

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК МУАММОЛАРИ.

*З.У.Умарова.*

*ҚДПИ доценти Ўзбекистан.*

**Аннотация.** Ушбу мақолада ёш авлоднинг саломатлигини сақлаш, уларни ҳар жиҳатдан бақувват бўлиб вояга етишларини таъминлаш узлуксиз таълим тизимида амалга оширилувчи таълимий ва маънавий-маърифий ишларнинг муҳим таркибий қисми сифатида ўзининг илмий, ижтимоий ва педагогик ечимини топиш муаммолари. Мазкур муаммо бўйича педагогик йўналишда алоҳида тадқиқотни олиб бориш баркамол шахсни тарбиялашга йўналтирилган ижтимоий мақсаднинг амалга ошишига ёрдам бериш.

**Калит сўзлар.** Соғлом авлод, саломатлигини сақлаш, турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзи, миллий концепция, ОИТС касаллиги, саломатлигини сақлаш, жисмоний ҳаракат, жисмоний тарбия ва спорт.

**Аннотация** В статье рассматривается изучение соотношения теории и практики раскрываемого вопроса. «Педагогические проблемы преподавателей физической культуры при подготовке к формированию у учеников навыков здорового образа жизни»

Условия для формирования здорового образа жизни, объективные и субъективные причины, влияющие на протекание данного процесса.

Анализируется влияние на формирование мировоззрения учеников понятий, умений и навыков здорового образа жизни.

**Ключевые слова.** Здоровое поколение, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, национальная концепция, заболеваемость СПИДом, сохранение здоровья, физическая активность, Физическая культура и спорт.

Соғлом авлод миллат равнақи ва истиқболлини таъминловчи қудратли куч. Физиологик ва психологик жиҳатдан мукамал бўлган шахсина келажакка ишонч билан қарайди, ўз олдида қўйган мақсадлари йўлида олға интилади, ўзини ўзи такомиллаштириб боришга ҳаракат қилади, мамлакат мустақиллигини мустаҳкамлаш, халқ фаровонлигини ошириш йўлида амалий ҳаракатларни ташкил эта олади.

Ижтимоий муносабатларнинг глобаллашуви ижобий ҳолатларни юзага келтириш билан бирга, айрим салбий ҳодисаларнинг намоён бўлишига ҳам замин яратди. Чунончи, ёшларнинг ижтимоий фойдали меҳнатга фаол жалб

этилмаслиги, бўш вақтнинг тўғри тақсимланмаслиги ёки беҳуда сарфланиши оқибатида улар ўртасида спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш, шунингдек, нотўғри жинсий ҳаётнинг йўлга қўйилиши каби ҳаракатлар кенг ёйилишида «ахборот хуружи»нинг таъсири катта бўлмоқда. Қайд этилган ҳолатларнинг олдини олиш, ёшларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш муаммоси бугунги кунда алоҳида долзарблик касб этади.

Ёш авлоднинг саломатлигини сақлаш, уларни ҳар жиҳатдан бақувват бўлиб вояга етишларини таъминлаш узлуксиз таълим тизимида амалга оширилувчи таълимий ва маънавий-маърифий ишларнинг муҳим таркибий қисми сифатида ўзининг илмий, ижтимоий ва педагогик ечимини топиши зарур. Мазкур муаммо бўйича педагогик йўналишда алоҳида тадқиқотни олиб бориш баркамол шахсни тарбиялашга йўналтирилган ижтимоий мақсаднинг амалга ошишига ёрдам беради.

