

## **OILADA SPORTGA BO‘LGAN MUNOSOBATNI O‘ZGARTIRISHDA OTA- ONALARNING O‘RNI**

**Mirkobilov Xasanboy**

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

### **ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada ota-onalarga bolalarni hayotini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish va sog‘lom turmush tarzini tashkil qilish uchun kerakli maslahatlar berilgan. Ota-onalar bolalari uyda bo‘lgan vaqtda kun tartibini bolalar bog‘chasida yoki maktabdagi kun tartibiga mos ravishda bolalarning yoshiga qarab tuzishga tavsiya etilgan. Kun tartibining nafaqat bolaning balki, katta yoshdagi insonlar hayoti uchun ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli bolaning kun tartibini tuzishda pedagoglar, bolalar shifokorlarining maslahatiga amal qilish tavsiya qilinadi.*

**Kalit so‘zlar:** sport, adekvat, assimilyatsiya, sog‘lom turmush tarzi, rejim, ekologik, estetik, gigiena, sog‘lom ovqatlanish, altruistik, bioritm, stereotip, suzish, massaj, termoregulyatsiya, metabolizm, respirator, travma.

### **ABSTRACT**

*In this article, parents are given the necessary advice to set their children's lives on the right track and organize a healthy lifestyle. When parents are at home, parents are advised to make a schedule based on the age of the children, in accordance with the schedule in kindergarten or school. The daily routine is important not only for children, but also for adults. Therefore, it is recommended to follow the advice of pedagogues and pediatricians when creating a child's schedule.*

**Key words:** sport, adequate, assimilation, healthy lifestyle, regime, environmental, aesthetic, hygiene, healthy nutrition, altruistic, biorhythm, stereotype, swimming, massage, thermoregulation, metabolism, respiratory, trauma.

### **KIRISH**

Bola organizmning jismoniy, aqliy va ma‘naviy jihatdan sog‘lom avlod bo‘lib yetishishida oilaning bola hayotida juda katta o‘rni va ahamiyati mavjud.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me‘yoridan ortiq iste‘mol qilmaslikni, bir so‘z

bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsad qilib olindi.

Bolalar rejimi - bu vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va bolaning tanasining asosiy fiziologik ehtiyojlarini qondirishda to‘g‘ri ketma-ketlikni tashkillash va vaqtda uxlash, mineral moddalarga boy oziq-ovqat iste‘mol qilish hamdir.

Umuman olganda rejim - inson ichki organlarning normal holatda ishlashiga hissa qo‘shadigan organizm faoliyatidagi bioritmlarning asosidir. To‘g‘ri rejim bolaning muvozanatli, kuchli holatini ta‘minlaydi, asab tizimini ortiqcha ishlardan himoya qiladi, bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun maqul sharoitlarni o‘z ichiga oladi. Kundalik rejimni tuzishda bolaning yoshi va individual xususiyatlari hisobga olinadi. Ota-onalar bilishlari kerakki, bolalar bog‘chasida yoki maktabda kun tartibi bolalarning yoshiga qarab tuziladi, shuning uchun uyda, dam olish va bayram kunlarida yoki bola kasal bo‘lganda ham iloji boricha xuddi shu kun tartibiga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi, bu esa bolaning sog‘lig‘ini saqlash uchundir.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Bolaning to‘g‘ri rivojlanishi, sog‘lom hayot kechirishi, mustaxkam immunitetga erishishi va tarbiyasi uchun sog‘lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega. Bunda oilaning o‘rni katta va yetakchidir. Oilaning vazifasi bolada sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risida to‘g‘ri g‘oyani shakllantirish, unga bu uchun qulay shart-sharoitlarini, ya‘ni kunning, ishning, dam olishning va uxlashning to‘g‘ri rejimini ta‘minlashdir. Oilaning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga ta‘sirining bir nechta variantlari mavjud. Ma‘lum bo‘lishicha, bolalar ota-onalarning turmush tarzini, odatlarini, hayotga munosabatini, shu jumladan jismoniy madaniyatni o‘rganadilar va jismoniy tarbiya, sport bilan shug‘ullanish istagini shakllantirishga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulot shakllari har xil bo‘lishi mumkin – yurish, chang‘i, o‘yinlar, jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish.

