

## INSON JISMONIY YETUKLIGINING IJTIMOIIY- PEDAGOGIK VA MADANIY JIHLARI

*Iskandarov Nurbek Sherifboyevich, Urganch davlat universiteti  
“Yakka kurash” kafedrasida dotsenti, falsafa fanlari bo‘yicha falsafa  
doktori (PhD)*

## SOCIAL-PEDAGOGICAL AND CULTURAL ASPECTS OF HUMAN PHYSICAL MATURITY

*Iskandarov Nurbek Sherifboyevich, Associate Professor of the  
Department of Single Struggle, Urganch State University, Doctor  
of Philosophy (PhD)*

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*Искандаров Нурбек Шерифбоевич, доцент кафедры  
“Одиночная борьба” Ургенчского государственного  
университета, доктор философских наук (PhD)*



<https://orcid.org/0000-0001-9425-9926>

e-mail:

[iskandarovnurbek809@gmail.com](mailto:iskandarovnurbek809@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada, inson jismoniy yetukligining ijtimoiy-pedagogik va madaniy jihatlari, inson o‘zi va bolalari salomatligi, sog‘lom avlodni tarbiyalashga tibbiy-antroposentrik, gigiyenik yondashuvlar va inson salomatligini shakllantirish g‘oyasi asosida samarali profilaktik dasturlarni ishlab chiqish haqida ham atroflicha fikrlar bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lomlashtirish, salomatlik, inson, avlod, madaniyat, jamiyat, pedagogika, ta‘lim-tarbiya, komponent, aholi, mohiyat, maqsad.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются социально-педагогические и культурные аспекты физической зрелости человека, здоровья самого человека и его детей, медико-антропоцентрические, гигиенические подходы к воспитанию здорового поколения и разработке эффективных профилактических программ, основанных на идее формирования здоровья человека.

**Ключевые слова:** здоровье, человек, поколение, культура, общество, педагогика, образование, компонент, население, сущность, цель.

**Abstract:** This article also provides detailed ideas on the socio-pedagogical and cultural aspects of human physical maturity, the health of a person and his children, medical-anthropocentric, hygienic approaches to raising a healthy generation, and the development of effective preventive programs based on the idea of forming human health.

**Key words:** rehabilitation, health, human, generation, culture, society, pedagogy, education, component, population, essence, goal.

**KIRISH.** Zamonaviy ilm-fan, ijtimoiy falsafa va pedagogika yosh avlod tarbiyasini ijtimoiy, madaniy taraqqiyotning eng muhim vazifalaridan biri deb hisoblaydi. Inson salohiyatining rivojlanishini ta‘lim va tarbiyadan tashqarida tasavvur qilib bo‘lmaydi. Ilm-fan, ta‘lim inson kapitalini rivojlantirish va kreativ faol shaxsni

tarbiyalashning ajralmas qismidir. Ijtimoiy taraqqiyot insonning transformatsiya va innovatsiya jarayonlarida, jamiyat va davlat ishlarini boshqarishda faol ishtirok etishini talab qiladi. Bunday faollik nafaqat insonning imkoniyatlarini kengaytiradi, balki undan jismoniy va ma‘naviy zo‘riqishni ham talab qiladi.

An'anaga ko'ra, sog'liqni saqlash tizimi salomatligini ta'minlash muammolari bilan shug'ullangan, ammo so'nggi yillarda sog'lom avlodni tarbiyalashga tibbiy-antropotsentrik, gigiyenik yondashuv yetarli emasligi aniq bo'ldi, bu muammoni hal qilishda pedagogika, ta'lim-tarbiya tizimini, butun madaniy imkoniyatlarni jalb qilish kerak, chunki odamlar, ayniqsa, yoshlar o'z vaqtining katta qismini ta'lim-tarbiya va madaniyat muassasalarida o'tkazadilar. Shuningdek, olimlarning ta'kidlashicha, bugungi taxlikali zamonda pedagogika, ta'lim-tarbiya tizimi, madaniyat sohasi inson salomatligini shakllantirish g'oyasi asosida samarali profilaktik dasturlarni ishlab chiqishi, yoshlarning hayotni, atrofidagi dunyoni saqlab qolish istagi bilan yashashga tayyorlashi zarur. Bunda oila muhim rol o'ynaydi. Biroq, zamonaviy oila bolalar va o'smirlar sog'liqni saqlash-tejash va sog'liqni saqlash-shakllantirish ko'nikmalariga ega emas.

