

**TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA OID
KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING TARIXIY-IJTIMOIIY
PEDAGOGIK ASPEKTLARI**

G‘aynazarov Bunyodbek Dilshodbekovich

O‘zbek tili pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrası

Katta o‘qituvchisi

Andijon qishloq xo‘jaligi va agrotexnologiyalar instituti

Annotatsiya. Doimo sog‘lom yashash va uzoq umr ko‘rishga insoniyat azal-azaldan intilib kelgan. Shu nuqtai nazardan oladigan bo‘lsak har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu intilishlarini ro‘yobga chiqarishdan, ya’ni kishilar sog‘liq va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Hamma davrlarda ham sog‘lom turmush tarzi sog‘liqni saqlashning asosiy omillaridan, talablaridan hisoblanib kelgan. Shuningdek, Har qanday jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash eng asosiy masalalardan biri sanaladi.

Kalit so‘zlar. Milliy boylik, milliy qadriyat, ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, sog‘liq, sog‘lom, insoniyat, ma’naviy va jismoniy sifatlar.

**HISTORICAL AND SOCIAL EDITORIAL ANNOTATIONS OF THE
DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES IN
STUDENTS**

Gaynazarov Bunyodbek Dilshodbekovich

Department of Pedagogy of Uzbek Language and Physical Culture

Senior Lecturer

Andijan Institute of Agriculture and Agricultural Technologies

Annotation. Since time immemorial, humanity has always strived to live healthy and live a long life. From this point of view, the main task facing any society is the realization of these aspirations of humanity, that is, the creation of conditions for people to live a healthy and long life. At all times, a healthy lifestyle has been considered one of the main factors and requirements of health care. Also, in the modern era of development of any society, the comprehensive education of the younger generation is one of the most important issues.

Keywords. National wealth, national value, education, healthy lifestyle, health, health, humanity, spiritual and physical qualities.

O‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilish sog‘lom turmush tarzini ga oid kompetensiyalariniyoshlikdan oila va ta‘limning barcha bosqichlarida jismoniy tarbiya va sportning ko‘magida singdirib borish kerak. Insonlar endilikda faqatgina so‘zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik, milliy qadriyat sifatida qarashga o‘tishlari lozim bo‘ladi.

Qadimgi faylasuf olimlar – Platon, Aristotel va boshqalarning asarlarida tarbiya ta‘lim tizimida hamda insonlar solomatligi mo‘tadilligini ta‘minlashda jismoniy tarbiyaga yuksak baho berilgan.

Platon (miloddan avvalgi 427-347 y.y.) Afina zodagonlari vakili, faylasuf-idealist, insonning ma‘naviy va jismoniy sifatlari haqidagi nazariyaning asoschisidir. U Sparta tizimiga moyillik bildirib, harbiy-jismoniy tarbiyani aqliy tarbiya va ta‘lim bilan qo‘shib olib borishni ko‘zda tutdi. Platon o‘zining asarida shunday degan: “Yaxshi gimnastika oddiy bo‘ladi, lekin eng avvalo, harbiy gimnastika bo‘lishi lozim”.

Aristotel (miloddan avvalgi 384-322 y.y.). Yirik olim va faylasuf, Platonning talabasi va Aleksandr Makedonskiyning ustoz bo‘lgan. Aristotel shakl va mazmun birligi haqidagi g‘oyani ilgari surgan. Shu bilan birga borliqning rivojlanishini isbotlagan. Insonning ruhi va tanasi ajralmas holda bog‘liq ekanligini tushuntirib bergan. Aristotel o‘g‘il bolalarni jismoniy jihatdan mustahkam qilib tarbiyalash tarafdori bo‘lgan. U Platondan farqli o‘laroq tarbiyada ko‘proq ta‘lim-tarbiyaga o‘rin berishni, gimnastika mashqlari hajmini kamaytirishni tavsiya etgan. Chunki gimnastikada ko‘proq harbiy jismoniy tarbiya va ta‘lim ko‘zda tutilgan va u bolalar uchun juda murakkab jarayon, deb hisoblagan. Demokrit (miloddan avvalgi 460-370 y.y.) jismoniy mashqlar insonning shakllanishida muhim o‘rin tutadi, ya‘ni tabiiy holatni rivojlantirishda ustunroqdir, deb ta‘lim bergan. Sokrat (miloddan avvalgi 469-399 y.y.) aytishicha, mustahkam sog‘liq ko‘pgina illatlardan saqlashga kafolatdir. Qadimgi grek shifokori Gippokrat (miloddan avvalgi 460-375 y.y.) ta‘biri va ta‘limi bo‘yicha, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish turli xil kasalliklarni oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga egadir.

