ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК–ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАРИ

Фотима Ураловна Жуманова
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти в.б. доценти

Гўзал Комилжоновна Назирова
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти магистранти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омилларига тўхталар эканмиз, унда жамиятдаги ўқувчи-ёшларнинг таълим жараёнида зиддиятли, стрессли муҳит мавжудлиги сабабли у безовталанади ва натижада инсон ҳимоя механизмларининг турли хил таъсири туфайли ўз соғлиғининг қадр-қимматини англаш қийинлашади. Шу муносабат билан, ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг тизимли ўрганиш лозимлиги батафсил кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: ўқувчи, соғлом турмуш, ривожланиш, зиддият, стрессли муҳит, ҳимоя механизмлари, валеологик омил, профилактик тадбирлар**.**

ABSTRACT

This article focuses on the psychological and pedagogical factors of developing a healthy lifestyle in schoolchildren, which is disturbed by the conflicting, stressful environment in the educational process of students in society, and as a result it is difficult to understand the value of their health. In this regard, the need for a systematic study of the development of a healthy lifestyle in students has been demonstrated.

Keywords: reader, healthy living, development, conflict, stressful environment, defense mechanisms, valeological factor, preventive measures.

КИРИШ

Жамиятнинг муҳим ижтимоий гуруҳи сифатида ўқувчиларнинг соғлиғи нафақат мамлакатнинг мавжуд ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг, балки келажакдаги меҳнат, иқтисодий, маданий ва мудофаа салоҳияти амалиётига татбиқ этилган соғлиқни сақлашни қўллаб-қувватлаш муаммоси, балки соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва кенгроқ маънода одамларнинг умумий

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

фаровонлик даражасини ошириш балким, жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти, Европа бюросининг “Барчага саломатлик” декларатсиясида аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлашдан, индивидуал шахсда Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича йирик лойиҳалар амалга оширилмоқда.

Жаҳондаги психологик тадқиқотларда шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабларини аниқлаш. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш, инсонларда Соғлом турмуш тарзини ошириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Шу билан бирга шахснинг психик саломатлиги, ўқувчиларнинг фаоллиги саломатлик мезони, саломатлик ижтимоий қадрият, шахснинг ўз соғлиғига муносабати қадрият сифатида тадқиқ этиш каби тадқиқотларга алоҳида аҳамият бериб ўқувчи-ёшлар маълум психологик саломатликка эга, аммо таълим жараёнида зиддиятли, стрессли муҳит мавжудлиги сабабли у безовталанади ва натижада инсон ҳимоя механизмларининг турли хил таъсири туфайли ўз соғлиғининг қадр-қимматини англаш қийинлашади. Шу муносабат билан, ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг психологик-педагогик детерминантларини тизимли ўрганиш лозимлиги мазкур илмий-тадқиқот ва илмий-амалий муаммога юқори долзарблик бахш этади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Мамлакатимизда саломатликни сақлашга алоҳида эътибор бериш аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш учун индистириал, мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш ва фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилишнинг меёрий асослари яратилди. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар Стратегиясида “Ижтимоий соҳани ривожлантириш”нинг белгиланган муҳим самарали вазифаларини амалга ошириш учун шахснинг Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш ҳаётий зарурат бўлиб ҳисобланади. Жамият истиқболида валеологик маданиятга эга, интеллектуал, жисмонан ва психологик соғлом кадрларга зарурият туғилади. Шахснинг валеологик маданияти тушунчаси саломатлик, уни шакллантириш, мустаҳкамлаш ва муҳофаза этиш ёўллари ва методларини қамраб олган билимларга таянадиган ва кишиларнинг ҳаётий фаолият жараёнида хулқини идора қилувчи тизимни ифодалайди.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

Бу борада ўқувчи соғлом турмуш тарзи ривожланишига таъсир этувчи психологик ҳимоя механизмлари детерментларини такомиллаштириш, ёшларни ўз саломатлигига муносабатини ривожлантиришга ё`налтирилган илмий изланишларни чуқурлаштириш мақсадга мувофиқ.

Ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг психологик хусусиятлари 2016 йил 14 сентябрда қабул қилинган ЎРҚ-406-сон "Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни, 2019 йил 29 январдаги "Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида"ги қарорлар, "Ўзбекистон ёшлари – 2030" консепсияси ҳамда мамлакат аҳолисини соғлиғини сақлашга доир бошқа ме`ёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда муайян даражада хизмат қилади.

Бугунги кунда ёш авлод саломатлигини сақлаш нафақат соғлиқни сақлаш ташкилотининг балки, тарбиячи педагогларнинг ҳам олдидаги энг муҳим актуал муаммоларидан биридир.

Шу билан бирга, маълумки, ҳар қандай касаллик ёки соғлом турмуш тарзидан четлашиш, ҳатто қисқа бўлса ҳам, организмнинг реактивлигини ўзгартиради, марказий асаб тизимининг функтсионал ҳолатини ёмонлаштиради, иш қобилиятининг пасайишига, юқори чарчашга ва , натижада ўқув натижаларини пасайтиришга сабаб бўлади. Мавжуд хавотирли вазият болалар таълими жараёнида уларнинг соғлиғини сақлаш ва шу билан унинг муваффақиятини таъминлаш, шунингдек соғлом турмуш тарзи асосларини рағбатлантириш учун мақбул шарт-шароитларни яратиш бўйича янги, ностандарт ёндашувларни излашни талаб қилади.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Муаллиф мавжуд бўлган соғломлаштириш таъсирининг воситалари ўсмирлар соғлиғини етарли даражада таъминлай олмайди деган фараздан келиб чиққан, чунки улар ушбу босқичда етакчи бўлган таълим фаолиятини психологик, педагогик ва ташкилий қўллаб-қувватлашга таъсир қилмайди. Ўқувчиларни, мотивларни, йўналишларни ва муносабатларни рўёбга чиқаришга қаратилган ўқув фаолиятини ташкил этиш ва амалга оширишда махсус, психологик ва психофизиологик асосланган воситалардан фойдаланиш нафақат ўсмирларнинг соғлиғини яхшилайди, бир вақтнинг ўзида таълим самарадорлигини ҳам оширади, балки шаклланишини оптималлаштиради.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

Мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омилларидан яна бирисоғлом турмиш тарзидир.

Турмуш тарзи – бу аниқ шароитдаги диалектик тушунчалар ҳосиласи бўлиб, инсоннинг аниқ жамиятда, муҳитда ифодаланган ҳаёт, меҳнат, дам олиш ва ҳоказоларини ўз ичига олган тушунчадир. Унинг таркибий қисмларига фақат ижтимоий-сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолиятигина эмас, балки ишлаб чиқаришдан ташқари вақтдаги фаоллиги, ижтимоий-маданий фаолияти ҳам киради. Тиббий фаоллик ҳам унинг бир туридир. Турмушда одам турли ҳил таассуротлар, ножўя ҳолатлар ва шароитларга тушиб қолиши мумкин. Булар эса ўз навбатида саломатлик, турмуш тарзини соғломлаштириш ҳақида тўла билимга эга бўлишга мажбур қилади, аҳолининг ўз саломатлигига бўлган муносабатларини тарбиялаш ва тиббий билимларни тарғиб қилишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий ва психогигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш ва ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туришдан иборат. Жамиятнинг ҳар бир аъзоси шуларни турмушида тадбиқ этса, соғлом ҳаёт кечиради.

Ҳаракат ва саломатлик. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний фаолликдир.