Sog'liqni saqlash ota-onalar uchun ustuvor qiymat emas, chunki ularning o'zi va bolalari salomatligi haqida yetarli bilimlarga ega emas. Shu sababli jamiyat pedagogika, ta'lim-tarbiya tizimiga salomatlik madaniyatini yuksaltirish, o'qutuvchilar va o'quvchilarda, oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish vazifasini yuklagan.

#### **TAHLIL VA NATIJALAR.**

Sog'lomlashtirish instituti sog'liqni saqlash sohasida o'zini-o'zi jismoniy rivojlantirishning muhim komponentlari va texnologiyalari ekani bilan ajralib turadi. Sog'lomlashtiruvchi komponent subyekt (murabbiy, o'qituvchi, trener, muassasa) kasbiy faoliyatida majburiy minimumdir va hayot sharoitlariga, kundalik faoliyatiga e'tibor berish orqali obyekt (yoshlar, aholi, shaxslar)ni faollashtirish subyekt faoliyatining maksimumidir[1]. Biroq sog'lomlashtiruvchi komponentni "ta'lim minimumi"ga kamaytirish mumkin emas, chunki sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va madaniyat butun pedagogik tizimning, pedtexnologiyaning ijtimoiy mohiyatini ifoda etadi. "Majburiy minimum" jismoniy ta'lim-tarbiyaning barcha pedagogik usul va vositalaridan keng foydalanishni talab qiladi, u yosh avlodni tarbiyalashning strategik maqsadi bilan tarbiyaviy ta'sirni yanada samarali va barkamol qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Salomatlik fenomenining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya, jismoniy yetuklik sog'lom turmush tarzi –

jismoniy madaniyat ko'nikmalarini va ijobiy xulq-atvor motivatsiyasini shakllantirishi tufayli e'tiborli voqelikdir. Jismoniy tarbiya va jismoniy yetuklik sog'lom turmush tarziga, kundalik me'yorga aylanib, shaxs hayotiga, faoliyatiga optimizm baxsh etadi, undagi pozitiv jihatlarga keng yo'l ochadi. Ijtimoiy kreativ va jismoniy faollik, o'z-o'zini jismoniy va ma'naviy takomillashtirishga intilish, ijtimoiy-pedagogik ta'limotlar xulosalariga ko'ra, ta'lim-tarbiya jarayonlarining pirovard maqsadidir. Taniqli rus shifokori, akademik N.M.Amosov o'zining "Раздумья о здоровье" ("Salomatlik haqida o'ylar") kitobida salomatlikni shakllantiruvchi komponentlar quyidagilardan iboratligini ta'kidlaydi: 1)ko'pgina kasalliklarda tabiat yoki jamiyat aybdor emas, balki faqat insonning o'zi sababchi. Ko'pincha, u dangasalik va ochko'zlikdan, ba'zan bekaslikdan kasal bo'ladi; 2)Tibbiyotga tayanmang. U ko'p kasalliklarni juda yaxshi davolaydi, lekin odamni sog'lom qila olmaydi. Ba'zan u insonning zaif tomonlarini va ilm-fanning kuchini bo'rttirib, odamlarda kasalliklarni keltirib chiqaradi va ular to'lay olmaydigan xarajatlarni oshiradi; 3)Sog'lom bo'lish uchun siz sa'y-harakatlaringizni, faollikni doimiy va muntazam qiling. Ularning o'rnini hech narsa bosa olmaydi. Siz faollik va sa'y-harakatlaringiz bilan har doim sog'lig'ingizni asrashingiz, tiklashingiz mumkin. Odam yoshi va kasalliklari chuqurlashgan sari tashqi, ya'ni jismoniy harakatga muhtoj bo'ladi; 4) Barcha sa'y-harakatlarning kattaligi stimullar bilan belgilanadi. Hayotiy maqsadning ahamiyati, vaqti va unga erishish ehtimoli sizni harakatga undasin, rag'batlantirsin. Afsuski, salomatlik, jismoniy tetiklik, muhim maqsad sifatida, inson oldiga keyinroq keladi; 5)Salomatlik uchun to'rt shart teng zarur: jismoniy faollik, ovqatlanishni cheklash, chiniqish, vaqtda dam olish va dam olish qobiliyati, ko'nikmasi, tajribasi. Va beshinchisi – baxtli hayot! Afsuski, baxtli hayot yuqoridagi to'rttasiz mumkin emas; 6) Tabiat rahmdil, jismoniy tetiklik uchun kuniga 20-30 daqiqalik jismoniy tarbiya yetarli, ammo mushaklar uchun yaxshi yuk berish va puls tezligini ikki barobar oshirish uchun terlash lozim; 7)Oziq-ovqat iste'mol qilishda me'yor, chegaralanish kerak. Vazn bo'yga nisbatan 100 sm kam bo'lgani ma'qul; 8)Dam olish qobiliyati ham bir san'at, fan, lekin u xarakterni talab qiladi; 9)Sog'likning o'zi baxt deyishadi. Sog'likka ko'nikish va uni payqamaslik juda oson. Biroq,

