

## Oilada Sog'lom Turmush Tarzini Shakllantirishda Jismoniy Tarbiya va Sportning Ahamiyati.

*Mixeeva Aleksanda Ivanovna*

*Farg'ona politexnika instituti Ijtimoiy fanlar va sport kafedrasi katta o'qituvchi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish inson organizmini mustahkashi, ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarzidagi ehtiyojini qondiradi. Bu esa uzoq yillar davomida salomatlikni ijobiy bo'lishiga olib kelishi ko'rsatib o'tilgan..

**Kalit so'zlar:** : jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, mashg'ulot, oilada jismoniy tarbiya

Sog'lom oila, sog'lom ona, sog'lom bola, sog'lom turmush tarzi tushunchalarini anglab yetish o'quv maskanlarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishga odatlanish, sog'lom bolani voyaga yetkazishning poydevori desak maqsadga muvofiq bo'ladi. Bugungi yoshlar davlat va jamiyat taraqqiyotining ustuvor qatlami hisoblanadi. Yoshlarning mamlakat ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma'naviy-mafkuraviy taraqqiyotining tayanchi, davlatchilik rivojining kuch va quvvatiga aylantirish eng avvvlo tarbiyaning eng umumiy masalalaridan biridir.

Hozirgi kunda mamlakatimizni yangilash va yanada demokratlashtirish, jamiyat hayotining barcha sohalarini modernizatsiya va isloh qilish jarayonida yoshlarga oid davlat siyosatini izchil amalga oshirishning samarali yo'llari va usullarini izlab topish hamda ularni hayotga tatbiq etishga nisbatan talab va ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Prezidentimiz SHavkat Mirziyoevning "Ma'lumki, yosh avlod tarbiyasi hamma zamonlarda ham muhim va dolzarb ahamiyatga ega bo'lib kelgan. Ammo biz yashayotgan XXI asrda bu masala haqiqatan ham hayotmamot masalasiga aylanib bormoqda"[1] degan fikri ana shu jarayonning mazmunmohiyatini yaqqol ifodalaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoev tomonidan mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy hayotida vujudga kelgan va uzoq vaqtlar davomida o'z yechimini topmayotgan jiddiy va murakkab muammolardan biri — yoshlarning katta qismi demokratik huquqiy davlat va kuchli fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonidan chetda qolib ketayotganligiga jamiyatimiz e'tiborini qaratishi qanchalik darajada muhimligini ko'rsatib turibdi. Zero, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoev «Barchamizga yaxshi ma'lumki, vatanparvarlik har bir davlat hayotining ma'naviy asosi hisoblanadi va jamiyatni har tomonlama rivojlantirish borasida eng muhim safarbar etuvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi»[2] deya alohida ta'kidlab o'tdi.

Sog'lom oilada sog'lom farzand tug'iladi, shaxs sifatida shakllanadi. Yurtimizda mustaqillikning dastlabki kunlaridanoq aholini salomatligini mustaxkamlash, ayniqsa, onalik va bolalikni muhofaza qilish, jismonan sog'lom hamda ma'nan yetuk avlodni tarbiyalash masalasiga ustuvor vazifa sifatida e'tibor qaratilmokda. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda turli xil sport majmualari qurilib yoshlarimizga topshirilgan. Masalan suzish, tennis, gimnastika, kurash, og'ir atletika va yengil



