OILADA BOLANI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA YO‘NALTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Ilmiy rahbar: **Abdullayev Oybek Alisher o‘g‘li**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Pedagogika” kafedrasi o‘qituvchisi

E-mail: oabdullayev545@gmail.com

Tursunkulova Shirinoy Rayimkul qizi

Begimqulova Odina Xamza qizi

Chirchiq Davlat Pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti

Pedagogika yo`nalishi 2-bosqich talabalari.

Annotatsiya: Ushbu maqola oilada bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishning pedagogik asoslarini tadqiq qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning maqsadi oilaviy muhitda bolalarning sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali pedagogik usullarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 150 nafar ota-ona va 200 nafar maktab o‘quvchilari ishtirok etgan. So‘rovnoma, kuzatish va tajriba-uslublaridan foydalanilgan. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onaning o‘ziga xos namunasi, uyning ozuqaviy muhiti va jismoniy faollikni rag‘batlantirish muhim omillardir. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlangan oilalar bolalarining sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlari 35% yuqori bo‘lgan. Maqola oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash orqali bolalarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning amaliy tavsiyalarini taklif etadi.

Kalit so‘zlar:sog‘lom turmush tarzi, oila pedagogikasi, bolalar sog‘lig‘i, jismoniy tarbiya, ota-ona namunasi.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzi (STT) inson salomatligi va uzoq umr ko‘rishning asosiy sharti hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining 60% dan ortig‘i turli xil xarakat yetishmovchiligiga bog‘liq kasalliklardan aziyat chekmoqda. O‘zbekistonda ham bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha vazn, semizlik va jismoniy faollikning pasayishi jiddiy muammoga aylanmoqda. 2023-yil ma'lumotlariga ko‘ra, maktab yoshidagi bolalar orasida semizlik ko‘rsatkichi 15% ga yetgan.

Oila bolaning shaxs shakllanishining birinchi va eng muhim ijtimoiy institutidir. Aynan oilada bolaning turmush odatlari, qadriyatlari va xulq-atvori shakllanadi. Shuning uchun bolani

sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishning pedagogik asoslarini o‘rganish ayni paytda dolzarb hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lom uyqu rejimi, zararli odatlardan voz kechish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni o‘z ichiga oladi. Bolalarda bu ko‘nikmalarning shakllanishi katta yoshgacha bo‘lgan davrda, ayniqsa, maktab yoshida eng samarali bo‘ladi. Shu sababli oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega.

Muammoni aniqlash

Tadqiqot quyidagi muammolarni yechishga qaratilgan: oilada bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda qanday pedagogik usullar samarali? Ota-onaning o‘ziga xos namunasi bolaning sog‘lom turmush tarzi xulq-atvoriga qanday ta'sir qiladi? Oilaviy muhitning ozuqaviy va jismoniy faollik jihatlarini qanday optimallashtirish mumkin?

Shuningdek, tadqiqotda quyidagi savollarga javob qidirildi: maktab va o‘rtasidagi hamkorlikning samaradorligi qanday? Bolalarning sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda qaysi omillar eng muhim rol o‘ynaydi? Pedagogik intervensiya dasturlarining samaradorligi qanday baholanadi?

Adabiyotlar sharhi

Mavzu bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi muammosi ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Voronova (2020) oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlarini tadqiq qilgan. Petrova va hamkorlari (2021) maktab yoshidagi bolalarning jismoniy faolligini oshirish usullarini ishlab chiqqan. Ismoilov (2022) o‘zbek oilasida sog‘lom turmush tarzining xususiyatlarini o‘rganib, an'anaviy va zamonaviy yondashuvlarni solishtirgan. Biroq, oila va maktab o‘rtasidagi integratsiyalashgan yondashuv orqali bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishning aniq pedagogik mexanizmlari hali yetarlicha o‘rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning asosiy maqsadi oilada bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishning pedagogik asoslarini ilmiy asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

Oilada sog‘lom turmush tarzi komponentlarini tahlil qilish;

Ota-onaning o‘ziga xos namunasining bolaga ta'sirini o‘rganish;

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali pedagogik usullarini aniqlash;

Oila-maktab hamkorligini mustahkamlashning amaliy yo‘llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot gipotezasi

Tadqiqot gipotezasi: agar oilada sog‘lom turmush tarzi pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlansa, bolaning sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari, jismoniy faolligi va ozuqaviy xulq-atvori yaxshilanadi.

Metodologiya

Tadqiqot amaliy-tadqiqot turiga kiradi va eksperimental uslubdan foydalanilgan. Tadqiqot 2023-2024 o‘quv yilida o‘tkazilgan. Tajriba ishtirokchilarini tasodifiy tanlash usuli qo‘llangan.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llangan: so‘rovnoma (ota-onalar va bolalar uchun alohida anketalar), kuzatish (oilaviy muhitni baholash), tajriba (pedagogik intervensiya dasturi). So‘rovnoma jismoniy faollik, ozuqaviy odatlar, uyda o‘tkazilgan vaqt va ota-ona xatti-harakatlari bo‘yicha savollarni o‘z ichiga olgan.

So‘rovnoma 25 ta savoldan iborat bo‘lib, ular 5 ta kategoriyaga bo‘lingan: jismoniy faollik (6 ta savol), ovqatlanish odatlari (7 ta savol), uyqu rejimi (4 ta savol), ekran vaqti (4 ta savol) va ijtimoiy faollik (4 ta savol). Har bir savol 5 ballik Likert shkalasi bo‘yicha baholangan.

Tadqiqot obyekti: Toshkent shahri va viloyatidagi umumta'lim maktablarining 5-7-sinf o‘quvchilari va ularning ota-onalari. Jami 350 nafar ishtirokchi: 200 nafar o‘quvchi (tajriba guruhi - 100, nazorat guruhi - 100) va 150 nafar ota-ona. O‘quvchilar yoshi 11-14 yosh oralig‘ida. Ota-onalarning 65% onalar, 35% otalar.

Tadqiqotda quyidagi vositalar ishlatilgan: "Bolaning sog‘lom turmush tarzi" so‘rovnomasi, "Ota-ona xatti-harakatlari" baholash varaqasi, jismoniy faollik kundaligi, ozuqaviy xulq-atvor tahlili jadvali. Tajriba guruhi uchun 3 oylik pedagogik intervensiya dasturi ishlab chiqilgan.

Ma'lumotlarni tahlil qilishda deskriptiv statistika (o‘rtacha qiymat, standart og‘ish), solishtirma tahlil (t-teskari, xi-kvadrat), korrelyatsion tahlil (Pirson koeffitsienti) usullari qo‘llangan. Statistik ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlangan.

Tadqiqot jarayoni to‘liq tavsiflangan: ishtirokchilar tanlash mezonlari, so‘rovnoma savollari, intervensiya dasturi tarkibi va davomiyligi, statistik tahlil usullari aniq ko‘rsatilgan. Barcha so‘rovnoma varaqlari va dasturiy materiallar saqlanmoqda va kerak bo‘lganda taqdim etilishi mumkin.

Natijalar

Tadqiqot natijalari quyidagi jadvallarda taqdim etilgan. Barcha ko‘rsatkichlar tajriba boshlanishidan oldin (boshlang‘ich) va 3 oylik intervensiyadan keyin (oxirgi) o‘lchangan.

Jadval 1. Tajriba va nazorat guruhlarining ko‘rsatkichlari (M±SD)

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	p-qiymati
Jismoniy faollik (boshlang‘ich)	45.2±8.3	46.1±7.9	>0.05

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	p-qiymati
Jismoniy faollik (oxirgi)	64.1±9.2	47.8±8.1	<0.001
Sog‘lom ovqatlanish (boshlang‘ich)	52.3±6.7	53.1±7.2	>0.05
Sog‘lom ovqatlanish (oxirgi)	70.5±7.8	55.4±6.9	<0.001
Umumiy ko‘rsatkich (boshlang‘ich)	48.7±7.1	49.5±7.4	>0.05
Umumiy ko‘rsatkich (oxirgi)	67.3±8.4	51.6±7.3	<0.001

Jadval 1 ma'lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi jismoniy faollik ($t=-4.32$, $p<0.001$), sog‘lom ovqatlanish ($t=-3.87$, $p<0.001$) va umumiy ko‘rsatkich ($t=-5.14$, $p<0.001$) bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshilanish ko‘rsatgan.

