ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 5 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

ЁШ АВЛОДНИ СОҒЛОМ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

М. Х. Сарикулов
Ислом Каримов номидаги Тошкент давлат техника университети Олмалиқ филиалининг катта ўкитувчиси
sarikulov.madraim4@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний соғломлаштиришнинг хозирги даврдаги аҳамияти, шунингдек пандемия шароитида ёшлар ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш масаласи илмий жиҳатдан асослаб берилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ёшлар ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соҳломлаштиришнинг аҳамияти ҳамда ёшлар ва аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш масаласи ва ечимлари.

IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS IN EDUCATING THE YOUNGER GENERATION TO BE HEALTHY

ABSTRACT

This article provides a scientific basis for the current role of physical fitness in the healthy upbringing of the younger generation, as well as the issue of strengthening the health of young people and the population in a pandemic

Keywords: healthy lifestyle, strengthening the health of young people and the population, the importance of health, issues and solutions to improve the health of young people and the population

Бадан тарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай дори–дармонга зарурат қолмайди.
Ибн Сино

КИРИШ

Ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаб вояга етказиш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари қадим замонлардан бошлаб ҳамма жамиятларда ҳам муҳим ўрин эгаллаб келган. Шунинг учун ҳам барча тарихий даврларда ҳам ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний жиҳатдан

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

соғломлаштириш ва аҳоли саломатлигин мустаҳкамлаш масалалари мазкур жамият учун муҳим деб ҳисобланган.

Инсониятнинг ҳаёт фаолиятига таалуқли бўлган барча олижаноб ва эзгу ниятлар таълим-тарбия жараёнида шаклланиб, улар демократик жамиятнинг барпо этилишига улкан ҳисса қўшади. Айнан шу вазифаларни ҳаётга тадбиқ этишда, шунингдек жамиятда хақиқий инсонни камол топтиришга оид бўлган муаммоларни хал этишда, яъни мулк эгалигини шакллантириш, аҳолининг иш билан бандлигини таъминлаш, адолатли қонунларга таянган холда кенг халқ оммасининг фаровон ва хавфсиз ҳаёт кечиришини рўёбга чиқариш – демократик жамиятда соғлом муҳит ва соғлом авлодни камол топтиришнинг асосий омили ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳозирги даврда ёшларимизни маънан етук, жисмоний жиҳатдан соғлом ва бақувват қилиб тарбияланиши ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш жараёни долзарб вазифалардан бири деб ўрганилмоқда. Бу борада республикамиз миқёсида олиб борилаётган ишлар кўлами диққатга сазовордир. Сўнгги қатор йиллар мобайнида ҳар бир йилни республикамиз Президенти Ш.М.Мирзиёев ташаббуси билан мамлакатимизда муайян соҳа, қадрият ёки йўналишга устуворлик аҳамиятини бериш анъанаси қарор топди. Республикамиз Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга йўллаган Мурожаатномасида [1] 2021 йилни “Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили”, деб эълон қилинди. Агар бунга кенгроқ маънода қарайдиган бўлсак, ҳар бир йил учун бериладиган устуворликнинг асосий мақсади – ҳар томонлама ривожланган инсонни камол топтириш, ёш авлодни инсонийликка етакловчи маънавий-ахлоқий ва руҳий жиҳатдан соғломлаштириш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилганлигини кўрамиз. Булар шунчаки тадбирлар мажмуи деб қаралмаслиги, балки муаммоларни изчил ҳал этиш стратегияси деб ўрганилиши зарур деб ҳисоблаймиз.

Маълумки, инсонлар орасида юритилаётган носоғлом турмуш тарзи, табиий, техноген ва экологик хусусиятли ҳалокатлар кўламининг ортиб бораётганлиги, жароҳатланишлар, турли хил юқумли ва юқумли бўлмаган касалликлар, айниқса дунё миқёсида “Ковид-19” пандемиясининг кенг тарқалиши туфайли сезиларли даражада моддий ва маънавий йуқотишларга дуч келинмоқда. Ушбу камчиликларнинг келиб чиқиш сабаблари ва натижаларини ўрганиш таҳлили шундан далолат берадики, бундай кўнгилсиз вазиятларнинг

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

асосий сабаби – ёшлар ва аҳолининг ўз ҳаёти ҳамда саломатлигига бефарқ муносабатда бўлишидир.

