

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЯРАТИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РОЛИ

Олимжонова Мафтунахон Олимжон қизи

Анджон давлат университети Жисмоний маданият факультети Жисмоний
маданият йўналиши 2 босқич 213 гуруҳ талабаси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақоламизда ўсиб келаётган ёш баркамол авлодни жисмоний тарбиялашда соғлом турмуш тарзига эришиш, болаларнинг ёшига қараб уларга спорт кўникмаларини шакллантириш, ҳамда соғлом турмуш тарзини яратишда жисмоний тарбияни роли атроф-муҳитга муносабатини тўғри йўналтириб бориш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: Экология - (юнонча – уй, турар жой валогия) – организмдан ҳар – хил даражада юқори турадиган системалар; популатциялар, биотсенозлар, биогеотсенозлар (экосистемалар) ва биосферанинг тузилиши, уларда кечадиган жараёнларни ўрганадиган биол. Фанлар мажмуи.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются вопросы пропаганды здорового образа жизни в физическом воспитании подрастающего поколения, формирования спортивных навыков у детей в соответствии с их возрастом, а также роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни и правильного отношения к окружающей среде.

Ключевые слова : Экология - (греч. – дом, жилище и ...логия) – системы находящиеся на разных уровнях над организмом; популяции, биоценозы биогеоценозы (экосистемы) и структура биосферы, биол, изучающая процессы, происходящие в них набор наук.

ANNOTATION

This article discusses the issues of promoting a healthy lifestyle in the physical education of the younger generation, the formation of sports skills in children according to their age, as well as the role of physical education in creating a healthy lifestyle and the right attitude to the environment.

Keywords: Ekologiy - (Greek – house, dwelling and ... logy) – systems that are at different levels above the organism; hjhulations, biocenoses, biogeocenoses (ecosystems) and the structure of the biosphere, the boil that studies the processes that take place in them. Set of sciences.

Ёшларнинг турмуш тарзини соғломлаштириш, спортчиларни фақат жисмонан таёрлабгина қолмай, балки уларнинг мафкурасини экология дин тушунчаларини воситаси янада бойитиб, табиатга, атроф-муҳитга муносабатини тўғри йўналтира бориш мақсадга мувоффиқдир.

Тоза ҳаво, соғлом муҳид диёримизнинг ҳар бир фуқаросидан келажагимиз бўлган ёш авлоддан соғлом фикр, яхши ахлоқ, илмга чанқоқлик ва кенг дунё қарашни ривожлантиришни талаб қилади.

Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни ҳам тушунамиз.

Атроф-муҳит муҳофазасини ташкил этиш ва амалга аширишда турли чоратadbирларни қўллаш билан бирга она табиатни, жамиятнинг барча аъзоларини энг ёш фуқаролардан тортиб, кекса кишиларгача асраб-авайлашга, уларга нисбатан онгли муносабатда бўлишга, табиат манбаларидан тежаб-тергаб меёрида фойдаланишга, салбий, фоживий ҳолатларнинг олдини олишга хулас, атроф-муҳитни доим пок сақлашга мунтазам даъват этиш муҳим вазифамиздир.

Ҳақиқатдан ҳам, экология – бу поклик, озодалик, тоза замин, об-ҳаво, сув қолаверса она табиатни энг онгли аъзоси инсоннинг ижобий табиати, фел-атвори демакдир.

Аҳолининг онгига “Табиат- бу мен ва сен, биз яшайдиган макон, табиат- бутун ер қурраси, мавжудодлари яшайдиган ягона замин” деган асосий назарий ва амалий билимларини сингдириш лозимдир. Жаҳоннинг барча мамлакатларида экология муаммоларини ўрганиш борасида илмий изланишлар халқнинг соғлиғини сақлаш учун қилинган хайрли ишлардан ҳисобланади.

Марифатпарвар бобомиз Абдулла Авлоний ёзганидек “Тарбия бизлар учун ё ҳаёт – ё момот, ё нажот – ё халокат, ё саодат – ё фалокат масаласидир”. Шундай экан миллий мафқурани онгимизга сингдирувчи амалий тарбияни йўлга қўйиш жамиятимизда соғлом муҳитни сақлаш билан баробар эканини англашимиз керак.