Bugungi kunda bolalar salomatligi muammosi juda dolzarbdir. O‘z-o‘zingizga savol berib ko‘ring. "Biz uchun nima muhimroq? - bolalarning jismoniy holati yoki ta‘limi". Hatto German filosofi A.Sxopengauer ham shunday degan edi: "Salomatlik boshqa barcha ne‘matlardan shunchalik ustunki, sog‘lom tilanchi kasal podshohdan

baxtliroqdir”. Salomatlikning yetakchi omili - bu oila shakllantirishi mumkin bo‘lgan turmush tarzidir. Pedagoglar holatni kuzatib boradilar, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazadilar va salomatlik haqida ma’lumot beradilar. Lekin bu juda oz. Har bir ota-ona o‘z farzandini sog‘lom va baxtli ko‘rishni xohlaydi, lekin hamma ham o‘z farzandining o‘zi bilan, atrofidagi dunyo bilan uyg‘unlikda yashashi haqida o‘ylamaydi. Ayni paytda, bu uyg‘unlikning siri oddiy - sog‘lom turmush tarzi. Bu jismoniy salomatlikni saqlash, yomon odatlarsiz, to‘g‘ri ovqatlanish, odamlarga altruistik munosabat, bu dunyoda o‘z mavjudligini quvonchli his qilish va unga muhtoj bo‘lganlarga yordam berish istagini o‘z ichiga oladi.

Qoida tariqasida, sog‘lom turmush tarzining natijasi bir biriga chambarchas bog‘liq bo‘lgan jismoniy va ma’naviy salomatlikdir. Xalqda bejiz aytilmagan: “Sog‘lom tanada sog‘lom aql”. Psixologlar va o‘qituvchilar uzoq vaqtdan beri yaxshi odatlarni shakllantirish uchun eng qulay yosh maktabgacha va boshlang‘ich maktab yoshi ekanligini aniqladilar. Bu davrda bola vaqtining katta qismini uyda, oilada, qarindoshlari orasida o‘tkazadi, ularning turmush tarzi, xulq-atvori stereotiplari ularning hayot haqidagi g‘oyalarini shakllantirishda eng kuchli omillarga aylanadi. Shuning uchun ham oilada insonning o‘ziga va o‘z salomatligiga, yaqinlari salomatligiga, odamlarga, mehnatga, tabiatga bo‘lgan xilma-xil munosabatlariga asos solinadi.

Oilada mehr-oqibat, kechirish va tushunishga tayyorlik, yordam berishga intilish, bir-birini xursand qilish, oila a‘zolarining sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilishda namoyon bo‘ladigan qulay axloqiy muhitni yaratish bola ma’naviyatini rivojlanishida muhim ahamiyatlidir. Albatta, janjal tez-tez sodir bo‘ladigan, ota-onalardan biri spirtli ichimliklarni iste‘mol qiladigan, zo‘ravonlik va qo‘pollik hukmronlik qiladigan oilalarda sog‘lom muhiti butunlay istisno qilinadi.

Oddiy qoidalarning afzalliklari haqida ham unutmashimiz kerak, ularga rioya qilish salomatlikni saqlashga yordam beradi. Bu keksa oila a‘zolari bilan ertalabki mashqlar, uy atrofida yugurish, birga yurish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish va oilada qulay ma’naviy muhit va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ham bolalar va ota-onalarning turli tadbirlarda birgalikda ishtirok etishi orqali ta‘minlanadi.

Bolalarda turmush tarzi haqida to‘g‘ri tasavvurlar hosil qilishda mehnat, uyda ekologik tozalik va estetika talablariga javob beradigan muhitni yaratish va saqlash kerak. Bolalar bilan birgalikda siz mebelni tartibga solish, narsalarni tartibga solish, tozalash, xonalarni ventilyatsiya qilishning eng mos variantini amalga oshirishingiz mumkin. Bundan tashqari, yer bilan faoliyat sohasi cheksizdir: butalar, gullarni, daraxtlarni birgalikda ekish, ularga g‘amxo‘rlik qilish; qushlarni qishki oziqlantirish,

uy hayvonlarini parvarish qilish. Bularning barchasi bola qalbida mas'uliyat, hamdardlik, yordam berishga intilish, ezgu ish bilan faxrlanishni shakllantiradi.

Shu bilan birga, asosiy ko'nikmalar shu jumladan sog'lom turmush tarzi ham bolalik davrida shakllanadi. Shaxsiy gigiena kundalik tartibni, ratsional ovqatlanish tizimini, sport va qattiqlashuvni, ko'rish va aqliy mehnat gigienasini, tana gigienasi (teri, tish, sochni parvarish qilish), kiyim-kechak, poyabzal va uy-joy gigienasini o'z ichiga oladi. Bola vaqtda ovqatlanisa, yotsa, darsga o'tirsa uning tanasi kelgusi faoliyatga tayyorgarligiga juda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bunday bola ishtaha bilan ovqatlanadi, tezda uxlab qoladi va darslarni normal holatda o'zlashtira oladi, ya'ni u hamma narsaga vaqtini tejaydi va kamroq charchaydi. Har bir oilada kundalik tartib boshqacha tarzda tashkil etilgan, ammo kun tartibining asosiy rejasi doimiy bo'lib qolishi kerak. Bu, birinchi navbatda, uyquga taalluqlidir.

