат қилмаслик, ҳаракатсиз, фақат ақлий меҳнат билан шуғулланиш-ғам-ташвиш келтиради”. Лев Толстой фикридан шундай хулоса чиқариш керакки, жисмоний ва ақлий меҳнат турли, аммо муштарак ҳаракатлар бирлигидан ташкил топиши лозим. Фақат бир хил ҳаракат меҳнат фаолияти натижаси ва оқибатига таъсир этиши мумкин. Фақат ақлий меҳнат банд бўлиб, эрталабдан кечгача столда михланиб ўтириш наинки қон томирлари ҳаракати, умуртқа бўғинлари фаолияти, балки мия ва асаб бўғинларига ҳам салбий таъсир этиб, Толстой айтганидай инсонга “ғам-ташвиш” келтириши ҳам мумкин.

Демак, инсон фаолиятининг нормал ва унумли давом этиши учун инсон аъзоси баданининг ҳамма бўғинларини ҳаракатга келтириш, яъни жисмоний маданиятга эга бўлмоқ зарур. Акс ҳолда ё жисмоний ўсиш, ё ақлий ўсиш бўлиши мумкину, жисмоний маданият бўлмаслик эҳтимоли бор. Ана шундай мутаносибликни назарда тутган Платон ёзади: “Мутаносибликни сақлаш, гўзал ва соғлом бўлиш учун фақат фан ва санъат соҳасидаги билимларнинг ўзи кифоя қилмайди, бунинг учун умр бўйи бадантарбия ва гимнастика билан шуғулланиш талаб этилади”. Бу фикрнинг қанчалик тўғрилиги спортчи қиз ва йигитларимизнинг жисмоний гўзалликлари қанчалик саломатлиги ва соғлом руҳияти билан чамбарчас боғлиқ эканлигида кўзга яққол ташланади.

Ўз ҳаётини жисмоний маданият ва спорт билан боғлаган ёшларда, биринчи навбатда, ишонч-эътиқод маданияти шаклланади. Ғалабага ишонч ярим ғалабадир. Ғалаба орзуси тинимсиз меҳнат, тинимсиз ҳаракатни талаб этади. Бундай мунтазам фаолият эса ишонч, ғурур, ифтихор, қувонч каби ахлоқий туйғулар шаклланишида катта роль ўйнайди. Жисмоний маданият ва спорт инсон бадани ва вужудини жисмоний ва маънавий даволаш хусусиятига эга. Бунга Платон, Гиппократ, Ибн Синолар катта аҳамият берганлар. Платон гимнастикани тиббиётнинг шифобахш қисми, деб таърифласа, Гиппократ “Ёмғир дарахт ғуборини ювганидай, гимнастика бадан ғуборини тозалайди”, дейди.

Тарихдан маълумки, нафақат Европада балки, Осиёда ҳам жисмоний тарбия билан шуғулланиш соғлом авлодни шакллантиришнинг асосий воситаларидан бири эканлигини англаган аجدодларимиз баркамол авлодни маънан ҳамда жисмонан бақувват бўлиши учун курашиб келганлар. Ўзларининг азалий машқларидан ташқари Ўрта Осиёга бостириб келган

халқларнинг жисмоний машқлари ҳам маҳаллий халқ томонидан ўзлаштирилган.