Инсон саломатлиги барча замонларда ҳам олий неъмат деб эътироф этиб келинган. Агар инсон соғлиги заифлашган бўлса, у холда унинг назарида бутун дунё қоронғуликга ботган бўлиб кўринади. Бу ўта аянчли вазиятлардан бири ҳисобланади. Ҳозирги кунда дунё мамлакатларининг барчаси аянчли синовли даврни бошидан кечиришмоқда. “Ковид-19” пандемияси туфайли жаҳон халқларининг турмуш тарзи ва дунё мамлакатларининг иқтисодиётига катта зиён етказилмоқда. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти бош директори Тедрос Гебрейесуснинг берган маълумотига биноан: ҳозирги пайтда глобал муаммо ҳисобланган короновируснинг дунё бўйича тарқалиш тезлиги пандемия бошлангандан буён энг юқори чўққисига яқинлашмоқда,-деб таъкидлаган. Шунингдек, баёнатда кўрсатилишича, “Дунё бўйлаб короновирусга чалиниш ва вафот этиш холатлари хавотирли тезлик билан кўпаётганлигини ва илгари короновирус инфекциясининг тез тарқалишини жиловлай олган қатор мамлакатларда ҳам вазият мураккаблашиб бораётганлигига” эътиборни қаратди.

Баъзи юртдошларимиз ушбу тахликали вазиятга эътибор ҳам бермасдан, гўёки ҳеч нарса бўлмагандек, уларни бартараф этишда чекилган захматлар ва инсоният саломатлигига етказилган моддий ва маънавий талафотларга қарамасдан хотиржам юришлари ўта ачинарли ҳисобланади. Бундан ташқари баъзи фуқароларимиз хатто аҳоли гавжум худудлар ва жамоат транспортларида ҳам тиббиёт ниқобларини тақмасдан юрганликлари жудаям хавфли манзарани юзага келтирмоқда.

Сир эмас, ёшларимизнинг бахт-саодатга эришишини таъминлаш учун уларнинг ҳаёт фаолияти давомида соғлом турмуш тарзига интилишини шакллантирилиши муҳим аҳамият касб этади. Айнан мустаҳкам соғлиқ соҳибига эга бўлган ёш авлоднинг таълим-тарбия олиши мобайнида маълум касб соҳаси бўйича эгаллаган малака ва кўникмаларига таяниб, ўзининг меҳнат фаолияти ҳисобига ички имкониятларини юзага чиқара олади. Шу мақсадда мамлакатимизда ёш авлодни ҳар томонлама етук, соғлом ва жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш жараёнига алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Шу маънода Республикамиз Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга йўллаган Мурожаатномасида [1] “Буюк аждодимиз Имом Мотуридий хазратларининг **“Тириклик ҳикматини соғликда, деб билгин”**, деган чуқур маъноли сўзлари нақадар тўғри эканини

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

ҳаётнинг ўзи бугун қайта-қайта исботламоқда. Шу боис мавжуд имконият ва салоҳиятимиз, пандемия даврида орттирган тажрибамиз ҳамда хориждаги илғор ютуқлардан фойдаланиб, аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш борасидаги туб ислоҳотларимизни янги босқичга кўтаришимиз зарур. Бунда аҳоли, айниқса, ёшларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш – энг устувор йўналишлардан бири бўлиши лозим",-деб таъкидлаган.

Юртимизда ёш авлодни ҳар томонлама етук, соғлом ва жисмонан бақувват қилиб тарбиялашга алоҳида эътибор бериб келинган. Бу масаланинг ечимини ҳал қилиш борасида Республикамизнинг биринчи Президенти И.А.Каримов [2] ташаббус кўрсатган ва қуйидаги фикрларида ўз аксини топган: "Биз наслимизнинг келажаги – соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма туздик. Бу бежиз эмас, соғлом авлод деганда биз фақатгина жисмоний бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки, ҳар томонлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайди. Буни яхши англаб етмоғимиз шарт".

Агар таълим-тарбия бериш жараёнида ёшларимизга буюк аждодларимиздан бири – Абу Али ибн Сино [3] ўгитларига риоя қилинса, ёш авлодни шахс сифатида камол топтирилишига муайян хисса қўшилган бўлади. Буюк олим томонидан қолдирилган илмий асарларда жисмоний жиҳатдан чиниққан инсонларда мустақил фикрлаш қобилиятининг яхши ривожланиши, турли тахликали вазиятлар шароитида ҳам ваҳимага берилмасдан, вазиятга тўғри бахо бера олиши ҳамда оқилона ҳаракат қилиши тўғрисидаги маълумотларни мерос қилиб қолдирганлигини кўрамиз. Бу билан олим ёш авлоднинг нафақат жисмоний жиҳатдан соғлом авлодни тарбияланишига, балки унинг маънавий – аҳлоқий жиҳатдан теран ва мустақил фикрлаш қобилият соҳиби бўлишига замин яратилади деб таъкидлаганлиги ғоят муҳим аҳамият касб этади. Мутафаккирнинг бу маълумотларидан маълум бўладики, инсоният XXI асрга келиб ҳам 1000 йил илгари сурилган таълимот ўзининг долзарблигини йукотмаганлигидан дарак беради.

