



BARKAMOL SHAXSNI VOYAGA YETKAZISHDA OILAVIY MUHITNING O'RNINI

Xo'janioyozov B. I.

JM22/2 guruh talabasi

Zokirov R.O.

Chirchiq davlat pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: jismoniy salomatlik, sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod, ijtimoiy tarbiya, oilaviy tarbiya.

Ключевые слова: физическое здоровье, здоровый образ жизни, здоровое поколение, социальное воспитание, семейное воспитание.

Key words: physical health, healthy lifestyle, harmoniously developed generation, social education, family education.

Резюме:

Ushbu maqolada barkamol shaxsni voyaga yetkazishda oilaviy muhitning o'rni to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek barkamol shaxsni tarbiyalashda oilaning roli kuchli zkanligi isbotlanadi.

Резюме:

В данной статье говорится о роли семейной среды в воспитании всесторонне развитой личности. Это также доказывает, что роль семьи велика в воспитании всесторонне развитого человека.

Summary:

This article talks about the role of the family environment in raising a well-rounded personality. It also proves that the role of the family is great in raising a well-rounded person.

Hamma xalqlar ham farzandni oila quvonchi, oila baxti va oila poydevori deb biladilar. Bola shirin, uning sog'lom o'sishi jamiyat uchun foydali inson bo'lib yetishishi va uning kelajagi porloq bo'lishini har bir ota-ona orzu qiladi. Zero, yoshlar bizning umidimiz va kelajagimizdir. Mustaqil respublikamizni jahonga ko'z-ko'z qilish, sanoat va qishloq xo'jaligida erishadigan yutuqlarimiz ko'p jihatdan ularni jismonan va ma'naviy tarbiyalashimizga bog'liq. Shuning uchun ham davlatimiz yoshlar to'g'risida g'amxo'rlik qilib, ularning har tomonlama barkamol bo'lib ulg'ayishida juda katta e'tibor qaratmoqda va ularga barcha sharoit va imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Bu shart-sharoitlarga keyingi yillarda tashkil etilgan sport kollejlari, sport majmualari, ularni

boshqarishni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun tashkil etilayotgan ko'plab sport turlari federatsiyalarini va jahonga tanilayotgan sportchilarimizni ma'naviy va moddiy "qo'llab-quvvatlanayot"ganini va boshqa tadbirlarni amalga oshirilayotganini misol qilib keltirishimiz mumkin. Bu sharoitlarni yaratishdan maqsad yoshlarning nafaqat jismonan barkamol bo'lishlari va uning natijasi o'laroq ularning kelgusida ilm va hunar egasi bo'lib yetishishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berishdir.

Kishining jamiki ijtimoiy xususiyatlari singari jismonan baquvvatligi, ahloqiy sifat, odat va his tuyg'ulari ham tug'ma emas, balki orttirma (nogiron tug'ilganlarni hisobga olmaganda), ya'ni odam bolasi dunyoga kelganidan keyin butun umri davomida orttiriladigan fazilat ekanligini fan allaqachon isbotlab bergan. Shu boisdan yangi tug'ilgan chaqaloq jismoniy jihatdan na yaxshi-yu na yomon bo'ladi. Binobarin bir fransuz psixologi fikricha: "Yangi tug'ilgan chaqaloq insonlikka nomzod xolos". Modomiki, shunday ekan, chaqaloqning har tomonlama barkamol bo'lib yetishishi keng ma'noda ijtimoiy muhit va tarbiyaga, tor ma'noda esa oilaviy muhit va jismoniy tarbiyaga bog'liq. Maqolada yana shu muhitlar va tarbiyalarning o'zaro chambarchas bog'liqligini ta'minlagandagina sog'lom avlodni voyaga yetkazish samarali bo'lishini ba'zi jihatlari xaqida so'z yuritiladi.

Shularning ba'zilariga to'xtalib o'tamiz:

Jismoniy barkamol avlodni shakllanib voyaga yetishida ijtimoiy muhitning roli qanday. Falsafiy nuqtai nazardan bu masalaga yondashadigan bo'lsak, ijtimoiy muhit, ijtimoiy ongni shakllantiradi. Bundan kelib chikadigan xulosa shuki, har tomonlama barkamol bo'lib yetishishning birinchi sharti ham ijtimoiy muhit hisoblanadi. Bevosita ijtimoiy barkamollikka erishtiruvchi ijtimoiy muhitga keladigan bo'lsak, avvalo sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish va uni amalga oshirish uchun kerakli vosita va obyektlar (sport inshootlari, sport maktablari, kollejlarning tashkil qilinishi) bilan ta'minlashdir.