Беруний, Форобий, Ибн Сино ва бошқа алломалар томонидан жисмоний етукликни назарий асослари ҳам очиб берилган. Жисмоний етуклик алломаларнинг қарашлари бўйича инсондан доимий машғулотлар билан шуғулланиб туришни талаб қилган. Алломаларимиз ўз қарашларида жисмоний машқлар деганда инсон кундалик бажарадиган машғулотларни, югуришни, юришни, сакрашни отда бажариладиган машқлар ва бошқа жисмоний ҳаракатларни мукамал бажаришни тушунган ва ўз асарларида ижобий томонларини ёритиб берганлар. Ибн Сино учун бадан тарбияси инсон саломатлиги ва фойдали меҳнатининг гаровидир. Ибн Сино “Бадан тарбия” деганда инсон ҳаёти ва фаолияти билан боғлиқ жуда кўп нарсаларни кўзда тутди: “Ўз вақтида, меъёри бадан тарбия қилган одамга дард яқин йўламайди”: “Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори-дармонга зарурат қолмайди, бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилмоқ ҳам шарт”: “Бадантарбияни тарк этган одам кўпинча хароб бўлади, зеро ҳаракатсиз қолган аъзоларнинг қуввати заифлашади”. Бинобарин, бадантарбия, яъни инсоннинг ўз бадани, танаси, вужудини доимий ҳаракат ва соғлом фаолиятда тутиб турса, бундай одам саломатлик жиҳатидан ҳам, узоқ умр ва кайфияти яхши бўлиш жиҳатидан ҳам ютади. Ибн Сино тасаввуридаги “бадан тарбияси” инсон умри учун зарур бўлган ҳаёт дори-дармони бўлиб кўзга ташланади. Демак, бадантарбия жуда кўп дориларга мухтож қилмайди, аммо биронта энг яхши дори ҳам бадан тарбияси, жисмоний тарбия ўрнини боса олмайди. Шунингдек, жисмоний маданиятнинг яна бир ижтимоий моҳияти ва аҳамияти шунда кўринадики, жисмоний ва ақлий меҳнатлар бир-биридан ажратилмаган ҳолда олиб борилиши зарур. Ақлий меҳнатдан сўнг дам олиш ёки чарчокни чиқариш учун жисмоний меҳнат қанчалик зарур бўлса, жисмоний меҳнатдан кейинги ақлий меҳнат шунчалик самарали бўлади. Меҳнатнинг бу икки тури доимо бир-бирини тақазо этиб туради.

Дарҳақиқат, ўтган асрнинг бошларида халқнинг аҳволи ўта аянчли бўлиб, мамлакатда очлик, иқтисодий танглик ҳукм суларди. Жаҳидчилик ҳаракатининг фаол қатнашчилари Абдулла Авлоний, Мунавварқори Абдурашидхонов, Абдурауф Фитрат, Беҳбудий ва бошқалар ўлкани ҳалокатдан қутқариш ва таракқиёт йўлига буришда илм-фаннинг ўрни беқиёс эканлигини чуқур тушуниб етдилар. Илм-фани раванқ топтириш, энг аввало, улар фикрича, мактабни ислоҳ қилишдан бошланиши керак. Улар мактабларда болаларни ўқитиш эски услубда олиб борилаётганлигини, у ерлардан замона

талабига жавоб берадиган илмли ёшлар чиқмаётганлигини алам билан таъкидлайдилар. Маърифатпарварлар, агар бундай ҳол ўзгармаса, Туркистоннинг иқтисоди, маданияти ва илм-фани таназзулга учрайди, халқи эса саводсиз, жоҳил ва нодонлигича қолиб кетади, деган фикрни билдирдилар. Беҳбудий ақидасига кўра, илмсизлик, жаҳолат ва саводсизлик мамлакатни барбод қилади, тарбиясизлик эса болаларнинг камолга етишувига халақит беради. У “Падаркуш” асарида бу ҳақда шундай дейди: “Бизларни хонавайрон, бачагирён ва беватан ва банда қилгон тарбиясизлик ва жаҳолатдир. Беватанлик, дарбадарлик, асорат, фақир ва зарурат ва хорликлар ҳаммаси илмсизлик ва тарбиясизликни меваси ва натижасидир. Дунёга тараққий қилган халқ илм воситаси ила тараққий қилади. Асир ва забун бўлганлар-да беилмликлдан”. [3] Эски мактаблар асосан динни ўқитишга, жоҳилна диний таассубга асосланган эди. Мактабларда чаласавод муллалар, диннинг ҳақиқий моҳиятини ва жамиятда тутган ўрнини тушунмайдиган муаллимлар сабоқ берар эдилар. Маърифатпарварлар мактабларда тартиб-интизом ўрнатилиши, уларда диний фанлар билан бир қаторда дунёвий фанлар ўқитилишига катта эътибор берилиши лозимлигини ўқитдилар.