Tizimli uyqusizlik markaziy asab tizimining samaradorligini buzadi, ortiqcha ish va nevrozlarga olib keladi. O'z vaqtida uxlash odatini faqat oila rivojlantirishi mumkin, eng yaxshisi, ota-onalarning o'zlari ma'lum bir vaqtda uxlab qolishidir, lekin televizor ekrani oldida uxlab qolish bolaning fikriga salbiy jihatdan ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pgina bolalar motorli faollikdan aziyat chekishadi, lekin bir kunda ular maktabda bo'lgan soatlarda yugurish, sakrash, taxminan 3-7 km yurishlari kerak. Chunki barcha organizm kislorodga muhtoj. Aks holda, bolalar shunchaki statik va psixo-emotsional stressga dosh berolmaydilar, boshqacha qilib aytganda, ular o'tira olmaydi, tinglay olmaydi, yodlay olmaydi. Ventilyatsiya qilingan xonada darslarni o'rgatishingiz tavsiya etiladi. Ayniqsa, ko'pchilik o'quvchilar toza havoda sayr qilish, sport bilan shug'ullanish o'rniga har kuni 2 soatdan ortiq televizor qarshisida o'tirishlari alohida tashvish uyg'otadi. Ota-onalarning o'rnini hech narsa bilan almashtirib bo'lmaydi. Afsuski, kam sonli oilalar kunni gigiyenik mashqlar bilan boshlaydi, dam olish kunlarini tabiat qo'ynida o'tkazadi va sovuq mavsumda sport bilan shug'ullanadi. Masalan, oilada jismoniy tarbiya (sport) shakllariga yurish va piyoda yurish, suzish, chang'ida uchish, konkida uchish, velosipedda yurish va oddiy yugurish kiradi. Shu bilan birga suzishning inson tanasiga ta'siri foydali va xilma-xildir. Suzish paytida inson tanasi suv muhitida gorizontol holatda joylashgan va bu umurtqa pog'onasini tana vaznining yukidan ozod qiladi; to'g'ri holatni shakllantirish uchun qulay sharoitlar yaratilgan. Suv ta'sirida terining tomirlarida qon aylanishi faollashadi, suv bilan yuviladi va massaj qilinadi. Suvda qolish tanani qattiqlashtiradi, uning termoregulyatsiyasini yaxshilaydi, sovuqqa, harorat o'zgarishiga qarshilikni oshiradi. Suzish vaqtida metabolizm faollashadi, butun asab tizimining faoliyati

faollashadi, ko‘plab mushak guruhlari, bo‘g‘inlar va ligamentlar mashq qilinadi va natijada bolada turli xil kasalliklarga qarshi immunitet hosil qiladi.

Immunitet bolalarni to‘g‘ri ovqatlanishi orqali ham paydo bo‘ladi. Bolalarga qancha va qanday ovqat eyish kerakligi haqidagi bilimlarni singdirish juda muhim, bu ham oilada ota-onalar tomonidan belgilanadi. Bolalikdanoq bola: sog‘lom bo‘lish uchun kuniga 500 gramm sabzavot, mevalar, qora non iste‘mol qilish kerak lekin, yuqori sifatli undan tayyorlangan mahsulotlarni (oq non, bulka, vafl, pirog, keks) iloji boricha kamroq iste‘mol qilish kerak, chunki ular salomatlikka salbiy ta‘sir qiladi. Ota-onalar o‘z farzandlariga har kuni "tez tayyorlanadigan ovqatlar" ni iste‘mol qilishlariga yo‘l qo‘ymasliklari kerak: chipslar, "kireshki", barcha turdagi shirinliklar, gazlangan ichimliklar shular jumlasidandir. Qish-bahor davrida bolalar vitaminlarni o‘z ichiga olgan oziq-ovqatlarni iste‘mol qilishini ko‘paytirish kerak (sitrus mevalar, piyoz, sabzavotlar, sut maxsulotlari). Kun davomida iste‘mol qiladigan tuz tarkibida ham yod moddasi bo‘lishi kerak.

Sog‘lom va chiroyli bo‘lish, ishda muvaffaqiyat qozonish istagi ham oilaviy qadriyatdir. Ota-onalar bu borada, eng avvalo, farzandlari bilan suhbatda o‘rnak bo‘lishadi. Bolalar qanday noto‘g‘ri xatti-harakatlar qilgan bo‘lishidan qat‘iy nazar, biz ular bilan muomala qilishda samarali muloqot qilish qoidalariga rioya qilishimiz kerak. Agar biz o‘zimizni nazorat qilishni bilsak, farzandlarimiz har qanday vaziyatda ham o‘z harakatlarining hisobini bera oladilar.

Jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘illanishga kelganda ko‘pincha bolada faqat sevimli mashqlarni bajarish istagi kuchli bo‘ladi, masalan, skuter minish, to‘p bilan o‘ynash, arqondan sakrash. Va bu mashg‘ulotlarda kattalarning roli bolaning faqat bunday jismoniy faoliyat bilan cheklanishiga yo‘l qo‘ymaslik, ertalabki mashqlarni bajarish odatini shakllantirish kerak. Salomatlikni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega bo‘lgan siklik, ya‘ni chidamlilikni o‘rgatish va yaxshilashga qaratilgan uzoq, muntazam takrorlanadigan mashqlarni bajarishga odatlantirish zarur. Bu o‘tkir respirator kasalliklardan ishonchli himoyani ta‘minlaydi va chidamlilikni ochiradi.

Oddiy siklik mashqlar soatiga 1,5-2 km tezlikda yugurishdir. Bunday mashqlarni hayotning 3-4-yillaridan boshlab (asosan o‘yin tarzida) amalga oshirish sog‘lomlashtiruvchi va umumiy rivojlantiruvchi ta‘sirga ega. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borish kerak lekin, masofani bosib o‘tishni uzaytirish orqali emas, balki uni bir darsda (2-3 marta) takrorlash kerak. Asta-sekin, to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar bilan maktab yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning chidamlilik darajasi stresssiz 3-5 km yugurishgacha oshadi. Uyda tashkil etilgan sport burchagi ota-onalarga bolalarining bo‘sh vaqtini oqilona tashkil etishga yordam beradi va ko‘nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Jismoniy mashqlarni

o'yinlardan oldin bajarish maqsadga muvofiqdir. Chunki inson organizmida qizish jaryoni yuzaga keladi va jarohatlanishlarni oldini oladi.

## **XULOSA**

Kechki sayrlar va yurishlarni tashkil qilish kerak, bu bolani quvnoq kayfiyatiga, bolalar tezda uxlab qolishiga va chuqurroq uxlashiga yordam beradi. Yurishning o'zini to'g'ri tashkil etish juda muhimdir. Yilning istalgan vaqtida havoda bo'lish paytida bola vaqti-vaqti bilan dam olishi kerak. Shu bilan birga, u ob-havo sharoitlariga mos ravishda kiyinishi kerak. Kun davomida siz bolaning qanday o'tirishi, yurishi, yugurishi va hokazolarga e'tibor berishingiz kerak. Chunki nafaqat bolalar, balki barcha organizm uchun ham yaxshi kayfiyat kun davomidagi faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

## **REFERENCES**

1. Abdusmatova Sh.S. Burxanova M.B. (2020). Ko'p farzandli ota-onalarni oiladagi munosabatlarining xususiyatlari.
2. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
3. Begmatova D. M. Oilada yoshlarning kasbiy ijtimoiylashuvini ta'minlashning pedagogik shart-sharoitlari. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertasiyasi avtoreferati. – Samarqand. SDCHTI. –B. 11-13.
4. Сёмина М.В. Фамилистическая компетентность в юношеском возрасте // Боловсрол судлал (ежемесячный науч./метод. журнал Академии образования Монголии). 2010/07/65. С.275-281.
5. Rashidov X.K., O'rinov Sh.R. Oilada sog'lom muhitni yaratishda sport bilan shug'ullanishning ahamiyati // "Fan, ta'lim, madaniyat va innovatsiya", Vol. 1 No. 1 (2022).
6. Hamrayeva, O. F. Q. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINI KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING AYRIM JIHATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(1), 537-544.
7. Hamrayeva, Oynisa Farxod Qizi (2023). OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINI KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING AYRIM JIHATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3 (1), 537-544.
8. Sh, M. Z. The social role of folk traditions and rituals multinational people. *Pedagogical education and science.*–2019.

9. Shafoatovna, M. Z. (2021). Scientific and Theoretical Basis of Factors for Improving Family Education in a Multilingual Environment. *World Bulletin of Management and Law*, 1(1), 15-16.
10. Norliev, R., & Ibragimova, O. (2021). Constitutional And Legal Basis Of The Institute Of Public Control In The Republic Of Uzbekistan (Theoretical Analysis). *The American Journal of Political Science Law and Criminology*, 3(04), 42-45.
11. Shafoatovna, M. Z. Factors That Improve Family Education in a Multilingual Environment. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, 55-57.