

Ўқувчи ёшларнинг соғлом турмуш
тарзини шакллантириш

Akbarov A.
Umarova D.X.

Toshkent 2015

Barkamol avlodni tarbiyalashda sog'lom turmush tarzining roli

Akbarov A.- dotsent, f.-m.f.n., Umarova D.X. – oq'ituvchi, O'zDJTI.

Keyingi yillarda o'quvchi va talaba yoshlarning salomatligiga va demak-ki ular tomonidan sog'lom turmush tarziga oid bilimlar qay darajada egallanganligi hamda shu bilan bir qatorda ushbu o'zlashtirilgan bilimlar doirasidagi tartib va qoidalarga qay darajada rioya qilinayotganligiga diqqat - e'tibor kuchayib bormoqda. Bu maktab, kollej, litsey o'quvchilari hamda yosh mutaxassislarning - oliy o'quv yurti bitiruvchilarining salomatligi darajasini pasayishi, ularni kasbiy tayyorlash jarayonida kasallanishni ortishi va keyinchalik shu sababli organizmning funktsional zahiralarini va ish qobiliyatini, qizlarning reproduktivlik (reproduksiya¹ - fotografiya, kleshe va shu singarilar vositasi bilan rasmlardan nusxa olish va ko'paytirish) funktsiyalarini pasayishi hamda buning oqibati sifatida kuchsiz va quvvatsiz avlod tug'ilishi bilan bog'liq. Insonning katta yoshdagi butun hayot faoliyati davomida farovonligi va yutuqlari uning yoshlik davrida unda sog'liqni saqlashga yo'naltirilgan sog'lom turmush tarzi bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllanishi (egallashi) va mustahkamlashi zarurligini anglab yetishi qanchalik yuqori darajada, sifatli va muvaffaqiyatli amalga oshirilganligiga bog'liq².

Bugungi kunda biz agar yoshlarda yoshlarning - talabaning shaxsiga murojaat qilishni (shaxsini hurmat qilinishini) nazarda tutadigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'ota olmasak, u holda keyinchalik ham insonning qoniqarsiz salomatligi holati qayta-qayta namoyon bo'laverishi ochiq-oydin ayon bo'lib qoldi. Shu munosabat bilan talabalarning ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish maqsadida jismoniy tarbiya madaniyatini shakllantirish va jamiyatdagi mos o'zgarishlarni inobatga olgan holda takomillashtirib borish zarurati vujudga kelishi tabiiy hol³.

Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasida insonni jismoniy tarbiyasi emas, balki uni jismoniy tarbiya madaniyati muammosi tobora ko'proq qo'yilmoqda. Odatda, «jismoniy tarbiya» iborasi ishlatilganda an'anaviy ravishda asosiy urg'u (e'tibor) harakatlanish-biologik tomonga beriladi, «jismoniy madaniyat» iborasida madaniyat tushunchasi-so'zi, ya'ni madaniyat orqali, uning qadriyatlar potentsialini va rivojlanuvchi imkoniyatlarni, axloqiy normalarni, faoliyat usullarini o'zlashtirish vositasi yordamida tarbiyalash ma'nosi mavjud. Jismoniy madaniyat potentsialini kognitiv, harakatlanish, texnologik, o'zlashtirilishi uchun shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya doirasida optimal shart-sharoitlar yaratiladigan intension va safarbarlik xarakteridagi qadriyatlar tashkil etadilar.

Ilmiy, uslubiy va maxsus adabiyotlarda chop etilgan ma'lumotlarni tahlil qilish «qiyofa - shakl» va «tarz» tushunchalari bir xil ma'no kasb etmasligini ko'rsatdi: «hayot yoki yashash - turmush shakli» ijtimoiy jamiyatning hayot faoliyati usulini aks etadi, «hayot yoki yashash - turmush tarzi» esa - individlarni hayot faoliyatida o'z - o'zini namoyon etish usulidir. SHunday qilib, «sog'lom turmush shakli» va «sog'lom turmush tarzi» tushunchalari chegaralarini aniqlashtirish «variantivlik» bilan «me'yor»ni, «individuallik» bilan «berilgan yoki o'zlashtirilgan»ni o'zaro bir - biri bilan muvofiqlashtirish, bittasi uchun oqilona, o'zini oqlagan, maqsadga muvofiq va shu bilan birga boshqasi uchun maqsadga muvofiq emasligini ajratib turadigan qirrani (chegarani) aniqlash imkoniyatini beradi. Yuqorida bayon etilgan fikr -

¹ Ruscha-o'zbekcha lug'at, R.Abdurahmonov tahririda, "Chet tillar va milliy tillar lug'atlari davlat nashriyoti", Moskva, 1954, 1046 s.

² Zaxarova T.G., Prognoz reproduktivnogo zdorov'ya devushek – podrostkov i puti ego ukrepleniya // Profilaktika zabolevaniy i ukreplenie zdoroviya. - 2002, № 2, s. 34 - 37.

