

**XOTIN-QIZLAR HAYOTIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH**

Abdug‘ofurova Gulziyo Farrux qizi

Alisher Navoiy nomidagi

O‘zbek tili va adabiyoti universiteti

O‘zbek tili ta’lim kafedrasi

Sotsiologiya yo‘nalish talabasi

abdugafurovagulziyo@gmail.com

Annotatsiya: *O‘zbekiston Respublikasida xotin qizlar manfaatlarini himoya qilish ularni jamiyat va davlat boshqaruv ishlariga keng ko‘lamda jalb etish, xotin-qizlar ma’naviy kamoloti va rivojini taminlash davlatni ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu jumladan xotin-qizlar manfaatlarini sog‘lom turmush tarzini joriy etish asosida muhofaza qilish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday xalqning kelajagi sog‘lom bo‘lishi bugungi kundagi ayol va qizlarning salomatligiga bog‘liq. Maqolada xotin-qizlar hayotida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish haqida ba’zi fikrlar bayon qilingan. Shu bilan birga xorij olimlarining konsepsiyalari va nazariyalari erkin bayon etilgan. Hamda kerakli xulosa va tavsfiyalar ishlab chiqilgan*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, sport, jismoniy tarbiya, xotin-qizlar, sportga ayollar munosabati, mashg‘ulot, jismoniy madaniyat.*

Kirish.

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, ko‘plab obyektiv hamda subyektiv omillar ham ta’sir qilishi mumkin. Obyektiv sabablar deyilganda quyidagilar nazarda tutiladi: aholining turmush darajasi (moliyaviy ahvol, uy-joy bilan ta’minlash va boshqalar), sifatli ovqatlanishning mavjudligi, atrof-muhitning tozaligi va boshqalar. Dunyoning ko‘plab mamlakatlari o‘z hududlarida aholining sog‘lom turmush tarziga hissa qo‘shadigan maqbul ijtimoiy sharoitlar hali yaratilmaganligini aytib o‘tishadi. Shu bois ular ham rivojlangan davlatlar hukumatlari ham o‘z fuqarolarning ayniqsa, ayollarning sog‘lom turmush tarzini ta’minlash uchun barcha imkoniyat va vositalardan foydalanishga harakat qilmoqda. Va bu vositalar orasida jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va ko‘ngilochar sport turlarini ajratib ko‘rsatish kerak. Aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy soni aholi sonining 30 foizi va undan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi rivojlangan mamlakatlarda bu faoliyat bilan

shug‘ullanuvchi ayollar soni 10-15 foiz oralig‘ida o‘zgarib turadi. Birinchi ko‘rsatkich 3-10% bo‘lgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan ayollar soni 1-3% ni tashkil qiladi Nega ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish foizi past? Birinchidan, tarixiy va diniy omillarni, shuningdek, ko‘plab mamlakatlarda, ayniqsa sharqda mavjud bo‘lgan an‘analarni hisobga olish kerak. Hozirgi kunda qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shartsharoitlarni yaratish mamlakatimizda sportni rivojlantirishining muhim yo‘nalishlaridandir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida” Qarori (2018 yil 5 mart) aholi keng qatlami o‘rtasida ma‘nan va ahloqan komil inson bo‘lishga va sog‘lom turmush tarzini yuritishga intilishni rag‘batlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish asosiy vazifalardan biri deb belgilab quyildi.

Metodologiya

Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining ilmiy-nazariy tahlili olimlar tomonidan o‘rganilgan tajribalari asosida o‘rganilgan. Maqola O‘zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan qabul qilingan huquqiy-normativ xujjatlar ham maqolaning mazmuniga ayni davrdagi metodologik yordam sifatida keltirib o‘tilgan. Maqolani yaratish jarayonida xujjatlarni o‘rganish hamda nazariy va tizimli tahlil metodlaridan foydalanilgan.

Munozara va natijalar Mamlakat miqyosida sportning ommaviyligini ta‘minlash, bolalar sportini, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilishida eng ezgu – O‘zbekiston farzandlarining sog‘lom dunyoga kelishi, ulg‘ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofondini yaxshilash maqsadi mujassam. Sport-qizlar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning dunyoqarashini kengaytirib, tibbiy madaniyatini yuksaltirmoqda. Mashg‘ulotlarda toblangan qizlar oila, jamiyat, Vatan oldidagi mas‘uliyatini teran anglab, sog‘lom va baxtli turmush qurmoqda.

