



JISMONIY TA'LIM VA SPORTNING QIZLARNI REPRODUKTIV SALOMATLIGI VA SOG'LOM ONA BO'LISHI UCHUN RUHAN TAYYORLASHDAGI O'RNI

A.A.Asrorov

tibbiyot fanlari nomzodi, docent

Buxoro davlat tibbiyot instituti,

Buxoro, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21836949>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 27-iyul 2026 yil

Ma'qullandi: 29-iyul 2026 yil

Nashr qilindi: 31-iyul 2026 yil

KEYWORDS

Salomatlik, onalik, ijtimoiy omil, jismoniy tarbiya, sport, oila, sog'lom avlod..

ABSTRACT

Maqolada qizlarni sog'lom onalik va mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik muammolariga bag'ishlangan ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar natijalarining materiallari keltirilgan, jismoniy tarbiya va sportning alohida o'rni, atrofdagi ijtimoiy-psixologik iqlim va ota-ona oilasi turiga bog'liq bo'lgan boshqa ijtimoiy omillar ta'kidlangan.

O'zbekistonda axloqiy jihatdan barqaror, ma'naviy va jismoniy rivojlangan avlodni tarbiyalash, nogironlar va oilalarni ijtimoiy himoya qilish, oila, onalik va bolalik manfaatlarini himoya qilish bo'yicha keng ko'lamli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatda har doim qizlar tarbiyasi, ularni oilaviy hayotga, sog'lom onalikka tayyorlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shubhasizki, qizlarni sog'lom onalik va sog'lom oilaviy turmush tarziga psixologik tayyorlashda ota-ona oilasi, undagi ijtimoiy-psixologik iqlim, oilaning turmush tarzi, sportga munosabat va jismoniy mahorat bevosita rol o'ynaydi.

Tadqiqot maqsadi. Sog'lom onalik biz, avvalambor, o'z jismoniy, psixologik, ma'naviy holatini oshirishga qodir bo'lgan, tashqi va ichki muhitning doimiy o'zgarib turadigan sharoitlariga oailona moslashishga hissa qo'shadigan, sog'lom avlod tug'ilishini ta'minlaydigan tana va qalbning xususiyatlarini, hamda uning har tomonlama rivojlangan tarbiyasini o'rganish.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqotimizning vazifalari talaba qizlarni ushbu OTMdagi mas'ul tibbiy xodimlari tomonidan chuqur tibbiy ko'rikdan o'tkazish; kasallik aniqlangan talabalarni davolash va profilaktik sog'lomlashtirish ishlariga jalb qilish; talaba qizlarning jismoniy funktsional holatini aniqlash; sog'lom avlodni tarbiyalashda qizlarni reproduktiv salomatligi va sog'lom ona bo'lishi uchun ruhan tayyorlash chora-tadbirlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot ishini olib borishda asosan quyidagi usullardan foydalanildi:

- tadqiqot ishlari Buxoro davlat tibbiyot institutida (BDTI) o'tkazilib, oliygohda ta'lim olayotgan 17 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan 86 nafar talaba xotin-qizlarning chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik natijalari o'rganildi;

- talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi intellektual tushunchalarini baholash uchun 17 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan 86 nafar talaba xotin-qizlar orasida o'tqazilgan maxsus tuzilgan so'rovnoma natijalari;

