

ТАЛАБА - ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ

Хамроев Самижон Салимович
Навоий давлат педагогика институти доценти,
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Аннотация: Мазкур мақолада соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш маданияти тенденциялари ҳақида ёритилган. Соғлом турмуш маданиятининг асосий бош моҳияти инсоннинг жисмоний ва руҳий эмоционал ҳолати, ижтимоий-иқтисодий ва маданий-маиший ютуқларга эришишидир. Соғлом турмуш тарзи инсоннинг у ёки бу даражада ижодий потенциални жорий этишига имкон яратувчи, ҳаётини фаолиятнинг маданий, турмушга оид ва ишлаб чиқариш усуллари юзага келишидир.

Калит сўзи: соғлом турмуш тарзи, маданият, соғломлик тушунчаси, жисмоний саломатлиги, тиббий соғломлик, маънавий соғломлик, руҳий соғломлик.

ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Хамроев Самиджон Салимович
доцент Навоийского государственного педагогического института,
доктор философии в области педагогических наук (PhD)

Аннотация: В данной статье описаны тенденции здорового образа жизни и культуры здорового образа жизни. Главной сущностью культуры здорового образа жизни является физическое и психическое эмоциональное состояние человека, достижение социально-экономических и культурно-бытовых достижений. Здоровый образ жизни – это появление культурно-бытовых и производственных способов жизнедеятельности, позволяющих вывести творческий потенциал человека на тот или иной уровень.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура, концепция здоровья, физическое здоровье, медицинское здоровье, духовное здоровье, психическое здоровье.

TRENDS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUTH

Khamroev Samijon Salimovich
Associate Professor of Navoi State Pedagogical Institute,
Doctor of Philosophy in Educational Sciences (PhD)

Annotation: This article describes the trends of a healthy lifestyle and culture of a healthy lifestyle. The main essence of the culture of a healthy lifestyle is the physical and mental emotional state of a person, the achievement of socio-economic and cultural achievements. A healthy lifestyle is the emergence of cultural, everyday and industrial ways of life, allowing to bring the creative potential of a person to one level or another.

Key words: healthy lifestyle, culture, health concept, physical health, medical health, spiritual health, mental health.

Инсоннинг соғлом турмуш маданияти шахсининг жамиятдаги ижтимоийлашуви натижасидир. Зеро, жамиятнинг соғломлиги ҳар бир инсоннинг юқори даражада соғлом турмуш маданиятига эга бўлишини тақозо этади. Шунга кўра, агар жамиятда мавжуд барча институтлар томонидан инсон маънавий ва жисмоний саломатлигини муҳофаза қилишга қаратилган шарт-шароит яратилса, ўша жамиятда яшаётган ҳар бир инсоннинг соғлом турмуш маданияти юқори даражага кўтарилди, дейиш мумкин. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш тизими - бу узлуксиз таълим тизими, спорт-соғломлаштириш объектлари ва ижтимоий институтлар ҳисобланиб, уларда амалга оширилган таълим-тарбиявий ишларнинг узвий алоқадорлиги ва узлуксизлигини таъминлаш муҳим педагогик аҳамият касб этади.

Социолог олимларнинг фикрига кўра, турмуш тарзи муайян тарихий ижтимоий муносабатларга мос келувчи инсон ҳаёт фаолиятининг индивидуал ёки жамоавий тури. Жамият ҳаётида шахс турли соҳаларга оид фикрларига эга бўлади. Турмуш тарзи иқтисодий, ижтимоий, сиёсий, маданий, табиий ва бошқа шароитларга боғлиқ ҳолда шаклланади ҳамда жамиятнинг моддий ва маънавий ҳаёти унсурларидан ташкил топган яхлит тузилма сифатида

намоён бўлади. Турмуш тарзи муайян ижтимоий қурилмани тавсифлайди ва бу жамиятда индивид қандай яшаётганини, у инсон ўз «мен»и ривожланиши ва такомиллашиши учун нима қилаётганини, унинг эҳтиёжлари, манфаатлари ва ижодий имкониятлари амалга ошаётганини кўрсатади. Турмуш тарзи ижтимоий-иқтисодий муносабатлар, мафкура ва маданият, атроф-муҳитнинг инсонга таъсири сифатида шаклланади ҳамда жамиятдаги иқтисодий ва ижтимоий-сиёсий жараёнларга фаол таъсир этади. Биргаликдаги фаолият усуллари, ижтимоий жамоавий 27 муносабатлар ва кишилар ўртасидаги алоқа, мулоқот ва хулқ-атворларнинг устувор шакли, мулоқотнинг мақсад ва вазифалари, фаолиятнинг манфаатлари турмуш тарзининг характерини белгилайди.

