

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari

Shohida Qobiljonova
E'zoza Abubakirova
Ilmiy rahbar: S.Xaydarov
TMC instituti

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

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport turlari, ommaviy sport, engil atletika, jismoniy tarbiya me'yorlari

Effective methods of forming a healthy lifestyle among young students

Shahida Kabiljonova
Ezoza Abubakirova
Scientific supervisor: S.Khaidarov
TMC Institute

Abstract: This article explores and analyzes the issues of interest of schoolchildren in mass sports, which are one of the relevant topics today, as well as the low physical activity and development of schoolchildren today, as a problem.

Keywords: norms of physical education, sports, mass sports, athletics, physical education

Bugungi kunda o'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir o'quvchining kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo'lgan odatlarga o'rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta'minlash, oxir-oqibatda o'quvchilarning o'zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak, Har bir o'quvchi tomonidan sog'lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o'zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko'p sonli sog'lom yashash odatlaridan o'zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi - sog'lom

turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha bo'lganligi sababli so'z faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda o'quvchining shaxsiy sifatlarini oshirishga, o'z salomatligi uchun o'zi qayg'urishiga, irodasini ishga solishiga, salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay olish hissini uyg'otishga ham qaratilishi lozim.

Olimlar sog'lom turmush tarzi sohasida o'tkazgan tadqiqotlarni umumlashtirib, o'quvchi-yoshlarning salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy jihatlarini shaxsiy gigiyena, jamoa salomatligini muhofaza qilish, tashqi muhitni muhofaza qilish kabi uchta tizimga ajratadilar.

Salomatlik o'quvchi-yoshlar tomonidan egallangan bosh ijtimoiy boylikdir. Bu esa davlat tashkilotlari va muassasalari tomonidan, o'quvchilar salomatligini yaratib, dolzarb muammo sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi. O'quvchilar hayotda o'z o'rinlarini endi topayotgan va rivojlanayotgan bir paytda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki, yoshlik davrida orttirgan malakava ko'nikmalar butun umrga asos bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchi-yoshlarda turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishiga sabab bo'ladigan xavfli omillarni chetlab o'tish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi, amaliy harakat shakli, usuli va turlari majmuasidan iborat bir qator chora-tadbirlar tizimidan iborat bo'lib, uning tub maqsadi aholining o'rtacha umr ko'rish muddatini uzaytirishga, o'quvchilarning mamlakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini, yagona ezgu maqsad - yurtimizning gullab-yashnashi, xalq farovonligi, uning milliy daromadini o'stirishga hissa qo'shishini ta'minlashga qaratilgandir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bu, eng avvalo, kasalliklarining birlamchi profilaktikasi tushunishimiz kerak. Salomatlik bu inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chog'larida eng muhim ahamiyatga ega. Insonning aalomatligi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Salomatlik inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lom inson, salomatligi yomon insonga nisbatan og'irroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega hisoblanadi.

Jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni yetuk qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga asoslangandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ham ruhiy, ham jismoniy, ham ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti va sog'ligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu esa oila, va inson tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi tashkilotlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini qo'yadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali ham

hal etiladi. Inson hayoti tarzi tabiati bilan uyg'unlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar natijasida tabiat muvozanati ham buzilishi mumkin.

Buning oqibatida ushbu xatti - harakatlar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy istirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga rioya qilmaslik, turli zararli kemiruvchi va hashoratlarning ko'payishi hamda havoning ifloslanishi kabilarga misol bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli xil yo'nalishlarda olib borilishi kerak. Bu, bir tomondan, yoshlarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qanday ta'sir etish tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim - tarbiyada qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofida qilarni sog'lig'ini saqlashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Biz-sog'lom-turmush-tarzi-tarafdorimiz.-Tursunaliev-I.pdf
2. Jamiyat Salomatligi va sog'liqni saqlashni tashkil etish ilmiy-tadqiqot institute Namangan viloyat hududiy bo'linmasi Valeologiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'limi. www.shifokorvahayot.uz. -2021
3. Dinimizda sog'lom turmush tarziga e'tibor Fevral 23, 2021 26.02.2021 y.
4. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе / О.В. Белоножкина. - М.: Учитель, 2007.