faollik, jismoniy salomatlik oilada va ishda omadga yetaklaydi[2]. Tibbiyotga sarflangan katta mablag'larga qaramay, nemislarning salomatligi tobora yomonlashib bormoqda[3]. Bundan xulosa qilish mumkinki, davlat tomonidan ajratilayotgan ulkan mablag'lar va qurilayotgan zamonaviy inshootlar odamlarni o'z salomatligini asrashga o'rgatavermaydi. Sog'lom yashash va jismoniy yetuk bo'lish haqida, avvalo, shaxsning o'zi qayg'urishi, tashvishlanishi lozim. Bizning fikrimizcha, "salomatlikni shakllantirish" va "jismoniy yetuklik" tushunchalari odamlarni, yosh avlodni jismoniy tarbiyalashning eng samarali, muhim shaklidir. Bu kishilarda salomat yurishga, jismoniy tetik bo'lishga ijtimoiy faollik sharti sifatida qarashga o'rgatishni anglatadi. Aslida shaxsda o'zini-o'zi jismoniy tarbiyalash, olimlarning fikricha, subyekt (murabbiy, o'qituvchi, trener)larning kasbiy mahoratiga, ko'nikma va malakalariga bog'liq. To'g'ri, obyektida salomatlik va jismoniy yetuklik haqidagi bilimlarni shakllantirish subyektga bog'liq. Chunki subyekt salomatlikni asrash va jismoniy yetuklikka erishish ilmiy metodikasini biladi, shaxsda tetik yurish motivatsiyasini shakllantirishning pedagogik vositalaridan xabardordir. Bu uning kasbiy xislati, maxsus ta'lim ustiga yuklagan ijtimoiy burchi hisoblanadi[4]. Biroq bugun pedagogika obyektini faollashtirish, jismoniy tarbiyaning faol qatnashchisiga aylantirish muammolari ustida ko'proq fikr yuritmoqda.

