

ТАДҚИҚОТНИНГ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИНИНГ КАТЕГОРИК МАЪНОСИ СОҒЛИҚ, СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ, СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА БЎЛГАН ҲАЁТ ЭҲТИЁЖИ

Маттиев Илҳом Бегматдулобович

*Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти “Тилларни ўқитиш” кафедраси
катта ўқитувчиси (PhD), доцент*

Аннотация: Ушбу мақолада кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриши маданияти, зарарли одатдан ҳоли бўлиши, соғлом турмуш тарзини шакллантириши, аҳолининг айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш масалалари борасида сўз юритилган.

Калит сўзлар: қайғуриши маданияти, мактабгача таълим, ақл фаросат билан яшаш, ижобий ҳислатлар, ишончни мустаҳкамлаш, мардлик, ватанпарварлик, бошқариш тизими, руҳий физиологик жиҳат, рационал овқатланиш, организмни чиниқтириши, шахсий ва жамоатчилик.

THE CATEGORICAL MEANING OF THE MAIN CONCEPTS OF THE STUDY IS THE NEED FOR HEALTH, A HEALTHY LIFESTYLE, A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: This article talks about the culture of taking care of one's own health, getting rid of harmful habits, forming a healthy lifestyle, regularly engaging in physical education and mass sports of the population, especially the young generation, and issues of maintaining and strengthening health.

Keywords: culture of care, preschool education, living wisely, positive emotions, confidence building, courage, patriotism, management system, psycho-physiological aspect, rational nutrition, physical training, personal and public.

КАТЕГОРИАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ - ПОТРЕБНОСТЬ В ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье говорится о культуре заботы о собственном здоровье, избавлении от вредных привычек, формировании здорового образа жизни, регулярном занятии физкультурой и массовым спортом населения, особенно молодого поколения, а также вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: культура заботы, дошкольное воспитание, разумная жизнь, положительные эмоции, формирование уверенности в себе, мужество, патриотизм, система управления, психофизиологический аспект, рациональное питание, физическая подготовка, личная и общественная.

Турмуш тарзи - инсон ҳаётининг шундай бир таянч нуқтасики, ҳар бир инсон унга таянган ҳолда, ўз ҳаётини тубдан ўзгартиришга эришиши мумкин. Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муоммосининг муҳим йўналиши ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини синдиришдир. Уни таркиб топиши учун оила, мактабгача таълим муассасалари, мактаб, умум ўрта таълим тизими, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг ходимлари бутун куч қувватини, ғайратини ишга солиб, боланинг онгига ёшлиқдан жисмоний тарбияга ва соғлом турмуш тарзига бўлган муҳаббатни синдириб қўйишлари зарур. Республикамизда ҳар қандай соҳа вакиллари зиммасига соғлом авлодни тайёрлаш чора тадбирлари юклатилган десак муболаға бўлмайди. Соғлом турмуш тарзи ёки оқилона яшаш тарзи тушунчалари кенг қамровли

