

## ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎЗАРО МУТАНОСИБЛИГИ

Раимберди Кудратуллоевич Хайтметов

Чирчиқ давлат педагогика университети катта ўқитувчиси

### АННОТАЦИЯ

Мақолада комил инсонни тарбиялашда спортнинг, жисмоний машқларнинг аҳамияти фалсафий жиҳатдан ёритилган. Шахс маънавияти шаклланишида жисмоний камолотнинг ўрни очиқ берилган.

**Калит сўзлар:** спорт, этика, тарих, комил инсон, давлат.

### КИРИШ

Комил инсонни тарбиялаш муаммосини ҳал этиш азал-азалдан инсониятнинг ўз олдига қўйган орзуларидан бири бўлиб келмоқда. Бугунги кунда ёшларни ҳар томонлама етук инсонлар бўлишида спорт ва жисмоний тарбиянинг аҳамияти ошиб бормоқда. Спорт инсон ўз-ўзини тарбиялаши, англашида етакчи омиллардан бири бўлиб ҳисобланади. Спортдаги кўрсаткичларининг ўсиш меъёрига қараб спортчи нафақат жисмоний, балки руҳий, ақлий, ахлоқий ва ватанпарварлик жараёнларига аста-секин ўзи ҳам сезиб-сезмай кириб боради. Бу жараёнларга кириб боришида устози, жамоаси, қўллаб-қувватловчи дўстлари муҳим ўрин эгаллаши мутахасислар адабиётларида кенг ёритилган. Спортчилар ва спорт жамоаларининг мусобақаларини томоша қилиб турган шахс шу спортчи ёки шу жамоа билан биргаликда иштирокда бўлишга ошиқади. “Стадионда ўз жамоасининг ғолиб чиққанини кўрган мухлиснинг куч ғайрати жўшиб, ўзи ҳам майдонга тушиб тўп сургиси келиб кетади. Чунки у ана шу жамоа тимсолида халқи ва ватанини, уларнинг катта имкониятларини кўради”. Шунинг учун ҳам спорт инсон иродасини тоблайдиган, руҳият, ахлоқи ва дунёқарашига таъсир қиладиган фаолият турларидан бири ҳисобланади.

### АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Спорт инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантириши билан бирга унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир ўтказишини қадимги инсонлар ҳам яхши тасаввур қилишган. Бундан қарийб уч минг йил аввал антик маданиятда олимпия ўйинларининг пайдо бўлиши ҳам инсондаги куч, чаққонлик, тезлик, чидамлик сифатларини, унинг руҳий ва жисмоний баркамоллиги, фалсафий ва



маънавий қарашларини намоёиш қилиш истаги билан бевосита боғлиқлиги шубҳасиздир. Қадимги инсоннинг тасавурида, ҳар томонлама жисмоний, маънавий етуклик, мукамаллик инсонларгагина эмас балки, фақатгина маъбудлар ва афсонавий қаҳрамонларгагина хос бўлган. Бу ҳақда бизгача етиб келган афсонавий Гераклнинг ўн икки қаҳрамонлиги фикримизга яққол мисол бўла олади. Гуёки паҳлавон Геракл мўъжизавий, шу билан бирга ҳар хил вайронкор кучга эга турли маҳлуқларни енга олиши учун унга рухий, жисмоний куч керак бўлган. Югуришда оҳудан ҳам ўзиб кета олган, камондон беҳато ўқ узган, ҳар қандай паҳлавонни курашда мағлуб эта олган бу азамат санъат ихлосманди ҳам бўлган етук шахслиги манбаларда кўрсатиб ўтилган.

