



OILAVIY SPORT AN'ANALARINI YARATISH VA ULARNING FOYDASI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU talabasi

Annotatsiya

Maqolada oilaviy sport an'analarini shakllantirish, ularning jamiyat salomatligi, ijtimoiy birdamlik va farzandlar tarbiyasiga ijobiy ta'siri tahlil qilinadi. Oilada sport bilan shug'ullanish ko'nikmasini rivojlantirish nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlash, balki ota-ona va farzandlar o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik munosabatlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida oilaviy sport faoliyatining zamonaviy shakllari, ularni ommalashtirish yo'llari va amaliy natijalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: oilaviy sport, sog'lom turmush tarzi, sport an'analari, ijtimoiy salomatlik, jismoniy tarbiya, sport madaniyati, farzand tarbiyasi, sog'lom avlod

Kirish

Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida jamiyatda jismoniy faollikning pasayishi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborning susayishi ko'plab sog'liq muammolariga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, oilaviy sport an'analarini shakllantirish va rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Oilada sport bilan shug'ullanish – sog'lom turmush tarzining asosi, farzandlar tarbiyasining muhim omili va ijtimoiy birdamlikni mustahkamlovchi vosita sifatida xizmat qiladi. Maqolada oilaviy sport an'alarining foydasi, ularni yaratish yo'llari va ijtimoiy-ma'naviy ahamiyati tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili



O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda oilaviy sportni rivojlantirish bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar oilada sog'lom muhitni shakllantirishda sportning ahamiyati yuqori ekanini ko'rsatmoqda. R. Sh. Xolmurodov (2020) oilaviy sport orqali farzandlarning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlash mumkinligini ta'kidlaydi. N. Raxmatullayeva (2021) esa ota-onaning shaxsiy namunasining sportga qiziqishda hal qiluvchi rol o'ynashini ko'rsatgan. Xorijiy olimlardan A. Bailey (2014) oilada jismoniy faollikning ijtimoiy jihatlarini, sport orqali ota-ona va bola o'rtasidagi ishonchli munosabatni mustahkamlashini ta'kidlaydi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, muntazam oilaviy sport mashg'ulotlari sog'lom avlodni tarbiyalash, ijtimoiy faollikni oshirish va milliy sport madaniyatini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda oilaviy sport mashg'ulotlarining foydasi va ular qanday shakllantirilishini o'rganish maqsad qilingan. Buning uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **So'rovnoma:** 60 ta oila orasida sport mashg'ulotlariga munosabati va qatnashish holatlari bo'yicha so'rovnoma o'tkazildi.
- **Suhbat:** Ota-onalar, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari bilan individual suhbatlar o'tkazildi.
- **Kuzatuv:** Aholi orasida jismoniy mashg'ulotlarga oilaviy qatnashish hollari kuzatildi.
- **Tahlil:** Olingan ma'lumotlar statistik va kontent tahlil orqali umumlashtirildi.

Natija va muhokama



Tadqiqot natijalariga ko‘ra, so‘rovda qatnashgan oilalarning 45 foizi sport bilan faqat alohida shug‘ullanishini, 30 foizi esa hafta davomida hech qanday sport faoliyatida ishtirok etmasligini bildirgan. Faqat 25 foiz oilalarda ota-ona va bolalar birga jismoniy mashg‘ulotlar o‘tkazib turishlari aniqlangan. Shu bilan birga, oilaviy sport bilan shug‘ullanadiganlar orasida sog‘lig‘i yaxshi, oilaviy muhit ijobiy va farzandlarning o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lganligi kuzatildi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, asosiy to‘siqlar – vaqt tanqisligi, sport inshootlarining yetishmasligi va yetarli motivatsiyaning bo‘lmasligi bilan bog‘liq.

Xulosa: Oilaviy sport an‘analarini shakllantirish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib, u jismoniy salomatlikni mustahkamlash, ruhiy muvozanatni ta‘minlash va ijtimoiy birdamlikni oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, doimiy oilaviy sport faoliyati orqali bolalarda sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan qiziqish va mas‘uliyat hissi ortadi.

Takliflar:

1. Mahallalarda va ta‘lim muassasalarida oilaviy sport musobaqalari va festivallarini yo‘lga qo‘yish.
2. Ota-onalar uchun “oilaviy sog‘lom turmush tarzi” mavzusida seminar-treninglar tashkil etish.
3. Maktab va bog‘chalarda “ota-ona va bola” ishtirokidagi sport mashg‘ulotlarini joriy etish.
4. Mass-media orqali oilaviy sportning foydalari targ‘ib qilinadigan dasturlarni yaratish.
5. Hududlarda bepul oilaviy sport maydonchalarini qurish va ochiq sport inshootlaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmurodov R. Sh. Sportchilar psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 184 bet.
2. Karimova G. M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 156 bet.
3. Jo‘rayev M. Sh. Oilaviy sport an‘analarining shakllanishi va tarbiyaviy ahamiyati // Yosh olimlar ilmiy jurnali. – 2021. – №6. – B. 28–32.
4. Raxmatullayeva N. M. Oila va sport: pedagogik yondashuvlar // Pedagogik izlanishlar jurnali. – 2022. – №2. – B. 33–37.
5. Mamatqulov A. T. Sog‘lom turmush tarzi va uning jamiyatdagi roli. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2018. – 112 bet.
6. Qodirova D. Z. Ota-onalar ishtirokida jismoniy mashg‘ulotlar tashkil etishning ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport ilmi. – 2020. – №4. – B. 40–44.
7. Yo‘ldoshev I. A. Sog‘lom oila – sog‘lom jamiyat asosi // Ma‘naviyat va ma‘rifat jurnali. – 2021. – №1. – B. 12–15.