бўлиб, ўз ичига инсоннинг туғилишидан бошлаб умрининг охиригача ақл фаросат билан яшашини – зарarli оdatдан ҳoли бўлишини, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини, тўғри овқатланиб, тўғри дам oла билиш каби кўплаб бошқа ижобий ҳислатларини oлади. Oқилона турмуш тарзи ҳар бир инсоннинг ақл фаросати – билан яратилади ва ҳар бир киши учун индивидуалдир. Шунинг учун ҳам саломатликни инсон ақлининг маҳсули деб қараш керак. Инсонни унинг ўз хоҳишига қарши соғлом қилиш ва унга узоқ умр бахшида этиш асло мумкин эмас. Соғлом турмуш тарзи ўз асосида биологик ва ижтимоий тамойилларни мужассамлаштиради. Ҳозирги кунда Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев раҳбарлигида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш тизимини такомиллаштириш, оммавий спортни ривожлантириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ва тарбиялаш, йирик спорт ўйинларига тайёргарликларига шарт-шароитлар яратиш, соҳани малакали кадрлар билан мустаҳкамлаш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучли ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Соғлом турмуш тарзи ва тиббий маданият ва спорт уйғунлиги борасида ёш авлодга тушунчалар бериб, онгига сингдириш бугунги куннинг долзарб вазибаларидандир. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси ўз таркибига: зарarli оdatлардан тийилиш, мутгасил равишда жисмоний ва ҳаракат фаоллиги, мўтадил ҳаракатланиш тартибига роия қилиш, таркиб жиҳатидан тенглаштирилган ва рационал овқатланиш, организмни чиниқтириш, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси, ижобий эҳтирослар, зиддиятли вазиятлардан ўзини четга олиш, стресс ҳолатларини оқилона ечимини топа билиш, тартибли меҳнат қилиш ва тўлақонли дам олиш, қулай руҳий ҳолатга эга бўлиш билан руҳий физиологик жиҳатдан қониқиб яшаш, юксак тиббий фаолликка эга бўлиш каби йўналишларидан бири имкониятларини таъминлашни таъминловчи шарт-шароитларни яратишдир. Олий ўқув юртлари талабаларини соғлом ҳаёт турмуш тарзига йўналтиришга эга бўлишига, тизимли равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, спорт инфратузилмасига киришга саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга спорт ёрдам бериши мумкин. Олий таълим талабаларининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш олий таълим ўқув жараённинг таркибий қисми, ажралмас қисмига айланиши керак. Соғлом шахсни шакллантириш учун ишлаб чиқилган педагогик шарт-шароитлар мажмуаси, ўз касбининг интеграциялашган ўқув-услугий мажмуасини тайёрлаш талабаларнинг турмуш тарзини бир қисми сифатида кўриб чиқилиши керак. Бугунги кунда психологик, педагогик, тиббий, экологик, социологик ва фалсафий тадқиқотлар замонавий ёшлар, айниқса, олий таълим талабалари вакиллари орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси муҳим муаммолардан бири саналади. ”Саломатлик”нинг мотивацион ва эҳтиёж соҳалари, шунингдек, инсоннинг ўз кадр-қийматини англаш тоифаси психологик саломатликнинг аҳамияти, муносабатлари Р.И. Аизман, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, П.П. Горбенко, В.И. Дубровский, Т.В. Карасева, В.В. Колбанова, Ю.П. Лиситсйнанинг асарларида, хорижий психологлар А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, З. Фрейд ва бошқаларнинг тадқиқотларида ҳар томонлама ўрганилади. Жисмоний тарбия фанлари олий ўқув юртлари талабаларида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришга ёрдам беради. Ҳозирги вақтда таълим-тарбияни ривожлантириш мафқураси шароитида таълим ривожига таъсир этувчи самарали восита бўлган футбол, баскетбол, волейбол каби спорт ўйинлари алоҳида аҳамиятга эга:

- саломатлик, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги ғояларни ижтимоий-педагогик

кадрият сифатида такомиллаштириш зарурати ва олий таълимнинг ўқув амалиётида ушбу тоифаларнинг декларативлигининг устунлиги;

- талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш зарурати ва уни олий таълимнинг таълим майдонида жорий этишнинг услубий асосларининг етарли даражада ривожланмаганлиги;

- талабаларда соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш жараёнининг ижтимоий-педагогик аҳамияти ва уни ривожлантириш воситаси сифатида спорт ўйинларидан фойдаланишга далилларга асосланган ёндашувларнинг йўқлиги. Тадқиқот мақсадлари:

-илмий адабиётларни назарий таҳлил қилиш асосида “Соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёж” тадқиқотининг асосий тушунчасининг моҳияти, вазифалари ва хусусиятларини ўрганиш ва ушбу тушунчага муаллиф таърифини шакллантириш;

- олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни спорт ўйинлари орқали шакллантириш самарадорлигини белгиловчи педагогик қўллаб-қувватлаш шакллари аниқлаш, назарий асослаш ва экспериментал синовдан ўтказиш;

- спорт ўйинлари орқали олий ўқув юртлири талабаларида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш модел ва дастурини ишлаб чиқиш;

- олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш мезонлари, кўрсаткичлари ва даражаларини тасвирлаш;

- спорт ўйинлари орқали олий ўқув юртлири талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш модели ва дастурини синаб кўриш ҳамда таклиф этилаётган мезон ва параметрлар асосида уларнинг самарадорлигини аниқлаш. Тадқиқот гипотезаси: олий ўқув юртлири талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришга қаратилган педагогик ёрдамни ташкил этиш куйидаги ҳолларда самарали бўлади:

-“Соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёж” тоифаси олий ўқув юртлири талабаларининг асосий қадрият йўналиши бўлиб, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш усуллари тўғрисидаги билимларни акс эттиради;

- олий таълим муассасалари талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришга хизмат қилувчи педагогик қўллаб-қувватлаш шакллари моҳияти ва хусусиятларини аниқлаш ва асослаш;

- соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш модели ва дастурининг тузилиши ва маъзунини шакллантириш соғлом турмуш тарзи ҳақидаги ғоялар хилма-хиллиги билан боғлиқ хусусиятларни ҳисобга олиш;

-соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришнинг объектив ва субъектив мезонлари ва параметрларини ажратиб кўрсатиш, эҳтиёжни шакллантиришнинг мумкин бўлган даражаларини тавсифлаш. Жамиятда шахснинг ривожланиши шахснинг муваффақияти муаммосини ва шахсий потинциалини рўёбга чиқаришга бўлган эҳтиёжни долзарбластиради. ДОКТРИНА (лот.дострина)-таълимот, илмий ёки фалсафий назария, сиёсий тизим , бош назарий ёки сиёсий принцип.

