



BADIIY ADABIYOT VOSITASIDA OTM TALABALARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Omonboyev B.I.

*Guliston davlat universiteti “Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati”
kafedrası mudiri*

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, etnosport, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom, harakat, sog‘lomlashtirish, shakllantirish, tibbiy–gigenik qoidalar, innovatsion, psixo-emotsional.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, этносport, здоровый образ жизни, здоровый, движение, оздоровление, формирование, медико-гигиенические правила, инновационный, психоэмоциональный.

Key words: physical education and sports, etnosport, healthy lifestyle, healthy, movement, health improvement, shaping, medical-hygienic rules, innovative, psychoemotional.

Jahonda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligi har qanday xalqning milliy qadriyati deb qaralib, ushbu masala ham ijtimoiy-pedagogik vazifa sifatida fan va ta’lim integratsiyasini ta’minlovchi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarurati namoyon bo‘lmoqda. Ta’lim jarayonida o‘quvchi-yoshlarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltiruvchi integral texnologik modellarni tatbiq qilish, ularning kasbiy faoliyatini oqilona tashkil etish mazmuniga innovatsion yondashuvlar orqali pedagogik jarayonning mazmunini takomillashtirish masalalari alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi davrda O‘zbekiston aholisining tibbiy-demografik ma’lumotlariga ko‘ra talaba-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko‘rsatkichlardan sanaladi. Respublikamizda sog‘liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sportni isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy, me’yoriy hujjatlarda ushbu sohalarini takomillashtirishda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. [1].

O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zRQ-394-son, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmonlari, 2021 yil 28 apreldagi “Sog‘lom turmush tarzi platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 253-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Hozirgi kunda o‘qitishning samaradorligi o‘quvchilarning aqliy faoliyatini oshirish hisobiga erishiladi. Ko‘pchilik o‘quv muassasalarida doimiy psixomotsional diqqatlik, uyquning kamayishi, uzoq muddat o‘tirish, harakat va toza havoda bo‘lish vaqtining kamayishi holatlari xosdir. O‘quv jarayoni salbiy omillarning ta’siri o‘sayotgan organizmni asab, immun va boshqa tizimlarning moslashuv rezervlarining yomonlashuviga, funksional o‘zgarishlar va surunkali o‘choqlarning shakllanishiga olib keladi.

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, mustahkam sog‘liq insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o‘zini-o‘zi anglashning asosidir. Mavzuga doir, sog‘lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta‘minlashga qaratilgan. Sog‘lomlashtirishga qaratilgan har qanday jismoniy mashqlar turlarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog‘lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog‘liqni saqlash funksiyalarini bajaradi.

Binobarin sog‘lom turmush tarzini yaratish kechagi yoki bugungi voqelik emas, balki uning o‘q ildizlari uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Hususan turmush tarzining sog‘lom negizlarini yaratish to‘g‘risidagi tasavvurlar qadimgi davr yunon faylasufi Gippokratning “Sog‘lom turmush tarzi haqida”gi risolasida muhim o‘gitlar ko‘rinishida bayon qilinadi. Risolasi muallifining fikriga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda tibbiy nuqtai nazardan inson jismoniy salomatligi, muhitning tashqi omillari–iqlim, tuproq kabilar bilan birga, kishilarning hayot tarzi mamlakatlar qonunlari odamdagi jismoniy va ruhiy xususiyatlar ham katta rol o‘ynaydi.

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda badiiy adabiyotning o‘rni juda kata. Badiiy adabiyot-talabalarning xulq-atvor madaniyatining muhim vositasidir. Badiiy asarlar kelajakda bo‘lgan axloqiy niyatlar bolalarida madaniy xatti-



harakatlarning shakllanishiga yordam beradi, u kelajakda u o'z harakatlarida boshqariladi.

Badiiy adabiyot aqliy, axloqiy va estetikning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi. U bolaning fikrlashi va xayolini rivojlantiradi, hissiyotlarini boyitadi. Ushakovaning ta'kidlashicha, fantastika farzandi ochiladi va bolaning jamiyat va tabiatning hayotini, insoniy tuyg'ular va munosabatlar dunyosiga tushuntiradi. U bolaning fikrlashi va xayolini rivojlantiradi, hissiyotlarini boyitadi. Badiiy adabiyotni xulq-atvorni o'rganish vositasi sifatida ishlatgan holda, o'qituvchi insoniy tuyg'ular va axloqiy g'oyalarni shakllantirish uchun asarlarni tanlash va badiiy asarlar bo'yicha suhbatlar o'tkazish uchun alohida e'tibor berishi kerak.