«Соғломлик» тушунчаси соғлик, саломатлик маъносида бўлиб, ақлнинг соғломлиги, фикрнинг соғломлигига нисбатан ҳам кенг қўлланилади. Бу тушунчалар инсоннинг турмуш тарзи, унинг маънавий, мафкуравий, психологик, эмоционал, тиббий ва руҳий ҳолати билан боғлиқ ҳолда қўлланила бошланди ва «соғлом турмуш тарзи» тушунчаси пайдо бўлди. «Турмуш тарзи» ва «саломатлик» тушунчаларининг ўзаро боғлиқлиги «соғлом турмуш тарзи» тушунчасини келтириб чиқаради. Тиббиёт энциклопедиясида келтирилган таърифга кўра: турмуш тарзи – кишилар ҳаётининг фаолиятининг аниқ тури ҳақидаги тасаввурларни мувофиқлаштирувчи муҳим ижтимоий категориялардан бири.

Турмуш тарзи маълум жамиятнинг тавсифи ҳамда унда кечаётган кўпжақ ижтимоий жараёнлар моҳиятини ёритиб беради. Турмуш тарзи ва аҳоли саломатлигини сақлаш ўртасида ўзаро алоқадорлик мавжуд. Шу боис, «соғлом турмуш тарзи» тушунчаси турмуш тарзи ва аҳоли саломатлигини сақлашга йўналтирилган фаолият ўртасидаги ўзаро алоқадорликнинг мужассам ифодаси сифатида қўлланилади.

О.Мусурмоновнинг фикрича, соғлом турмуш тарзи шахс маънавий маданиятининг таркибий қисми ҳисобланади. Олима айни муаммони қадимги ёзма манбалар, шу жумладан Авесто, Куръон ва Ҳадисларда, қадимги Ўрта аср мутафаккирлари мероси ва халқ педагогикасида олға сурилган жисмоний ва маънавий соғлом авлодни тарбиялаш ғояси билан чамбарчас боғлаб тадқиқ этади.

Д.Шариповнинг қарашларига кўра, соғлом турмуш тарзининг тиббий-гигиеник жиҳатлари, соғлом турмуш кечирини оқшатириш рақибига амал қилиш, жисмоний тарбия ва спорт орқали уларни соғломлаштириш муҳим қирралари ҳисобланади. Ёшлар соғлом турмуш тарзи ижтимоий-ҳуқуқий ҳатар гуруҳи болалари, болалар колонияларида тарбияланаётган болаларнинг соғлом тафаккурини ривожлантириш ва ижтимоий фаоллигини оширишга эришишнинг муҳим омили эканлигини илмий-назарий жиҳатдан асослади.

А.Саидов томонидан олиб борилган тадқиқот ишлари ва илмий хулосалар шуни кўрсатдики, агар соғлом турмуш тарзини 31 ривожлантириш барча даволаш, касалликларнинг олдини олиш, эпидемияга қарши курашиш тиббиёт муассасалар ва жамоатчилик уюшмаларининг муҳим вазифаси бўлиб келган бўлса, бугунги кунда ёшлар соғлом турмуш тарзини ривожлантириш таълим муассасалари, давлат ташкилотлари, жамоатчилик бирлашмалари, тиббиёт муассасалари ва аҳолининг ҳамкорликдаги фаолиятини талаб қилади.

Тадқиқотчиларнинг кўпчилиги «Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигини сақлаш ва яхшилашга қаратилган ҳаётининг фаолият усулидир», -деб таъкидласалар, баъзилари «Соғлом турмуш тарзи – касалликларнинг олдини олишдан иборат», - деб ҳисоблайдилар. Назаримизда соғлом турмуш тарзининг асосини қуйидагилар ташкил қилади: моддий шароитнинг яхшилиги, яшаш шароити, меҳнат ва дам олишда рационал тартибга амал қилиш, доимий меъёрга амал қилган ҳолда 49 овқатланиш, жисмоний юкларнинг етарли даражада бўлиши ва зарурий кўникма, шахсий гигиена қоидалари, алкоголь ичимликлар истеъмол қилиш ва чекиш каби зарарли одатлардан ҳоли бўлиш, стресс ҳолатларидан қочиш ёки стресс ҳолатларига тушиб қолишнинг олдини олиш, соғлом дунёқараш асосида ҳаёт кечирини, ўз маънавий ва жисмоний саломатлигига масъуллик билан муносабатда бўлиш, маънавий соғломлик, замонавий тиббиёт имкониятларидан аниқ мақсадга йўналтирилган ва онгли ҳолатда фойдаланиш қабилар.

Соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш маданияти тушунчасига қуйидагиларни таркибий қисм сифатида киритиш мумкин:

- теварак-атрофда бизни ўраб турган табиий-экологик объектларга нисбатан эҳтиёткорона муносабат ва меҳр-муҳаббат тарбияси (ҳаво атмосфераси, сув ресурслари, ернинг унумдор қатлами, ўсимлик ва ҳайвонот дунёси);

- халқ ҳўжалигининг турли соҳалари тараққиётида табиий ресурслардан рационал фойдаланиш ва аҳолининг саломатлигини сақлашнинг табиий-иқлимий омилларини унумли

кўллаш.

Соғлом турмуш маданиятининг асосий бош моҳияти инсоннинг жисмоний ва руҳий эмоционал ҳолати, ижтимоий-иқтисодий ва маданиймаиший ютуқларга эришиши, тиббий ва саломатлик профилактика принципларига амал қилиши билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзи инсоннинг у ёки бу даражада ижодий потенциални жорий этишига имкон яратувчи, ҳаётий фаолиятнинг маданий, турмушга оид ва ишлаб чиқариш усулларининг юзага келишидир.

Соғлом турмуш маданияти эса мана шу яратилган усул ва шарт-шароитлардан ўз саломатлигини муҳофаза қилиш ва узоқ умр кўриш мақсадида самарали ва ижодий фойдаланишидир. Соғлом турмуш тарзи соғлиқ ва саломатлик ҳақида ижтимоий, тарихий, шунингдек, унинг амалий ҳаётга интеграцияси ҳақидаги аниқ 50 тушунчадир. Соғлом турмуш маданияти эса мана шу билим ва малакаларни эгаллаган ҳолда уларга реал ҳаётда қатъий риоя этиб яшаш тартибидир.

Миллатимиз тарихий-ижтимоий кадриятлари тизимида ҳар вақт соғлом яшаш ва узоқ умр кўриш ақидалари мавжуд бўлган ва насл соғломлигига алоҳида эътибор билан қаралган. Насл соғломлиги тушунчаси эса, энг аввало, ёшлар саломатлиги масалаларида сабъ-ҳаракат қилиш зарурлигини билдирган. Шу билан бирга, ўзбек миллати кадриятлари тизимида соғломлик тушунчаси доирасида нафақат тиббий ёки жисмоний саломатлик, балки руҳий, маънавий соғломлик асослари киритилган. Айниқса, инсон саломатлиги асосида маънавий саломатлик алоҳида таъкидланган.

Бугунги кунда ҳам соғломлик тушунчаси таркибий жиҳатдан ўзининг мураккаблиги ва серқирралигини ёрқин намоён этади. Унинг мураккаблиги таркибидаги ҳар бир бўлим, аслида яна бир неча ўз мазмунига эга бўлган 51 таркибий қисмларга бўлиниб кетишида кўринади. Масалан, ўзбек миллати кадриятлари тизимида азалдан мавжуд бўлган саломатлик ва соғломлик кадриятлари тиббий соғломлик, маънавий соғломлик, руҳий соғломлик кабилардан иборат бўлган бўлса, бугунги кунда уларнинг мазмуни такомиллашган.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҮЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 7 сентябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш давлат умуммиллий дастурини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори //Таълим тараққиёти. – Тошкент, 2004. № 5.

3. Баситханова И., Бакиева Г., Мусурмонова О., Шарипова Д., Жамолдинова О. Ёшларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш – фуқаролик жамиятини барпо этиш омили/ Методик кўлланма. – Тошкент: Kvinta Print, 2011. - 200 б.

4. Жамолдинова О., Мусурманова О. Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда фанлараро алоқадорликдан фойдаланиш// Узлуксиз таълим. – Тошкент, 2014. - № 6. - Б. 71-77.

5. Жамолдинова О., Мусурманова А. Преемственность и непрерывность в формировании культуры здоровой жизни молодёжи. Образование как целевой ресурс в развитии личности: теория, методология, опыт: коллективная монография. – Стерлитамак: 2014. С. 156-168.

6. Саидов А.Х. “Мамлакатимизда демократик ислохотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик дамиятини ривожлантириш Концепцияси”ни амалга оширишда Жамоат фонди ва Парламент комиссияси фаолияти график ва статистик рақамларда. – Тошкент, ART FLEX, 2015. – 96 б.

7. Саломатлик дарслари. Бошланғич синф ўқитувчилари учун методик кўлланма. – Тошкент: Polispektor, 2006. – 112 б.