

**BO'LAJAK O'QITUVCHILAR UCHUN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA SOG'LOM
TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING AMALIY-METODIK
IMKONIYATLARI****H.I. Pozilov****Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi,
A.Yu. Maxkamov
Qo'qon universiteti Ta'lim kafedrası dosenti,
pedagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD).**

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo'lajak o'qituvchilar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda amaliy imkoniyatlar faol jismoniy harakat, chiniqish, muntazam jismoniy harakatlarni amalga oshirish, kun tartibini to'g'ri va oqilona rejalashtirish, to'g'ri va sifatli ovqatlanish, atrof muhitni toza saqlash va ekologik madaniyatni shakllantirish, psixogigienik talablarga rioya etish, zararli odatlarga yo'l qo'ymaslik xususidagi amaliy-metodik tavsiyalar bo'yicha ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit suzlar: Bo'lajak o'qituvchi, sog'lom turmush tarzi, zararli odatlar, ijtimoiy sog'lomlashtirish, faol jismoniy harakat, anketa so'rovi, psixogigiena talablari.

Bugungi kunda yoshlarda sog'lom turmush tarzi shakllanishining ahamiyati yana ham oshib bormoqda. Yosh avlod har xil ta'sirlarga o'ta beriluvchan bo'ladi. Bu davrda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga zarur bo'lgan ongli shaxsiy faoliyat mukammallashadi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va inson umrini uzaytirish, yuqumli va boshqa kasalliklar, zararli odatlarning oldini olish, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish hamda mehnat qilish, o'z vaqtida dam olish, shuningdek gigienik ko'nikmalarga rioya qilish kabilarga qaratilgan qator chora-tadbirlarni ishlab chiqish va uni hayotga tatbiq qilish aholi turli guruhlarini, ayniqsa, talaba-yoshlar hayotida katta ahamiyatga ega.

Jamiyatni ijtimoiy sog'lomlashtirish tamoyillari asosida olib borilayotgan islohotlar yurtimizda ijtimoiy sog'lom muhitni hamda barkamol insonlarni, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga qaratilgan. Bu esa, xalq salomatligini mustahkamlash, turmush tarzini yanada yuksaltirish orqali amalga oshiriladi. Zero, xalq salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Demak, inson sog'lig'i - davlat mulki hisoblanadi. Shuning uchun ham insonning biosotsial salomatligini asrash yo'li orqali ijtimoiy muhit holatini ta'minlashga intilish - davlat ahamiyatiga molik vazifalardandir. Shuni ham alohida e'tirof etish lozimki, faqat tana salomatligi muvaffaqiyatlar garovi bo'la olmasligi mumkin. Tana salomat bo'lgani bilan ruh, fikr nosog'lom bo'lsa, albatta noqulay vaziyatlarga olib keladi. Bu esa, jamiyat sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Insonning jismoniy salomatligi hamda ma'naviy-axloqiy kamolotida ijtimoiy muhitni takomillashtirish bugungi davrda dolzarb ijtimoiy vazifalardan bo'lib qolmoqda.

Turmush tarzi - bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli. Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;

- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;
- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;
- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;
- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;
- to'g'ri jismoniy tarbiya olish;
- psixogigiena talablari (haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;
- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

Yuqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin:

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir [5].

Talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish asosiy vazifasi hisoblangan, jismoniy tarbiya sohasidagi kerakli bilimlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirib borib, onglilik, milliy g'urur, insonparvarlik, vatanparvarlik, baynalminallik, fuqarolik burchini his etishdek zarur fazilatlar tarbiyalanadi. Mashqlarni bajarishdagi o'zaro yordam va o'yinda bir-birini qo'llash, berilgan topshiriqlarni birgalikda bajarish, bolalarda do'stlik, o'rtoqlik, birodarlik hissini rivojlantiradi.

Jamiyatimizning hozirgi kundagi, ham son jihatidan, ham faolligi bo'yicha, ham kelajagimiz poydevori sifatida istiqboldagi yetakchi va hal qiluvchi kuch hisoblangan yoshlarimiz, shu jumladan o'quvchilar, talabalar va ularning salomatligi, sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlari, amaliy malaka va ko'nikmalari va ularga qay darajada samarali va to'g'ri rioya qilishi millatimizni, xalqimizni kelgusi istiqboldagi yuksalish darajasini belgilab beradi.

Ana shu nuqtai nazardan qaralganda, o'quvchi yoshlarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ilmiy jihatdan asoslangan bilimlarini batafsil va to'liq o'zlashtirishlari, unga rioya qilish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, yanada takomillashtirish har doim ham o'z muhimligini va dolzarbligini saqlab kelgan.

Tadqotimizning davomida ana shu maqsadda dastlabki holatni o'rganish bo'yicha tajriba-sinov maydonchalari sifatida belgilab olgan ta'lim muassasalarimizda anketa-so'rovlarini o'tkazdik.

