

SOG'LOM BOLA – SOG'LOM OILA, BUGUNIMIZ SAODATI, KELAJAGIMIZNING MEVASI.

Azizov Muxammad Azamovich

QDPI, Sport va harakatli o'yinlar kafedrasida katta o'qituvchisi:

Annotatsiya: Oilani mustahkamlashdan davlat ham, jamiyat ham va shaxs ham manfaatdordir. Chunki, shaxs oilada o'zini naslini davom ettirishi uchun bolaga bo'lgan ehtiyojini qondirishi bilan davlat va jamiyatning ma'lum bir status va rol egalariga bo'lgan ehtiyojini ham qondiradi va bu bilan oilani vositachilik roli amalga oshiriladi. Oila qanchalik mustahkam bo'lsa, o'zini shaxs va davlat o'rtasidagi vositachilik rolini shunchalik samarali bajara oladi. Shuning uchun mamlakatning boyligi va mustahkamligi har bir oilaning boyligidan va mustahkamligidan tashkil topadi degan umum e'tirof etilgan fikr mavjud.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod, komil inson, sog'liqni saqlash, mehnat, aqliy qobiliyat, jismoniy mashqlar, oila, chid.

Insonni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash xalqimizning azaliy orzusi bo'lib, ajdodlarimiz ma'rifat, ma'naviyat va madaniyatni yosh avlodga singdirish, o'rgatish usullarini komillikka etaklash yo'llari, tamoyillarini muttasil izlab kelganlar. Mustaqillikka erishib, ta'lim va tarbiya masalalariga birinchi darajali ahamiyat berilib, tarbiya sohasida "sog'lom avlod", "ma'naviy barkamol inson", "komil inson" kabi tushunchalarga izoh berishni, ularning mohiyatini ochib berishni taqozo etmoqda. "Kamolot", "barkamollik", "komillik", "Komil inson". ..Bu so'z va iboralarni ko'p eshitamiz, aytamiz, o'qiymiz. Yanada kengroq va aniq to'xtalib o'tsak, "komil" so'zi lug'atlarda etuk, to'liq, mukammal ma'nolarini, "barkamollik" esa mukammal, kamol topgan, etuklikka erishgan, bekamu ko'st kabi ma'nolarini anglatadi.

Insonni to'g'rilikka, halollikka, poklikka, vatanparvarlik va insonparvarlikka, ezgulikka, qo'yingki, yuksak axloqlilikka yo'llash bu tushunchalarning mohiyati va mazmunini tashkil etadi. Hozirgi kunda ta'lim va tarbiya masalalariga birinchi darajali ahamiyat berishimizning boisi - iymoni, e'tiqodi va axloqiy fazilatlarini, ma'naviyati kuchli kelajak avlodni tarbiyalash orqali jamiyatga burch va mas'uliyat tuyg'usi qalbida chuqur ildiz otgan barkamol shaxslarni voyaga etkazamiz. Buyuk kelajak barkamol insonlarga tayanibgina yaratiladi, qad ko'taradi. Boshqacha aytganda, barkamol insonlarga buyuk kelajakni yarata oladilar. Shuning uchun ham komil insonni, sog'lom avlodni tarbiyalash muhim va dolzarb masala hisoblanadi.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab komil insonni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor sohasi sifatida rivojlanib kelmoqda. Chunki shiddat bilan o'zgarib

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

boayotgan bugungi zamonda yuksak salohiyatli, mustaqil fikrga ega, o'z kuchiga va imkoniyatiga ishongan, ham jismonan, ham ma'nan barkamol avlodni voyaga etkazish orqaligina kelajagi buyuk davlat qurishimiz mumkin. Zero, har qanday mamlakatning istiqboli yosh avlodni qanday tarbiya topishiga, qanday ma'naviy fazilat egasi bo'lib shakllanishiga, yoshlarning hayotda nechog'lik faol munosabatda bo'lishlariga, o'z kuch va intellektual salohiyatini qanday maqsadlarga safarbar qila olishi bilan o'lchanadi.

Yosh avlodni har tamonlama mukammal shaxs qilib tarbiyalash ota-ona va pedagoglarga katta mas'uliyat yuklaydi. Darhaqiqat, inson shaxsini shakllantirish eng avvalo oiladan boshlanadi. Xususan bolada bilish jarayonlari, Iroda, odatlar, fe'l-atvor, atrofga munosabat va qarashlar vujudga kelishi va ma'lum bir me'yorda qoliplashuvida oilaviy muhit kuchli ta'sirga ega. Oilada sog'lom farzandni tarbiyalashning pedagogik-psixologik omillaridan biri axloqiy tarbiyani izchil va tartibli amalga oshirishda kuzga tashlanadi. Inson axloqiy, ma'naviy va ruhiy qiyofasining poydevori oilada qo'yiladi. Inson individ sifatida dunyoga kelar ekan uning shaxs sifatida rivojlanishida turli xil omillar o'zining ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Bulardan biri irsiy omillar hisoblansa, ijtimoiy muhit va tarbiyaning o'rnini hech narsa bilan o'lchab bo'lmaydi.