Маърифатпарварлар илмнинг жамиятда тутган ўрнига катта баҳо бердилар, уни инсон кўркини безайдиган, ақлини чархлайдиган, дунёнинг сирру асроридан воқиф қилувчи, одамларни бахт-саодат сари йўлловчи фазилат, уларга иззат ва обрў келтирувчи хислат, деб тушундилар. Мунавварқори илмни инсоннинг энг ноёб ҳунарларидан бирига киритади. Олимнинг фикрича, “илм одамнинг зехнини очар, ақлини орттитар, билмаган нарсаларини билдирар, дунёда бахтли ва иззатли қилур. Охиратда саодатли ва шарофатли қилур”. [4] Маърифатпарварларнинг назарида, илм шундай катта кучки, у ҳалолни ҳаромдан ажратишга, яхшини ёмондан, савобни гуноҳ ишлардан фарқ қилишга, инсоннинг ўз хатти-ҳаракатларини назорат қилишга ёрдам беради. “У маданият, инсоният, маърифат дунёсига чиқарур, ёмон феъллардан, бузуғ ишлардан қайтарур, яхши хулқ ва адаб соҳиби қилур, Аллоҳ таолога муҳаббат ва эътиқодимизни орттдирур, жаноби ҳақнинг азамат ва қудратини билдирур. Алҳосил, бутун ҳаётимиз, саломатимиз, саодатимиз, сарватимиз, маишатимиз, ҳимматимиз, ғайратимиз, дунё ва охиратимиз илмга боғлиқдур”. [5] Кўринадики, маърифатпарварлар ахлоқ билан илм-фанни ўзаро боғлиқ ҳолда қарадилар. Уларни бир-биридан айириб бўлмайди. Зероки ахлоқ илм-фанни тўғри тушунишга, уни натижаларини жамият фаровонлиги ва манфаати йўлида хизмат қилишига ёрдам беради. Ўз навбатида фан

инсонларнинг гўзал фазилат ва хулқ-одоб қоидаларини касб қилишига кўмаклашади.

Ҳозирги кунда эътибор жисмоний тарбия жамоаларида оммавий спорт ва жисмоний тарбия соғломлаштириш машғулоти қаратилган. Бизнинг ёшларимиз ҳар томонлама маълумотли ва маънавий гўзалгина эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак. Бизни ҳамиша спорт чўққиларининг ўзгина эмас, балки энг аввало, спортнинг оммавийлиги қизиқтиради. Бу соҳада эришган муваффақиятлар равшан кўриниб турибди. Лекин шундай бўлса ҳам кўпчилик учун спорт ҳозирча ёлғиз томоша бўлиб қолмоқда. Бу аҳволни тузатиш керак. Жисмоний тарбия аҳолининг кенг қатламлари ва айниқса, болаларнинг кундалик ҳаётидан кенг ўрин олмоғи керак.

Собиқ иттифоқ даврида яъни 1981 йилнинг сентябрида “Жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини янада юксалтириш тўғрисидаги” қарор қабул қилинди. Қарорда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти ҳар куни олиб борилиши керак бўлган мактаб-интернатларда болаларни жисмоний тарбиялашга алоҳида эътибор берилди. Ёшларни дам олиши ҳақида гапирилганда, маданий муассасалар клуб ходимлари эътиборини йигит қизлар ўртасида пайдо бўладиган барча янгиликларни тузатиб бориш зарурлигига қаратиш лозим. Мактабларда олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини ривожлантиришга ота-оналар қатъий иштирок этиши керак. Жисмоний тарбия ҳар бир оилага кириб бориши, эрталабки гимнастика, машқлари, ҳаракатли ўйинлар ҳар бир оилада, айланиши, қишлоқ жойларда нормага айланиши зарур, деб таъкидланган бўлсада амалда тескариси бўлди. Амалда ўзбек йигит қизлари пахта майдонларидан чиқмадилар. Ёшларимиз ҳар томонлама маълумотли бўлиб қолмай, маънавий гўзал, соғлом, жисмоний бақувват бўлиши зарур. Бундай бўлиш учун спорт ҳаракатининг оммавийлигига эътибор бериш жисмоний тарбияни ривожлантириш ёшларнинг иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит ва қизларнинг жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофага тайёрлаш зарур бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда гигиена талабларини бажариш катта аҳамиятга эга. Ўша даврда спорт гигиенасига спорт тўғрақлари ва залларида эътибор деярли қаратилмади. [6]

Спортни маданий-ижтимоий тарихий ҳодиса сифатида ўрганар эканмиз, таъкидлаш жоизки, спортда ҳам худди инсоннинг бошқа фаолият соҳаларида бўлгани каби, юксак ва олижаноб мақсадлар ҳам, ғайри, худбинларча ва паст тамойиллар ҳам ҳамиша бўлган, бор ва бундан кейин ҳам бўлади. Ана шу

