

OMMAVIY SPORT OILADAN BOSHLANISHI KERAK VA BUNDA JISMONIY TARBIYA – BARKAMOLLIKA ELTUVCHI YO‘LDIR

*Rashidov Xurshid Karimovich,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD, Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universiteti Ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti*
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.046>

МАССОВЫЙ СПОРТ ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬСЯ С СЕМЬИ, И В ЭТОМ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

*Рашидов Хуршид Каримович,
доктор философии по педагогическим наукам PhD, доцент кафедры социальных наук и физической культуры Навоийского государственного горно-технологического университета*

MASS SPORT SHOULD START WITH THE FAMILY, AND IN THIS PHYSICAL EDUCATION IS THE WAY TO PERFECTION

*Rashidov Khurshid Karimovich,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences PhD, Associate Professor, Department of Social Sciences and Physical Education, Navoi State Mining and Technological University*

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya, badantarbiya – sog‘liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg‘un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko‘rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg‘ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Bundan tashqari, aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo‘shib olib boriladi. Jismoniy tarbiyaning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog‘cha yoshidagi), maktab yoshi, o‘rta maxsus va oliy ta‘lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayollar) badan tarbiyasini o‘z ichiga oladi. Jamiyatimizning taraqqiyoti, yosh avlodning porloq kelajagi uchun muhim bo‘lgan bu tizimni rivojlantirishda oila va ta‘lim muassasalari birdek mas‘uldir.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, tarbiya, sog‘lom turmush, oila, tizim, barkamol avlod, sport, targ‘ibot.

Аннотация: Физическое воспитание, бодибилдинг – составная часть общего воспитания, направленная на укрепление здоровья, гармоничное развитие организма человека. Один из показателей, обозначающих состояние физической культуры в обществе. Основные средства физического воспитания: физические упражнения, закаливание организма, гигиена труда и быта. Он также сопровождается умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием. Разветвленная система физического воспитания включает: семейно-дошкольный период (от младенчества до детского сада), школьный возраст, период среднего специального и высшего образования, а также физическое воспитание во взрослом возрасте (мужское и женское). Семья и образовательные учреждения в равной степени несут ответственность за развитие этой системы, которая имеет решающее значение для развития нашего общества, светлого будущего подрастающего поколения.

Ключевые слова: Физическая культура, образование, здоровый образ жизни, семья, система, зрелое поколение, спорт.

Abstract: Physical education, bodybuilding is an integral part of general education, aimed at improving health, harmonious development of the human body. It is one of the indicators denoting the state of physical culture in the society. The main means of physical education: physical exercises, hardening of the body, hygiene of labour and everyday life. It is also accompanied by mental, moral, labour and aesthetic education. The branched system of

physical education includes: the family and preschool period (from infancy to kindergarten), school age, the period of secondary specialised and higher education, and physical education in adulthood (male and female). Family and educational institutions are equally responsible for the development of this system, which is crucial for the development of our society, the bright future of the younger generation.

Key words: physical culture, education, healthy lifestyle, family, system, harmonious generation, sport, propaganda.

KIRISH. Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev oldimizga mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalarni qo'ydilar. Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish, e'tibor qaratish, sportning biror-bir turi bilan shug'ullanish mantiqan fikrlash, xotira va diqqatni charxlaydi, bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanib, kuch, tezlik, chidamlilik va qobiliyatni tarbiyalaydi. Bundan tashqari, yuqori yelka kamari, oyoq-qo'llar mushaklari ishi faollashib, organizmning hamma a'zolari va tizimlari ishi rag'batlantiriladi. Insonga ana shunday bebaho imkoniyatlarni beradigan sportga bolalarni qiziqtirish, ularni sport bilan mashg'ul qilish, avvalambor, oiladan boshlansa, maqsadga muvofiqdir.

Darhaqiqat, oilada ota-onalar o'zlari jismoniy tarbiya bilan shug'ullanib, oilada chiniqtirish ishlarini tashkil etib va ertalab bajariladigan jismoniy daqiqalarni zaruriy va odatiy mashg'ulotga aylantirsalar, farzandlariga o'zlari shaxsiy namuna bo'lgan holda eng to'g'ri tarbiyani bera boshlagan bo'ladilar. Vaholanki, qush uyasida ko'rganini qiladi, deb bejizga aytilmagan.

Ibtidoiy davrdan boshlab jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshagan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan. Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan o'q otish, yakkama-yakka kurash mahoratga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan. Uyg'onish davrida jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Badantarbiyaga o'rta asrlarda oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida qarala boshlandi. J.J.Russo "Emil yoki tarbiya to'g'risida" deb atalgan pedagogik risolasida jismoniy tarbiya bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan.[5] Chunki ommaviy sportni rivojlantirishning negizi oilada bajariladigan, hech qanday mablag' talab etilmaydigan yoki ortiqcha muammolar keltirib chiqarmaydigan oddiy ertalabki badantarbiyaning o'zginasidir. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish faqatgina instruktor yoki trener rahbarligida, uning ko'rsatmalari asosida emas, balki har bir inson o'zining fiziologik imkoniyatlaridan kelib chiqib, ongli ravishda amalga oshirishi zarur. Bu narsa insonning ham jismoniy, ham tibbiy ham estetik madaniyati saviyasini belgilaydigan mezondir. Zero, jismoniy tarbiya va sport – tengsiz go'zallik va bebaho boylik hisoblangan salomatlikning garovi ekanigini farzandlarimiz ongiga bolalikdan singdirsakkina ezgu maqsadimizga erishgan bo'lamiz.

USLUBLAR

Barkamol avlod tarbiyasi oiladan boshlanadi. Oila sog'lom avlodni voyaga yetkazuvchi muhim omil hisoblanadi. Demak, inson salomat yashashi uchun boshqa omillar bilan birga sog'lom oilaviy muhit ham lozim. Bunday muhit oila a'zolarining bir-birini tushunishga, oilaviy munosabatlarning to'g'ri o'rnatilishiga bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, barkamol avlod tarbiyasi uchun sog'lom muhitni yaratish ota-onaning bosh vazifasidir. Mustaqil O'zbekiston ijtimoiy hayotidagi tub o'zgarishlar ham oilada yangilanish, o'zgarishni amalga oshirishni taqozo etadi. Azal-azaldan oilada inson tarbiyasi va komil farzand tarbiyalash muhim jarayon hisoblangan. Sog'lom avlodni barkamol tarbiyalash oila zimmasiga tushadi. Eng avvalo, oilada sog'lom ma'naviy muhit, oila a'zolari o'rtasida o'zaro yuksak axloqiy munosabatlarni shakllantirish, ma'naviy qadriyatlarimizni saqlab qolish asosiy vazifamiz bo'lib qolmog'i lozim.

Aytish joizki, kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzi asosidir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyatlarni — mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarni muayyan vaqtda, tartib bilan ketma-ket bajarishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil emas va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi. Uning umumiy talablariga amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, o'z vaqtida dam olish, har kuni muayyan vaqt va meyorda ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilganiga bog'liq. To'g'ri tuzilgan kun tartibi organizmning har tomonlama to'g'ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi, kasallanishining oldini olishda muhim o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi omillaridan yana biri — ozodalikdir. Ushbu tamoyilni, asosan, oila muhitida shakllantirish va unga amal qilishni o'rgatish joizdir.

Oilalarda ma'naviy-axloqiy muhit jismoniy tarbiya orqali mustahkamlashga va sog'lomlashtirishga ota-onalar bilan o'tkazilgan suhbatlar asosida munosabati darajalari bo'yicha statistik tahlil ishlarini Fisher kriteriyasi orqali tahlil qilamiz.

Ota-onalar bilan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarida olingan natijalar bo'yicha statistik tahlili Fisher kriteriyasi empirik qiymatini hisoblovchi formulasidan, ya'ni $\varphi_{emp} = \sqrt{2 \arcsin \sqrt{\frac{p_1}{n_1} - \frac{p_2}{n_2}}} \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}$ foydalanildi. Bu yerda p_1, p_2 tajriba boshi va tajriba oxiridagi ota-onalarning ijobiy o'zlashtirish ko'rsatkichlari, n_1, n_2 lar mos ravishda tajriba boshi va tajriba oxiridagi ota-onalarning soni, $\varphi_{krit} (0.05) = 1.67$

H_0 gipoteza sifatida $\varphi_{emp} \leq \varphi_{krit}$, ya'ni olingan natijalarda farq yo'q, H_1 gipoteza sifatida esa $\varphi_{emp} > \varphi_{krit}$ ya'ni olingan natijalarda farq mavjud va u samaradorlikka ega deb olamiz. [2,127-b]

Tajriba boshi va tajriba oxiridagi ota-onalarning oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlashga va sog'lomlashtirishga munosabati darajalari statistik tahliliga ko'ra tajriba boshi va tajriba oxiridagi olingan natijalarda farq mavjud bo'lib, $\varphi_{emp} > \varphi_{krit}$ bo'lgani uchun H_1 gipoteza qabul qilinadi, bu esa ota-onalarning oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlashga va sog'lomlashtirishga munosabati darajalari ekanligini bildiradi.