“Tarix shuni ko‘rsatadiki, ayollar tarbiyasi doimo e‘tibordan chetda bo‘lib, asosan erkaklar tarbiyasiga e‘tibor qaratgan. Ayollar ko‘proq sezgir va zaif hisoblangan. Ayollik va sport, jismoniy faollik shunchaki mos kelmaydi degan fikr bor va bu ko‘pchilikni ushbu faoliyatdan to‘xtatadi”, - ta‘kidlaydi E.I. Degtyarev Ikkinchidan, sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni va roliga davlatning munosabati muhim o‘rin tutadi. Afsuski, yigirmanchi asrning ikkinchi yarmida aksariyat shtatlar dam olish sportiga emas, balki elita sportini rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratdilar. Va faqat ayrim rivojlangan davlatlar (AQSh, Kanada, Avstriya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Skandinaviya mamlakatlari, Fransiya, Shveytsariya, Yaponiya va boshqalar) aholining turmush

darajasi yuqori bo‘lganligi sababli sportning dam olish turlarini rivojlantirishga e’tibor qaratishlari mumkin edi.

O‘zbekistonlik olim X. Akramov Sog‘lom turmush tarzini o‘rganib quyidagi xulosalarni tavsiya etadi:

1. Salomatlik va sog‘lom turmush tarzi o‘zaro munosabatda bir yaxlit tizimni tashkil etib, aniq ijtimoiy, ekologik va madaniy funksiyalarni bajaradi. Ular o‘rtasidagi munosabat tizimi ob’ektiv asosni tashkil etib, turmush tarzi va salomatlik bir umumiy struktura sifatida shakllanadi va ishlaydi hamda o‘zida umumiy maxsus va alohida xususiyatlarni kasb etadi. Sog‘lom turmush tarzini o‘rganish kontekstida sotsial-qadriyat, sotsial-intitutsional va sotsial-strukturaviy yondashuvga qaratilgan hulq-atvor shakli sifatida, ijtimoiy muhit o‘zgarishidagi individning nafaqat sog‘liqni saqlash va takomillashtirish balki, moslashuv imkoniyatlari oshirishda ham katta ahamiyat kasb etadi. Insonlarning sog‘lom xayot-faoliyatini shakllantirish kompleksli va tizimli yondashuvini taqazo etadi.

2. O‘z sog‘lig‘ini saqlash hulq-atvorining yoshlar o‘rtasida pasayib borishi, avvalam bor, belgilangan hulq-atvor normalarining salomatlik va mavjud hulq-atvor o‘rtasidagi munosabatning har xilliligidagi namoyon bo‘lmoqda. Yoshlar xayotiy qadriyatlari tuzilmasida salomatlik eng birinchi o‘rinda turadi, lekin salomatlik qadriyati fundamental tasnifni emas, balki, instrumental tasnifni tashkil etadi. Salomatlik qadriyati normativ jarayonlarda o‘sdi, lekin bu qadriyat ong uchun fakt bo‘lolmaydi, hulq-atvor uchun esa umuman bo‘lolmaydi. Ziddiyatlar belgilangan qadriyatlar va mavjud hulq-atvor strategiyalarida salomatlik qadriyati sifatida va ijtimoiy amaliy jihatlarini yoshlar muhitida yaqqol nomoyon etishida kuzatiladi. Yoshlarda salomatlik interpretatsiyasi qandaydir kasalliklarga duchor bo‘lib emas, balki, jismoniy yetuklik, go‘zallik sifatida ko‘proq gavdalanadi.

3. Sog‘lom turmush tarzi va salomatlikning ijtimoiy ko‘rsatkichlari ijtimoiy qadriyat ekanligini tasniflab, shakllanmagan noadekvat va noto‘g‘ri stereotiplar inson salomatligiga va sog‘lom turmush tarzi sifatiga jiddiy, xatto ta’sir kuchi aholi o‘rtasida yoyilib va bu buzg‘unchi hulq-atvor modellar salomatlikka ziyon yetkazadi. Shuning uchun ham bu oqibatlarni oldini olish bo‘yicha maxsus ijtimoiy-madaniy konsepsiya va dasturlar majmuasini aholi uchun ishlab chiqib, bu konsepsiya va dasturlar majmuasi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va takomillashtirishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Dasturlar majmuasi nafaqat sog‘lom turmush tarzini multiparadigma sifatida konseptual tushunish uchun balki, metodologik, maxsus-nazariy va empirik darajada o‘rganishni, sog‘liqni saqlashni tatbiq etish bo‘yicha ta’lim texnologiyalarini yo‘naltirish va joriy etish hamda hayot darajasini indikatorini aniqlashda maqsadga muvofiq deb o‘ylayman. Bunga asosan insonni hayotga ijtimoiylashtiruvchi jarayon bo‘lagan sport tizimi