маънода жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги фан фалсафий антропология билан бирлашиб кетади. Чунки бу йўналиш асосчиси М.Шелернинг сўзлари билан айтганда, фалсафий антропология

-инсон моҳияти тўғрисидаги ва инсоннинг моҳиятан тузилиши тўғрисидаги; унинг табиат салтанатига (ноорганик дунёга, ўсимликларга, ҳайвонотга) муносабати тўғрисидаги;

-унинг метафизик жиҳатдан моҳиятан яратилиши ва унинг дунёдаги жисмоний, ақлий ва руҳий жавҳари тўғрисидаги;

-уни ҳаракатга келтирувчи ва у ҳаракатга келтирувчи кучлар ва имкониятлар тўғрисидаги; унинг биологик, психик, руҳий-тарихий ва ижтимоий камолотининг асосий йўналишлари тўғрисидаги, унинг муҳим имкониятлари тўғрисидаги ва уларни рўёбга чиқариш тўғрисидаги фундаментал фандир.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятига оид илмий адабиётларда, спорт, ундан кўзда тутилган ижтимоий муҳим мақсадларга мувофиқ равишда, турли-туман йўналишлар, турлар, таснифларга ажратилади. Буларнинг ҳаммаси спорт фалсафаси доирасида спорт, жисмоний маданият ва жисмоний тарбия назариясининг тоифаловчи-таърифловчи тизимини ишлаб чиқиш, янгилаш ва такомиллаштириш масаласини тақозо этади.

Спорт жамиятнинг асосий соҳаларига кенг таъсир кўрсатади. Ҳозирги вақтда спорт - бу меҳнат, сеvimли машғулотлар, бўш вақт ва шахсий ривожланиш жараёнига бевосита таъсир қилмоқда. Албатта унутмаслигимиз лозимки, жисмоний машқлар аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситаларидан бирига айланган шу билан бирга ижтимоийлашувнинг доимий узлуксиз бўлган жараёнида муҳим ўрин тутади. У энг самарали спорт машғулотлари орқали амалга оширилади, бу хатти-ҳаракатларнинг ўзгариши ва асосий кадриятлар йўналишини ривожлантиришда намоён бўлади. Спортчилар ижтимоийлашув жараёни орқали хулқ-атвор нормаларини кадрлашни ўрганадилар. Инсон спортда маълум кўникмаларни ўрганади ва ўз хулқ-атворини шакллантиради. Ижтимоийлашув жараёнини амалга оширишдаги фарқлар субмаданиятлар ва таълим анъаналарининг хусусиятларига ҳал қилувчи таъсир кўрсатади. Спорт орқали маънавий билимлар бойитилади, одамлар мураккаб кадриятлар тизимига, атрофдаги ижтимоий-сиёсий муҳитнинг тан олинган меъёрларига мослашиб боравердилар.

Кейинги йилларда мамлакатимизда спортни оммалаштириш ишлари олиб борилмоқда. Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва

спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд. Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш, маънавий баркамол, жисмоний ва руҳий жиҳатдан соғлом, ватанпарвар инсонни тарбиялаш ва вояга етказиш, ватанига хизмат қилишга фидойи бўлган номзодларни мақсадли ва тизимли равишда тайёрлашни таъминлаш бўйича амалга оширилаётган ишлар самарадорлигини ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонлари қабул қилинди. Бу фармонларнинг амалдаги ижроси соғлом турмуш тарзини фаол равишда тарғиб қилувчиларнинг кўпайишига олиб келмоқда. Тўғри овқатланиш, эрталабки машқлар, спорт билан доимий шуғулланиш соғлом одатларни шаклланишига олиб келади. Жисмоний фаоллик нафақат чидамлилиқ ва жисмоний кучни ривожлантиради, балки руҳий ҳолатга ҳам таъсир қилади. Айнан жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди. [7,8]

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига

сабаб бўлди. Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиб, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъеридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарурлигига яна бир бора амин бўлдик. Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилишнинг ижтимоий заруриятини ҳис қилдик.