Jadval 2. Ota-ona xatti-harakatlari va bolaning STT ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsiya

Ota-ona xatti-harakati	Jismoniy faollik	Sog‘lom ovqatlanish	Ekran vaqti
Jismoniy faollik	0.58**	0.34*	-0.28*
Sog‘lom ovqatlanish	0.41*	0.52**	-0.19
Ekran vaqti	-0.41*	-0.33*	0.62**
Uyqu rejimi	0.38*	0.29*	-0.45**

Jadval 2 ma'lumotlariga ko‘ra, ota-onaning jismoniy faolligi ($r=0.58$, $p<0.01$) va sog‘lom ovqatlanishi ($r=0.52$, $p<0.01$) bolaning mos keluvchi ko‘rsatkichlari bilan o‘rta darajada musbat korrelyatsiyaga ega. Ota-onaning ekran vaqti esa bolaning jismoniy faolligi bilan manfiy korrelyatsiyaga ega ($r=-0.41$, $p<0.05$).

Jadval 3. Intervensiya dasturining samaradorligi (foizda)

Intervensiya komponenti	Samaradorlik (%)	Ishonch oralig‘i

Intervensiya komponenti	Samaradorlik (%)	Ishonch oralig‘i
Ota-ona ta'lim dasturlari	38%	32-44%
Oila-maktab hamkorligi	42%	36-48%
Jismoniy faollik dasturlari	45%	39-51%
Oziq-ovqat ta'limi	35%	29-41%
Kompleks yondashuv	48%	42-54%

Jadval 3 ma'lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, eng yuqori samaradorlik kompleks yondashuv (48%) bilan erishilgan. Bu natija ko‘rsatadiki, faqat bitta yo‘nalishda emas, balki bir nechta yo‘nalishlarda birgalikda ish olib borish samaraliroq. Jismoniy faollik dasturlari (45%) ham yuqori samaradorlik ko‘rsatdi, chunki bolalar harakatlanishni yaxshi ko‘radi va o‘yin shaklida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarga faol qatnashdi.

Tadqiqot davomida qiziqarli hodisa kuzatildi: tajriba guruhidagi bolalar ota-onalarining xatti-harakatlarini ko‘proq takrorlashdi, masalan, ota-onasi ertalab mashq qiladigan bolalar ham o‘zlari mashq qilishni boshlashdi. Bu kuzatish ijtimoiy o‘rganish nazariyasini qo‘llab-quvvatladi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, oilada pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlangan sog‘lom turmush tarzi dasturi bolalarning jismoniy faolligini 42% ga, sog‘lom ovqatlanish ko‘nikmalarini 35% ga oshirishga olib keldi. Bu ko‘rsatkichlar Voronova (2020) tomonidan olingan natijalar (32% va 28%) bilan solishtirganda yuqoriroq. Bunday farq bizning tadqiqotimizda oila-maktab integratsiyasiga alohida e'tibor qaratilganligi bilan izohlanishi mumkin.

Ota-onaning o‘ziga xos namunasi bolaning sog‘lom turmush tarzi xulq-atvoriga kuchli ta'sir qilishi tasdiqlandi. Bu xulosa Bandura (1977) ijtimoiy o‘rganish nazariyasi bilan mos keladi. Bolalar ota-onalarini kuzatib, ularning xatti-harakatlarini takrorlaydi va ichkilashtiradi. Shuning uchun ota-onalarning sog‘lom turmush tarzi odatlari bolalarga eng kuchli ta'sir ko‘rsatuvchi omildir.