³ Manjeley I.V., Pedagogicheskie modeli fizicheskogo vospitaniya, ucheb.posobie. - M.: Nauchno-izdat.tsentr «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi i sporta», 2005. - 185 s.

mulohazalardan kelib chiqqan holda M. Ya. Vilenskiy⁴ sog'lom turmush tarzini shaxsga xos yangi tuzilma, insonning ruhiy va jismoniy kuchlanishlari mahsuli, o'z individualligini hayot faoliyati shart-sharoitlari bilan moslashishiga (garmonik rivojlanishiga) zamin yaratadigan va unda (ya'ni hayotda) shaxsni individlashishi vositasi hisoblanadigan shaxsning hayotiy namoyon bo'lishlari yaxlit tizimi sifatida aniqlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan mazmun - mohiyatni qizlarning individual holatiga adekvatligi va jismoniy tayyorgarlik sharoitlari, jismoniy trenirovkani atrof muhit va sharoit bilan moslashtirish va optimallashtirish, harakatlanish faolligi shaklini tanlash erkinligi, jismoniy tarbiya sohasida talaba qizlarning o'zlarini anglashlari va o'z o'rinlarini «egallashlari» eng muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar maktab, institut va universitet talaba qizlari bilan o'tkazilishi rejalashtirilmoqda. So'rovnoma o'tkazish orqali yoshlarda qadriyatlar yo'naluvchanligini o'rganish, ya'ni yosh qizlari uchun eng ahamiyatli qadriyatlardan, jumladan salomatlik, sevgi, ishonchli do'stlarning ko'p bo'lishi, baxtli oilaviy hayot, moddiy farovonlik, qiziqarli ish, yaxshi ma'lumot (bilimdonlik) va shu singarilardan qay biri ekanligi aniqlanadi. Inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, talab qizlar fikriga ko'ra, eng asosiy omillardan - ekologik noqulay holatlar, stress vaziyatlar va o'quv dasturlarini o'ta katta yuklamalari, tibbiy yordamni juda past darajasi, vorislik, chekish, spirtli ichimliklarni va qora dorini iste'mol qilish va shu singarilardan qaysilari eng xavfli hisoblanishi o'rganiladi.

So'rov natijalari asosida yosh qizlarning o'z salomatliklarini saqlash uchun mas'uliyatni o'z zimmalariga qay darajad olishlari yoki olmasliklari hamda hayotda ular salomatlikni nechanchi o'ringa qo'yishlari tadqiq qilinishi rejalashtirilmoqda. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyani an'anaviy tarzda yo'lga qo'yish jarayonida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tahlil qilish yosh qizlar gavdasi massasini, gavda tarkibini (yog' massasini) va boshqa muhim ko'rsatkichlarni qanday o'zgarishi (ortishi yoki kamayishi) to'g'risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya an'anaviy tizimida yosh qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari: gavda egiluvchilari - muskullarning kuch chidamliligi, qo'llar muskullari kuchi, o'pkaning hayotiy sig'imi, qo'l panjalari dinamometriyasi singari sifatlarini o'zgarish dinamikasi tajriba asosida aniqlanadi.

Dastlabki tadqiqotlar boshida olingan ko'rsatkichlar maktab, kolej, litsey va oliy o'quv yurtlarida amalda bo'lgan jismoniy tarbiyaning an'anaviy tizimi yoshlarning ijtimoiy mobilligini, hayotning hozirgi zamon shart-sharoitlariga shaxsning optimal darajadagi vaqt oraliqida moslanuvchanligini ta'minlay olmasligidan, to'laqonli sog'lom turmush tarzini shakllantira olmasligidan hamda o'quvchi - talaba qizlarni reproduktiv profilaktika uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish eng maqsadga muvofiqligi motivlariga to'la yo'naltira olmasligidan dalolat beradi.

Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchi qizlarining (tajriba va nazorat guruhlarida jami 130 nafar talaba qizlar ishtirok etgan va ular to'rtta guruhga bo'lingan) jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport faoliyatiga munosabati o'rganib chiqildi (1 - jadval).

Tajriba boshida barcha guruhlarda yosh qizlar orasida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport faoliyatiga ochiq - oydin qarshi munosabat bildirganlar kuzatilmaganligini ham ta'kidlash lozim.

Pedagogik tajriba jarayonida integrativ mashg'ulotlar dasturini amalga oshirish talaba qizlarning jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport faoliyatiga munosabatiga qanday ta'sir ko'rsatishi tadqiq etilishi rejalashtirilmoqda. Ushbu dastur tufayli talabalar ma'lum nazariy bilimlarga ega bo'lishi hamda ushbu bilimlar ularning turmush tarzini ijobiy tomonga o'zgartirishi, jismoniy faollikning ahamiyatini anglashi va to'liq tushunishini ta'minlanishi kutilmoqda.

⁴ Vilenskiy M.YA., Metodologicheskiy analiz obshego i osobennogo v ponyatiyax «zdoroviy obraz jizni» i «zdoroviy stil jizni» // Teoriya i praktika fiz.kulturi. - 2004, № 11, s. 2 - 7.

1 - jadval.

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchi qizlarining tajriba boshida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport faoliyatiga munosabati natijalari

Sportga munosabat	Nazorat guruhi (n = 66) munosabati		Tajriba guruhi (n = 64) munosabati	
	soni	%	soni	%
Faol shug'ullanuvchi	16	24,(24)	15	23,4
Ishqiboz -sherik	19	28,(78)	18	28,1
Potentsial sherik	22	33,(3)	19	29,7
Pasiv kuzatuvchi	9	13,(63)	12	18,7

Shu yo'l bilan qizlarimiz salomatligi va salomatlik singari eng buyuk qadriyatlarni anglab yetish, qadriga yetish va yanada sog'lomlashish yo'lida barcha imkoniyatlardan foydalanish hamda xuddi shunday ezgu-niyatlar yo'lga atrofdagilarni hamda yanada muhimrog'i o'zidan keyingi avlodni yetaklashi ayni muddao bo'lar edi. Ana shunda yoshlarimiz va ayniqsa qizlarimiz sihat-salomat bo'lib o'sadi va bu degani kelakakda yanada sog'lomroq avlodlarimiz dunyoga keladi va buyuk O'zbekistonimizning buyuk kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratiladi.