

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**SOG'LOM BOLA – SOG'LOM OILA MEVASI, BUGUNIMIZ SAODATI,  
KELAJAGIMIZNING KAFOLATI**

10.53885/edinres.2022.31.51.007

**Xudoyberganov Nodirjon**

Qo'qon Davlat Pedagogika instituti o'qituvchisi

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'qiyamiz. 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 bo'layotgan 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 tomonlama 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 Vatanga, xalqiga sadoqatli bo'lish kabi 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.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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 "oila"dan boshlamog'imiz zarur. Oilada tarbiyaning negizlariga asos solinadi. U bolada shakllanishi lozim bo'lgan barcha insoniy munosabat va fazilatlarni tarbiyalovchi hayot maktabi hisoblanadi. Oila-jamiyatning muqaddas uyi, sog'lom, barkamol inson tarbiyasiga masul bo'lgan eng asosiy tarbiya makonidir.

Oilada farzand ota-onadan nafaqat irsiy xususiyatlarini oladi, balki ulardagi xatti-harakat, axloq-odob qoidalarini ham egallab boradi. Ota-ona o'rtasidagi o'zaro hurmat, mehr-oqibat, halollik, poklik, mehnatsevarlik, insonparvarlik kabi oliy darajadagi qadriyatlar ona suti, oila a'zolari mehri va namunasi bilan bola xulqi, xatti-harakati mazmuniga singib boradi.

Bu esa bevosita oilada ota-onalarning farzand tarbiyasi borasidagi bilim va ko'nikmalarining shakllanganligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. O'zbek oilasi zimmasiga yosh avlodni har tomonlama sog'lom inson qilib tarbiyalashdek yuksak mas'uliyatli vazifa yuklatilgan. Darhaqiqat, inson shaxsini shakllantirish oila muhitidan boshlanadi, xususan oilada fe'l-atvor, iroda, xulq-odob, atrofga munosabat, milliy dunyoqarash va e'tiqodlar vujudga keladi. Eng betakror insoniy xis-tuyg'ular, ezgu niyatlar, iqtidor, salohiyat, aql-zakovat va yuksak ma'naviyat oilada tarkib topadi.

Sog'lom bola tarbiyasida nimalarga e'tibor berishimiz kerak? Aslida, sog'lom farzand sog'lom ota-onadangina dunyoga keladi. Uning ijtimoiylashuvi jarayonida esa turli xil ta'sirlar natijasida yangi hislar shakllanib, ma'lum bir shaxs ko'rinishida kamolga etadi. Sog'lom deganda faqatgina jismomiy emas, balki ruhi salomatlikni nazardan chetda qoldirmasligimiz lozim. Bola tarbiyasida pedagogik va psixologik ta'sirlarni taqqoslab ko'radigan bo'lsak, biz psixologik ta'sirni ertaroq boshlab qo'yamiz. Chunki, bola bilan turli xil emotsiya orqali munosabatga kirishamiz va uning psixikasi shakllanishiga o'z ta'sirimizni o'tkazamiz. Bunga misol tariqasida, jilmayish, biron ayib ish qilsa xo'mrayish, noroziliklar bildirish orqali hali gapirishni bilmaydigan bola bilan munosabat o'rnatamiz. Keyinchalik, unga tarbiya va tartib qoidalar me'yorlari tanishtirila boshlanadi.

Bola qachon tetik va sog'lom bo'ladi? Qachonki ota-onasi yonida bo'lsa, sababi, yosh bola ishongan insolari yonida paytida o'zini har qachongidan ham kuchli sanaydi. Voyaga etayotgan yosh avlod o'z o'tmishini bilishi, kelajagi haqida tasavvurga ega bo'lishi lozim. Bunda kattalarning tutgan o'rni alohida. Bola uchun o'z millati, madaniyati, san'ati, dini, axloqiy-ma'naviy qadriyatlari, oila an'analari, urf-odatlarini chuqur bilish va ulardan ma'naviy ozuqa olish, g'ururlanish bolaning manaviy sog'lomligida muhim tarbiyaviy axamiyat kasb etadi. Sog'lom bolani shakllantirishga yo'naltirilgan asosiy mezon va xususiyatlar bevosita bolaning manaviy barkamolligiga xizmat qiladi, sog'lom bolaning dunyoga kelishi, baquvvat bo'lib o'sib-ulg'ayishi bilan bog'liq eng muhim omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zero, har qanday insonning mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi — sog'lom bola, sog'lom farzand, barkamol avlod va har tomonlama komil insonni voyaga etkazishdan iborat.

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.

Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.

Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*.- 2020- № 3 (48) с 79-81

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки-2020-№9 (57)* с 81-83

Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // *Intellectual Archive* 2018 с 93-96

Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022

Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

В Mamurov, А Mamanazarov, К Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // *Вестник магистратуры*. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukcks1g.ru/en/usloviya-ushpeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)