Жамият асослари ҳамда ижтимоий муносабатлар мазмунини ёритувчи фанларда қайд этилишича, «турмуш тарзи» тушунчаси муайян жамиятдаги кишилар ҳаётининг ўзига хос хусусиятлари ва шарт-шароитлари тавсифини ёритишга хизмат қилади. Турмуш тарзи ижтимоий-иқтисодий тузумнинг мавжуд белгилари ва ўзига хос жиҳатларини аниқлайди. Турмуш тарзи кишилик фаолиятининг барча соҳаларини, жумладан, меҳнат ва унинг ижтимоий-тузилмавий шакллари, маиший ҳаёт, бўш вақтни ташкил этиш шакллари, кишиларнинг ижтимоий фаолият жараёнидаги иштироки, моддий ва маънавий эҳтиёжларни қондириш шакллари, шунингдек, хулқ-атвор меъёрларини қамраб олади. Бир сўз билан айтганда, турмуш тарзи фақатгина иқтисодий муносабатларни ифодалаб қолмай, шу билан бирга ижтимоий-сиёсий тузилма, маданият ва жамият аъзоларининг дунёқарашини ҳам ифодалайди. Соғлом турмуш тарзи мафқураси, миллий истиқлол мафқурасининг таркибий қисми сифатида унинг илғор ғояларига асосланади, бусиз у ривожлана олмайди ва ўзига юклатилган вазифани бажара олмайди.

Соғлом турмуш тарзи мафқураси - инсон саломатлигининг қонуниятлари ва билимлари мажмуи эмас, балки инсон саломатлигини мустаҳкамлашга бўлган қарашлар тизимидан иборатдир. Агар инсон саломатлигини сақлаш қонуниятларидан иборат билимлар тизимини гигиена ва ижтимоий гигиена, тиббий экология, валеология каби махсус фанлар доим ўрганилса, жамият ва уни ҳаракатлантирувчи кучларнинг инсон саломатлигига қарашлар тизимидан иборат бўлган соғлом турмуш тарзи мафқураси, миллий истиқлол ғоясига таянган ҳолда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган кенг қамровли ва серқирра тиббий, педагогик, молиявий, иқтисодий,

ижтимоий, сиёсий, диний қарашлар тизимидан иборат бўлган муаммоли масалаларни ўз ичига қамраб олади. Қатор давлатларда, мамлакатларнинг тарихий ривожланиши, иқтисодий имкониятлари, миллий, анъанавий хусусиятлари ва сиёсий тузимидан келиб чиққан ҳолда, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган қарашлар тизими бўлиши табиийдир. Соғлом турмуш тарзи мафкураси: турмуш тарзи фалсафасини, давлатнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича юритаётган сиёсатини, соғлом турмуш тарзининг ҳуқуқий, ахлоқий асосларини, соғлом турмуш тарзининг педагогикаси, психологияси, социологияси, маданияти, этикаси ва эстетикасини, санъати ва адабиёти каби муҳим масалаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиши лозим .

Соғлом турмуш тарзи мафкурасининг бош мақсадини, амалга ошириш ҳар бир шахс томонидан жамиятдаги мавжуд кадриятларни қайтадан кўриб чиқишни ва турли фанлар ўқитиш жараёнида унга муносиб ўрин ажратишни тақозо қилади. Шу билан бирга, мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг миллий концепцияси намунавий модели республика аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнини маълум бир тартибда ва илмий асосда олиб бориш учун имкон яратади, унинг самарадорлигини оширади. Соғлом турмуш тарзининг намунавий модели - одамлар ўртасида соғлом муносабатларни ҳамда намунавий хулқни шакллантириш жараёнини тартибга солиб боради ва тезлаштиради. Одамлар жамиятда ўзларининг мавжуд яшаш тарзларини, гигиеник хулқларини, шунингдек, тиббий маданийлиги ва фаолликларини намунавий эталон билан қиёслаб кўриш ва унга тегишли ўзгартиришлар киритиб бориш имкониятига эга бўлади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг бундай миллий концепцияси:

- соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан кўзда тутилган бош мақсад;
- соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг тарихий-анъанавий манбааларини шарқона хусусиятларини баҳолаш ва улардан фойдаланиш;
- соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий ва ҳуқуқий асосларини .
- соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг амалий асосларини;
- соғлом турмуш тарзини шакллантиришни бошқариш масалаларини;
- соғлом турмуш тарзининг дастлабки миллий моделини (намунавий эталонини) яратиш;
- республикада узлуксиз валеологик таълим тизимини жорий қилиш,

барча даражадаги валеолог кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш, ўқув адабиётларини яратиш каби асосий масалаларни қамраб олиши лозим.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг бундай миллий концепцияси бу жараёни батартиб, тизимли ёндошув асосида шакллантириш имкониятини туғдиради. Жамиятнинг моддий, маънавий ва интеллектуал имкониятларини сафарбар қилишнинг асосий йўналишларини белгилаб беради.