Sog'lom tumush tarzi-salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarning oldini olish va faol hayot davomiyligini oshirishga qaratilgan faoliyat turidir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati—yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmidadir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashdan maqsad sog'lom turmush tarziga bo'lgan ahvolini yaxshilashdir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llash maqsadlari quyidagilardir:

- tananing funksional qobiliyatini oshirish;
- kasalliklar profilaktikasi;
- vosita rejimini optimallashtirish;
- faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;
- jahon sog'liqni saqlashtashkiloti tavsiyalari asosida sog'lomlashtirish sinflarida optimal o'quv yuklarini individualizatsiya qilish;
- yomon axloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;
- turli yoshdagi jinsiy va sog'liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog'liq sinflariga jalb qilinishi;
- sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog'liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;
- professional ahamiyatga ega bo'lgan ish faoliyatini rivojlantirish.

Sog'lom turmush tarzi barqaror sog'lomlashtirish muaommolari bilan bevosita bog'liq bo'lgan quyidagi funksiyalarni bajaradi: ta'lim va rekreatsion funksiyalar. Rekreatsiya—bu sog'lom, ammo charchagan odamning normal farovonligi va samaradorligini tiklash maqsadida amalga oshiriladigan sog'lomlashtirish tadbirlar majmuasi. Bu dam olishning barcha turlarini qamrab oladigan tizim.

Sogʻlomlashtirish texnologiyalarining tarkibiy qismlariga muvofiq, bu inson faoliyati natijasida va mavzu qiymatlari majmui sifatida insonning faoliyat turi sifatida qaralishi lozim. Sogʻlomlashtirish texnologiyalari bir turdagi faoliyat sifatida qulay tashkilotlar harakatlarini, shuningdek, sogʻlom turmush tarziga rioya qilish bilan bogʻliq faoliyatni tavsiflaydi. Shu bilan birga sogʻlomlashtirish texnologiyalarining bir xil faoliyat turi sifatida sogʻliqni saqlash samaradorligini shakllantirish modeli belgilanadi. Sogʻlomlashtirish texnologiyalarini qoʻllashdagi faoliyat, birinchi navbatda salomatlikning eng katta taʼsiriga ega boʻlishga qaratilgan. Jismoniy mashqlarning barcha shakllari va turlari quyidagicha boʻlishi kerak: harakatning muhim hajmini amalga oshirish natijasida hipokinesiyani oldini olish, asosiy tana tizimlarining zahira imkoniyatlarini kengaytirish, birinchi navbatda, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishdan iboratdir [5; 118 b].

Jismoniy tarbiya bilan shugʻullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, goʻzal va harakatchan boʻladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, oʻzbek xalqining milliy sport va milliy oʻyinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil boʻlgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Sogʻlom turmush tarzi-bu inson hayotining mehnat, ijtimoiy, oilaviy va maishiy, boʻsh vaqt shakllarida faol ishtirok etishidir. Optimal ish va yetarli dam olish ham sogʻligimizga taʼsir qiladi. Kuchli faoliyat nafaqat jismoniy, balki aqliy ham asab tizimiga yaxshi taʼsir qiladi, yurak, qon tomirlari va butun tanani mustahkamlaydi. Koʻpchilikka maʼlum boʻlgan maʼlum bir mehnat qonuni mavjud. Jismoniy mehnat bilan shugʻullanadigan odamlar dam olishga muhtoj, bu jismoniy faoliyat bilan bogʻliq boʻlmaydi va dam olish vaqtida aqliy stress amalga oshirilsa yaxshi boʻladi. [3; 74-b].

Sogʻlom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning turli yoʻl-yoʻriqlari, usullari mavjuddir. Ayniqsa, bolalarning boʻsh vaqtlarini toʻgʻri tashkil etish, turli milliy harakatli oʻyinlar oʻrgatish muhimdir. Bola tarbiyasining bu tomoni ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Yurtboshimiz bu muammoni davr talabi asosida hal qilishga alohida eʼtibor berib, oʻquvchilarning boʻsh vaqtini tashkil etishning, shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa, milliy sport oʻyinlari haqida maʼlumotlar yigʻish, ularni boyitish va ular asosida yoshlarimiz oʻrtasida keng tashviqot olib borish kun tartibidagi dolzarb masalalardan biri ekani haqidagi fikrni ilgari suradi. [2; 155-b].



