MAKTAB–MAHALLA VA OILA HAMKORLIGIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT OMMAVIYLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Yo‘ldashov Ikromjon Abdulazizovich
Jismoniy tarbiya va sport faoliyati fakulteti dekani

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktab, mahalla va oila hamkorligida jismoniy tarbiya hamda sportning ommaviyligini oshirishning pedagogik, ijtimoiy va tashkiliy mexanizmlari yoritilgan. Yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘quvchilarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish, oilalarda sportga bo‘lgan ijobiy munosabatni mustahkamlash hamda mahalla infratuzilmasidan samarali foydalanish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, ta’lim muassasalari, fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari va ota-onalar o‘rtasida hamkorlikni tizimli tashkil etish, ommaviy sport tadbirlarini ko‘paytirish, raqamli targ‘ibot vositalaridan foydalanish hamda natijalarni monitoring qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan milliy me’yoriy-huquqiy hujjatlar hamda Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining tavsiyalariga tayanilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, maktab, mahalla, oila, sog‘lom turmush tarzi, hamkorlik, yoshlar, jismoniy faollik, sport tadbirlari, pedagogik mexanizm, monitoring.

KIRISH. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan sharoitda yosh avlodning jismoniy va ma’naviy salomatligini ta’minlash, ularda sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarni shakllantirish davlat va jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni zararli odatlardan himoya qilish, ijtimoiy faolligini oshirish hamda jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni beqiyosdir.

Jismoniy tarbiya faqatgina o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar majmui emas. U shaxsda intizom, iroda, mas’uliyat, jamoada ishlash, o‘zaro hurmat va maqsad sari intilish kabi muhim fazilatlarni tarbiyalashga ham xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etish, o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish va jamiyat hayotida faol ishtirok etishlari uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishda maktab, mahalla va oilaning o‘zaro hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Chunki maktab bolalarga jismoniy tarbiya bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni bersa, oila ushbu ko‘nikmalarni kundalik hayotda mustahkamlaydi, mahalla esa sport bilan shug‘ullanish uchun ijtimoiy muhit va jamoaviy imkoniyatlarni yaratadi. Ushbu uchta ijtimoiy institut faoliyati o‘zaro muvofiqlashtirilgan taqdirdagina kutilgan natijalarga erishish mumkin. Maktabda tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari oilada davom ettirilmasa yoki mahallada shug‘ullanish uchun tegishli sharoit bo‘lmasa, o‘quvchilarning jismoniy faolligi barqaror tus olmasligi mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida tashkilotlarning vazifasi sifatida emas, balki umumiy ijtimoiy mas’uliyat va uzluksiz hamkorlik jarayoni sifatida yondashish zarur. Mazkur maqolaning maqsadi maktab–mahalla–oila hamkorligida jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini oshirishning samarali mexanizmlarini nazariy jihatdan asoslash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligi, shaxs kamoloti hamda ijtimoiy taraqqiyotdagi o‘rniga oid ilmiy qarashlar xalqaro va milliy tadqiqotlarda keng yoritilgan. Ushbu yo‘nalishdagi adabiyotlarni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin: jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyatini asoslovchi tadqiqotlar, jismoniy tarbiyaning pedagogik jihatlarini yorituvchi manbalar hamda sportni tashkil etishning tashkiliy-huquqiy asoslarini belgilovchi hujjatlar.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e’lon qilingan jismoniy faollik va kamharakatlilik bo‘yicha tavsiyalarida 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi tavsiya etiladi. Shuningdek, mushak va suyaklarni mustahkamlovchi mashqlarni haftasiga kamida uch kun bajarish muhimligi ta’kidlanadi [1]. Mazkur tavsiyalar bolalar jismoniy faolligini faqat maktabdagi darslar bilan cheklamasdan, uy, mahalla va dam olish muhitida ham qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining keng qatlamlarini sportga jalb etish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanishga qaratilgan me’yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-iyuldagi PQ-245-son qarori mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish, sport maydonchalaridan samarali foydalanish va ularning saqlanishini tashkil etish masalalarini qamrab oladi [2]. Ushbu yo‘nalish maktab va mahalla hamkorligida ommaviy sport mashg‘ulotlarini tashkil etish uchun muhim tashkiliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri aholining barcha qatlamlari uchun sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirishdir. Bunda bolalar va yoshlarning qiziqishlarini hisobga olish, sport tadbirlarining ommabopligini ta’minlash, mahalliy sharoitlardan kelib chiqib sport turlarini tanlash hamda jismoniy faollikni kundalik turmush tarziga singdirish muhim hisoblanadi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiyaning samaradorligi ta’lim, tarbiya va amaliy faoliyatning uzviyligiga bog‘liq. O‘quvchida sportga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi uchun mashg‘ulotlar yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga, qiziqishlariga va individual imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, mahalladagi sport muhitining jozibadorligi va o‘qituvchilarning rag‘batlantiruvchi yondashuvi ushbu jarayonni yanada mustahkamlaydi.