Tarbiya va ta'lim salomatlikni targ'ib qilishi kerak. Bu salomatlik va jismoniy yetuklikni shakllantirishning asosiy, o'ziga xos tamoyilidir. Pedagogika fani o'rta maktablarga sog'liqni saqlashning ba'zi tamoyillarini muvaffaqiyatli joriy etganini tan olish kerak, ammo boshqa tomondan, bu jarayonni murakkablashtirdi. Ya'ni amaliyotdagi mavjud "polifoniya" salomatlik, sog'liqni shakllantirish faoliyatining mohiyatini talqin qilish borasida o'qituvchiga kasbiy faoliyat bilan bog'liq tarzda aniq bilim va ko'rsatmalar bermaydi. Ayniqsa, uzluksiz ta'lim-tarbiya sohasida o'ziga xos tamoyillar yetarli darajada rivojlanmagan. Aslida esa, katta e'tibor bolalar bilan birga kattalarda ham psixologik va ijtimoiy salohiyatini maksimallashtirishga qaratilgan jismoniy madaniyat, tarbiya imkoniyatlarini aniqlashtirish, ularni o'z salomatligiga oid to'g'ri qarorlar qabul qilish uchun zarur bilim va ko'nikmalar bilan

qurollantirish, salomatlik va sog'lom turmush tarzi muhitini shakllantirish lozim.

Umuman, ta'lim-tarbiya salomatlik, jismoniy yetuklikning o'ziga xos tamoyillarini bilishi zarur. Bizning fikrimizcha, bu tamoyillar quyidagilarga asoslanadi:

- umumiy ta'lim-tarbiya salomatlik va jismoniy madaniyatni uzluksiz jarayonga aylantirishi;

- tabaqalashtirilgan yondashuvni tadbqiq etishi;

- sog'lomlashtirish tadbirlarini, dasturlarini tizimli amalga oshirishi;

- jismoniy tarbiyaning doimiyligini mustahkamlashga yordam beruvchi usullardan keng foydalanishi;

- sog'liqni saqlashni, jismoniy madaniyatni, tarbiyani shaxsning kundalik tashvishiga, o'z-o'zini tarbiyalash usuliga aylantirishi;

- shaxs qiziqishlari ichida salomatlik mashqlari barqaror o'rin olishiga erishishi kerak.

O'ziga xos tamoyillar sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatni shakllantirishning yuqoridagi umumiy tamoyillariga zid emas, aksincha, ular asosida sog'lomlashtiruvchi madaniyat tizimi aniq yo'nalishlarga, mexanizmlarga qurishning pedagogik g'oyalarini yaratishga yordam beradi. Shuning uchun o'ziga xos tamoyillar bir tomondan, umumiy ta'lim -tarbiyaning ijtimoiy-pedagogik vazifalarini amalga oshirishga xizmat qiladi, unga ta'lim-tarbiya dasturlarini amalga oshirishga yordam beradi, ikkinchi tomondan, yoshlar, bo'lajak mutaxassislar va xodimlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantiradi. Bolalar bog'chalarida, maktablarda va oliy o'quv yurtlarida shakllantirilgan sog'lom turmush tarzi kishi hayotining keyingi yillarida ham saqlanib, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatga, shaxsning hayotiy pozitsiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning pirovard maqsadi obyektlarga ijtimoiy hayot, faoliyat uchun zarur bilimlarni o'zlashtirishga, jismoniy tayyorgarlik ko'nikmalarini shakllantirishga yordam berishdir. Shuningdek, jismoniy faol, sog'lom hayotga olib keladigan jismoniy madaniyat ijobiy xulq-atvorni, ijodiy munosabatlarni shakllantiradi. Lekin, afsuski, ba'zan tadqiqotchilar asosiy e'tiborni jismoniy tarbiyaga qaratib, jismoniy tarbiya va madaniyatning ijtimoiy-



axloqiy jihatlarini esdan chiqaradilar. Ular jismoniy yetuklik nimalardan iborat ekanligini, uning normal jismoniy tayyorgarlikdan qanday farq qilishini ochib bermaydilar. Bu yuzaki yondashuvni ko'pgina ilmiy maqolalarda, hatto dissertatsiyalar va monografiyalarda ham ko'rish mumkin. Bugun pedagogika fani jismoniy tarbiyani differensiallash muammolariga qaraganda jismoniy madaniyatni sog'lomlashtirishning umumiy metodologik masalalari bilan ko'proq qiziqadi [5].

