

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 сузлар. 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 истиқболини таъминловчи қудратли куч. Физиологик ва психологик жиҳатдан мукамал бўлган шахсина келажакка ишонч билан қарайди, ўз олдиға қўйган мақсадлари йўлида олға интилади, ўзини ўзи такомиллаштириб боришға 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 бўлишиға ҳам замин яратди. Чунончи, ёшларнинг ижтимоий фойдали меҳнатға 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 .

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 таъкиф 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 қўламдаги 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

- 46.Абдулазиз М. Ислом гиёҳвандликка қарши. - Тошкент. Ибн Сино, 1990.-32 б.
- 47.Агафонов А. Саломатлик ва гўзаллик сири. — Тошкент. Медицина, 1992. - 158 б.
- 48.Донолар ичкиликбозлик ҳақида. - Тошкент. Медицина, 1990. - 22 б.
- 49.Исмоилов М.Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Тошкент. Ибн Сино, 1994. - 204 б.
- 5.Кондратьев В.Г. Умумий гигиена. - Тошкент. Медицина, 1989.—405 б.
- 6.Нажмиддинов О.М. Ортирилган иммун танқислиги синдроми (СПИД). - Тошкент. Ибн Сино, 1998. -37 б.
- 7.Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлигимиз ўз қўлимизда. Тошкент. Медицина, 1989. -132б.
- 8.Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.

9.Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.

10.Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

11.Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

12.Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

13.Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

14.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

15.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

16.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА» , 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

17.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

18.Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

19.Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

20.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