atletika sport mashg'ulotlaridan foydalanib kelmoqda. Oilada ona doim farzand tarbiyasida bo'ladi. Onalarimiz oilada tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yib, sog'lom muhitni yaratsagina oilaning kelajagi porloq bo'ladi. Oilada bola dunyoga kelganidan ona parvarishda bo'ladi. Har bir ona bolasining yoshligidan har-xil jismoniy harakatlarga o'rgatadi. Oilada bola tug'ilgandan so'ng ma'lum bir chaqaloqlik davridan jismoniy mashqlar bajarib tez-tez cho'miltirilsa bola sog'lom harakatchan, immun sistemasi yuqori, organizmi chiniqib o'sib ulg'ayadi. Bundan tashqari ayollarning o'zi ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa oilasining kelajagi uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ko'pincha farzand ona bilan bo'lganligi sababli uni jismoniy sog'lom bo'lib o'sishida jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishini nazoratga olishi maqsadga muvofiq bo'lardi. Oilada bo'lgan ayollarning farzand tarbiyasidagi o'rni nafaqat o'z oilasiga balki, mahallasi va butun bir jamiyatga ta'sirini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda bola organizmining yoshi va jinsi birinchi navbatda hisobga olinishi kerak. SHunda bunday shug'ullanish ijobiy ta'sir qiladi. Bunga asosiy sabab bola organizmining o'sish va rivojlanishida bir qator morfologik, fiziologik, biokimyoviy o'zgarishlar sodir bo'lib turishidir. Bu o'zgarishlarning namoyon bo'lishida, birinchidan, irsiy xususiyat, ikkinchidan, muhit omillari muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismidir. SHuningdek, insonning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan ijtimoiy sohalardan biridir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama barkamol insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish inson organizmini mustahkamlaydi. Ish qobiliyatini o'stiradi, sog'lom hayot tarzidagi ehtiyojini qondiradi. Bu esa uzoq yillar davomida salomatlikni ijobiy bo'lishiga olib keladi. Jismoniy harakat insonning ruhiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U salbiy, ruhiy ta'sirlar, aqliy charchashni bartaraf etish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar natijasida bola organizmida qon aylanishi yaxshilanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kundalik maxsus qirralaridan biri bo'lgan tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar deganda quyidagilarni tushunishimiz kerak: havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy ehtiyoj, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi.

Bu jarayonga o'quvchilarni tayyorlash, ko'nikish hosil qilish muhim ahamiyatga ega. SHuning uchun tabiatning in'omi—havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir. Oilada bola tarbiyasi uning jismoniy va ma'naviy sog'lom bo'lib yetishishini o'z vaqtida bosqichma-bosqich amalga oshirilib borilishi maqsadga muvofiqdir. Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga yanada kengroq jalb qilinsa oila sog'lom bo'ladi, sog'lom bola dunyoga keladi. Buning uchun mahalla va xotin-qizlar qo'mitalarining faolligini oshirish, oilalar bilan doimiy ishlashni yanada kuchaytirish lozim.

Fikrimizning dalili sifatida hozirgi oilalarga e'tibor bersak ota-onalar farzandlarini bo'sh vaqtida har-xil sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga shart sharoitlar qilib qo'yganlar. SHuning o'zi ham onalarimizning sog'lom turmush tarzini tushunib yetganidan dalolat beradi. SHuni aytish mumkinki, oilada sog'lom muhitni yaratish ko'pincha onalar qo'lidadir. Yuqorida aytib o'tganimizdek, jamiyat ravnaqida, ozod va obod yurt bo'lib rivojlanishida, intellektual, iqtidorli, sog'lom komil yoshlarni tarbiyalash biz onalar bo'ynidagi mas'uliyat desak xato qilmagan bo'lar edik.

Xulosa kilib aytganda oilada sog'lom turmush tarzini shakillantirish maqsadida farzandlarini biron-bir sport turi bilan muntazam shug'ullanishlarini istagan ota-onalar avvalo o'zlari sportga mehr qo'yishlari lozimdir. Agar sport ota-onalarning ham kundalik ehtiyojiga aylansa oilada, sog'lom turmush tarzini shakillantirishga erishiladi.



**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. SH.M. Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.–T.:O'zbekiston, 2016.–B .22.
2. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. – Toshkent, O'zbekiston, 1992. –B.76.
3. Qurbonov R. Milliy g'oyaning yoshlarni harbiy vatanparvarligik ruhida tarbiyalashdagi roli. Falsafa fanlari nomzodi dissertatsiya avtoreferati. –Toshkent, 2009. – 24 B.
4. Qurbonov T. Yoshlarning milliy g'ururini tarbiyalashda madaniy merosning o'rni va roli. –T., O'zMU, 2006
5. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – 2-8.
6. Abidovich T. O. The Scientific Pedagogical Need of Improving the Competence of Teachers of Physical Education and Sport Science //Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 14. – С. 129-132.
7. Эгамбердиева Т. А., Тоштемиров О. А. Талаба-ёшларнинг жисмоний фаоллиги ва маданиятини юксалтиришнинг инновацион-педагогик хусусиятлари //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 56-59.
8. Abidovich T. O. The Scientific Pedagogical Need of Improving the Competence of Teachers of Physical Education and Sport Science //Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 14. – С. 129-132.