Adabiyotlar va me’yoriy hujjatlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini oshirish uchun sport inshootlarini barpo etishning o‘zi yetarli emas. Ulardan muntazam foydalanishni tashkil etish, mas’ul subyektlar o‘rtasida vazifalarni taqsimlash, oilalarni faol ishtirok etishga undash va natijalarni muntazam baholab borish ham talab etiladi. Shu bois maktab–mahalla–oila hamkorligini yagona tizim asosida tashkil etish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodologiya. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillari, uzluksiz tarbiya konsepsiyasi hamda ijtimoiy hamkorlik tamoyili tashkil etadi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish jarayoni maktab, oila va mahalla faoliyatining o‘zaro bog‘liqligi asosida ko‘rib chiqiladi.

Maqolani tayyorlashda quyidagi nazariy metodlardan foydalanildi:

Tahlil va umumlashtirish metodi — jismoniy faollik, sport tarbiyasi va ijtimoiy hamkorlikka oid ilmiy qarashlarni o‘rganish va umumlashtirish uchun.

Me’yoriy-huquqiy hujjatlarni o‘rganish metodi — jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlarini aniqlash uchun.

Tizimli yondashuv metodi — maktab, mahalla va oilaning vazifalari hamda ularning o‘zaro ta’sirini izohlash uchun.

Modellashtirish metodi — hamkorlikning tashkiliy mexanizmlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini belgilash uchun.

Qiyosiy tahlil metodi — sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning turli shakllarini samaradorlik mezonlari nuqtayi nazaridan baholash uchun.

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda alohida tajriba-sinov ishlarining statistik natijalari keltirilmagan. Taklif etilgan mexanizmlar ilmiy manbalar va me’yoriy hujjatlar tahlili asosida ishlab chiqilgan konseptual-amaliy tavsiyalar hisoblanadi.

Natijalar va muhokama. Maktab–mahalla–oila hamkorligida jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini oshirish jarayoni o‘zaro bog‘liq bo‘lgan tashkiliy, pedagogik, motivatsion, infratuzilmaviy va nazorat mexanizmlarini qamrab olishi lozim. Ushbu mexanizmlarning birgalikda amalga oshirilishi sport bilan shug‘ullanishni tasodifiy tadbirdan kundalik hayot tarziga aylantirish imkonini beradi.

1. Hamkorlikni boshqarish va muvofiqlashtirish mexanizmi

Birinchi navbatda, maktab rahbariyati, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, mahalla mas’ullari, ota-onalar va sport tashkilotlari vakillari ishtirokida hamkorlik tizimini yo‘lga qo‘yish zarur. Bunda har bir ishtirokchining vazifasi, mas’uliyati va faoliyat yo‘nalishi aniq belgilanishi kerak.

Maktab o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, sport to‘garaklarini tashkil etish va sportga qiziqishlarini aniqlash uchun mas’ul bo‘ladi. Mahalla sport tadbirlarini tashkil etish, aholini jalb qilish, mavjud maydonchalardan samarali foydalanish va mahalliy imkoniyatlarni safarbar etishga ko‘maklashadi. Oila esa bolalarning mashg‘ulotlarda muntazam ishtirok etishini qo‘llab-quvvatlaydi, sog‘lom turmush tarziga amal qiladi va farzandiga shaxsiy namuna ko‘rsatadi.

Hamkorlikni muvofiqlashtirish uchun yillik va oylik chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq. Ushbu rejada sport bayramlari, oilaviy musobaqalar, sinflararo turnirlar, mahalla birinchiliklari, sog‘lomlashtiruvchi yurishlar va ochiq mashg‘ulotlar muddatlari belgilanishi lozim. Rejaning bajarilishi davriy ravishda muhokama qilinishi, aniqlangan muammolar bo‘yicha tegishli choralar ko‘rilishi kerak.