Ushbu formulalar asosida yuqorida olingan natijalarning statistik tahlilini quyidagi jadvallarda keltirildi(1-jadval).

1-jadval.

Mamlakatimizdagi uch viloyatning uch hududida o'tkazilgan tajribaning statistik tahlili

Viloyatlar, tumanlar	Ota-onalar soni	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Olingan natijalar farqi	Tajriba sinfi ijobiy	Nazorat sinfi ijobiy	Fisherning empirik qiymati	Fisherning qritik qiymati	Kriteriya xulosasi
Navoiy viloyati Navoiy shahar	52	46,2%	63,5%	17,3%	0,462	0,635	3,58	1,67	H1
Buxoro viloyati G'ijduvon tumani	51	49,0%	66,7%	17,6%	0,490	0,667	3,68	1,67	H1
Samarqand viloyati Paxtachi tumani	53	43,4%	66,0%	22,6%	0,434	0,660	4,70	1,67	H1
Jami	156	46,2%	65,4%	19,2%	0,462	0,654	3,99	1,67	H1

Shundayqilib, oilalarda ma'naviy-axloqiy muhit jismoniy tarbiya orqali mustahkamlanganligi va sog'lomlashtirilganligi matematik-statistika metodlariga murojaat etilganligida o'z ifodasini topdi.[2,128-b]

Chunki nolinchi gipoteza yuqori darajali qiymatda rad qilinmoqda, bu tajriba-sinov guruhi va nazorat guruhi chastotalari farqi statistik ishonchli ekanidan dalolat beradi.

Shunday qilib, tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, tajriba-sinov boshida $\alpha=0.05$ darajada oilalarda ma'naviy-axloqiy muhit mustahkamlanganligi va sog'lomlashtirilganligi jismoniy tarbiya natijasida sezilarli ko'rsatkichlarni berdi.

Tajriba-sinov davrida oilalarda ma'naviy-axloqiy muhit jismoniy tarbiya orqali mustahkamlanganligi va sog'lomlashtirilganligi ko'rindi. [2,128-b]

Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasida, mehnat jamoasida, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz. Sog'lik bu insonning birinchi muhim ehtiyoji bo'lib, uning ishga yaroqliligini, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sog'lom va ma'naviy rivojlangan kishi baxtlidir. U o'zini yaxshi his etadi, o'z ishidan qoniqadi, yoshlikning so'nmas hissiyoti va ichki go'zalligi ila ilm olishga intiladi. Sog'lom turmush tarzi qoidalari inson sog'ligini ta'minlashda xizmat qiladi, kasalliklarning boshlang'ich profilaktikasi, sog'likning muhim omili sifatida tan olingan. Sog'lom turmush tarzining eng ustuvor yo'nalishi – bu harakatlar tartibidir. Uning asosini to'g'ri ovqatlanish hamda tizimli jismoniy mashqlar, sport bilan shug'ullanish tashkil etadi. Sport – umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, raqs, gimnastika, futbol va hokazolar. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing. Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishga va yosh sportchilarni xalqaro miqyosda raqobatbardoshligini oshirish, jismoniy salohiyati yuqori, ruhiy tetik sportchilarni tayyorlashga katta e'tibor ko'rsatib kelinmoqda. Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi barcha umumta'lim muassasalarida sport bilan shug'ullanish uchun barcha shart-sharoitlar mavjud. Maktablarda muntazam ravishda o'tkaziladigan “Quvnoq startlar”, sport musobaqalarining o'tkazilishi yosh avlodning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi. Yoshlikdanoq farzandlarimizni jismoniy tayyorgarlikka mos ravishda tarbiyalashimiz davr taqozosidir. Sport shunday bir ulkan kuchki, barcha yutuqlarni dunyo miqyosida namoyish eta oladi. O'zbekiston ham o'zining chempionlari bilan dunyo minbarida o'z nufuziga egadir. Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga juda kata e'tibor berilgan. Davlatimiz rahbari tomonidan olib borilayotgan oqilona siyosat natijasida sport yuqori pog'onaga ko'tarildi. Ibn Sino bobomiz aytganidek: “Tarbiyaning ajratib bo'lmaydigan bir tarkibi jismoniy tarbiyadir”. Inson salomatligining 10%-tibbiyot, 15%-irsiy belgilar, 20%-atrof muxit, 55%-turmush tarzi belgilab beradi. Demak, ming yillar oldin ham jismoniy tarbiya va inson harakati orqali yetuklikka, sog'lom hamda ruhan tetik yashashga erishilgan.[1]