- tekshiruvimizda bo'lgan talabalarning chuqur tibbiy ko'rik natijalari qayd qilingan talabalarning forma 112-u ambulator kartasi o'rganilib, tahlil qilindi;
- kasallik aniqlangan talabalarni davolash va profilaktik sog'lomlashtirish ishlari tahlil qilindi;
- so'rovnomada ishtirok etgan talabalarning ayrim kasalliklar ko'rsatkichining tahliliy sharhi;
- tekshiruvimizdagi talabalarning jismoniy funktsional holati bilan birgalikda ularning intellektual fikr doiradagi qarashlari o'rganilib, tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va munozara. Rus tadqiqotchisi K.Vitek o'z tadqiqotlarida o'z vaqtida, ayniqsa onasidan tegishli tarbiya olmagan qiz, turmushi davomida tabiiy salbiy omillarning qurboniga aylanishi mumkinligini ta'kidladi. Kelajakdagi oilaning taqdiri qanday rivojlanadi, u farovonlikning namunasi bo'ladimi yoki aksincha, uni parchalanishga olib keladigan muammolar va qiyinchiliklarga duch keladimi - bu, bizning fikrimizcha, ko'p jihatdan kelajakdagi turmush o'rtoqlar o'sgan oilaning atmosferasiga bog'liq. Bu erda, avvalo, ikkita nuqta muhim: ota-onalarning shaxsiy namunasi va ularning bolalarga ta'lim ta'sirining sifati. Sotsiologik tadqiqotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, ota-onalarning ajrashishi kelajakda bolalarda ajrashish ehtimolini uch baravar oshiradi, ota-onasi ajrashmagan bolalar bilan ajrashish ehtimoli yigirmadan bittasini tashkil etadi [7].

Biz tomondan 17 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan talaba qizlar o'rtasida o'tkazilgan ijtimoiy-psixologik so'rov natijalarining tahlili shuni ko'rsatdiki, qizlarning 89.1 foizi ota-onasi, aka-ukalari va opa-singillari bilan oilada, 8.0 foizi buvilari, bobolari, ota-onalari bilan oilada yashaydilar, aka-uka va opa-singillar, qizlarning 4.4 foizi to'liq bo'lmagan oilada, faqat onalari, aka-ukalari va singillari bilan yashaydilar. Maxsus so'rovnomamizdagi "Siz ota-onangizning oilasini namunali oila deb bilasizmi?" degan savolga qizlarning 79.6 foizi ijobiy javob bergan, qizlarning 15.3 foizi "unchalik emas", 5.1 foizi salbiy javob bergan. Ayniqsa, to'la-to'kis oilalarda tarbiyalangan qizlar ota-onalarining oilasini namunali deb hisoblamaydilar. To'liq oilada tarbiyalangan o'n qizdan bittasi ota-onasining oilasini juda namunali emas deb hisoblaydi.

Qadimgi davrlarda ham mutafakkirlar qizlarni tarbiyalashga sog'lom munosabatning o'zaro bog'liqligi masalasiga alohida e'tibor berishgan. Platon ayollarni erkaklar bilan bir xil san'atlarga o'rgatish kerak. Hatto harbiy ko'nikmalarni egallash kerak deb hisoblagan. Va shu munosabat bilan, Platonda biz sog'lom avlodni qanday ta'minlash bo'yicha juda aniq tavsiyalar topamiz. Uning fikriga ko'ra, eng kuchli bolalarni 20 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan ayollar 55 yoshdan katta bo'lmagan erkaklardan tug'adilar. Faylasuf har bir erkak 35 yoshdan oldin turmushga chiqishini talab qildi; bundan qochganlar jarimaga tortilishi kerak. Er-xotinlar temperament jihatidan farq qilsa yaxshi bo'ladi. Bu og'ir xarakterli, yaxshi fe'lli avlod beradi. Afsuski, mast holda tushunchaning kelajakdagi bolalar uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligini qabul qilish mumkin emas, deb ta'kidlagan Aflotun [7].

Har bir yoshdagi psixologlar nuqtai nazaridan onalikning salbiy va ijobiy tomonlari bor. Ayol uchun eng maqbul yosh 21-25 yoshni tashkil qiladi. Chunki ular oila a'zolari tomonidan himoya qilinadi, ularning mavqei ma'qullanadi va juda yosh onalar juda zaif bo'ladi. Bizning erta nikohlarimizni tahlil qilishimiz shuni ko'rsatdiki, o'spirin onalik - ya'ni, 15-17 yoshdagi onalik bir qator muammolarga olib keladi. Bu yoshda homiladorlik va tug'ish jismonan qiyindir. Yosh qiz juda uzoq vaqt davomida uning ahvoliga psixologik jihatdan moslasha olmaydi. Bolani parvarish qilish ko'nikmalarining etishmasligi sababli allaqachon tug'ilgan bolaga moslasha

olmaydi, ayniqsa kechasi. Darhaqiqat, o'spirinlik davrida qizlar chaqaloqlarga qaraganda do'stlari va qiz do'stlariga ko'proq qiziqishadi. Ko'pincha, bu yoshdagi homiladorlik tushunmagan, ongsiz, g'ayriixtiyoriy ravishda yuzaga keladigan mavjudoddir. Erta onalik murakkab oilaviy munosabatlar va oilaviy inqirozlarni keltirib chiqaradi.