Ушбу концепцияга мувофиқ жамоатчилик саломатлигини баҳолашда унинг умумий касалланиш, демографик кўрсаткичлар, ногиронлик, ўлим кўрсаткичлари ва унинг таркиби билан бир қаторда аҳоли саломатлигини ўзида акс эттирувчи ижобий силжишлар, жумладан, аҳоли ўртасида умрида бир марта ҳам касал бўлмаганлар салмоғи, кайфияти яхши ҳолда узок умр кўрганлар сони каби кўрсаткичларни ҳисоблаш таклиф қилинмоқда. Саломатликнинг янги концепцияси саломатликка бўлган мавжуд қарашларнинг ижтимоий томонларини кучайтириш, инсон саломатлигини сақлаш учун масъулиятни жамият, ҳар бир шахс (индивид) ва тиббиёт ходимлари ўртасида тақсимлашнинг зарурлигини таклиф қилади. Янги концепцияга мувофиқ саломатлик деганда доимо ўзгариб боровчи ташқи муҳит шароитлари билан инсон организмнинг мослаша олиш имкониятлари ўртасидаги мувозанат ҳолати тушунилади. Маълум бир жамиятга хос бўлган турмуш тарзи ўз моҳиятига кўра соғлом ва носоғлом турмуш тарзи сифатида баҳоланади.

Соғлом турмуш тарзи жамиятни ижтимоий, иқтисодий ва маданий жиҳатдан янада ривожланиши учун пойдевор бўлса, носоғлом турмуш тарзи жамият ҳаётини инқирозга олиб келади. Шу сабабли аҳоли, жумладан, ўқувчилар ва талабаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш долзарб ижтимоий-педагогик вазифа саналади.

Мавзу муаммосининг долзарблиги сўнгги йилларда ўқувчилар ўртасида сезиларли даражада ўсган патологик касалликлар: юрак-томир тузилмасидаги функционал бузилишлар; таянч-ҳаракат аппаратининг бузилиши; эшитиш, кўришнинг ёмонлашуви, кўз рефракцияси бузилишларининг олдини олиш йўлида профилактик чора-тадбирларни белгилаш заруриятининг юзага келганлиги билан ҳам тавсифланади.

Айни вақтда «кучсиз даражадаги миопия бошланғич синф ўқувчилари орасида 2,5 фоиздан кўпроқ аниқланган. 16 ёшдаги ўсмирлар орасида 19,3 фоизга кўпайган. Ўртача даражадаги миопия сони эса 0,6 фоиздан 9,2 фоизга, юқори даражадаги миопиянинг эса 0,6 фоиздан 2,7 фоизга ўсиши кузатилган. Тиш кариеси мактаб ўқувчилари орасида кенг тарқалган (70-80%). йқувчилар орасида артерия босим даражасининг ўзгариши билан кечадиган юрак-томир

тузилмасидаги функционал четлашишлар 8-10 фоизга, махсус математика мактабларида эса 15-20 фоизга тенг бўлган. Асаб тизими функционал бузилишлари (невротик реакциялар, астеник ҳолатлар) юқори синф ўқувчилари орасида 11,6 фоизга ортган.

Ўқувчиларнинг кўпчилигида, хусусан пубертат ёшида тана вазнининг ортиқлиги кузатилмоқда. Ўқувчиларнинг 12 фоизида турли даражадаги семизлик аниқланган» .

Шунингдек, ўқувчилар орасида қоматнинг бузилиши, таянч-ҳаракат аппаратларининг бошқа ўзгаришлари, яъни сколиознинг бошланғич кўринишлари ва елка ҳолати ассиметрияси, букрилик, қанотсимон кураклар кўринишидаги функционал характердаги ўзгаришлар кўп учрайди.