NATIJALAR. Ma'lumki, insonning ruhan tetik bo'lishi uning salomatlik darajasi bilan birga jismoniy faolligiga uzviy bog'liq. Bejizga: “To'xtaganni o'tirgisi, o'tirganni yotgisi, yotgan odamni uxlagisi keladi”, – deyishmagan. To'xtab qolgan har qanday narsada yomon o'zgarish sodir bo'lgani kabi, ya'ni oddiygina oqar suv ham to'xtashi natijasida aynigani kabi harakatsizlik ham inson organizmi uchun bora-bora zararli oqibatlarini keltirib chiqaradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha bir qancha meyoriy hujjatlar qabul qilinib, ijrosi yuzasidan salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Shunday bir sharoitda sportning ommaviy turlari bilan muntazam shug'ullanishni targ'ib qilish orqali yosh avlodni jismonan sog'lom voyaga yetishini ta'minlash bilan birgalikda yurt ravnaqi va jamiyat taraqqiyoti uchun ham o'z hissamizni qo'sha olamiz.

Buning uchun quyidagilarni muntazam amalga oshirib borish lozim bo'ladi:

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini tom ma'noda oshirib borish.
2. Doimiy va izchil targ'ibot.
3. Shaxsiy namuna.
4. Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish.

Targ'ibot uchun ta'sirchan va turli-tuman usullardan foydalanish kerak bo'ladi. Maktabda o'tkaziladigan sport musobaqalari oldidan, albatta, bu musobaqalarning ahamiyati to'g'risida ko'rgazmali, og'zaki, yozma targ'ibot olib borilishi, musobaqalar jarayoniga turli kasb egalari tashrifi va ularning faol ishtirokini ta'minlash yaxshi samara beradi. Ommaviy sport turlarining inson salomatligini mustahkamlashdagi roli, ulug' allomalar va dunyoga mashhur shaxslarning jismoniy tarbiya va sport haqidagi fikrlari aks etgan tarqatma materiallar, ko'rgazmali burchaklar ham yaxshi targ'ibot vositasi bo'lib xizmat qiladi.[6] Bundan tashqari, tarixiy shaxslar va tarixiy sanalarga bag'ishlab o'tkaziladigan turkum tadbirlar doirasida sport o'yinlari salmoqli joy olishi zarur. Shu o'rinda milliy sport o'yinlarini o'tkazib borish, "Alpomis va Barchinoy" kabi milliy timsollar nomi bilan bog'liq mavsumiy o'yinlarni yo'lga qo'yish lozim. Biologiya, odam va uning salomatligi darslarining mazmunida jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini targ'ib qilish alohida ahamiyatga ega. Chunki har bir mavzu mazmuniga bog'langan holda tushuntirilgan, ko'rgazmali yoki amaliy bajarib ko'rsatilgan mashq o'quvchi ongiga yaxshiroq yetib boradi, qalban anglab yetadi. Zero, har qanday bilim qalban anglab yetilmas ekan, u shunchaki bilimligicha qoladi, amaliy ahamiyat kasb etmaydi. Maktab o'qituvchilarining, birinchi navbatda, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining qat'iy tartib-intizomga ega bo'lishi, kun tartibini to'g'ri rejalashtirish bo'yicha o'quvchiga aniq tavsiyalar bera olishi, lozim bo'lganda shaxsiy namuna ko'rsatishi avval o'quvchilarning kichik guruhida, keyinroq ko'proq o'quvchini o'ziga tortadigan magnitga aylanishi mumkin. Bunda har bir tavsiya aniq isbotlangan fikr bilan mustahkamlanishi lozim bo'ladi. Masalan: odamning kechki 22:00 dan 2:00 oralig'ida uyquda bo'lishi organizmning normal o'sishi va rivojlanishi uchun xizmat qiladigan moddalar yetarli miqdorda ishlab chiqilishi uchun muhim ekanligi, sutkaning hech qaysi boshqa vaqtidagi uyqu bunday natija bermasligini anglatish kerak.[3] Shuningdek, ertalabki badantarbiyaning muntazam bajarilishi, yugurish vaqtida baxt gormonlari ajralishi, jismoniy va aqliy faoliyatni navbatlash, yetarli va sifatli uyqu shartlari, ommaviy sport turlari bilan muntazam shug'ullanishda irodaviy sifatlarning tarbiyalanib borishi, g'alaba va mag'lubiyatni oson qabul qila olish kabi jarayonlar haqida asosli ma'lumotlar berib borish muhim.