Доктринада “Соғлом турмуш тарзини тарбиялаш, болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш” устувор вазифаси сифатида белгиланган, таълим соҳасидаги асосий давлат вазифалари “Аҳолининг ҳаёти, саломатлиги ва жисмоний тарбиясига ҳар томонлама ғамхўрлик қилиш”, болалар ва талабаларнинг ривожланиши сифатида белгиланган . Бироқ муаммонинг долзарблигига қарамай, ёшларда соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришга қаратилган чора-тадбирлар, бизнингча етарли эмас. Соғлом турмуш тарзининг долзарблиги, шунингдек, ижтимоий ҳаётининг мураккаблашиши, техноген, экологик, психологик, сиёсий ва ҳарбий характердаги хавфларнинг кучайиши натижасида инсон танасига стрессларнинг кўпайиши ва ўзгариши билан боғлиқ саломатлик ҳолатида салбий ўзгаришларни келтириб чиқаради . Кўриб чиқилаётган муаммо, айниқса, мактабгача ёшдан бошлаб, узлуксиз, олий таълимгача бўлган таълим муассасаларида кескин бўлиши керак. М.В. Рютинанинг

мақоласида тўғри таъкидланганидек [173], соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш бўйича ишлар ота-оналар билан ҳам олиб борилиши керак. Ўсиб бораётган шахснинг соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжини шакллантириш изчил характерга эга бўлиши керак. Шахснинг соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжини асослари оилада яратилиши керак. Ушбу жараёни янада ривожлантиришда кўрсатилганидек, ҳар бир киши ушбу тоифанинг аҳамияти учун саломатлик маданиятини ривожлантириш керак, уни амалга ошириш мактабда, оммавий ахборот воситалари орқали, кейин эса олий ўқув юртида амалга оширилади.[16,17]. Соғлом турмуш тарзи- бу нафақат саломатликни яхшилашга, умумэтироф этилган меъёр ва қоидаларни амалга оширишга қаратилган ҳаётнинг барча жабҳаларини ташкил этиш усули, балки кадрят йўналишларини ривожлантириш, ўз соғлиғига онгли муносабатни шакллантириш демакдир. Шундай қилиб, инсоннинг соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжини шакллантириш жараёни давлатнинг миллий ғоясига, энг муҳим вазифага айланиши керак. Юқоридагилар билан бир қаторда, соғлом турмуш тарзини сақлашда муайян қийинчиликларни айтиб ўтиш керак. Талабаларнинг интеллектуал соҳасини ривожлантириш учун замонавий инновацион усулларнинг кенг доираси соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантиришни таъминлайди. Фанда саломатлик ҳолатини тавсифловчи ташқи ва ички омиллар ажратилади. Саломатлик соматик, жисмоний, ақлий, ахлоқий деб таърифланади, уларнинг ҳар бири асосий эҳтиёжларга асосланади ва маълум шартли мезонлар билан тавсифланади [61]. Инсон саломатлигига турли омиллар таъсир қилади: ирсият, муҳит, жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиши ва шунингдек, индивидуал шахсий хусусиятлар. Юқоридаги омиллар инсоннинг турмуш тарзини, шу жумладан турмуш даражаси, турмуш сифати, турмуш тарзи каби тоифаларни белгилайди, шахснинг ўзига хос қиёфасини ифодалайди [73]. Шундай қилиб, саломатлик ва турмуш тарзи ўртасидаги муносабатлар соғлом турмуш тарзи категорияси билан ифодаланади.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош Ассамблеясининг 72-сессиясидаги нутқи // Маърифат, 2017, 20 сентябрь.
2. Редичкина, Н.В., Летучая, М.С. Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста // Сб.: Теория и методология инновационных направлений физического воспитания детей дошкольного возраста. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2017.
3. Лопуга, Е.В. Формирование элементов физической активности индивидуальной программы здоровья педагогов в условиях повышения квалификации // Мир науки, культуры, образования. - 2013. - № 4 (41).
4. Романкина, М.Ю., Боева, О.И. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательных организациях // Наука и Образование. - 2018. - № 3-4.
5. Tones K, Tilford S. Health promotion: effectiveness, efficiency and equity. 3rd ed. Cheltenham, UK: Nelson Thornes, 2001. ISBN 0748745270.;