#### **XULOSA VA TAKLIFLAR.**

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning shakllanishi juda ko'p bosqichlarni o'z ichiga oladi, u jismoniy tarbiya muassasalari tomonidan emas, balki jamiyatning sog'lom, faol va quvnoq odamlar, ishchilar va fuqarolarga bo'lgan ehtiyojlari bilan belgilanadi. Bu yerda shaxs, uning manfaatlari va jamiyatning sog'lom, faol va ijodiy a'zosi bo'lishi zarurligi birinchi o'ringa chiqadi. Uzluksiz sog'lomlashtiruvchi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv dasturlarini ishlab chiqish, maktabgacha ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalariga sog'lom turmush tarzini o'rgatish, bu borada ularga zarur bilim berish, salomatligini mustahkamlash imkonini beruvchi ko'nikma va malakalarni shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat sotsium umumiy madaniyatining bir qismi, umumiy madaniyatning rivojlanish qonunlari jismoniy madaniyatga ta'sir etadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya jamiyatning umumiy ijtimoiy-pedagogik tizimining tarkibiy qismi sifatida umumiy ijtimoiy-pedagogik tizim qanday maqsadlarga yo'naltirilganini va jismoniy tarbiya shu maqsadga qanday xizmat qilayotganini ham ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyani umumiy ijtimoiy-pedagogik tizim maqsadidan ajratib bo'lmaydi, bu tizimning deterministik rolga e'tiborsizlik hisoblanadi. Zamonaviy ijtimoiy-pedagogik tizim pragmatizm va utilitarizm hayot normasiga aylangan globallashuv talablarini qabul qilgan, yevropacha modernizatsiya jarayonlari ta'lim-tarbiya tizimiga ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun bizning ta'lim-tarbiya tizimimiz bolalar va yoshlarning aqliy, intellektual qobiliyatini rivojlantirishga g'arbona

yondashuv deb qaraydi, tarbiya tizimini professionallashtirishga intiladi. Ta'limni professionallashtirish esa gumanitar (zamonaviy ta'lim tizimi jismoniy tarbiyani ta'limning boshlang'ich vazifasi deb hisoblamaydi) fanlar o'rnini almashtirishga olib keladi, goho ularni ortiqcha qiladi. Professionallashtiruv bolalarning, yoshlarning jismoniy tarbiyasini unutadi, asosiy e'tiborini chuqur professional bilim berishga qaratadi. Shuning uchun ham chuqur professionallashtiruvchi bilim ustuvor maktablardagi yoshlarda intellektual rivojlanish yuqori, ammo jismoniy baquvvatlik, yetuklik talablar darajasida emas. Buni ba'zi tadqiqotchilar akseleratsiya, ilmiy-texnik rivojlanish, ekologiya va gen injeneriyasi bilan bog'lashadi. Lekin insonning ma'naviy va jismoniy kamoloti masalasi ijtimoiy gumanitar izlanishlarda kun tartibidan tushmagan.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования. Коллективная научная монография. Под ред. Т.Н.Ле-ван. - Новосибирск: СибАК, 2013. С. 9-15.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - Москва: Знание, 1978. С.65-76.
3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи. Учебное пособие. - Москва: "Сов. спорт", 2008. С.24.
4. Митяева А.М. Здоровье сберегающие педагогические технологии. Учебное пособие. - Москва: Академия, 2008; Булатова Г.А., Гимазов Р.М., Степанова Г.А. Система здоровьесберегающего сопровождения в среднем и высшем образовании на основе деятельностного подхода. Учебное пособие. - Сургут: СППУ, 2014.
5. Комков А.Г. Оздоровительная физическая подготовка в системе непрерывного образования. www. ru. 21августа 2018 г.