Ta'lim muassasasida ta'lim-tarbiya olayotgan yoshlarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilimlari, sog'lom turmush tarziga rioya qilish malaka va ko'nikmalari hamda ularga rioya qilish darajasini aniqlash hamda yoshlarda salomatlik qadriyatlarini takomillashtirish maqsadida so'rovnoma o'tkazildi. Ishni tashkil etish jarayonida talaba - yoshlarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi nazariy bilimlarini aniqlash, unga amalda rioya qilish malaka va ko'nikmalarini shakllanganlik darajasini o'rganish uchun QDPI Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari 2-bosqich talabalari o'rtasida **anketa so'rovnoma** o'tkazilib unga kura jami 65 nafar talaba yoshlar anketa savollariga javob berib o'z fikrlarini bildirdilar. Anketaga "Sog'lom turmush tarzi" bizga, xususan yoshlarga kerakmi?, "Sog'lom turmush tarzi tushunchasini bilasizmi?", "Sog'lom turmush tarzining asoslariga nimalar kiradi?", "Sog'lom turmush tarzining nazariy bilimlarini qay darajada o'zlashtirgansiz", "Sizning oilangizda sog'lom turmush tarziga qay darajada rioya qilinadi?" singari savollar kiritildi. Anketa so'rovida ishtirok etishga rozilik bildirgan talabalar berilgan savollarga hozirjavoblik va yetarli darajada bilimdonlik bilan javob qaytardilar.

Shunday qilib, o'quvchi yoshlar bilan o'tkazilgan anketa so'rovi natijalari quyidagilarni aniqlash imkonini berdi:

- yoshlarimiz harqanday kutilmagan savol berilganda ham o'zlarini yo'qotmagan holda hozirjavoblikni va yetarli darajada bilimdonlikni namoyish eta oladilar;

- "Sog'lom turmush tarzi" bizga, xususan yoshlarga kerakmi? degan savolga respondentlarning 14 tasi (27,2 %) "Juda kerak va muhim" va yana 47 tasi (53,6 %) "Albatta kerak" deb javob berganlar. Demak, asosiy qism (80,8 %) talabalar sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini va zaruriyatini tushunadilar. Yana 3 tasi (8,8 %) ikkilanib javob berdi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi ishchi o'quv rejasi asosida o'quv jarayoni umummetodologik, gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar, umumkasbiy fanlar, ixtisoslik fanlari, qo'shimcha fanlar bloklari doirasida tashkil etiladi va ixtisoslik doirasidan kelib chiqib fanlar taqsimlangan:

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fan dasturi. Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqilgan va QDPI uchun tayanch OTM sifatida namunaviy fan dasturlari sifatida foydalanib kelinadi.

Ushbu fanda nazariy qism uchun fanning maqsadi va vazifalari, sport boshqaruvining nazariy asoslari, jismoniy tarbiya tarixi va fanga doir nazariy ma'lumotlar yoritib o'tilgan. Fan asosida bo'lg'usi o'qituvchilar uchun Jismoniy tarbiya va sport boshqaruvida ishtirok etuvchi davlat idoralar, boshqarishning jamoat tashkilotlari ya'ni "Mahalla", "Navruz", "Ekosan", "Nuroni", "Sog'lom avlod uchun", xayriya jamg'arma uyushmalari, "Ma'naviyat va ma'rifat" jamoatchilik markazlari, "O'zbekiston yoshlar ittifoqi" kengashining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyati haqidagi nazariy ma'lumotlarga ega bo'lishlari yuzasidan ma'lumotlar berib o'tilishi belgilab qo'yilgan.

Yuqoridagilarga qo'shimcha ravishda aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtiruv jismoniy tarbiyasini va milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish orqali Ommaviy sog'lomlashtirish va milliy va harakatli o'yinlarni aholi turar joylarida, umumiy ishlab chiqarish va ta'lim muassasalarida tashkil etish, ijtimoiy turmush madaniyatini rivoshlantirish uchun turli siyosiy partiyalar, jamg'arma va uyushmalarning o'rni va ularning mazmuni hamda vazifalari, aholi o'rtasida "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari asosida olib boriladigan ishlar mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lish belgilab qo'yilgan. Mavzular asosida yoritib berilayotgan ma'lumotlar bo'yicha jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy va manaviy moxiyatini o'rgatish, insonning ruhiyati uning ijtimoiy turmushi va ta'lim tarbiya jarayonida asosiy omil ekanligi inobatga olingan.

Shu sababdan o'qitish tarbiya berish yoshlarning va aholining barcha qatlamini ma'naviy va jismoniy komolotini tarbiyalab yetishtirish, ijtimoiy psixologik va pedagogik jarayonlarni alohida o'rni borligi buni esa bo'lajak o'qituvchilar bilishi va o'rganishi lozimligi bo'yicha mavzular sifatida kiritilganini ko'rish mumkin.

"Valeologiya asoslari" fan dasturining tahlilini amalga oshirganimizda, dastur kirish, O'quv kursining maqsadi va vazifalari, kurs bo'yicha talabalarning bilimi, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar, kursning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi hamda kursni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar kabi bo'limlardan iborat.