Ma'lumki, 21 yoshda bosh miya to'liq etiladi, odamning jismoniy va psixologik holati muvozanatlashadi va aynan shu yoshdan onalik uchun ideal vaqt boshlanadi. 21-25 yoshli ayol - bu etuk inson, to'liq shakllangan shaxs hisoblanadi. Ushbu yillarda homiladorlik nafaqat kutilgan, rejalashtirilgan, balki ijtimoiy jihatdan ma'qul bo'lgan holat: ayol "o'z vazifasini bajaradi" va o'z mavqei bilan faxrlanadi.

Reproduktiv salomatlikni ta'minlash, mustahkam va sog'lom oilani yaratishning muhim yo'nalishlaridan biri bu - oilaviy hayotga kiradigan yoshlarning yoshidir. Tadqiqotlarimizda biz oilani qurish uchun ko'proq yoshga oid masalada qizlarning fikrlarini bilishga harakat qildik. Maxsus tuzilgan anketamizda keltirilgan "Sizningcha, qizlar necha yoshdan boshlab oila qurishga tayyor bo'ladilar?" - degan savolga respondentlarimizning 54.3 foizi uylanish uchun eng maqbul yoshni - 21-22 yosh, 18.3 foiz talabalar - 23-24 yoshni, 14.1 foizi esa - 19-20 yosh, 7.6 foizi - 25-26 yosh eng muvaffaqiyatli deb qayd etildi. Shunga qaramay, respondentlarning 5.7 foiz qizlar 17-18 yoshlarida oilaviy hayotga tayyor bo'lishlarini ta'kidladilar. Demak, qizlarning aynan shu qismi erta onalikning muammolari va asoratlari to'g'risida tasavvurga ega emas degan xulosaga kelishimiz mumkin. Erta onalik - 16-18 yoshlarida turli xil muammolarga olib keladi. Chunonchi, homiladorlik va tug'ish qiyin kechadi. Bu murakkab oilaviy munosabatlar va oilaviy inqirozlarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, mehnat sharoitida ayolning sog'lig'iga tahdid soladi.

O.V.Grinina, D.I. Kicha, T.V. Vazhnova va boshqalar (1998) fikriga ko'ra yosh oilada bolaning tug'ilishi, ijtimoiy-iqtisodiy holatining yomonlashuvidan tashqari, yosh ota-onalarning jismoniy va psixologik zo'riqishlarining kuchayishiga olib keladi. Ota-onalarning farzand tug'ilishiga, unga g'amxo'rlik ailish va uni tarbiyalashga tayyor emasligi yoki etarli darajada tayyor emasligi eng muhim xavf omilidir. Ro'yxatda keltirilgan xavf omillari, turmushning dastlabki yillarida, zamonaviy sharoitlarda ko'pincha oilaning buzilishiga olib keladi [1].

Ko'pgina tadqiqotchilar bolalarning sog'lig'i oilaning bolaligiga bog'liq emas, balki ko'proq darajada ota-onalarning tug'ilish paytidagi sog'lig'i va kasalliklarga irsiy moyilligiga bog'liq. Shu sababli ham oiladagi ijtimoiy-psixologik va axloqiy iqlim, ota-onalarning "salomatlik" qiymatiga munosabati, shubhasiz, nikoh va oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga va mustahkam, do'stona oilani yaratishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [3,4].