Ушбу мақолада Республикамиз миқёсида ёш авлодни ҳар томонлама етук, соғлом ва жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳамда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш жараёнига алоҳида эътибор берилган. Шу маънода Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) маълумотлари ва академик Ю.П. Лисициннинг [4] илмий тадқиқотларига эътиборни қаратиш зарур деб ҳисоблаймиз. Жумладан, уларнинг таъкидлашларича инсон соғлиги қуйидаги

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

омилларга: “турмуш тарзига–55 %, ирсият(насл) омилларига–18 %, атроф–муҳит(экология) омилларига–17 % ва соғлиқни сақлаш ишларининг аҳволига–10 % боғлиқ эканлиги аниқланган”. Демак, ўқувчи-талаба ёшлар саломатлигини мустаҳкамлашда уларни соғлом турмуш тарзига интилишни шакллантириш, яъни зарарли одатлардан ҳоли бўлиш ва спорт билан доимий шуғулланиш ҳолатлари ёшлар саломатлигини асрашда асосий омиллардан бири бўлиб ҳисобланаркан.

Таъкидлаш жоизки, дунё миқёсидаги соғломлаштириш ишлари кенг йўлга қўйилган бўлиб, унга биноан кўп мамлакатларда спорт билан шуғулланиш жараёни кундалик эҳтиёж даражасига кўтарилган. М.Мелиеванинг [5] келтирган маълумотларига биноан Финляндиянинг 15% аҳолиси, АКШнинг 40 млн. аҳолиси соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланишаркан. Бу борада республикамиз аҳолисининг ярмидан кўпчилигини ташкил этувчи ёшларимиз ва аҳолининг бошқа қатламлари ҳам ўрнак олишса, фойдадан ҳоли бўлмайди деб ҳисоблаймиз.

Маълумки, инсон соғлиги – унинг жисмоний, ақлий, руҳий ва маънавий-ахлоқий ҳусусиятларининг умумлашгани бўлиб, шунинг заминида меҳнат фаолиятини давом эттириши, узоқ умр кўриши ва барча режаларни амалга ошириши мумкин бўлади. Соғлиқ – инсон ва жамият учун берилган буюк неъматдир. Инсон соғлом бўлган тақдирдагина ҳаётдаги барча хавф-хатарларни енгиб ўта олади ва улкан ютуқларга эришиши мумкин. Соғлом турмуш тарзи – инсоннинг қандай ҳаёт кечириши билан ифодаланади. Жумладан, унинг кун тартиби, овқатланиш режимига риоя қилишлиги ва одамлар билан олиб борадиган мулоқатига асосланади. Шу маънода умумтаълим муассасаларининг таҳсил олувчилари учун кун тартибини ёшига мос равишда оқилона тузиш (ўқиш, ёзиш, фикрлаш, масала ечиш, дарс тинглаш ва тайёрлаш, спорт билан шуғулланиш), яъни ақлий ва жисмоний меҳнат фаолиятларини тўғри тақсимлаш муҳим аҳамият касб этади. Тўғри тузилган кун тартиби ҳисобига ўқувчилар толиқишининг олди олинади, ўсиши ва ривожланишига ижобий таъсир қилади, шунингдек иммунитетининг мустаҳкамланиши ва барча фанлардан ўқув дастурларида режалаштирилган барча мавзуларни тўлиқ ўзлаштиришларига имкон яратилади.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Инсоннинг бахт-саодатга эришишини таъминлашда, унинг ҳаёт фаолияти давомида соғлом турмуш тарзига интилишнинг шакллантирилиши муҳим аҳамият касб этади. Инсон, айнан ўзининг меҳнат фаолияти ҳисобига ички

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

имкониятларини юзага чиқара олади. Албатта, бунинг заминида унинг саломатлиги асосий манба бўлади, демак, у фақат мустаҳкам соғлиқ соҳиби бўлган тақдирдагина барча эзгу-мақсадларини рўёбга чиқара олишига ишонч ҳосил қилади.