У нафосатни билган, кифора номли мусиқа асбобини чалишни ўрганган, шу билан биргаликда ҳайкалтарошликка қизиққан. Бу ўша давр кишиларининг тасавурида ҳам беқиёс жисмоний кучнинг ўзигина инсон мукамаллиги мезони бўла олмаслиги тўғрисидаги қарашларнинг мавжудлигини англатади. Шунингдек, афсонавий юнон қаҳрамонлари Геракл, Апполон, Одиссейлар каби, файласуфлар Гиппократ, Пифагор, Афлотун, Аристотелларнинг ҳам спорт билан машғул бўлганликларини яхши биламиз. Ана шундай буюк зотлар иштирок этганликлари учун ҳам олимпия ўйинларининг асосий ғояси инсон комиллиги намоёиши бўлганлиги табиийдир. Машҳур тарихчи Герадот Афинадан олимпия ўтказилган шаҳаргача яёв келганлиги ҳақида маълумотлар бор. Пифагор умумэлли спорт мусобақаларида мушт жанги (бугунги кунда бокс)да ғолибликни қўлга киритган. “Тиббиётнинг отаси”- Гиппократ кўзга кўринган элли курашчиси ва машҳур чавандоз бўлган.

Афлотун томонидан фалсафада биринчи марта инсон комиллиги масаласининг қўйилишига ҳам олимпия спорт ўйинлари туртки бўлган. Чунки, унинг ўзи бу мусобақаларда иштирок этиб жисмоний машқларнинг инсонни камол топтиришдаги аҳамиятининг бевосита шоҳиди бўлган. Файласуф Афлотун ўз даврининг энг кучли гимнастикачиларидан бири эканлиги билан ҳам танилган, Олимпиадалар ўртасида ҳар икки йилда бир марта денгиз илоҳи Посейдон шарафига ўтказиладиган машҳур Истма ўйинларида кураш бўйича мусобақаларда ғолиб чиққан.

Манбалардан маълумки, Афлотун ўз асарларида спорт ва жисмоний тарбия масалаларини кенг таҳлил қилган. Комил инсонни тарбиялаш ва уни шакллантириш масаласига алоҳида тўхталиб, инсондаги руҳ ва жисмнинг машқлар орқали ривожлантириш зарурлигини далиллар асосида исботлаб беради. “Кўхна Юнонистонда умумий таълим отаси ҳисобланган Исократ (милл.авв 436-338

йиллар) ёшларни тарбиялашда агонистика яъни спорт машқларини бажариш ва мусобақалаштириш тизими ва фалсафани узвий боғлаш зарурлигини асослайди. Биздан анча илгари яшаган одамларнинг баъзилари ҳаётнинг барча жабҳалари билан боғлиқ бўлган санъат турлари кўплигини, аммо улар орасида жисм ва руҳ тарбияси билан шуғулланадиганлари йўқлигини англаган ҳолда бизга бу икки фанни – объекти инсон жисми бўлган петодрибика ( яъни бир қисми гимнастикадир) иккинчиси инсон руҳи билан шуғулланадиган фалсафани васият қилиб қолдирадилар. Бу икки фан бир-бирига мувофиқ ўзаро боғлиқ ва мутаносибдир. Устозлар улар ёрдамида инсон қалбини олижанобрқ, жисмини эса мукамалроқ қиладилар”. Бу тарихий маълумотлардан кўриниб турибдики, спорт ва фалсафа бир-бирига чамбарчас боғланиб, улар моҳият ва мазмун жиҳатидан яқинлигини англаймиз. Улар доим бир-бирини бойитиб тўлдириб келган ва келмоқда. Инсон комиллигида жисмоний машқлар ўрнини машхур саркардалар А.Македонский, Ж.Мангуберди, А. Темурлар ҳам аниқ равшан англаб етишган.

Буюк саркардалардан бири бўлмиш Александ Македонский ҳам ўз аскарларни ўз армиясига танлаб олганда уларнинг жисмоний қобилиятига, хусусан кўрқмас, жасоратли сифатларига катта эътибор берган. Бу жараёни саркарда лашкарларнинг ҳар бирини ёввойи ҳайвонлар билан юзлаштириш орқали текшириб кўрганлиги ҳақида маълумотлар буюк мутафаккир Алишер Навоий асарларида учратиш мумкин.