Ҳаракат натижасида одамнинг турли аъзо ва тизимларининг фаолияти меъёрлашади, бузилган фаолиятлари эса тикланади, ақлий ва жисмоний меҳнатга бўлган фаоллиги ошади. Ҳар қандай ёшдаги одам учун ҳаракат тўлақонли ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Ҳаракат натижасида қувват сарфи ошади, тўқималарнинг қон, кислород ва озиқ моддалар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мускуллари толаларининг тузилиши мустаҳкамланади, организмни идора этувчи гормонал ва нерв системасининг иши фаоллашади. Ҳаракат ва жисмоний машқлар суяклар тизимини мустаҳкамлайди, мушак кучини ошириб, уларнинг бир хил шаклини сақлайди. Гўдаклар ва мактаб ёшидаги болалар учун ҳаракатнинг аҳамияти жуда катта бўлиб, у бола организмининг шаклланишига, таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томир системаси, эндокрин ва организмдаги бошқа системаларнинг ривожига яхши таъсир қилади.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

Кундалик турмуш ҳар куни эрталаб бадан тарбия, ишлаб чиқариш гимнастикаси канда қилмаслик, спорт билан шуғулланиш, жисмоний меҳнат қилиш, кўпроқ пиёда юриш зарур. Бунда жисмоний тарбиянинг аҳамияти жуда муҳим бўлиб, киши ҳар жиҳатдан интизомли бўлади, кучлилик, чаққонлик, иродаликни ўзида шакллантиради. Жисмоний тарбия машғулотлари жуда хилма-хил бўлиб, гимнастика, юриш, сузиш, велосипед ҳайдаш, турли спорт ўйинлари, аэробика, чанғи, терренкур, тренажерлар ва бошқаларни ўз ичига толади.

Мустақил Ўзбекистоннинг биринчи Конституциясида бизнинг республикамизда ёш авлод саломатлигини шакллантиришнинг зарурий шароитларида инсон, оила ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, фуқаролар соғлиғини сақлашга тегишли эркин фуқаролик жамиятининг ҳуқуқий асослари аниқ белгилаб берилган.

Ҳалқаро хайрия жамғармалари - “Соғлом авлод учун”, “Экосан”, “Қизил ярим ой жамияти”, хотин-қизлар қўмитаси, “Ибн Сино”, “Болалар”, “Маҳалла”, “Нуроний”, “Меҳр нури”, “Сен ёлғиз эмассан”, “Камолот ёшлар ижтимоий харакати”, “Маънавият ва маърифат” Республика маркази, “SOS – Ўзбекистон болалар шаҳарчаси”, “Оила” Республика илмий-амалий маркази аҳолини соғломлаштириш жараёниларига йўналтирилган, болалар ва ўсмирларни соғлом тарбиялашда аниқ мақсадга эга бўлиб, ўз фаолиятини ривожлантирмоқда.

ХУЛОСА

Шундай қилиб, ўтган давр мобайнида соғлом авлодни тарбиялаш ғоясининг ўзига хос намунаси яратилди, ҳамда бу андоза кўплаб давлатларга ёйилди ва улар томонидан қўллаб қувватланди. Сўнги йиллада аҳолининг соғлом генофондини уларни турли касалликлар, шу жумладан, катта қизиқиш, жиддий муносабатда бўлишса бу ҳолда бола ҳам уларнинг кайфиятига шерик бўлади, иш ва ташвишларига қўшилади, мувофиқ равшда аҳлоқий меъёрларни ўзлаштиради. Оилавий микроиқлим кўп жиҳатдан педагогик таъсирлар (агар дўстлик, ишонч, ўзаро ҳурмат муҳитида ўсса, бола кўпроқ тарбиявий таъсирларга моил бўлади)нинг самарадорлигига боғлиқ бўлади.

REFERENCES

1. Арзиқулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Т.; 2005.- 256 бет.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01079

2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. –М: Наука,2002.- 416 с.
4. Искандаров Т.И.. Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Колбанов В.В.. Бошланғич мактабларда валеологик таълим.// Ж. Бошланғич мактаб. №4, – М.: 1999 й.
6. Сафарова Д. ва бошк. Валеология. -Т.:2006.- 196 б.
7. Шарипова Д.Д, и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподователей. -Т. 2010.
8. http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm -Биология.
9. http://www.informika.ru/text/database/biology/ - Биология, обучающая энциклопедия.
10. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.
11. http://knigitut.net/8/oglav.htm
12. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
13. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
14. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.htm