Инсон ҳаёти давомида доимо билим олишга интилади. Ёш авлод Ватанни севиш, уни ардоқлаш, катталарга ҳурмат бажо келтириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган интилишларни ота – она ва таълим масканларидаги таълим-тарбия жараёнида ўзлаштиради. Ўқувчи-талаба ёшларни маънан етук, жисмонан бақувват қилиб тарбиялашнинг усуллари ва воситалари турлича бўлиб, уларнинг таркибида билим ва кўникмаларни шакллантириш қатори жисмонан соғлом бўлиб вояга етишларини таъминлашда жисмоний соғломлаштириш жараёни муҳим аҳамият касб этиб келган. Бу соҳада ота - онанинг шахсий намунаси, яъни ўз саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган интилишлари ва мунтазам равишда бадан тарбия машғулотлари билан шуғулланиб боришлиги - жамиятдаги тарбия жараёнининг ўта муҳим босқичи деб ўрганилади.

Сир эмас, жисмоний жиҳатдан бақувват қилиб вояга етказилган инсонларда зукколик, барча ишларда ташаббускорлик, мустақил фикрлаш, ҳаётни англаш каби қобилиятлари яхши ривожланган бўлади. Бундан ташқари ёшларда турли соҳаларга бўлган қизиқишни юксалтиради, шу жумладан, инсониятнинг моддий ва маънавий турмуш тарзини, урф-одатларини ҳамда халқимиз томонидан яратилган бой тарихий анъаналарига таалуқли бўлган маълумотларни ўзлаштиришига катта ёрдам беради. Ёш авлод онгида ақл-заковат, фикрлаш, тафаккур ва хис-туйғуларнинг ўзгариб боришлигини инобатга олган холда, уларни соғлом турмуш тарзига интилишни шакллантириш асосида турли спорт тугаракларига жалб этиш фойдадан холи бўлмайди.

Мутахассис олимларнинг таъкидлашича, соғлом турмуш тарзига риоя қилган ҳолда мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиб келган ўқувчи-талаба ёшларнинг меҳнат қилиш қобилияти спорт билан шуғулланмаганларга нисбатан анча юқори бўлишлиги аниқланган. Шунингдек, фикр-мулоҳаза юритиш, ижод қилиш ва шу каби қобилиятлари ҳам яхши ривожланган бўларкан. Бундан ташқари спорт билан шуғулланувчи ўқувчилар кайфиятининг аълолиги билан кўзга ташланиб туради ва энг асосийси бу тоифадаги ўқувчиларда турли касалликларга дуч келиш ҳолатлари,

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00973

тушкунликка тушиш, депресссияга берилиш каби салбий вазиятларнинг деярли учрамаслиги кузатилган.

ХУЛОСА

Узлуксиз таълим жараёнини амалга ошириш давомида ёшларимизни соғлом турмуш тарзига интилиш кўникмаларини шакллантириш ҳисобига нафақат саломатлигини мустаҳкамлаш, балки барча эзгу-ниятларини руёбга чиқаришга йўналтирган бўламиз. Чунки, ёш авлоднинг тани соғлом бўлгани сайин унинг ақли ва тафаккурлаш қобилияти тиниқлашади, яъни маънавий пок ва жисмонан бақувват авлод тарбияланган бўлади.

Демак, ёшларимизни соғлом турмуш тарзига интилиш кўникмаларини шакллантириш ҳисобига нафақат саломатлигини мустаҳкамлаш, балки барча эзгу-ниятларини рўёбга чиқаришга йўналтирган бўламиз. Чунки, ёш авлоднинг тани соғлом бўлгани сайин унинг ақли ва тафаккурлаш қобилияти тиниқлашади, яъни маънавий пок ва жисмонан бақувват авлод тарбияланган бўлади. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва ёшлар онгига сингдириш ҳисобига ўсиб келаётган ёш авлодни турли кўринишдаги зарарли иллатлардан муҳофазалаш ишлари нафақат таълим соҳасидаги мутахассисларнинг, балки бутун жамоатчилик ва бутун бир жамиятнинг олдида турган энг асосий вазифаларидан бири эканлигини унутмаслигимиз зарур. Албатта, бу соҳа ечимининг ижобий ҳал этилишида биз профессор-ўқитувчилар ва мураббийларнинг роли бениҳоя катта аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз ва изчил ишлар олиб боришимизни тақозо этади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. Тошкент.,- 29.12.2020 йил.
2. И.А.Каримов. Буюк келажак сари. «Ўзбекистон» нашриёти. Тошкент., - 1998 йил.
3. Ҳ.Ҳамидий, Б.Дўсчонов. “Авесто ва тиббиёт”. Абу Али ибн Сино., Тошкент - 2001 йил.
4. Ўзбекистон аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг долзарб муаммолари. Ўзбекистон тиббиёт журнали. 2004 й., №1-2.
5. М.Мелиева. Соғломлаштирувчи югуриш. Соғлом авлод учун журнали. 2005 йил., №9.