Sogʻlom tafakkur gʻoyasi barkamol avlodni tarbiyalashning ajralmas qismi, maʼnaviy-ahloqiy yetuklik, milliy qadriyatlilik, anʼana va urf odatlarning mazmun mohiyatida aks etadigan tushuncha sifatida qaralib va targʻib qilinib kelinadi. Binobarin jamiyatning sogʻlom fikrlashi ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy islohotlarning asosiy vazifasi etib belgilangan. Sogʻlom tafakkur yangi demokratik va fuqarolik jamiyatini barpo etish jarayonining eng muhim va orzu qilingan hayotiy ehtiyoji va inson faoliyati normasini ifodalaydi.

Talabalarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish murakkab jarayon boʻlib, unumli mehnat qilish, faol dam olish, sport bilan doimiy shugʻullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy kasbiy va psixogigienaga rioya qilish, toʻgʻri ovqatlanish, zararli odatlardan oʻzini tiyish, har yili shifokor koʻrigidan oʻtib turish va sogʻlom oilani shakllantirishda oʻz ifodasini topadi. Bugungi kunda oliy taʼlimda talaba-yoshlarni intellektual, kasbiy, ahloqiy, madaniy rivojlanish talablarini qondirishda ulardagi sogʻlom turmush tarzi, borasidagi bilim, koʻnikmalarni, reproduktiv madaniyatni shakllantirish taʼlim maqsadlarining asosiy qismi boʻlib hisoblanmoqda. [4; 44-b].

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, inson sogʻligining 20-25% atrof-muhit taʼsirida,

20% nasliy omillar asosida, qolgan 55% har-xil sabablar, oʻz sogʻligi turmush tarziga boʻlgan eʼtibori taʼsirida rivojlanar ekan. Sihat-salomatli muammolari boʻyicha keltirilgan mazkur dalillar shaxsning sogʻlom turmush tarzi borasidagi tasavvurlari, savodxonlik darajasi shaxsning oʻsib, voyaga yetishida asosiy omil ekanligini isbotlaydi.

Xulosa qilib aytganda, talabalar sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishga boʻlgan keskin ehtiyoj, taʼlim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion taʼlim imkoniyatlarini rivojlantirish, yoshlarning oʻz salomatligini saqlash va sogʻlomlashtirish jarayonlariga munosabati, sogʻligi, qiziqishi va faolligini eʼtiborga olishni taqozo etadi.

V.A.Yassaviyning fikriga koʻra, keng maʼnoda taʼlim muhiti-bu taʼlim muassasalaridagi talabalarning hayoti faoliyati, ularning sogʻligʻi, psixologik holati, oʻquv faoliyatining muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishiga taʼsir koʻrsatadigan barcha shart-sharoitlarning ajralmas tavsifi hisoblanadi. Talabalarning sogʻlom tafakkurga ega boʻlishi ularning har qanday vaziyatdan toʻgʻri xulosa chiqarishga, oʻz qarashlarini ijobiy yoritishga, kelajakda yosh avlod tarbiyasiga ham alohida eʼtibor qaratishga amaliy yordam beradi. Ayniqsa, oʻsmir yoshidagi oʻquvchilarda kechadigan anatomok, fiziologik va psixologik oʻzgarishlar natijasida kelib chiqadigan qiyinchiliklarni oson yengib oʻtishida oʻziga xos ahamiyat kasb etadi.



Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uzG/docsG/5077667>.
2. Rasulov A.S., Xalimova D.A., "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent, Abu Ali ibn Sino tibbiyot nashriyoti, 2003 yil. -155b.
3. Xolmamatova L, Aripova N, Mirzayeva F, "Valeologiya asoslari" darslik Toshkent 2020 yil, 74-b
4. Turkmenova M.Sh. "Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish" o'quv qo'llanma "Shafolat Nur Fayz" nashriyoti, Toshkent 2021 yil.-44b.
5. Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya). 2009-y. 118 b.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada keltirilgan manbalar yosh avlodning jismoniy salomatligi, sog'lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so'z boradi.

РЕЗЮМЕ

Представленные в статье источники посвящены вопросам физического здоровья молодого поколения, изучению здорового образа жизни и его составляющих, формированию научных взглядов, подходов и методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

SUMMARY

The sources presented in this article are about the physical health of the young generation, the study of a healthy lifestyle and its components, the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of a healthy lifestyle.