Kirish qismida, **"Valeologiya"** – bu inson salomatligi to'g'risidagi fan bo'lib, inson kamolotining muhim tarkibiy qismini, huquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini o'rganadi, degan ta'rif keltirilgan.

Shu bilan birga, sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirishda quyidagi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;

- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish;
- iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Bu g'oyalar talabani jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari barkamol avlodni shakllantirish, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishiga mos keladi.

Sog'lom turmush tarziga o'rgatishning va uni tashkil etishning haqiqiy amaliyotida ulg'ayib borishning turli bosqichlarida motivatsiyani shakllantirishning eng samarali uslublarini va uslubiy usullarini aniqlash muhim ahamiyatga ega.

1-jadval. Salomatlikni va sog'lom turmush tarziga o'quvchilarning qiziqishini shakllantirishni pedagogik usullari

t/r	Usullar	Samaradorlikning asoslanishi
1	Talabalarni sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb etish amaliy	Kundalik hayotda foydalanadigan hamda kerakli hayot darajasini saqlashga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish faoliyati malaka va ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi. Usuldan foydalanishning muntazamligi sog'lomlashtirish faoliyatini odatiy va majburiy bo'lishiga xizmat qiladi.
2	Mustaqil kuzatish, mustaqil nazorat, mustaqil tahlil qilish.	Talabalarni o'z organizmi holatiga e'tiborini qaratadi; mustaqil kuzatish, mustaqil nazorat qilish natijalari o'z turmush tarzini individual o'zgarishlarga mos holda boshqarish imkonini beradi.
3	Talabalarning individual namoyish etish yutuqlarini	Talabalarni o'z kuchlariga ishonish, o'z imkoniyatlarini baholash imkonini beradi va bu muvaffaqiyatlarga bo'lgan talabni amalga oshirish imkonini beradi.
4	Rag'batlantirish, ma'qullash	Tashqi rag'batlantirish muvaffaqiyatlarga fundamental ijtimoiy talabni amalga oshirish imkonini beradi.
5	Tashqi muvaffaqiyatlarga fundamental ijtimoiy talabni amalga oshirish imkonini beradi.	Salomatlik - inson hayotining muhim kategoriyasidir va har bir o'quvchi o'z salomatligini saqlash bo'yicha ma'lum hayotiy tajribaga (eng kam bo'lsa ham) ega. Bu tajriba shaxsan ma'lum ahamiyatga ega va atrofdagilar tomonidan yoki o'zi mustaqil baholashi mumkin.
6	O'quv mazmunini tuzishda yorqin faktlardan, qiziqarli raqamlardan, tarixiy ma'lumotlardan, sog'lom turmush tarzi namunalaridan foydalanish material	Talabaniing emotsional sohasiga ta'sir ko'rsatish. Ijobiy emotsional rang-baranglik taklif etilayotgan materialni o'zlashtirishga va qabul qilishga maqbul ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy o'rganish effekti imkoni mavjud.
7	Turli-tuman aqliy hujum jarayonlari (o'yinlar, quvnoqlar va zukkolar klubi, aqliy hujum, munozaralar va boshqalar)	Salomatlik va sog'lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytirishga xizmat qiladigan kognitiv va emotsional sohalarga hamda bilim, malaka va ko'nikmalarni mustahkamlashga ta'sir o'tkazish.
8	Teskari aloqa usullari	Oraliq natija qayd etiladi, o'quvchilar bilan birgalikda sabab-oqibat aloqalari aniqlanadi, keyingi masalalar qo'yiladi.

Bizning kuzatishlarimiz sog'lom turmush tarzi motivatsiyalarini shakllantirish jarayoni, yuqorida biz aytib o'tgan o'qitish (bilish va amaliy) usullaridan hamda ayrim uslubiy amallardan foydalanishga asoslanganligini ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarziga gorizontol o'qitish jarayoni ta'limning, tarbiya va rivojlanishning turli vosita va usullaridan fanlararo, shuningdek umumiy va jismoniy madaniyat, asosiy va qo'shimcha ta'lim, oilaviy tarbiya, o'zini mustaqil tarbiyalash bilan o'zaro bog'lanish asosida keng foydalanib amalga oshirishini tavsiya etamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni // Harakatlar strategiyasi asosida jadal taraqqiyot va yangilanish sari. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2017. – 92 b.

2. Prezident Shavkat Mirziyoevning O'zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligining yigirma yetti yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi nutqi // –Xalq so'zi||, 2018 yil 1 sentyabr

3. Qurbonov Sh. Q. Ehtiyojdan ko'p va kam ovqatlanish sabablari, oqibatlari, fiziologik mexanizmlari va oldini olish yo'llari. /O'zb.biol jurn. 2004, № 3, 94-107 betlar.

4. Xankeldiev SH.X., Abdullaev A.A. Problemi postroeniya normativnix osnov gosudarstvennix standartov po fizicheskomu vospitaniyu. //Fan-sporta, 2005, № 1 – s. 20-23

5. Shayxova X.O., Tillaeva G.H. Sog'lom turmush tarzi va yoshlar kamoloti. -T.: Falsafa va huquq in-ti, 2007. - 60-bet.