Темурийлар даврида, айниқса, Амир Темур ҳукмронлиги даврида жисмоний тарбияга эътибор жуда кучли бўлган. Бу борада темурийлар даври ёзма манбаларида анчагина далиллар бор. Чунончи «Темур тузуклари», Шарафиддин Али Яздийнинг «Зафарнома», Фосих Ҳавофийнинг «Мужмал-и Фосихий», айниқса, Мулло Салоҳиддин Тошкандийнинг «Темурномаси» каби бир қатор тарихий-бадий асарларда амир Темур ва унинг авлодлари ўз даврида жисмоний тарбияга катта аҳамият берганлиги таъкидланади.

Ўрта. асрларда яратилган бир қатор асарларда инсондаги жисмоний маданиятни шаклланишида назарий асосларга алоҳида эътибор берилган Беруний, Форобий, Ибн Сино, Юсуф Хос Ҳожиб, Абдурахмон Жомий, А.Навоий ва бошқа алломаларнинг асарларидан намуналар келтиришимиз мумкин. Бу алломалар жисмоний етукликни назарий асосларини очиб бериш билан бирга ўзлари ҳам жисмоний машқлар билан бевосита шуғулланганликларини ёзиб қолдиришган.

Инсон комиллигини унинг маънавий ва жисмоний етуклиги белгилаб беришини тиббиёт илми султони



мутафаккир Абу Али ибн Сино ўзининг машҳур “Тиб қонунлари”да “Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири бадантарбия эканлиги”ни таъкидлар экан, “бадантарбиянинг нозик ва енгил усуллари” қатори унинг кучли – “найза отиш, чавгон, кураш, тош кўтариш, чавандозлик”, каби ўша даврларда ҳам жуда оммалашган миллий спорт турлари билан шуғулланишнинг аҳамиятини батафсил таърифлаб берган. Ибн Сино таъбири билан айтганда, соғлиқни сақлаш ва уни чиниқтиришда жисмоний тарбиянинг ўрнини босадиган биронта дори-дармон йўқдир. Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг” асарида баркамолликдаги жисмоний етукликнинг ўрнига алоҳида аҳамият берган. Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг” асарида вояга етаётган ёшларга маънавий етуклик билан бир қаторда жисмоний етуклик ҳам муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб ўтиш билан бир қаторда жисмоний машқларнинг номларини, ўтказиш жойларини, ўтказиш воситаларини баён этган. Жисмоний машқлар инсоннинг ёшига қараб белгиланиши самарали эканлигини алоҳида таъкидлаган. От билан, камон қилич билан бажариладиган машқларнинг фойдали томонларини кўрсатган.

Абдурахмон Жомий ўзининг “Баҳористон” номли асарида баркамоллик ҳақида фикр билдирганда жисмоний баркамоллик масалаларини ҳам кенг ёритади. Айнан шу асарда жисмоний баркамолликка эришиш учун инсон ўз танасини ақли орқали билиши ва уни машқлар ёрдамида ривожлантириши мумкинлиги ҳақида маълумотлар берган. Жамиятда ижтимоий-ахлоқий фаол, баркамол кишиларни вояга етказиш масаласига жаҳидчилик ҳаракати намояндалари ҳам алоҳида эътибор қаратишган. “М.Бехбудий, А.Фитрат, А.Авлоний каби олимлар шахсни вужуд, ақл ва ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш билан жамиятда маънавий ахлоқий уйғонишни юзага келтириш мумкинлигини асослаб берганлар”. Биз жисмоний машқлар, улар орқали танани ва рухни чиниқтириш ҳақидаги фикрларни ўрганиб инсон комиллигида спортнинг асосий омиллардан бири эканлигига ишонч ҳосил қилишимиз табиийдир.