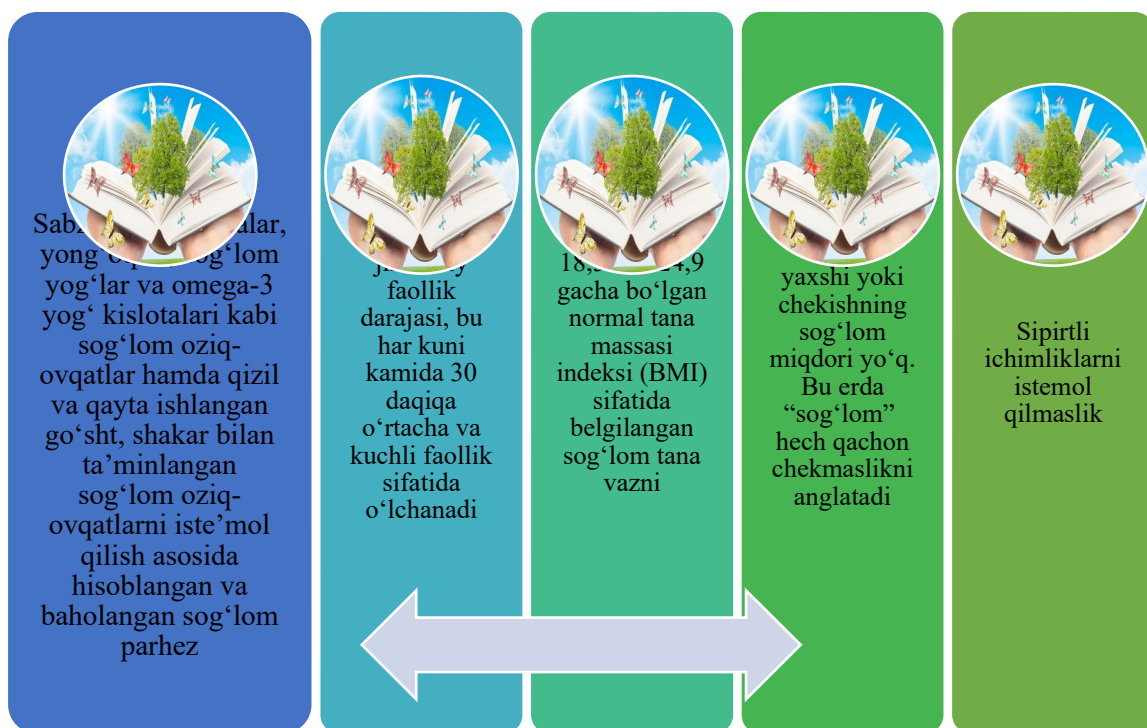
Ma‘lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholi turmush farovonligini oshirish, sog‘lig‘ni mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida ommalashtirish, yosh avlodni aqlan sog‘lom va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo‘yicha katta ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kundagi o‘troq faoliyat turlarining tobora rivojlanib borishi, shaxsiy transportdan foydalanish koofitsentining ortishi insonlarda jismoniy faolligini pasayishiga olib kelmoqda. Buning natijasida yurak-qon tomir, ovqat xazm qilish tizimi buzilishi, ortiqcha vazn paydo bo‘lishi kabi kasalliklarni yuza kelishiga olib kelmoqda.

Tabiiyki, bu omillar Respublika aholisining qariyb 40 foizini tashkil etuvchi yoshlar salomatligiga ham o‘z ta‘sirini ko‘rsatmay qolmaydi.

Bunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi alohida ahamiyat kasb yetadi. Ma‘lumki, barcha davlatlarning ta‘lim siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri bu ta‘lim oluvchilarning sog‘lom turmush tarzini olib borishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi, buning uchun talab etiladigan sport infratuzilmasidan foydalanishi uchun sharoit yaratishdir. Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini saqlash, mustahkamlashga, jismoniy yuksalishga va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga hissa qo‘shishi shubhasizdir. Faol sport bilan shug‘ullanish natijasida ortirilgan qobiliyatlar va qadriyat yo‘nalishlari sog‘lom turmush tarziga barqaror ehtiyojni shakllantiradigan, shaxsning o‘zini o‘zi boshqarishning motivatsiyalangan, individual jarayoniga aylanadi.

Sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish muammosi yechimi talabalarining sport o‘yinlari, turizmning faol turlari bilan shug‘ullanishga qaratilgan shaxsiy motivatsiyasiga, oliy ta‘lim muassasasining ta‘lim maydonida ushbu jarayonni pedagogik qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq. Shu munosabat bilan talabalarining sog‘lom turmush tarzi ga oid kompetensiyalarini rivojlantirish muammosini o‘rganish katta ahamiyatga ega xisoblanadi.

Garvartlik Monique Tello “Sog‘lom turmush tarzi: uzoq umr ko‘rishning 5 ta kaliti” nomli maqolasida beshta tanlangan sog‘lom odatlar majmuasidan doimiy foydalanish tavsiya etiladi, chunki ko‘plab tadqiqotlar ularning inson salomatligiga foydali ekanligini, erta o‘lim xavfini kamayishiga ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Bu sog‘lom odatlar quydagilar(1-rasm):



1-rasm. "Sogʻlom turmush tarzi: uzoq umr koʻrishning 5 ta kaliti (Garvartlik Monique Tello)

Shunday qilib, sogʻliqni saqlash va mustahkamlash muammolari, talabalarining sogʻlom turmush tarziga boʻlgan ehtiyojlarini shakllantirish, harakat faolligini yaxshilash va uzoq umr koʻrishni toʻlaqonli uzaytirish oliy taʼlim muassasalarida oʻqish vaqtida ham tugallangandan keyin ham dolzarbligicha qolaveradi. Har qanday davrda ham sogʻliq yeng yuqori qadriyat, faollik, ijodiy hayot asosi, insonning baxt-saodati, quvonchi va farovonligi hisoblangan. Zamonaviy jamiyatda sogʻlom turmush tarzi omon qolish shartiga aylanadi. Avvalo, inson oʻzining salomatligi uchun oʻzi javobgardir. Shu sababli, oliy taʼlim muassasalari talabalarining sogʻlom turmush tarziga oid kompetensiyalarini rivojlantirish, uni targʻib qilish zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Muammoning dolzarbligi shundan kelib chiqadiki, olimlar talabalarni sogʻlom turmush tarzini saqlash uchun motivatsiya yetishmasligini, oliy taʼlim muassasasi oʻquv jarayoniga talabalar sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga, ularning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan zamonaviy sogʻliqni saqlash texnologiyalarini yetarli darajada qoʻllamasliklari taʼkidladilar. Biroq, muammoning dolzarbligi jamiyatimizning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi va ilmiy-texnik taraqqiyotini sekinlashtirishi va hatto toʻxtatishi mumkin boʻlgan demografik inqiroz tufayli yuzaga keladi.

Inqiroz holatining sabablari orasida ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik inqirozlar, taʼlim tizimini tashkil etish va sogʻliqni saqlash strategiyasidagi kamchiliklar

mavjud bo‘lib, bu sezilarli psixo-emotsional yuklama bo‘lib va odamlarning harkat faolligini yetarli darajada emasligi keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, oliy ta‘lim muassasalari talabalari salomatligi darajasining tez pasayishiga olib keladigan salbiy tendensiyalar sog‘liqni saqlash madaniyatining yetishmasli va inson tomonidan sog‘lom turmush tarzi normalari va qoidalariga rioya qilinmasligini aks ettiradi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, mazkur maqola yuzasidan mamlakatimiz va xorij adabiyotlari manbaalarida yoritilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini pedagogik tahlil qilish, ilg‘or tajribalarni o‘rganish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahlili asosida Talabalarda sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning didaktik imkoniyatlarini o‘rganish bo‘yicha ushbu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 23.09.2020 y. O‘RQ-637-son “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/5013007>
2. O‘zbekiston Respublikasining 04.09.2015 y. O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida. <https://lex.uz/docs/-2742233>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yil “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-5841063>
4. Abdukodirov A., Pardayev A. Pedagogik texnologiyalarga oid atamalarning izoxli lug‘ati. - Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2012. - 44 b.
5. Abdulla Avloniy. Abdulla Avloniy (Tanlangan asarlar) 2-jild. Tuzuvchi: Begali Qosimov. - Toshkent: «Ma‘naviyat» nashriyoti. 2009.
6. Raximov V. Ekologik noqulay sharoitlarda yashovchi talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi texnologiyasi (Xorazm viloyati misolida). Ped. fan. nom. dis. - Toshkent, 2008. – 248 b.
7. Рахимов В.Ш. Современная дидактическая модель подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма как фактор развития здорового образа жизни студентов. // Ташкент давлат педагогика университети илмий ахборотлари илмий-амалий журнал. № 12 2021. 10-24 стр.