"O'z sog'lig'ingizni qanday baholaysiz?" - degan savolga respondentlarning 54.6 foizi "yaxshi", 41.1 foizi - "qoniqarli", 4.3 foizi esa - "yomon" deb javob berishdi. So'ralgan qizlarning deyarli yarmi ularni tez-tez bezovta qiladigan kasalliklar haqida bilishadi. Shuning uchun ular sog'lig'ini qoniqarli va yomon deb baholaydilar. Qizlarning o'zidagi kasalliklardan xabardorligini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, qizlarning 51.3 foiz "kamqonlik", 39.4 foiz "qalqonsimon bez kasalliklari", 19.8 foiz qizlar "oshqozon-ichak trakti kasalliklari" bilan kasallangan. Qizlarning 8.3 foizi ko'z kasalliklarini, 12.3 foizi asab tizimini, 6.7 foizi buyrak kasalliklarini va 3.7 foiz qizlarda yurak xastaligi qayd etilgan bo'lsa, faqat 18.4 foiz qizlar o'zlarini to'liq sog'lom deb ta'kidladilar.

Xulosa. Bizning tadqiqotlarimiz tahlili shuni ko'rsatdiki, qizlarning 53.4 foizi oilada va uyda sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qiladi, 38.4 foizi tanani chiniqtirish va kasalliklarning oldini olish bilan shug'ullanadi. 26.3 foizi doimiy tibbiy ko'rikdan o'tadi, 18.5 foizi - o'zida biroz o'zgarishlar yuz bergandagina darhol davo-tiklovchi choralarni ko'rishni boshlaydilar. 19.1 foizi - o'zlarini sog'lom deb bilishadi va shuning uchun sog'liqqa ahamiyat bermaydilar. 4.8 foizi o'z sog'lig'iga alohida e'tibor berishga vaqtlari yo'qligini ta'kidlashsa, 3.4 foiz respondent qizlar o'z sog'lig'ining holati haqida hali o'ylamaganini bildirishdi.

Ishonamizki, aynan shunday tuyg'u, bunday ijtimoiy-psixologik munosabat onadan qizga yuqadi va pirovardida kelajak avlodda sog'lom onalikni ta'minlaydi. Donolarimiz bejizga aytishmaydiki: "Agar onalik - bu oilaning baxti bo'lsa, demak, sog'lom onalik - bu ikki barobar baxtdir". Ushbu tushunchada oila qizlarda sog'lom onalikka nisbatan etarlicha ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi uchun o'choqdir.

Shunday qilib, ota-onalarning shaxsiy namunalari, ularning bolalikdan sportga bo'lgan ijobiy munosabati va jismoniy holati sog'lom, mustahkam oila yaratishga, sog'lom avlod tug'ilishiga katta imkoniyat beradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Grinina, O. V., Kicha, D. I., Vajnova, T. V. Sotsialno-gigienicheskie usloviya sozdaniya semi i rojdeniya pervogo rebenka / Problemo` sotsialnoy gigieno` i istoriya meditsino`. - 1998. - № 2. - S. 19-21.
2. Jumaev Ch., Jumaev S. Barkamol avlod - yurt tayanchi / Zamonaviy ta'lim // Sovremennoe obrazovanie. - 2014. - № 5. - B. 3-8.
3. Polinina, N.V., Nesterenko, E.I. / Sotsialnaya gigiena (meditsina) i organizatsiya zdravooxraneniya: Uchebnoe rukovodstvo // Pod. red. Yu.P. Lisitso`na. - M., 1999. - S. 233-249.
4. Slobodyan, L.M., Vorontsova N.S., Protsailo N.B., Gorshkova M.A. // Pediatriya. - 1993. - № 1. - S. 45-48.
5. Ro'ziev D.I. Sog'lom ona - sog'lom avlod yaratuvchisi / "Ta'lim jarayonida salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni yaratishning pedagogik xususiyatlari" // Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro. - 2016. - 29-30 aprel. - B. 95-96.
6. Tadjibaeva Sh.M., Arzikulov D.N. Sportchi talabalarning ijodiy faoliyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillar diagnostikasi / Zamonaviy ta'lim // Sovremennoe obrazovanie. - 2017. - № 6. - B. 27-30.
7. Vitek K. Problemo` suprujeskogo blagopoluchiya / K.Vitek - M.: Progress, - 1988. - 125 s.