

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish - ijtimoiy pedagogik muammo sifatida

Jamila Yusupjonova
Maftuna Mo'minova
Ilmiy rahbar: S.Xaydarov
TMC instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri bo'lgan o'quvchi yoshlarini sportga qiziqtirish masalalari, shuningdek bugungi kundagi o'quvchilarining jismoniy faolligi va rivojlanishi pastligi ijtimoiy pedagogik muammo sifatida o'rganilgan va tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ijtimoiy pedagogika, sport turlari, muammo, ommaviy sport, me'yorlar

Formation of a healthy lifestyle among schoolchildren as a socio-pedagogical problem

Jamila Yusupjonova
Maftuna Mominova
Scientific supervisor: S.Khaidarov
TMC Institute

Abstract: This article explores and analyzes as a social pedagogical problem the issues of interest of student youth in sports, which is one of the relevant topics today, as well as the low physical activity and development of today's students.

Keywords: physical education, social pedagogy, sports, circulation, mass sports, norms

Ma'lumki, hayotimizda inson salomatligi, jismoniy komilligi, sog'lom turmush tarziga egaligi o'ta muhim qadriyat hisoblanadi. O'quvchi yoshni salomatligini ta'minlash, xalq genofondini kamchiliklarsiz saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzining mazmunini anglatish, yoshlarni bilimdon va barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini o'rta qo'yadi.

Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish - bu faol mehnat, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir

ko'rsatuvchi omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning milliy kontseptsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini ma'lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzini namunaviy modeli - odamlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Insonlar jamiyatda o'zlarining yashash tarzlarini, gigienik xulqlarini, shuningdek tibbiy faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko'rish hamda unga o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o'rni xaqida gap yuritmoqchi bo'lsak, avvalo motivatsiya atamasi o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatini bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Jumladan sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosida motivatsiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzida yashash lozimligi, ne sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash yuzasidan kerakligini anglatishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti keskinlik bilan o'sib, rivojlanib borayotgan hozirgi davrda o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzining ijtimoiy - gigienik mezonlarini aniq belgilab olish juda katta ahamiyatga ega.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzi - inson salomatligining qonunatlari majmui emas, balki inson salomatligini mustaxkamlashga bo'lgan qarashlar tizimidan tashkil topgan. O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mafkurasi, R.U. Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, ahloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va hechinasligi o'zida mujjasmalashtirgan bo'lishi lozim

Har bir yosh avlod o'z tana a'zolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralarini shakllantirish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi mezonlariga amal qilish tavsiya qilinadi:

- ❖ muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish.
- ❖ me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish.
- ❖ zararli odatlardan yuz o'girishi
- ❖ organizmni chiniqtirish;
- ❖ toza havoda kamida 2-3 soat yurish;

- ❖ kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kunda kamida 8 soat uxlash;
- ❖ ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishini o'zgartirish
- ❖ turmush, o'qish va ishdan qanoatlanib yashash.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi muammosi - odamzod oldida turgan eng muhim muammo - shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy - gigienik jihatdan faolligini kuchayishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik tarafdin samarali bo'lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

“O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini - bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida bunyod etib, salomatlikni asrash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir” deb ta'riflanadi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi o'z hayotida ro'y beradigan aniq voqea-hodisa hamda turli o'zgarishlar ta'sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining yuqorilab borish, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o'zaro aloqa va munosabatning birmuncha qiyin tus olayotganligi o'quvchi yoshlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Oqibatda ularda o'z taqdiri, oilasi yaqinlari uchun zarur bo'lgan turmush tarziga ega bo'lish, aqliy va ruhiy erkinlikka intilishga asoslangan xatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan ma'suliyatlar ortmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bolotina, L.R. Maktabgacha pedagogika: darslik. talabalar uchun nafaqa. yuqoriroq darslik muassasalar / L.R.Bolotina, S.P.Baranov, T.S.Komarova. - M. : Akademik loyiha, 2005 - 240 b.
2. Venger, L.A. Psixologiya: universitetlar uchun darslik / L.A.Venger, V.S.Muxina. - M. :Akademiya, 2007 - 446 p.
3. Vorobyeva, M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini tarbiyalash / M.Vorobyeva // Maktabgacha ta'lim. - 1998 - No 7 - S. 5 - 9
4. Vygotskiy, L.S. Yig'ilgan asarlar. - V.4 / L.S. Vygotskiy. - M.: Pedagogika, 1984 - 213
5. Galperin, P.Ya. Rivojlanish psixologiyasining dolzarb muammolari / P.Ya.Galperin, A.V.Zaporozhets. - M. : Ta'lim, 1978 - 240 b.
6. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari, <https://tdpu.uz/articles/2>