



O'QUVCHILARNI SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA TARBIYALASHNING AHAMIYATI

Rasulov Bekzod Uktamovich
Jizzax davlat pedagogika instituti
o'qituvchisi

Annotatsiya:

Muallif maqolada o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash masalalari yuzasidan fikr yuritgan.

Kalit so'zlar:

Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, ratsional ovqatlanish, kun tartibi.

Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlari global pandemiya bilan kurashmoqda. Ushbu pandemiya davrida insoniyat jismonan chiniqish, sog'lom turmush tarziga rioya qilishning organizmga qanchalik foydali ekanligini yana bir anglab yetdi desak mubolag'a bo'lmaydi. O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan tub islohatlarning asosiy vazifalaridan biri yoshlarni jismonan chiniqtirish, sog'lom turmush tarzi asosida hayot kechirishga odatlantirishga qaratilgan bo'lib, mazkur vazifa aniq, rejalashtirilgan, moddiy ta'minlangan, ma'naviy qo'llab-quvvatlangan davlat siyosati orqali amalga oshirilmoqda. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan "Ijtimoiy va ma'naviy ma'rifiy sohalarga oid beshta tashabbus" i hisoblanib, aynan ikkinchi tashabbusida yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratishdir. Bu islohatlar yoshlarni sog'lom turmush tarzi asosida hayot kechirishlari uchun yana bir muhim qadamdir.

Jismoniy tarbiya kishilarga qulay ta'sir ko'rsatib, ularning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport- har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. U dam olish bilan mehnatni almashtirib turishga yordam beradi, ijodiy his-tuyg'u manbai bo'lib xizmat qiladi.

Qisqasi, jismoniy madaniyat va sport sog'lom, kuchli, chaqqon, topqir, to'siqlarni yenga oladigan, ona Vatanni ko'z qorachig'iday e'zozlovchi vatanparvar, kelajakka ishonch bilan qaraydigan yoshlarni vujudga keltiruvchi ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar har qanday jismoniy kamolot va sog'likni avlodlarning kamolotini ta'minlovchi zanjir deb hisoblab kelishgan. Demak, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlash faqat ota-ona, maktabning ishigina bo'lib qolmasdan, balki u davlat ahamiyatiga molik ish hamdir.

Inson salomatligi unga in'om etilgan eng oliy ijtimoiy boylik hisoblanadi. Ammo inson salomatligi o'z-o'zidan kechadigan va yuzaga keladigan tabiiy jarayon bo'lmay, balki insonning o'zidan mas'uliyatli va davomli sayi-harakatlarni talab etadigan voqelikdir. Shu bois, inson salomatligi uning eng asosiy tamoyillari singdiriladigan va shakllantiriladigan oila, ta'lim tizimi, shuningdek mahalladan ham har bir shaxs salomatligini asrash, salomatlik mo'tadilligini saqlash va ta'minlash maqsadli chora-tadbirlar ko'rishni talab etib qoladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish oxir oqibat millat genofondini asrash va uni sog'lomlashtirishning asosi hisoblanadi.

O'quvchilarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash vazifasi ular tafakkurida salomatlik asoslari bo'yicha ma'lum qonun-qoidalarni shakllantirishni talab etadi. Ularning ichida inson salomatligini saqlash bo'yicha bosh qoidalar asosiy o'rin egallaydi. Shu bilan birga, kundalik rejimni to'g'ri tashkil qilish, mehnat va dam olish me'yorlarini to'g'ri tashkillashtirish, ratsional ovqatlanish tizimini amal qilish, jismoniy harakatlarga bo'lgan odam organizmi ehtiyojini o'z vaqtida qoplash, shaxsiy gigiyena tamoyillariga rioya qilish o'quvchilarning ham jismonan, ham aqlan, ham ruhan rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzi, shu nuqtai nazardan, ko'ptarmoqli jarayon bo'lib, inson hayotining psixologik, pedagogik, tibbiy muammolarini o'z ichiga qamrab oladi. Ammo sog'lom turmush tarzi talablarini bajarish ijtimoiy voqelikka ham dahldor bo'lib, inson kundalik hayoti, oilalar farovonligi, jamiyatning barkamollik mavqei bilan aloqadorlikda rivojlanadi. Shuning uchun ham, sog'lom turmush tarzi targ'iboti jamiyat hayotining turli darajalari va yo'nalishlarida olib borilishi lozim. Bugungi kunning zamonaviy ta'lim-tarbiya konsepsiyasi o'zining bosh maqsadi qilib komil shaxs g'oyasini ilgari suradi. Har tomonlama mukammal shakllangan va barkamol shaxsni esa bugungi kunda sog'lom turmush tamoyillarini uning tafakkurida shakllantirmay turib, yaratib bo'lmaydi. Ammo salomatlikning eng aziz va noyob boylik ekanligini hamma e'tirof etgani holda, sog'lom turmush tarzini insonlar ongiga singdirish oddiy jarayon bo'lmay, balki ta'lim tizimidagi murakkab jarayondir.