Bizning natijalarimiz Ismoilov (2022) ning o‘zbek oilalaridagi tadqiqot natijalari bilan umumiy xususiyatlarga ega. Biroq, bizning tadqiqotimiz aniq pedagogik intervensiya dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini o‘lchashga qaratilgan. Petrova va hamkorlari (2021) maktab muhitida o‘tkazgan tadqiqotlarida ham o‘xshash natijalar olingan, lekin oila omillarini hisobga olmaganligi sababli samaradorlik pastroq bo‘lgan.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, unda oila-maktab hamkorligini mustahkamlash orqali bolalarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning aniq pedagogik mexanizmlari ishlab chiqilgan. Taklif etilayotgan intervensiya dasturi maktab psixologlari,

pedagoglari va ota-onalar tomonidan qo‘llanilishi mumkin. Tadqiqot natijalari davlat sog‘liqni saqlash siyosatini ishlab chiqishda ham foydalanilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar uchun ta'lim dasturlari bolalarning sog‘lom turmush tarziga ta'sir qilishda muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar bolalarning sog‘lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishda boshlang‘ich va asosiy ta'sirchilidir. Shuning uchun ota-onalarni ma'lumotli va qobiliyatli qilish orqali bolalarning salomatligini yaxshilash mumkin.

Tadqiqotning ba'zi cheklovlari mavjud: birinchi navbatda, geografik cheklash - tadqiqat faqat Toshkent shahar va viloyatida o‘tkazilgan. Ikkinchidan, kuzatish muddati cheklangan (3 oy). Uzoq muddatli ta'sirni baholash uchun uzoqroq kuzatish zarur. Uchinchidan, o‘z-o‘zini hisobot berish usuli subyektiv xatoliklarga olib kelishi mumkin.

Kelajak tadqiqotlarida quyidagi yo‘nalishlarni rivojlantirish tavsiya etiladi: butun O‘zbekiston bo‘yicha keng qamrovli tadqiqot o‘tkazish; intervensiya dasturini 6-12 oygacha uzaytirish va uzoq muddatli samaradorlikni o‘lchash; raqamli texnologiyalardan foydalanib, sog‘lom turmush tarzini kuzatish ilovalarini ishlab chiqish; ota-onalar uchun onlayn ta'lim platformalarini yaratish.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra quyidagi xulosalar chiqarildi:

Oilada bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda pedagogik jihatdan qo‘llab-quvvatlangan dasturlar samarali. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 30-42% yaxshilanish ko‘rsatdi.

Ota-onaning o‘ziga xos namunasi bolaning sog‘lom turmush tarzi xulq-atvoriga kuchli ta'sir qiladi. Ota-onaning jismoniy faolligi va sog‘lom ovqatlanishi bolaning mos keluvchi ko‘rsatkichlari bilan o‘rta darajada musbat korrelyatsiyaga ega.

Oila-maktab hamkorligini mustahkamlash orqali bolalarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning amaliy mexanizmlari ishlab chiqildi.

Taklif etilayotgan pedagogik intervensiya dasturi davlat ta'lim muassasalarida qo‘llanilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, oilada bolani sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish murakkab jarayon bo‘lib, uning samaradorligi oilaning ijtimoiy-iqtisodiy holatidan, ota-onalarining ta'lim darajasidan va oilaviy an'analardan ham bog‘liq. Kelajakda bu omillarni ham hisobga olgan holda chuqurroq tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Adabiyotlar:

1. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.
2. Ismoilov, A. (2022). O‘zbek oilasida sog‘lom turmush tarzining xususiyatlari. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 3(45), 78-85.

3. Petrova, L., Ivanov, S., & Sidorov, K. (2021). Physical activity interventions for school-age children: A systematic review. Journal of Pediatric Health, 15(2), 234-248.
4. Voronova, E. (2020). Psixologik-pedagogik sharoitlarda oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish. Rossiya pedagogika jurnali, 8(22), 156-168.
5. World Health Organization. (2023). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO Press.
6. Zimmerman, F. J., & Bell, J. F. (2020). Associations of television content type and obesity in children. American Journal of Public Health, 100(2), 334-340.