Фармонда ҳар шанба соат 14:00 дан кейин ходимлар ва уларнинг оила аъзолари ўртасида югуриш, стритбол, футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, стол тенниси, сузиш ва бошқа спорт турлари бўйича оммавий спорт мусобақалари ташкил этилсин. Бунда, мусобақалар байрамона руҳда, «шоу» кўринишида ўтказилишига, ғолиб ва совриндорлар муносиб рағбатлантирилишига алоҳида эътибор қаратилиши, меҳнат жамоасининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш учун барча зарур шароитларни яратишни (тренажёр зали, «Workout» майдончаси, спорт майдончалари ва хоналари, спорт машғулотлари ва мусобақалари) молиялаштириш давлат органлари ва ташкилотларининг бюджетдан ташқари маблағлари ҳамда қонун ҳужжатларида тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан амалга оширилиши, биринчи раҳбарлар “Шахсий намуна” тамойили асосида ўзларининг антропометрик кўрсаткичларини яъни семизлик даражасини, вазн индексини камайтириш, саломатликни мустаҳкамлаш яхшилаш орқали ходимларнинг антропометрик кўрсаткичлари яхшиланишига қаратилган чора-тадбирларни амалга оширсин деб белгилаб қўйилган.

“Жисмоний тарбия ахлоқ, меҳнат, ақл-заковат ва эстетик тарбия уйғунлаштиригандagina кишиларнинг баркамол ривожланишига, уларнинг маънавий фазилатларига катта ҳисса қўшади. Спорт орқали ижтимоийлашувнинг ёрқин намунаси, Паралимпиячи спортчилардир”. [9] Паралимпиячилар қийин ҳаётий вазиятларга қарамай, ўз мақсадлари, жамиятдаги ўрнилари учун кураша оладиган руҳан кучли, иродаси бақувват жамиятимизнинг фаол аъзоларидир. Дарҳақиқат, жисмоний тарбия ва спорт

нафақат инсоннинг ижтимоийлашувини шу билан бирга жисмоний хусусиятларини, унинг фаровонлигини ва ўзига хос қобилиятларини шакллантириш учун ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, вужудга келган илмий анъаналарни давом эттирган ҳолда спортнинг ижтимоий-маданий ҳодиса сифатидаги моҳиятини тадқиқ этиш, унинг ижтимоий муносабатларнинг вужудга келган барча тизимларидаги аҳамиятини ва ўрнини аниқлаб бугунги таҳликали ва шиддат билан ривожланиб бораётган замонда илмий жиҳатдан ёритиб бориш давр талабидир. Юқорида қайд этганимиздек, жисмоний тарбия ҳаётимизда алоҳида ўрин эгаллашини ҳамма билади. Жисмоний маданият ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларини ўзининг соғломлаштирувчи жиҳати билан қамраб олган. Спорт билан шуғулланиш инсоннинг меҳнат фаолиятига, унинг ахлоқий ва психологик тафаккурига ҳам таъсир қилади. Болалиқдан соғлом турмуш тарзини, спорт билан шуғулланишни тўғри йўлга қўйилса бола ёшлигиданоқ жисмонан яхши ривожланади, масъулиятни ҳис этишни ўрганади, дуч келадиган эҳтимолий қийинчиликларга чидамли бўлади, бу эса кейинчалик унинг ҳар томонлама жисмоний ҳамда маънавий ривожланишида муҳим омиллардан бири вазифасини бажаради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. **Жўрақулов Ф.** Маънавий ва моддий ҳаёт уйғунлиги – тараққиётнинг асосий драйвери. "Xalq so'zi" газетаси, 2022 йил 2 февраль, 24-сон
2. **Воронцов Вс.** Тафаккур гулшани. Т., Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 1981, 527-бет:
3. Бехбудий. Падарқуш. Ўзбек педагогикаси антологияси. Т.: "Ўқитувчи", 1995. 449-бет.
4. Мунавварқори Абдурашидхонов. Адибуссоний. Танланган асарлар. Т.: "Маънавият", 2003. 73-бет.
5. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. Т.: "Ўқитувчи", 1992. 22-23-бетлар.
6. Минх А. А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорте: учебно-практическое издание-Стеротипная издания.-М: Альянс, 2016.-384с.
7. <https://lex.uz/docs/4711327>
8. <https://lex.uz/acts/5077667>
9. Хузина Г. К., Низамова Э. Р. Значимость занятий физической культуры в социализации личности //Наука в условиях пандемии: трансформации,

коммуникации, стратегии : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 февраля 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021.С.105-107.URL: <https://apni.ru/article/1922-znachimost-zanyatij-fizicheskoy-kulturi>

“Innovations in Science and
Technologies”