

**BOLA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA MUHOFAZA QILISHDA
JISMONIY TARBIYANING ROLI**

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna

O'zbekiston-Finlandiya Pedagogika instituti Pedagogika va Jismoniy
madaniyat fakulteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası v.b dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy mashqlarni bola organizmiga ta'siri, bolani jismonan, aqlan rivojlanishida salomatlik omillari, to'g'ri ovqatlanish, bola tarbiyasida allomalarning fikrlari, o'g'itlari, gigiyenik qoidalar, kasalliklarni oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar, jismoniy harakatlarni rivojlantirish yuzasidan ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Salomatlik, tarbiya, rivojlanish, mashq, gigiyena, jismoniy harakat, mijoz, organizm, sport

**ENHANCEMENT OF CHILD HEALTH AND ROLE OF PHYSICAL EDUCATION
(P.E) IN SAFETY****Annotation**

This article includes effect of physical trainings for child health, health factors in physical and mental development, healthy eating, ideas of scientist in child upbringing, advices, hygiene rules, advices in disease prevention and treatment, development of physical activities.

Keywords: Healthy, upbringing, development, exercises, hygiene, physical activities, (healthy, customer), organism, sport.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ И ЗАЩИТЕ
ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА****Аннотация**

В данной статье говорится о влиянии физических упражнений на организм ребёнка, факторах здоровья, физическом и умственном развитии, правильном питании, мнениях и нравоучениях мыслителей, советах для предотвращения и лечения болезни, развитии физических движений.

Ключевые слова: Здоровье, воспитание, развитие, упражнение, гигиена, физическое движение, клиент, организм, спорт.

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan, o‘zib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sog‘lom hamda aqlan yetuk bo‘lib voyaga yetishi uchun barcha shart sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda[5]. Mamlakatimizda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan hukumat siyosati bu borada ijobiy natijalarga erishayotgani sir emas. Mamlakatimiz o‘z mustaqilligiga erishgandan so‘nggi o‘tgan yillar davomida bosib o‘tilgan yo‘l, xalqimizning kuch-qudrati buyuk bunyodkorlik ishlariga qodir ekanligini yana bir bor isbotlamoqda. Darhaqiqat, komil ishonch bilan aytish mumkinki, jamiyatni isloh qilish va yangilash, iqtisodiyotda va ijtimoiy sohalarda mo‘ljallangan ustuvor vazifalarning amalga oshirilishi o‘zining ijobiy natijalarini namoyon qilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan chiqarilgan 1992 yil 14 yanvar 513-sonli, 2000 yil 2 mayda qayta tahrirda qabul qilingan 76- sonli, 2015 yil 24 iyulda Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi” qonunlarida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan hamda ushbu soha bo‘yicha qabul qilingan va ayni kunda izchillik bilan hayotga tadbiq etilib kelinayotgan qator hukumat qarorlari bunga yaqqol misol bo‘la oladi. Ushbu qaror va farmonlar «Sog‘lom avlod davlat dasturi» hamda “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish haqidagi” farmoni va qarorlar bilan uyg‘unlashib ketadi.[2,3,4]

Bola dunyoga kelar ekan, baxtli bo‘lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt keng qamrovli tushuncha bo‘lib, bola hayotining mazmuni hisoblanadi. Bolaning baxtli hayot kechirishini ta‘minlovchi omil- bu uning sog‘lom turmush tarzidir. Bu borada Abdulla Avloniyning quyidagi fikrini alohida qayd etib o‘tish o‘rinli. “Badanning salomat va quvvatli bo‘lmog‘i insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir”. Mazkur fikr o‘sha davrda ham inson salomatligi masalasining diqqat markazda bo‘lganligini anglash bilan birga bugungi kunda ham muhim qiymatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Bular quyidagilar;

-O‘zbekistondagi salomatlikni muhofaza qilish siyosatining mohiyatini anglash va amal qilish.

-Shaxsiy va umumiy gigiyena talablariga rioya qilish.

-Kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish.

-Salomatlikni avaylab –asrash va uni qadriga yetish.

-To‘g‘ri va sifatli ovqatlanish.

-Faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish;

-Atrof muhitni muhofaza qilish.

-Insoniyat hayoti va salomatligi xavfsizligini ta‘minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatini yo‘lga qo‘yish hamda salomatligini yuqori darajada bo‘lishiga erishishni ta‘minlovchi ijtimoiy hodisa ekanligi haqidagi tajriba va ko‘nikmaga ega bo‘lishi lozim [6,7].

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

O'tmishda kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o'yinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, Navro'zda, bayramlarda va to'ylarda musobaqalar o'tkazilgan va ular tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan.

Bundan 3 ming yil oldin yaratilgan Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto» da juda ko'p hayotiy muammolar xususida bahslar, mulohazayu mushohadalar mavjud. Zurriyotning pokizaligi, naslning sog'lomligi xususida qayg'urish shular jumlasidandir. «Avesto»da atrof-muhitni muhofaza qilish, jamoat, oila, shaxsiy ozodalik gigiyena xususida pand-nasihatlar berilganda aqliy, jismoniy, ruhiy, jinsiy sog'lom bo'lish omillari ham birma-bir sanab o'tiladiki, unga rioya qilish me'yoru nizomlari uqtiriladi. Unda «Sog'lom, aqli xushi tetik farzandlarga, jasur, dono, turli tillarni biladigan o'g'il-qizlarga, uzoqni ko'ra biladigan, yurti balo-qazolardan himoya eta oladigan o'g'lonlarga, yaxshi kelajak, porloq hayotni ravshan ko'z bilan ko'ra oladigan pok ziynat avlodlarga olqishlar bo'lsin», deyilgan.

«Avesto» dagi ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, qadimgi ajdodlarimiz bolalarning chaqaloqligidan jismoniy, aqliy va jinsiy tarbiyasiga jiddiy e'tibor berishgan. Ularning fikricha yosh bolalar ochiq havoda, jismoniy mehnatda chiniqib voyaga yetishlari lozim.

«Avesto» da inson organizmi, mushak, suyak, teri, miya, asab, badan, tomir va qonga bo'lingan.

Badanning quvvati esa jon, vijdon, ravon (tan), idrok va azaliy (qadimiy) ruh kabi 5 qismga bo'lingan.

«Avesto» da yer, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, oziq-ovqatlarni toza tutish va bolalarni chiniqtirishga ham katta e'tibor berilgan [8].

Sharqning atoqli mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Pahlavon Maxmud, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog'liqni saqlash va gigiyena xaqidagi fikr-mulohazalari hozirgi vaqtda ham dolzarb bo'lib, o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Abu Ali ibn Sino (980-1037) Buxoroning Afshona shahrida tug'ilgan. U «Tozalik haqida risola» nomli kitob yozgan. U hozir Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur «Tib qonunlari» ga asos bo'ldi.

Olim risolasini quyidagi 5 ta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo
2. Hammom
3. Taom
4. Jismoniy harakat
5. Uyqu va tetiklik

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida «Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin» - deydi.

Sog'lom turmush tarzi va sog'likni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o'tadi: bularga

- 1 Mijozni mo'tadil qilish
- 2 Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
- 3 Gavdani chiqindidan tozalash.
- 4 To'g'ri tuzilishni saqlash.
- 5 Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
- 6 Kiyimga e'tibor berish.
- 7 Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va uyg'oqlik ham kiradi).

Mijoz elementlari 4 ga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ho'llik va quruqlik. Umuman olganda mijoz ikkiga bo'linadi:

Birinchisi haqiqiy mo'tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng bo'ladi.

Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik yoki quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi.

Kasalliklarni oldini olish va sog'lomlashtirishda mijoz elementlariga e'tibor berilsa, yaxshi natija beradi.

Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlari» kitobida kasalliklarni oldini olish, davolashga doir maslahatlar, inson salomatligining atrof-muhitdagi omillarga bog'liqligi haqidagi fikrlar bildirilgan.

Bolaning ilk yoshidan boshlab gigiyenik asosda tarbiyalashni ibn Sino sog'liqni saqlashning eng asosiy jihati deb hisoblagan.

Uning fikricha, bola fe'l-atvorining vazminligiga e'tiborni qaratish zarurdir. Ruh va tananing sog'lomligini saqlashga shu tariqa erishiladi.

Bolani gigiyenik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar yetakchi o'rin egallaydi. Abu Ali ibn Sino buni davolash deb ataydi.

Bulardan ko'rinib turibdiki, Ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.[9,10].

XIII-XIV asr o'zbek poeziyasining atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Paxlavon Maxmud (1247-1326) o'z davrining ajoyib sportchisi ham bo'lgan. U

milliy kurash bo'yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan.

O'sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lgan.

O'zbekiston xalq shoiri Normurod Narzullayev ham o'zining "O'zbekiston polvonlari" she'rida yoshlarni salomat bo'lishi uchun sport bilan shug'ullanishini aytib o'tadi.

O'zbekiston polvonlari
Hur, baxtiyor, gulgun elim,
Yulduzlarga yetar qo'lim,
Tan oladi yetti iqlim,
O'zbekiston polvonlari,
Mard, bahodir o'g'lonlari!
Amir Temur ajdodimiz,
Manguberdi avlodimiz,
Alpomishlar zuryodimiz,
O'zbekiston polvonlari,
Mard, bahodir o'g'lonlari!
Maydonlarda bilinar mard,
Ko'zingizga kirmasin gard,
Sog'lom tanga yo'lamas dard,
O'zbekiston polvonlari,
Mard, bahodir o'g'lonlari!
Shoirlari pahlavondir,
Botirlari qaxramondir,
Elu xalqi bir jahondir,
O'zbekiston polvonlari,
Mard, bahodir o'g'lonlari! [11]

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiy o'z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalarini oldinga surib o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan.

Alisher Navoiyning «Xazoyinul maoniy», «Mahbubul qulub» va boshka asarlarida yetuk, barkamol insonning axloki, ma'naviyati, odamlarga munosabati, iste'dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvvatligi tygrisida qimmatli mulohazalar yuritilgan.

Navoiy «Hamsa» sining har bir dostonida bukilmas iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuyg'ulari, botirlik, chaqqonlik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan[12].

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog'lig'ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga, jismoniy mashqlarga ko'p e'tibor qilganlar. Kasalliklarni oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar. Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2000y 26-mayda qabul qilingan 76–2-sonli qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasining 2015y 4-sentabr qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi o'zbekiston respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida O'zbekiston Respublikasining qonuni № O'RQ-394 sonli qonuni . Ma'rifat-gazetasi 2015y 72-son 2-8 betlar.
4. A.I. Ikramov, D.I.Ahmedova “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari” Uslubiy qo‘lanma-Toshkent-“O‘zbekiston”-2011y 7-bet.
5. R.U. Ozukulov- “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”-Toshkent-2005y.
6. SH.Otaboyev, X.Mo‘minov -“Salomatlik asoslari”. Toshkent-2008y.
7. H.Hamidov «Avesto» fayzlari. T.,2001y.
8. Abu Ali Ibn Sino-“Tib qonunlari”1-2 tom.,Toshkent-1998y.
9. Sh. Sadridinzoda “Sharq mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy va Abu Ali Ibn
- 10.Sinoning pedagogik-psixologik qarashlari”. Samarqand -2010 y.
- 11.X.A. Jangiboyev “O‘zbek kurashi uslubiyati”. Samarqand- 2012 y.
- 12.Alisher Navoiy-“Mukammal asarlar to‘plami”.1-20 jildlar
- 13.S.Atoev «Farzandingiz barkamol bo‘lsin» T., «Ibn Sino» 1990y