Ўзбекистон – келажаги буюк давлат деб такидламоқ учун барча асослар бор. Республикамизда ҳамма нарса: табиий бойликлар, унумдор ер, кудратли иқтисодий ва илмий – техникавий, инсоний ва маънавий салоҳият мавжуд. Энг муҳими – бу диёрда меҳнатсевар ва истеъдодли халқ яшайди.

Дин табиатни пок асрашда, инсонлар ўртасида меҳр – оқибат ўрнатишда катта хизмат қилган одамларни доимо яхшиликка, эзгу ишларга чорлаб келган. Хўш бугунги кунда, биз барпо этаётган янги жамиятда давлат ва дин муносабатлари қандай асосда кўрилиши лозим. Бу масала конститутциямизда очиқ ойдин ифода этилган. Яъни республикамизда дин давлатдан расман ажратилган. Бироқ биз яхши биламизки, дин давлатдан ажратилгани билан жамият ажиратилган эмас. Бинобарин, жамиятнинг маънавий ҳаёти билан диний муносабатларни уйғунлаштириш тақозо этилади. Назаримизда улўғ аждодларимиз, Бухорои шарифнинг буюк фарзанди Хожа Баховуддин Нақшбанд таълимоти бу борада бизга бениҳоя қўл келади.

Экологик таълим – тарбия жараёни қадимдан мавжудлиги бизгача сақланиб келган бир қатор нодир ва азиз ҳисобланмиш асарлардан маълум.

Масалан, Қурони Карим ёки Хадиси шарифларда экологик тарбия ҳақида ёрқин фикрлар баён қилинган. Шунингдек, кўпинча буюк алломалар ҳам ўзларининг илмий асарларида коинот ва замин одамлар таъсирида гуллаб яшнаши ва аксинча бузилишини таъкидлаб ўтишган.

Биргина “Тангри гўзалдир, гўзалликни яхши кўради” хадиси экологиянинг, тпълим – тарбиянинг барча фазилатлари, хусусиятларини ўзида мужассамлаштирган.

Марказий Осиё мутафаккирларидан Муҳаммад Мусо Ал – Хоразмий, Абу Носир Ал – Фаробий, Абу Райхон Беруний, Абу Али Ибн Сино ва бошқалар табиат фанларини ривожлантиришга катта хисса қўшганлар ва шу билан бирга табиат ва ундаги муволзанат, ўсимлик ва Ҳайвонот дунёси табиатни эъзозлаш ҳақида ажойиб таълимотларни қолдирганлар.

Ҳар қандай тарбия асосан оила шароитида кечади. Ўзбек оилаларида “ҳаром – ҳалол”, “увол”, “туноҳ – савоб” каби тушунчалар кўпроқ экологик вазият (масалане нонни оёқ остига тушиши, сувни ифлос қилиниши, жониворларга шавқатсиз муносабатда бўлиш, до – дарахтларни синдириш ва бошқалар) юзага келганда қўлланилади. Болалар ҳали бу сўзларни моҳиятини тўлиқ тушунмасаларда уларда миллий экологик хулқ – атвор шаклланади.

Хуллас, дин орқали, ҳадис ва ҳикматларорқали инсон онгини атроф – муҳитдаги ҳар – хил тажавузкор таъсирлардан тадбиркорлик билан ҳимоя қилиш авлодимиз саломатлигини ва тинчлигини сақлаш имконини беради.

“Биз дин бундан буён ҳам аҳолининг энг олий руҳий, ахлоқий ва маънавий қадриятлардан, тарихий ва маданий меросдан баҳраманд бўлиш тарафдоримиз”

Шуни алоҳида такидлаш жойизки, соғлом авлодни тарбиялашда, соғлом жамиятни шакллантиришда ҳамда бунинг пойдевори бўлгин тоза экологик муҳитни яратишда жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни беқиёсдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. И. А. Каримов “Ўзбекистон буюк келажак сари”. Ўзбекистон 1998. й.
2. И. А. Каримов Жаҳон молиявий-иқтисодий инқироз Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари Т. “Ўзбекистон”, 2009. й.