Gap sportga bo'lgan ijobiy munosabat xususida ketganda iliq gaplarni aytish mumkin, buni keyingi ishlarda yuqorida ta'kidlaganidek, har xil sport tadbirlari o'tkazilishi va inshootlar barpo etilishining jadal sur'atlar bilan olib borilayotganligi bilan izohlash mumkin. Jumladan gazeta, jurnallarda, kitoblarda, radio va teleko'rsatuvlarda yoritilayotgan oliy, o'rta bugundagi o'quv yurtlarida o'tkazilayotgan sport musobaqalari har bir kishini sport bilan shug'ullanishga undaydi, bu yaxshi ammo shunga qaramasdan bu sohada ham o'z yechimini kutayotgan muammolar ham yo'q emas. Bunga misol qilib keyingi yillarda teleko'rsatuvlar orqali berilayotgan ertalabki gimnastika mashqlari (hoh yakka tartibda, hoh guruh bo'lib) ning berilmayotgani, kundalik



mehnat jarayonida ish orasida qilinayotgan fizkultura daqiqalarining ahamiyati keng ommaga yetarli targ'ib qilinmayotganligi va har xil kasb egalari hamda mehnat sharoiti bilan bog'liq holda bu mashqlarning turli va necha daqiqa davom etishi ilmiy asosanib berilmayotganligi, yoshlar o'rtasidagi turizm ishlarining deyarli olib borilmayotganligi, xotin – qizlar (ayniqsa olis qishloq joylardagi) sport bilan shug'ullanishi uchun ham sharoit yetarli emasligi, xotin – qizlar gimnastikaga oid kitob yeki qo'llanmalarining kamchil yoki mutlaqo yo'qligi kabilarni keltirish mumkin.

Shu o'rinda ba'zi fikr mulohazalarni aytishni o'rinli deb o'ylaymiz. Hozirgi oliy o'quv yurtlari, litsey va kollejlarda yotoqxonasida talaba va o'quvchilarga maxsus dastur asosida ertalabki musiqali gimnastika va kechqurungi yotish oldidan ochiq havoda sayr qildirishni yo'lga qo'yish foydadan holi bo'lmaydi. Ish orasida qilinadigan fizkultura daqiqalarining turi va davomiyligi to'g'risida bitta misol keltiramiz. Ko'pgina viloyatlarda yoshlarning paxta terimida ishtirok etishi hammamizga ma'lum. Ayniqsa doimiy engashib harakatlanish toliqtirishdan tashqari, belning og'rib qiynalishiga sabab bo'ladi. Bundan qutulishning oson yo'li terim jarayonida bevosita dalaning o'zida har soatda 3-5 daqiqa mashqlar bajarib turish foydali. Mazkur mashqlarni naqadar foydaliligini ular 3 – 4 kun muntazam mashg'ulot o'tkazgandan keyin aniq seza boshlaydi.

Sport turlarining xotin-qizlar o'rtasida hatto qadimda ham qadrlanganligi ulug' olim va mutaffakirlar Ibn Sino, A. Navoiy, Bobur va boshqalarning asarlarida ham ifoda etilgan. Ularning mehnatdagi ayniqsa jangdagi va turli marosimlarda ko'rsatgan jasoratlarini faxr bilan tilga olinadi.

Ijtimoiy tarbiyaning ahamiyatini yozda oftobda badanni toblash, cho'milish (ochiq suv havzalari va hammomda), chekish va ichkilikning salbiy oqibatlarini jismoniy o'sish (akseleratsiya)ning aqliy o'sishga ijobiy ta'siri, aqliy mehnatning kishi salomatligiga ta'siri, ovqatlanish, uyqu, turmush tarzining odamga ta'sirini va boshqa omillarning jismoniy va ma'naviy yetuklikka erishishdagi rolini keng targ'ibot qilish va amalga oshirish bilan yanada yuksaltirish bugungi kundagi dolzarb muammolardan biri bo'lib turibdi. Bundan ko'rinadiki, mazkur ijtimoiy tarbiya vositalarini o'zida mujassamlagan (yagona risola ilmiy asoslangan) bugun har qachongidan zarur. Mos holda uni amalga oshirish esa o'z navbatida faqat dam olish uylarida emas, joylarda ochiq cho'milish, yopiq cho'milish joylari (plyaj) ni tashkil qilish, hammomlar bilan ta'minlashni yanada (qishloq joylarda ayniqsa) yaxshilashni taqozo etadi.

Bor yug'i 3 daqiqa cho'milish kishining yurak tomir sistemasi va ichki sekretiya bezlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etishidan tashqari, zavq bag'ishlaydi,

asabni tinchlantiradi. Plyajda cho‘milishda muskullar kuchayadi, ko‘krak qafasi kengayadi va buni suv harorati 16 – 17 darajasiga chiqqan paytdanoq boshlash mumkin.

Sog‘lom kishilar oftobda toblanishni dastlab 20 daqiqa, terisi qoraroq odamlar esa 30 daqiqadan boshlaganlari va bir yarim soatdan ko‘p turmasliklari aniqlangan.