MULOHAZALAR

Insonning ma'lum bir faoliyat bilan shug'ullanishida moddiy yoki ma'naviy manfaatdorlik yaxshi motivatsiya beradi. Shu ma'noda maktabda sportning bir yoki bir necha turi bilan muntazam shug'ullanib, natijalarga erishgan o'quvchilarni rag'batlantirib borish va boshqalarga namuna sifatida ko'rsatishdan erinmaslik lozim. Oilalarda esa ota-ona shaxsiy namuna ko'rsatishi lozim bo'ladi. Buning uchun alohida sharoit yaratish, katta sport maydoni yaqinida yashash shart emas. Oila boshliqlari avvalo o'z kun tartibini to'g'ri tashkil qilgan holda, har kuni ma'lum bir vaqtda uyquga yotish va ertalab aniq vaqtda uyg'onish tartibini joriy qilishlari, xonani shamollatish, ertalabki badantarbiya mashqlarini uy sharoitidan kelib chiqib bajarish, suv muolajalarini o'tkazishda farzandlariga ibrat bo'lishlari lozim. Og'izda tartib haqida gapirib, o'zi rioya qilmagan holda boladan talab qilish befoyda, hattoki yaxshigina ruhiy zarar keltirishi mumkin. Bu holat bolada ikkiyuzlamachilik, ota-onaga, kattalarga ishonchsizlik va behurmatlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. "Bolalaringizni tarbiyalayman deb urinmang, ular baribir sizga o'xshashadi" iborasi bejizga aytilmagan. Oiladagi doimiy sog'lom muhit esa odat tusiga kirib, bir necha avlodlar uchun tarbiyaviy andoza vazifasini o'taydi.

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, inson kimnidir o‘zgartirmoqchi bo‘lsa, buni avvalo o‘zidan boshlamog‘i lozim chunki biz o‘zgalarning, hattoki farzandlarimizning tanasiga egalik qila olishimiz mumkin, ammo qalbiga to‘g‘ridan to‘g‘ri egalik qila olmaymiz. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilgan ota-ona erishgan yutuqlariga qarab, ularga ergashgan farzandlarning ham kelajagi, albatta, buyuk bo‘ladi. Sog‘lom tanda sog‘ aql bo‘lishi ham hayotiy haqiqatdir aslida. Hozirgi kunda yo‘lga qo‘yilgan maktab o‘qituvchilarining ertalabki badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanishlari, salomatlik kunlari kabi tadbirlarni yanada takomillashtirib borish kerak bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

Sh. Mirziyoyev Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori. 05.06.2017yil

Rashidov X.K. Oilalarda ma‘naviy-axloqiy muhitni jismoniy tarbiya orqali mustahkamlash va sog‘lomlashtirish mexanizmlarini takomillashtirish. (Monografiya). – Navoiy. “Navoiy”, 2023. - 145 bet.

Rashidov X.K. Jismoniy chiniqtiruvchi mashqlar yordamida oilalarda ma‘naviy-axloqiy muhitni barqarorlashtirish “Uzlyuksiz ta‘lim” Ilmiy-uslubiy jurnal. Toshkent 2021. 82-85 bet.

Rashidov X.K., Urinov Sh.R. “The Importance of Sport Games in Creating a Healthy Environment in the Family”// Indonesian Journal of Public Policy Review. Vol 18 (2022): April, 10.21070/ijppr.v18i0.1167 Environmental Policy.

Russo J.J. “Emil yoki Tarbiya to‘g‘risida” (“Emile ou del Educftion”// Fransiya.

Rashidov X.K., Urinov Sh.R. “Oilada sog‘lom muhitni yaratishda sport bilan shug‘ullanishning ahamiyati”// Fan, ta‘lim, madaniyat va innovatsiya [Jild: 01 Nashr: 01 (2022)]