

***Мустаҳкам оиланинг обод-
фаровон турмуш тарзида
соғлом болани жисмоний
тарбиялаш йўллари***

***Шакиржанова К.Т.
Абдумаликов Р.***

**Мустаҳкам оиланинг обод-фаровон турмуш тарзида соғлом болани
жисмоний тарбиялаш йўллари**

Шакиржанова К.Т., п.ф.н., профессор ЎзДЖТИ.

Абдумаликов Р., меҳнат фахрийси, проф.

Ҳаёт ва ижтимоий турмушнинг мазмуни соғлом ва мустаҳкам оила унда обод-фаровон яшаб фарзандларни замонавий таълим асосида тарбиялаб етиштириш билан белгиланмоқда. Бунда ота-она ва фарзандларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини одатга айлантириш муҳим аҳамиятга эга.

Мустақиллик йиллари даврида касб-ҳунар асосида мақсадли меҳнат қилиш устувор фаолиятга айланиб, оила муҳитини мустаҳкам барқарорлаштириш ва шу асосда соғлом турмуш тарзини вужудга келтириб фарзандларни ҳар томонлама соғлом, баркамол қилиб тарбиялашга эътибор кучайиб, тобора кенгайиб бормоқда.

Бу жараёнларни илмий-амалий жиҳатдан таҳлил қилиш, илғор тажрибаларни оммалаштириш ҳозирги куннинг муҳим вазифаларидан биридир. Тадқиқот иши ушбу муаммоларга қаратилиши эса мавзунинг долзарблигидан далолат беради.

Ёш оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва болалар тарбиясида жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш йўлларини излаш, оммалаштириш тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларини ташкил этади. Бунда мавзуга алоқадор бўлган адабиёт манбаларини ўрганиш, оила, таълим-тарбия муассасаларининг иш фаолиятини кузатиш, улар билан суҳбат, савол ва жавоблар ўтказиш тадқиқот ишининг усуллари ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари, хулоса ва амалий тавсияларни қуйидаги йўналишларда баён этилди.

1. Соғлом турмуш тарзида соғлом бола тарбиясини йўлга қўйиш деярли барча давлатларда амалга ошириладиган ижтимоий-педагогик ҳодиса

ҳисобланади. Г.Н.Виноградов, А.К.Кульназаров, В.Ю.Салов (Қозоғистон, 2004) тмонидан ишлаб чиқилган “Соғлом турмуш тарзи назарияси ва услубияти” (Алматы, 2004) монографияси ва мамлакатимизда амалга оширилаётган “Мустаҳкам оила” (2012), «Обод турмуш» (2013) давлат дастурлари мазмунида ижтимоий турмуш маданиятини бойитиш ва бунда жисмоний тарбия воситаларидан мақсадли фойдаланиш ғоялари аниқ баён этилган. Айниқса, мутахассис олимлар Т.С.Усмонхўжаев (1995, 2000), К.М.Махкамжанов (2002), Р.С.Саломов (2005), К.Д.Ярашев (1995, 2003) кабиларнинг илмий тадқиқотлари, ўқув қўлланмалари, монография ва илмий мақолаларида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари, уларни таълим-тарбия муассасалари, оила шароитларида қўллашнинг технологик усуллари мазмун топганлиги муҳим аҳамиятга эгадир.

2. “Таълим тўғрисида” (1997), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлар, таълимнинг узлуксизлигини таъминлашга доир турли қарорлар, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” (27 май 1999) ҳамда “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги (31 май 2002) қарорларида ўқувчи-ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликларини давр талаблари асосида тарбиялаш каби муҳим вазифалар қўйилган. Бунда оила, боғча, мактаб ва маҳаллалар (қишлоқ) олдига ўта муҳим масъулиятлар юклатилганлиги эътиборга лойиқдир. Яъни:

- “Оналик ва болалик”, “Соғлом она–соғлом бола” тамойилларини (1996) таъминлаш;
- “Соғлом авлод учун” уч даражали ордени таъсис этиш (1997);
- “Ёшлар йили”да навқиронликка сафарбар этиш (2009);
- “Баркамол авлод” давлат дастурининг қабул қилиниши (2010);

- “Мустаҳкам оила” (2012) ва “Обод турмуш”га (2013) эришиш йўллари белгилаш ва уларга эришиш.

2014 йилнинг “Соғлом бола” йили деб қабул қилиниши эса юқоридаги саъй-ҳаракатлар ва энг муҳим бўлган амалий фаолиятларни давом эттиришга даъватдир.