Inson tanasining o‘shida biologik omillarning roli har qaysi asr kishisi uchun bir xildir. Ammo XXI asr kishilarning o‘shiga biologik omillardan tashqari ijtimoiy omillar ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Chunonchi dam olish, ovqatlanishning nisbatan yaxshilanishi, axborotlar miqdorining ko‘payishi, kishilar harakatining ma‘lum maqsadga yo‘naltirilganligi, meditsina xizmati va sanitariya maorifining yaxshilanishi va boshqa ko‘plab omillar insonning o‘shini avvalgi asrlarga nisbatan tezlashtiradi. Bu o‘shning tezlanishini akseleratsiya (lotincha “tezlanish”) deb ataladi. Bunday jismoniy o‘sh o‘z navbatida jismoniy va aqliy o‘shga ham samarali ta‘sir ko‘rsatishi fanda isbotlangan. Bunday akseleryatsiya hodisasi ilmiy texnika taraqqiyoti axborotlarni yetkazib berishning jadallashuvi pedagogika va psixologiya fanlari ayniqsa jismoniy tarbiya va ta‘lim tarbiya sohasida yangi murakkab masalalarni xal etish masalasini ko‘ymoqda. Ushbu muammo ijobiy hal qilinmas ekan yoshlarimizning jismoniy va aqliy o‘shisi bilan tarbiyasi o‘rtasida, muvaffaqiyatsizlikni keltirib chiqaradi. Bu nimalarda namoyon bo‘ladi. Yuqorida ta‘kidlagandek bu muammo bir uchi ta‘bir joiz bo‘lsa eng asosiy bo‘g‘ini oilaviy muhitga bog‘liq. Oilaviy tarbiya tajribalari o‘rganilib, unda uchta vositadan foydalanish aniqlangan. Bular – “Avtoritar” (ya‘ni “obro‘parastlik”), “erkin tarbiya”, “ehtiyoj” vositasidir.

Birinchi vositada tarbiyalangan bola ota – onaning qattiqqo‘lligi tufayli undan qo‘rqib o‘sadi. Oqibatda irodasi bo‘sh, nomustaqil, betashabbus, shavqatsiz, qo‘rqoq va ikki yuzlamachi bo‘lib yetishadi.

Ikinchi “erkin tarbiya” olgan yoshlar guruhi esa erkatoy, xudbin, mehnatdan qochadigan, tanbal, tekintomoq, tamagir, va bag‘ri tosh kimsa bo‘lib yetishadi.

Uchinchi usulning talabiga ko‘ra bolaning o‘zi shaxsan “yaxshi bo‘lishga” intiladi. “O‘zligini o‘zi ro‘yobga chiqarish” deb nom olgan bu usul o‘ziga xos tarbiya bo‘lib, uning mohiyati asrlar bo‘yi ardoqlanib kelingan.

Ayniqsa sport mazkur ehtiyoj mazmunan yanada boyib, murrakablashib, o‘ziga xos shaklda (birinchilikka, chempionlikka intilish) namoyon bo‘ladi.

Oilaviy jismoniy tarbiyaning rolini izohlashda uyda jismoniy mashqlar (tosh ko‘tarish, yugurish, har xil trenajyorlarda mashq bajarish), turli harakatli



o‘yinlari bilan shug‘ullanishni ta’kidlash lozim. Buning uchun sport jihozlari yetarli bo‘lsa bas.

Xulosa qiladigan bo‘lsak, yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda muhim shartlardan biri ijtimoiy muhit va tarbiya bilan oilaviy tarbiya uyg‘unligini tarbiyalashdan iborat bo‘lishi lozim.

Shu taqdirdagina yoshlarning qalbida o‘z ishidan mamnuniyat, hayotga, odamlarga yaxshilik ko‘zi bilan qarash, Vatani va xalqiga munosib farzand bo‘lish, o‘zligini ro‘yobga chiqarish ehtiyojining yuqori bosqichi bo‘lgan, doimo birinchilikga intilish kabi hislatlar rivojlanib barq urib rivojlanadi, bu esa aslida axloqiylikning yuksak cho‘qqisi bo‘lib insonparvarlik va Vatanparvarlik, jamoatchilik, fuqarolik singari xislatlarni kamol topishidir.

Ushbu maqolada yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashning nihoyat kichik bir qismi – ijtimoiy muhit va tarbiya bilan oilaviy muhit va tarbiya o‘zaro uyg‘unligini tarbiyalashning sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishdagi rolga oid ba’zi masalalar xususida qisqacha to‘xtalib o‘tdik xolos.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlab o‘tishimiz kerakki, allomalarimiz aytganlaridek, ”Yoshlarimiz bizning kelajagimizdir. Yaxshi tarbiya bu bizning baxtiyor kelajagimiz, yomon tarbiya – bu bizning kelajakdagi tunganmas kulfat - musibatimiz, achchiq ko‘z yoshlarimiz, boshqa odamlar oldidagi butun mamlakat oldidagi yuvib bo‘lgan gunohimizdir”.

Adabiyotlar:

1. A.A. Istomin. O‘quv qo‘llanma: “Kurash” 2007.
2. Istomin A.A., Alimxodjayeva Ch.R.- O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning nazariyasi T. 2005
3. A.N.Normurodov, T.S.Usmonxo‘jayev «210 ta harakatli o‘yinlar», TDSHI, 2006 y.
4. A.N.Normurodov «Jismoniy tarbiya» oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. «O‘zbekiston», TDSHI-2006 y.