2. Maktabda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini takomillashtirish

Maktab jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni shakllantiruvchi asosiy ta’lim muassasasi hisoblanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda darsdan tashqari sport faoliyatini ham rivojlantirish muhimdir.

Buning uchun quyidagi yo‘nalishlarda ish olib borish tavsiya etiladi:

- o‘quvchilarning qiziqishlari asosida sport to‘garaklarini tashkil etish;
- futbol, voleybol, basketbol, badminton, shaxmat, yengil atletika va milliy sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish;
- ertalabki badantarbiya va faol tanaffuslarni yo‘lga qo‘yish;
- jismoniy faollikning salomatlikka ta’siri haqida ma’rifiy mashg‘ulotlar tashkil etish;
- jismoniy imkoniyati va tayyorgarligi turlicha bo‘lgan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan mashg‘ulotlarni taklif qilish.

Sport tadbirlarini tashkil etishda faqat yuqori natija ko‘rsatadigan o‘quvchilarni rag‘batlantirish bilan cheklanmaslik kerak. Muhimi, imkon qadar ko‘proq bolani sportga jalb qilish, ularning shaxsiy rivojlanishini e’tirof etish va muntazam ishtirokini qo‘llab-quvvatlashdir. Shu maqsadda “Eng faol sinf”, “Eng faol sportchi oila”, “Sportni sevuvchi o‘quvchi” kabi rag‘batlantirish shakllaridan foydalanish mumkin.

3. Mahalla imkoniyatlaridan samarali foydalanish

Mahalla aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish uchun qulay ijtimoiy muhit hisoblanadi. Mahalladagi sport maydonchalari, maktab sport zallari va ochiq hududlardan belgilangan tartib asosida samarali foydalanish jismoniy faollik imkoniyatlarini kengaytiradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-iyuldagi PQ-245-son qarorida mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [2].

Ushbu yo‘nalishdagi vazifalarni amalga oshirishda mahallaning mavjud sharoitlarini o‘rganish, sport maydonchalarining holatini baholash va ulardan foydalanish jadvalini ishlab chiqish muhimdir.

Mahallalarda sport ommaviyligini oshirish uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish mumkin:

- haftaning muayyan kunlarini ommaviy sport kunlari sifatida belgilash;
- mahalla yoshlari o‘rtasida muntazam sport musobaqalarini o‘tkazish;
- maktab o‘quvchilari, ota-onalar va mahalla faollari ishtirokida oilaviy spartakiadalar tashkil etish;
- yugurish, piyoda yurish, velosiped haydash va badantarbiya mashg‘ulotlarini ommalashtirish;
- sport maydonchalarini toza, xavfsiz va foydalanishga yaroqli holatda saqlash.

Mahalla miqyosida sport tadbirlarining muntazam tashkil etilishi yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga, o‘zaro hamjihatlikning mustahkamlanishiga va sportning kundalik hayotga singishiga xizmat qiladi.

4. Oilaning jismoniy tarbiya jarayonidagi ishtirokini kuchaytirish

Bola shaxsining shakllanishida oilaning ta’siri juda katta. Farzand ota-onasining kundalik odatlari, bo‘sh vaqtni tashkil etishi va salomatlikka munosabatidan o‘rnak oladi. Shu bois ota-onalarning jismoniy faollikka munosabati bolalarning sportga qiziqishiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Oilada jismoniy tarbiya madaniyatini shakllantirish uchun ota-onalarga sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollikning foydasi, bolalarning yoshiga mos mashqlar va xavfsiz sport mashg‘ulotlari haqida tushuntirish berish zarur.

Oilaviy sport faoliyatini rivojlantirishning samarali shakllari quyidagilardan iborat:

- dam olish kunlari oilaviy sayr va piyoda yurishlarni tashkil etish;
- ota-onalar va bolalar o‘rtasida sport bellashuvlarini o‘tkazish;
- uy sharoitida yoshga mos badantarbiya mashqlarini bajarish;
- maktab va mahalla tashkil etadigan sport tadbirlarida birgalikda qatnashish;
- bolalarning sportdagi yutuqlarini qo‘llab-quvvatlash va ularni muntazam rag‘batlantirish.

Bunda ota-onalarning ish bilan bandligi, oilaning iqtisodiy imkoniyatlari va yashash hududidagi sharoitlar hisobga olinishi lozim. Sport bilan shug‘ullanish katta mablag‘ talab qiladigan faoliyat sifatida emas, balki piyoda yurish, yugurish va oddiy badantarbiya kabi qulay shakllarda ham tashkil etilishi mumkin.