3. Эътироф этиш жоизки, давлат сиёсати асосида олиб борилаётган туб ислохотлар негизида аҳолининг ижтимоий турмуш маданиятини бойитиш, янада баланд кўтаришга ижобий таъсир ўтказмоқда. Шу асосда мустаҳкам оилада обод-фаровон яшаш билан болалар тарбиясига, айниқса, уларнинг соғлом ўсиши, баркамол бўлиб етишишларига эътибор кучаймоқда. Уларни кўйидаги далиллар билан исбот этиш мумкин:

- амалдаги ва айниқса, янгидан қурилаётган (кўпроқ қишлоқ ва туман марказлари атрофи) уй-ҳовлиларда болалар учун кичик ҳовузлар яратилиши (70-75%), резина-брезент материаллардан ясалган ҳовузчалар (бассейн-60-65%), турник, халқа, теннис, ўйин-машқ нарвончалар (55-60%) ва турли мосламалар яратилмоқда;
- баланд, кўп қаватли уй-жой шароитларида футбол, теннис, баскетбол, волейбол майдонлари (60-65%), ёш болалар (2-7) учун нарвонлар, ҳалгинчак қурилмалари ва бошқа имкониятлар яратилмоқда;
- мавжуд бўлган ўйин майдонлари (уй-жойларда ҳам) кенг хиёбон ва кўчаларда югуриш (45-50%); эрталабки соғломлаштириш машқ-ўйинларини бажариш (50-55%), гўзал манзарали жойларда болалар билан сайр-томошалар қилиш (45-50%) каби энг зарур тадбирлар амалга оширилмоқда;
- бадий, техника, санъат ва бошқа соҳаларга доир китоблар (70-75%), журнал ва газеталарни (75-80%) ўқиш қаторида жисмоний тарбия ва спортга доир манбаларни йиғиш ҳамда ўқиб боришга (45-50%) қизиқиш, эътибор кучаймоқда;
- телекўрсатув ва шахсий компьютерларда (мобил телефонларда ҳам) спортга доир видеотасвир, теледастурларни мунтазам кўриб бориш (70-75%), “Саломат бўлинг”, “Болалар майдончаси”, “Спортландия”, “Жасур болалар”,

“Қувноқ стартлар”, “Оилавий спортга” каби дастур ҳамда лойиҳалар асосида шуғулланиш шаклланиб, улар одат тусига айланмоқда (45-50%).

4. Маълумки, мустақкам оила ва обод турмуш шароитида истиқомат қилувчилар таркибида турли соҳаларда (маданият, санъат, иқтисод, тиббиёт, матбуот, таълим, тижорат, қурилиш, авто-техника хизмати ва ҳ.к.) фаолият кўрсатувчилар кўпчиликини ташкил этади. Лекин ижтимоий турмуш шароитида уларнинг барчаси жисмоний тарбия ва спортдан мақсадли фойдаланмоқда, деб бўлмайди. Бунинг ҳар хил сабаблари бўлади, албатта. Уларнинг баъзиларини тилга олиш мумкин, яъни:

- яққа ҳолда, айниқса, оила аъзолари (асосан болалар) билан машқ-ўйинларни бажариш, сайр-саёҳатларга чиқиш учун вақт етишмайди (65-70%);
- қачон ва қандай машқларни бажаришни (асосан оналар) билишмайди (65-70%) ёки ўзларига эп кўришмайди (75-80%);
- болаларнинг боғча (65-70%), мактаб (75-80%) ва ҳовли, ўйин майдонларидаги (80-85%) ўйнашлари, соғлом ўсаётганлиги етарли ҳолат (65-70%) деб ҳисоблашади.

Таъбир жоиз бўлса айтиш мумкинки, бу тоифадаги оилалар жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари ҳақида тўла маълумотларга эга эмас ёки эътиборсиз қарашларининг натижасидир.

Хулоса қилиб айтганда, Республика Президенти ва ҳукумати томонидан олиб борилаётган давлат сиёсати, туб ислохотларнинг натижалари мустақкам оила қуриш, обод-фаровон турмуш кечириш ва бунда болаларни соғлом, баркамол қилиб тарбиялашга эътибор жиддий қаратилмоқда. Шу йўлда жисмоний тарбия ва спортдан соғломлаштириш, жисмоний тайёргарликни тарбиялаш ишлари мақсадли олиб борилмоқда.

Баён этилган ижобий фаолиятларни янада кенгайтириш ва салбий хусусиятларга эга бўлган жараёнларни камайтириш мақсадида тегишли қонунлар, қарорлар, илмий тадқиқот натижаларига таяниш мақсадга мувофиқ келади.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Т., 1997.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (2000 й. янги таҳрир).
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Ўзбекистонда Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони, 24 октябрь 2002.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Баркамол авлод” давлат дастури, 2010.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Мустаҳкам оила”, “Обод турмуш” давлат дастурлари, Т. 2012-2013.
7. Ўзбекистон Республикасининг “Соғлом бола йили” давлат дастури. Т., 2014.
8. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. “Теория и методика здорового образа жизни”. Алматы, 2004, 316 с.