## ХУЛОСА

Юқоридагилардан хулоса қилиб шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳам жисмонан ҳам маънан комил инсонни тарбиялашда спортнинг аҳамияти беқиёсдир. Бугунги кунда республикамизда ҳар томонлама етук кадрларни, комил инсонларни тайёрлашда болалар спортини, оммавий спортни, қизлар спортини ривожлантиришни янада яхшилаш учун ҳаракатларимизни ҳеч қачон сусайтирмаслигимиз шарт ва бу давр талабидир.



## REFERENCES

1. Мухамедова, З. М., Саттарова, Д. Г., & Худайбергенова, П. Т. (2019). РОЛЬ ГУМАНИСТИКИ В МЕДИЦИНСКОМ ОБРАЗОВАНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ВРАЧЕЙ. *Гуманитарный трактат*, (52), 19-23.
2. Gapparovna, S. D., & Toshpulatovna, X. P. (2021). IMPROVING THE QUALITY OF MEDICAL SERVICES IN IMPROVING THE GENE POOL OF THE POPULATION IN OUR COUNTRY. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(10), 138-141.
3. Умирзакова, Н. А., Худойбергенова, П. Т., & Курбанова, Е. (2020). БИОЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСПЛАНТОЛОГИИ. *Гуманитарный трактат*, (97), 13-14.
4. Худайбергенова, П. Т. (2018). ОБРАЗ МАВЛОНО ДЖАЛОЛИДДИНА РУМИ В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ТРАДИЦИЙ ВОСТОКА И МУСУЛЬМАНСКОЙ БИОЭТИКИ. *Гуманитарный трактат*, (33), 28-30.
5. Атамуратова, Ф. С., & Мисирова, Ш. А. (2021). Значение изучения биоэтики в медицинских вузах: международный опыт.
6. Мухамедов, А. Р (2021). «Вопросы совершенствования законодательства Узбекистана о преступлениях в сфере трансплантологии с учетом зарубежного опыта», *Биоэтика и право*
7. Mukhamedzhanovna, M. Z., Akmalovna, U. N., Abdusamatovich, K. S., Gapparovna, S. D., Arifovna, U. D., & Tashpulatovna, K. P. (2021). Bioethics-Paradigm of Humanization of Medical Education. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 125-133.
8. Мухамедова, З. М. (2019). Умирзакова Н. А. *Феномен медицинских гуманитарных наук и международный опыт интеграции гуманитарных наук в медицинском образовании. Философские проблемы биологии и медицины: феномен биорациональности*, (13), 304.
9. Мухамедова, З. М. (2019). Интеграция гуманитарных наук в медицинское образование: проблемы и перспективы. *Journal of Health Development*, (1 (30)), 37-45.
10. Мухамедова, З. М. (2009). Биоэтика. *Учебное пособие. Ташкент*.
11. Мухамедова, З. М., & Умирзакова, Н. А. (2021). АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО КОНТЕКСТА БИОЭТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Гуманитарный трактат*, (99), 7-15.