5. Motivatsiya va rag‘batlantirish mexanizmlari

Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirishda ichki va tashqi motivatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Ichki motivatsiya bolaning sportdan zavq olishi, o‘z imkoniyatlarini rivojlantirishi va sog‘lom bo‘lish istagi bilan bog‘liq. Tashqi motivatsiya esa musobaqalar, diplomlar, esdalik sovg‘alari, jamoaviy e’tirof va boshqa rag‘batlantirish shakllarini o‘z ichiga oladi. Biroq rag‘batlantirish faqat g‘oliblarni aniqlashga qaratilmasligi kerak. Sportda muntazam ishtirok etish, jamoaga yordam berish, shaxsiy natijani yaxshilash va sog‘lom turmush tarziga amal qilish ham e’tirof etilishi maqsadga muvofiq.

Shuningdek, sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Ayrim bolalar jamoaviy sport turlariga, boshqalari esa yugurish, gimnastika, shaxmat yoki yakka tartibdagi mashg‘ulotlarga ko‘proq qiziqishi mumkin. Sport turlarining xilma-xilligi ko‘proq ishtirokchilarni jalb qilish imkonini beradi.

6. Raqamli targ‘ibot va axborot almashinuvi

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari maktab, mahalla va oila o‘rtasidagi aloqalarni mustahkamlash uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Maktabning rasmiy sahifalari, ota-onalar guruhlari va mahalla axborot kanallari orqali sport tadbirlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tezkor tarqatish mumkin. Raqamli vositalardan foydalanishda sport mashg‘ulotlari jadvali, musobaqalar e’lonlari, qatnashish shartlari, xavfsizlik qoidalari va erishilgan natijalar haqida muntazam ma’lumot berish tavsiya etiladi. Bunda bolalarning shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish va ularning tasvirlarini e’lon qilishda tegishli rozilik talablariga rioya etish lozim.

XULOSA. Maktab–mahalla–oila hamkorligida jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini oshirish yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va jamiyatda jismoniy faollik madaniyatini rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. Mazkur jarayonning samaradorligi ta’lim muassasasi, mahalla va oilaning o‘zaro hamjihatligi, vazifalarning aniq taqsimlanishi hamda amalga oshirilayotgan tadbirlarning uzluksizligiga bog‘liq.

Maqolada olib borilgan nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini oshirishda maktab, mahalla va oilaning faoliyatini yagona hamkorlik tizimi asosida tashkil etish zarur. Bunda maktab pedagogik va tashkiliy markaz, mahalla ijtimoiy faollik va sport tadbirlari muhiti, oila esa sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotda mustahkamlovchi asosiy institut sifatida namoyon bo‘ladi.

Ikkinchidan, sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘quvchilarning yoshi, qiziqishi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish lozim. Sport turlarining xilma-xilligi, qulay mashg‘ulot shakllari va ijobiy rag‘batlantirish usullari yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, mahallalardagi sport maydonchalari va ta’lim muassasalarining sport inshootlaridan samarali foydalanish, ularning xavfsizligini ta’minlash hamda foydalanish jadvalini ishlab chiqish ommaviy sportni rivojlantirishning muhim tashkiliy shartidir. Bu borada mavjud infratuzilmadan oqilona foydalanish bilan bir qatorda, zarur hududlarda sport imkoniyatlarini kengaytirish ham talab etiladi.

To‘rtinchidan, ota-onalarni sport tadbirlariga faol jalb qilish, oilaviy musobaqalar va sog‘lomlashtiruvchi sayrlarni muntazam tashkil etish bolalarda jismoniy faollikka nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Ota-onalarning shaxsiy namunasi sport ko‘nikmalarining barqaror bo‘lishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-iyuldagi PQ-245-son qarori. *Mahallalarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va sport maydonchalaridan samarali foydalanishni tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida*. URL: https://lex.uz/docs/-6548987
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. *Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida*. LexUZ milliy qonunchilik bazasi: https://lex.uz/
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi PQ-201-son qarori. *Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida*. LexUZ milliy qonunchilik bazasi: https://lex.uz/
5. O‘zbekiston Respublikasi. *Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida*. 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son Qonun. LexUZ milliy qonunchilik bazasi: https://lex.uz/
6. UNESCO. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. URL: https://unesdoc.unesco.org/