Bola tarbiyasi eng murakkab faoliyatlardan biri hisoblanadi. Agar bolani to'g'ri tarbiyalash amalga oshirilmasa, ayrim xatti-harakatlari kutilmagan ko'ngilsizliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bolaning oiladagi tarbiyasi bilan ta'lim-tarbiya jarayonidagi munosabatlari orasida ko'pgina tafovutlar kuzatiladi. Ayrim hollarda bolaning oilada ota-onasi tomonidan ko'rsatilayotgan ortiqcha xayrixohlik, erkalashlar, uning xohish istagiga ko'ra talablarini qondirishlari atrofda tengdoshlari bilan munosabatlarida tafovutlarga olib kelayotganligi amaliyoti kuzatilmoqda. Shuningdek, pedagog-murabbiy bilan ota-ona munosabatlaridagi nomutanosiblik ham bola tarbiyasi uchun salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

Farzandlari sog'lom yurtning ertasi ulug', maqsadi ravon bo'ladi. Davlatimiz rahbari o'z nutqlarida farzandning sog'lom va barkamol bo'lishida oilaning o'rnini naqadar beqiyos ekanligini ko'rsatib, "sog'lom bolaning dunyoga kelishi, baquvvat bo'lib o'sib-ulg'ayishi ko'pgina talab va omillarga bog'liq ekanini hammamiz yaxshi tushunamiz. Lekin ular orasida shunday o'ta muhim, hal qiluvchi mezonlar borki, bu haqda alohida to'xtalishni o'rinli, deb bilaman.

Biz oilani hayot davomiyligini ta'minlaydigan, kelajak nasllar taqdiriga kuchli ta'sir ko'rsatadigan tarbiya maskani sifatida qabul qilamiz. Kattalarga hurmat, kichiklarga izzat, odamiylik, mehr-oqibat, o'z Vataniga, xalqiga sadoqatli bo'lish kabi

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

olijanob fazilatlar aynan oila muhitida shakllanadi. Shuning uchun xam oilani barkamol, sog'lom avlodni voyaga etkazishdagi ahamiyati beqiyosdir",deb takidlab o'taganlar. Oilaning asosiy vazifasi ham jamiyatga fidoyi komil insonlarni etishtirib berishdan iborat. Zero, sog'lom bola bu sog'lom oilaning mevasidir.

Sog'lom inson deganda, faqat jismoniy sihat-salomatlikni emas, balki o'zbek xalqiga hos sharqona odob-axloq, milliy g'oya va bag'rikenglik, insonparvarlik kabi ezgu his-tuyg'ular ruhida kamol topgan, manan etuk insonni tushunishimiz mumkin. Yurtboshimiz ham bu haqda, "biz sog'lom avlod tarbiyalab voyaga etkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz", deya takidlaydilar.

Zero, biz ko'zlagan maqsad ozod va obod Vatanni sog'lom barkamol insonlargina barpo eta oladilar. Sog'lom bola kamoloti va tarbiyasiga barcha birdek javobgardir. Chunki bu tarbiya negizida yurtning, xalqning, millatning ertangi kuni aks etadi. Xususan, biz inson tarbiyasini bolalikdan, beshikdan, aniqroq aytganda farzand dunyoga kelmasdan, yani bo'lg'usi ota-onalarni yuksak manaviyatli qilib tarbiyalashdan boshlamog'imiz lozim. Bo'lg'usi ota-onalar sog'lom oilaning qo'rg'oni, sog'lom bolaning murabbiyi, sog'lom bola esa jamiyatning barqaror tayanchi hisoblanadi. Sog'lom oilada tarbiya topgan bola kelajakda "komil inson" bo'lib etishishi shubhasizdir. Shuning uchun ham biz sog'lom farzandni shakllantirishni, dastavval tarbiya o'chog'i bo'lmish muqaddas makon "oiladan boshlamog'imiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009.- B. 124
2. Yakubjonova I. A. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat. "Жамият ва инновациялар", 689-691, 2021. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
3. Yakubjonov I. A. Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education. "The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research", 21-23, 2021.
4. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &

INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01
(2024): 38-41.

5. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

6. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

8. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

9. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.

10. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.

11. Sulstonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

12. Ibragimovich, Sulstonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

13. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)