12. Mukhamedova, Z. M., & Umirzakova, N. A. (2019). The phenomenon of medical humanities and the international experience of integrating the humanities in medical education. *Philosophical problems of biology and medicine: the phenomenon of biorationality*, (13).
13. Мухамедова, З. М., & Умирзакова, Н. А. (2018). Паллиативная помощь: современность и традиции мусульманской биомедицинской этики. *Гуманитарный трактат*, (21), 38-40.
14. Mukhamedova, Z. M. (2006, October). Issues and contradictions in bioethics of 21st century: Islamic prospects. In *Abstract book, First sub-regional expert meeting on ethics education in science and technology, Iran, Tehran* (pp. 28-29).
15. Мухамедова, З. М. (2005). Исламская биоэтика в историческом аспекте. *Сайт Ташкентской Медицинской Академии: www.gram.uzsci.net*.
16. Мухамедова, З. М. (2004). Введение в биоэтику. Т., Уч. пособие-2004.-120с.; Мухамедова ЗМ Биоэтика. Т. ЎзМУ Ресурс маркази. Ўқув кўлланма-2006. 144б; Мухамедова ЗМ и др. Биоэтика. Т. Уч. пособие-2009.163 с.
17. Сатарова, Д. Г., & Умирзакова, Н. А. (2016). РАЗВИТИЕ ГЛОБАЛЬНОЙ ЭТИКИ И ВСЕОБЩАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ О БИОЭТИКЕ И ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА. In *Этика и история философии* (pp. 202-207).
18. Сатарова, Д. Г. (2015). СТРАТЕГИЯ КОМПЬЮТЕРИЗАЦИИ И ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ. *iaãéééíëääÖ íéÑñàñà à ééÇéÖåÖççééíú*, 116.
19. Сатарова, Д. Г. (2014). СОЦИАЛЬНЫЙ ИДЕАЛ И ПОСТКОЛОНИАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ ДЛЯ "ПОНИМАЮЩЕГО КОНТРОЛЯ". *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, (1), 106-108.
20. Sadullaevna, Y. L., & Baratovna, A. G. (2021). LOGICAL PRINCIPLES IN THE DOCTRINE OF IBN SINA AND THEIR FORMATION CHARACTERISTICS.
21. Юлдашева, Л. С., & Абдурахимова, Д. М. (2021). ЖАМИЯТДА ОДОБАҲЛОҚ МЕЪЁРЛАРИНИ БУЗИЛИШИНИНГ ИЖТИМОЙ ОМИЛЛАРИ. *Журнал Социальных Исследований*, 4(4).
22. Yuldasheva, L. S., Khashimova, G. F., & Khosilova, A. A. (2020). THE CONCEPT OF TRUTH IN KANT AND HEGEL. *Theoretical & Applied Science*, (2), 451-454.
23. Il'ina, G. V., Berezhnaya, I. A., & Yuldasheva, L. S. (2019). Formirovanie gotovnosti pedagogov k realizatsii so-vremennykh zdorov'esberegayushchikh tekhnologii s det'mi doshkol'nogo vozrasta: monografiya, Magnitogorsk, Izd-vo Magnitogorsk. gos. tekhn. un-ta im. GI Nosova.

24. Obol'nikova, E. A., & Yuldasheva, L. S. (1973). Isolation and identification of the ubiquinone synthesized by the fungus *Blakeslea trispora*. *Applied Biochemistry and Microbiology*, 7(1), 38-40.
25. Akkazieva, B., Tello, J., Smith, B., Jakab, M., Krasovsky, K., Sautenkova, N., ... & Shoismatuloeva, M. (2015). Better noncommunicable disease outcomes: challenges and opportunities for health systems. *Tajikistan country assessment*. Geneva: WHO.
26. Умирзакова, Н. А. (2019). Репродуктивные технологии в системе здравоохранения Узбекистана в качестве социальной инновации. In *Наука, образование, инновации: апробация результатов исследований* (pp. 884-888).
27. Умирзакова, Н. А. (2022). СТОМАТОЛОГИК ТАЪЛИМДА БИОЭТИКАВИЙ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИШ ДОЛЗАРБЛИГИ. *Academic research in educational sciences*, (2), 69-72.
28. Умирзакова, Н. А. Востребованность биоэтики для гуманизации медицинского образования в Узбекистане. *IX МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗИУМУ З БЮЕТИКИ ЗДОРОВ'Я, МЕДИЦИНА ТА ФІЛОСОФІА: СТРАТЕГИ ВИЖИВАННЯ*, 15-16.
29. Умирзакова, Н. А. (2020). Значение изучения биоэтики в формировании профессиональной компетентности у студентов медицинских ВУЗов. *Научные исследования XXI века.-Нефтекамск*, (5), 7.
30. Умирзакова, Н. А. (2020). БИОЭТИКА КАК ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВРАЧЕЙ. *Гуманитарный трактат*, (77), 4-7.
31. Мухамедова, З. М., Умирзакова, Н. А., & Бабаджанов, Ж. (2017). Проблема смерти мозга в исламской биоэтике. *Гуманитарный трактат*, (17), 15-18.