

ОИЛА СПОРТИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШ- ҲОЗИРГИ КУННИНГ ТАЛАБИДИР

Р.И.Азизова, А.У.Хамиджонов

НамДУ

Бизга маълумки, Мустақиллигимизнинг илк кунларидан жисмонан соғлом ва маънан етук баркамол авлодни тарбиялаш устувор вазифа этиб белгиланган. Ижтимоий йўналтирилган давлат сиёсатининг мантиқий давоми сифатида 2014 йил “Соғлом бола” йили деб эълон қилинди. Фарзандларимиз ва халқимиз бахти ва бизнинг келажагимиз учун қилинаётган бу эзгу ишларимиз изчиллик билан давом этиб тобора кенгайиб бораётгани мамлакатимизда олиб борилаётган сиёсат нақадар тўғри ва оқилона эканлигидан далолат беради. Биз ўқитувчи ва талабалар учун бунинг аҳамияти жуда катта, чунки бу шарафли маъсулият бўлажак жисмоний маданият бўйича мутахассисларга ҳамда талабаларга юкланди.

Оилада меҳр оқибатни амалга оширишда, ўзаро ҳурмат муҳити юксак ахлоқий ҳамда маънавий қадриятларни барқарор қилишда жисмоний тарбиянинг ўз ўрни бор. Шунингдек қизлар, яъни бўлажак оналар ҳамда болалар саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний машқларнинг аҳамияти беқиёсдир. Бундан ташқари оилавий спорт билан шуғулланиш учун шарт-шароит яратилмоқда, бири бирдан чиройли спорт заллари ва майдонлари барпо этилмоқда.

Президентимиз таъкидлаганларидек, оиланинг жамиятдаги ўрни тарбиявий ахлоқий аҳамияти, кадр-қимматини англаб етмасдан оила манфаати нуқтаи-назаридан ёндошмасдан туриб халқчил мафкура ярата олмаймиз.

Маълумки, ўзбек оиласида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, хусусан, оила аъзоларининг жисмоний тарбияга муносабати, болалар кун тартиби, тарбияси уларнинг оналарига, яъни аёлларга боғлиқ. Шу боис мамлакатимизда оналар ва болалар саломатлигининг муҳим манбаи ҳисобланган жисмоний тарбияга бўлган эътиборни янада кучайтирилди,

унинг барча оилаларга кириб боришига замин яратилди. Оилавий спортни тарғиб этиш, аёлларни жисмоний тарбия билан шуғулланишга кенг жалб этиш бизнинг ҳозирги кундаги асосий вазифаларимиздан биридир.

Оилавий спорт билан шуғулланиш, аввало, оила мустаҳкамлигини, саранжом-саришталигини ва фаровонлигини ҳамда болалар соғлом ўсишини таъминлайди. Бундай оилада ёшу-қарининг саломатлиги мустаҳкам, маънавий муҳит соғлом, ўзаро муносабатлар мўътадил бўлади. Шунингдек ҳар бир оила аъзосининг ўқишга, ишга иштиёқи баланд, руҳияти ҳамиша кўтаринки, бир-бирига меҳр-оқибати ва эътиборли бўлади.

Жисмоний тарбия одамда фикрни жамлаш, ҳаётдан баҳра олиш, тартиб-интизом, вақтдан унумли ва режали фойдаланиш, мустаҳкам иродали бўлишга, ҳар қандай асабий ҳолатлардан осон чиқиб кетишга ўргатади. Шуниси ҳам муҳимки, бадантарбия машқлари билан шуғулланган одам танасининг касалликларга қарши кураш салоҳияти ошади, иммунитети кучаяди, модда алмашинув жараёни натижасида аъзолар фаолияти равонлашади. Бундай инсонлар ҳозирги вақтда кўп учрайдиган юрак қон-томир, асаб ва таянч-ҳаракат органлари хасталикларига деярли чалинмайди, узок умр кўради. Жисмоний тарбия инсоннинг табиий қариш жараёнини сезиларли даражада секинлаштиради. Жисмоний тарбия билан шуғулланадиган ёш оналарда эса ҳомиладорлик ва ундан кейинги жараёнлар осон кечади, фарзандлари соғлом бўлиб туғилади, вояга етади.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат оилани соғломлаштириш воситаси бўлиб хизмат қилади, балки ҳордиқ чиқаришни оқилона ташкил этиш, балки оила аъзоларининг муомала маданияти, ёш авлоднинг маънавий юксалишига хизмат қиладиган омил ҳамдир.