O'quvchilarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash masalalarida o'quvchilarni sog'lom turmush asosida tayyorlashda mamlakatda mavjud barcha tizimlar uzviyligi va hamkorligini ta'minlanmoqda, sog'lom turmush tarzi g'oyalarini bosqichma-bosqich amal oshirilishiga erishilmoqda.

Jismoniy tarbiya kishilarga qulay ta'sir ko'rsatib, ularning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport- har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. U dam olish bilan mehnatni almashtirib turishga yordam beradi, ijodiy his-tuyg'u manbai bo'lib xizmat qiladi. Qisqasi, jismoniy madaniyat va sport sog'lom, kuchli, chaqqon, topqir, to'siqlarni yenga oladigan, ona Vatanni ko'z qorachig'iday e'zozlovchi vatanparvar, kelajakka ishonch bilan qaraydigan yoshlarni vujudga keltiruvchi ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar har qanday jismoniy kamolot va sog'likni avlodlarning kamolotini ta'minlovchi zanjir deb hisoblab kelishgan.

Bugungi global pandemiya davrida o'quvchilarni jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

- ✚ Oila va maktabda hamma yoshdagi o'quvchilarning kun tartibiga qat'iy rioya qilishlarini ta'minlash;
- ✚ Mehnat va dam olishning, shuningdek nisbatan og'ir turdagi mashg'ulotlar bilan yengil turdagi mashg'ulotlarning to'g'ri navbatlanib turilishini ta'minlashga e'tibor qaratish;
- ✚ Sezgi a'zolarining sog'lom bo'lishi uchun g'amxo'rlik qilish kerak. Yoshlarimizning aqlan barkamolligi, mehnat va mudofaaga to'la yaroqli bo'lishlari uchun tashqi sezgi a'zolarining sog'lom bo'lishi juda katta ahamiyatga egadir.
- ✚ O'quvchilarning umurtqa pog'onasi, tos va yelka suyaklari egrilanib, ko'krak qafasi o'sishdan to'xtab qolmasligi, uzoqni yaxshi ko'rolmaydigan bo'lib qolmasliklari uchun o'qituvchi ularni sinf mashg'ulotlari vaqtida partada to'g'ri o'tirg'izishlari ta'minlanishi zarur;

- ✚ O'quvchilarimizning sog'lom o'sishlari uchun ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilishlarini ta'minlash;
- ✚ Bugungi kunda yoshlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik holatlari kuzatilmoqda. Vertual o'yinlarga berilib ketishlari natijasida jismonan zaif bo'lib qolishini oldini olishni ta'minlash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. I.Karimov "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch". Toshkent-2008 yil.
2. P.Ivanov, M.Zufarova "Umumiy psixologiya" Toshkent-2016 yil.
3. Z.Nishonova "Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya" Toshkent -2017 yil
4. J.Hasanboyev va boshqalar "Pedagogika" darslik. Fan- 2016
5. Rasulova, D. (2020). QIZLARNI SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA TARBIYALASHNING AHAMIYATI. Архив Научных Публикаций JSPI.
6. Uktamovich, R. B., & Rakhmatullaevna, R. D. (2019). FEATURES OF STUDYING THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF A SEVEN-YEAR-OLD CHILD'S ADAPTATION TO SCHOOL. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12).
7. Rasulova, D. (2020). YOSH OTA-ONALARNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK BILIMLARINI OSHIRISHNING AHAMIYATI. Архив Научных Публикаций JSPI.
8. Расулова, Д. (2020). Психологическая диагностика личностных и эмоциональных аспектов суицидального поведения подростка. Архив Научных Публикаций JSPI.
9. Каршибаева, Г. А., Расулов, Б. У., Расулова, Д. Р., & Эшмуратов, О. Э. (2018). Психологическая диагностика личностных и эмоциональных аспектов суицидального поведения подростка. Образование и воспитание, (2), 72-73.
10. Rasulova, D. (2020). САМАРАЛИ ТАЪЛИМ-ИЖОДИЙ ЁНДАШУВ МАҲСУЛИ. Архив Научных Публикаций JSPI.
11. Davurova, G. (2020). СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ. Архив Научных Публикаций JSPI.
12. Davurova, G. (2020). Pedagogika oliy o'quv yurti talabalarining ijodiy faoliyatini shakllantirishda psixologik xizmatni tashkil etish. Архив Научных Публикаций JSPI.