Ўқувчилар саломатлигидаги турли хил патологик четлашишларнинг юзага келишига ижтимоий, тиббий-биологик, наслий ва экологик омиллар таъсир этаётганлиги билан бирга «ўқув ва тарбия ишларини ташкил этишда гигиеник қоидаларга риоя қилмаслик» ҳам сабаб бўлмоқда.

Бундан англанадики, ўқувчилар саломатлигини сақлаш, уларда турли хил патологик касалликлар, келиб чиқишининг олдини олиш, уларнинг соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш кўникмаларига эга бўлишларини таъминлаш давлат сиёсати даражасида ҳал этилиши зарур бўлган муаммолардан биридир.

Сўнгги йилларда Ўзбекистон Республикасида ОИТС касаллиги ва унинг тарқалишига қарши кенг кўламдаги ижтимоий ҳаракат йўлга қўйилди.

Айни вақтда «Республика миқёсида ОИТСга қарши курашиш ва унинг олдини олиш борасида 14 та марказ ташкил этилган. Шу марказларга қарашли 82 та ОИТС лабораториялари бўлиб, улар қон қуйиш станциялари, маслаҳат-аниқлаш марказлари, тери-таносил диспансерлари, шаҳар ва туман марказий касалхоналари, илмий-тадқиқот институтларида очилган. Шунингдек кишиларнинг исми-шарифини яширин ҳолда текширувчи 100 га яқин махсус хоналар мавжуд» бўлиб, таълим муассасаларининг улар билан ҳамкорликка эришишлари ёшлар, шу жумладан, ўқувчилар ўртасида наркотик моддаларни истеъмол қилишга қарши тарғибот ишларини самарали йўлга қўйишга ёрдам беради.

Г.С.Акиева, Г.Д.Алимжонова лар томонидан ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилишнинг йўлга қўйилиши, бу йўлда қўлга киритилган илғор тажрибаларни янада ривожлантириш, ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилиш тизими самарадорлигини оширишнинг педагогик асослари Қирғизистон ва Қозоғистон Республикалари мисолида ўрганилган бўлса, А.А.Абидов, Ю.В.Новиков , А.Агафонов , Ю.А.Афанасьев, Ю.А.Куликов , Н.В.Волков ,

В.И.Глухов,Х.А.Рахматова , Қ.Содиқов , С.С.Солихўжаев ва бошқалар ўз ишларида инсон саломатлиги, унга таъсир этувчи объекти ва субъектив омиллар, саломатликни муҳофаза қилиш шартлари ва улар орасида жисмоний ҳаракат, жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни, инсон руҳиятига салбий таъсир этувчи ҳолат саломатликни муҳофаза қилиш шартлари ва улар орасида жисмоний ҳаракат, жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни, инсон руҳиятига салбий таъсир этувчи ҳолатлар, уларни

И.П.Брызгунов, В.И.Глухов, Т.С.Усмонхўжаев , Д.Ж.Шарипова, А.Е.Исимова ларнинг ишларида ўз ифодасини топган.

Соғлом турмуш тарзи, уни қарор топтириш, жамият ва шахсга хос бўлган соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга таъсир этувчи омиллар каби масалалар эса В.И.Дубровский , А.И.Авраменко , Я.Л.Махорский, С.И.Суднин , А.В.Басов , А.С.Расулов, Д.А.Халилова , М.Т.Турсуновлар томонидан тадқиқ этилган.

Ўқувчилар ўртасида соғлом турмуш тарзи асосларини тарғиб этиш, уларни соғлом ҳаёт кечиришга одатлантириш, бу йўлда амалга оширилувчи тиббий-педагогик ва психологик тадбирларнинг самарали шакл, метод ва воситалари тўғрисидаги илмий-педагогик, психологик, методик ва илмий-оммабоп қарашлар Г.П.Богданов, кенг ёритилган.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдулазиз М. Ислом гиёҳвандликка қарши. - Тошкент. Ибн Сино, 1990.-32 б.
2. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(4), 204-211.
3. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.
4. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.
5. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 220-224.
6. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational

and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.

7. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.

8. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(12), 32-34.

9. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.

10. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository 9.9* (2023): 109-114.

11. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository 9.9* (2023): 130-136.

12. Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.

13. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyosovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.