asos bo‘la oladi. Chunki, sport insonni nafaqat sog‘lomlashtiruvchi balki uni tarbiyalovchi va turmush darajasini ko‘taruvchi asosiy jarayonlardan hisoblanadi.

Qolaversa, davlatning xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sportiga bo‘lgan munosabatiga yuqorida qayd etilgan tarixiy, diniy omillar va an‘analar ham katta ta‘sir ko‘rsatdi. Uchinchidan, ko‘plab tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, maktabda ko‘plab ayollar jismoniy tarbiya va ayniqsa sportga salbiy munosabatda bo‘lishadi. Bu, ayniqsa, dunyoning ko‘plab mamlakatlarida maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan raqobat tamoyiliga taalluqlidir. To‘rtinchidan, ko‘pgina tadqiqotchilar ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishdan bosh tortishining sabablaridan biri ularning “sport” tushunchasini noto‘g‘ri tushunishlari bilan bog‘liq deb hisoblaydilar. Ko‘pgina ayollarning sportni yoqtirmasliklari, ularning fikriga ko‘ra, asosan sportning tajovuzkor yoki erkak faoliyati sifatida tasvirlanganligi, bu mashg‘ulotlar ularni yoqimsiz qiladi degan qo‘rquv bilan bog‘liq.

Biz ayollarning tana mushaklarining rivojlanishiga noaniq munosabatda bo‘lishlarini ta‘kidlaymiz, bu ayniqsa jismoniy tayyorgarlik kuch-quvvat mashqlariga asoslangan bo‘lsa, kuchayadi. Hattoki “mashg‘ulot” yoki “jismoniy tarbiya” kabi so‘zlar ham ba‘zida ayollarni faoliyatdan uzoqlashtiradi, sportda mavjud bo‘lgan haddan tashqari tashkilotchilik haqida gapirmasa ham bo‘ladi. Lankaster universiteti professori R.Dim ta‘kidlaydiki, “spor” tushunchasini kengroq va erkinroq talqin qilsak, uning doirasi ko‘proq ayollarni qamrab oladi.

Yuqorida aytib o‘tilgan sabablarga qo‘shimcha ravishda, biz ijtimoiy va moliyaviy ahvol, yoshlik, onalik, bola parvarishi, kasallik, vaqt yetishmasligi, uy yoki ish yaqinida sport inshootlarining yo‘qligi, sog‘lig‘ining yomonligi, oilada yaqinlaringizning istamasligi, ko‘chada ishonchsizlik, ayniqsa kechqurun, munosib baholi sport kiyimlari, poyabzal va qiziqarli sport va dam olish dasturlari yo‘qligi, darslarning yuqori narxi yoki yomon o‘qituvchi-murabbiy va oddiygina hech qanday motivlarning yo‘qligi, dangasalik va boshqa sabablarni keltirish mumkin.

Bizning fikrimizcha, XXI asr boshlarida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish muammosini hal etish. Agar biz, birinchi navbatda, maktab yoshidagi qizlar va qizlarning sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatini, sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning rolini o‘zgartirmasak, murakkab vazifaga aylanishi mumkin, bu esa, shubhasiz, ularning muntazam mashg‘ulotlarga keng jalb etilishiga xizmat qiladi. Mutaxassislarning fikricha, 90 - yillarning oxirlarida sport va sog‘liqni saqlash sohasida katta o‘zgarishlar ro‘y berdi va amalga oshirilmoqda, bu esa kelajakda ayollar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi: - sog‘lom turmush tarzi ko‘pchilik uchun ayollarning bo‘sh vaqtini o‘tkazishning ajralmas qismiga aylanib bormoqda; -

yangi texnologiyalar, simulyatorlar va kompyuterlar jismoniy tarbiya va sport va sog'liqni saqlash sohasiga tobora ko'proq kirib bormoqda; - guruh darslari mustaqil, individual dasturlar bilan almashtiriladi; - oilaviy sport deb ataladigan sport turiga ko'proq e'tibor qaratildi - ayollarning ehtiyojlarini to'liq qondiradigan va ayollar orasida mashhur bo'lgan ko'plab yangi jismoniy faoliyat turlari paydo bo'ldi. Shu munosabat bilan shuni ta'kidlash kerakki, ayollarga ular uchun zarur bo'lgan sport va sog'lomlashtirish xizmatlari taklif qilinishi kerak va ilgari bo'lgani kabi, ma'lum bir klub markazda mavjud bo'lgan xizmatlarni yuklamaslik kerak.

Xorijiy mamlakatlarda xotin-qizlar o'rtasida sport-sog'lomlashtirish ishlarining ahvolini tahlil qilar ekanmiz, salomatlik va jismoniy tarbiya bo'yicha olib borilayotgan ko'plab tadqiqotlar, so'rovlar, nashr etilgan kitob va qo'llanmalarni alohida ta'kidlash lozim. Bu, ayniqsa, televizor uchun to'g'ri keladi. Salomatlik haqidagi bir nechta ko'rsatuvlarda ham jismoniy tarbiya va sportning ko'plab kasalliklarga qarshiprofilaktika chorasi sifatidagi ahamiyati deyarli ochib berilmaydi. Bu esa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga tizimli jalb etish borasidagi ishlarni takomillashtirishning muhim jihatlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport ayollarning sog'lom turmush tarzida munosib o'rin egallashi uchun ularning sog'lig'ining oldini olish va saqlashda, yaxshi niyatda, mashg'ulotlar uchun normal ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar mavjudligida muhimligini tushunish kerak.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda ayollar o'zlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatlari va qiziqishlarini chuqurroq o'rganishi lozim. Va bu munosabat kelajakda xotin-qizlarni yuqori marralarga olib chiqishda ko'mak beradi. Ayollarning qiziqishlari orqali ularning sog'lig'i, mashg'ulotlardan zavq va quvonch, o'z nafsini qondirish va hokazolar uchun kerakligini tushunsagina ijobiy tomonga o'zgaradi. Ammo hayot darajasi shunchalik yuqori bo'lsa, ular sog'lig'iga ijtimoiy qadriyat sifatida munosabatda bo'lishadi va ular bu haqda o'ylashni boshlaydilar. Bundan tashqari, ushbu muammoni aniq tushunish kerak. Va buning uchun ushbu sohada imkon qadar ko'proq tadqiqotlar va so'rovlar o'tkazilishi kerak. Yana shuni aytish joizki xotin-qizlarning sihat-salomatligini yaxshilash yo'lida tibbiyot, jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, zamonaviy ta'lim jarayonlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yo'lda oila a'zolarining barchasini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini odatga aylantirishda qabul qilingan qonunlar hamda qarorlar asos bo'lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimizdagi tibbiyot xodimlari, pedagogik mutaxassislar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kadrlar tomonidan ishlab chiqilgan va uzoq davrlardan amalda qo'llanilayotgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar negizida yuqorida bayon etilgan tavsiyalar hamda mulohazalar mustahkam oila

qurish, obod turmush kechirish, samarali mehnat qilish, uzoq yillar davomida sog'lom bo'lib yurishlariga xizmat qila oladi.

Ayollarda va xotin-qizlarda sog'lom turmush tarzini o'rganib, quydagi mexanizmlarni tavsiya etishim mumkin.

1. Mahalla faollari ichida sport komplekstlarini ochilishi va ularning faoliyatlarini muntazam kuzatib borilishi darkor.

2. Ularga maxsus xonalar ajratilishi, sport bilan birga ularni psixologiyasini o'rganilishi, kayfiyatlarini ko'tarish uchun professional dietolog maslahatlaridan foydalanish lozim

3. Bularning barchasini ommaviy axborot vositalarida, «Mahalla» teleradio kanallarida olib borilishini ta'minlash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. www.lex.uz
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.
3. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Канд. дис. ВНИИФК, 1998.
4. Дим Р. Спорт и физическая активность: их значимость для досуга женщин: Доклад на конференции «Женский спорт и здоровье», – Стокгольм, 1996.
5. Akramov.X Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari xususida ayrim mulohazalar .Doi Journal 10.26739/2181-9556