

УДК 371.7

**YUQORI SINIF O‘QUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA**

Munirov Nurali Alisherovich

**Buxoro davlat universiteti sport nazariyasi va metodikasi kafedrası
o‘qituvchisi**

Annotatsiya. Maqolada yuqori sinf o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘naltirilgan jarayonni ilmiy-amaliy jihatdan asoslash va o‘quvchilarda salomatligini muhofaza qilishga yo‘naltirilgan ta‘lim muhitini vujudga keltirishga qaratilgan omillar ilmiy jihatdan tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi, sog‘lom turmush, salomatlik, yuqori sinflar, salomatlik muhiti, sog‘lom turmush madaniyati.

**FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH CLASS
STUDENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM**

Munirov Nurali Alisherovich

Teacher of the Department of Sport Theory and Methodology of Bukhara State
University

Annotatsion. In the article, scientific and practical justification of the process aimed at forming a healthy lifestyle among high school students and factors aimed at creating an educational environment aimed at protecting the health of students are scientifically researched.

Key words: student, healthy life, health, upper classes, health environment, culture of healthy life.

Ma‘lumki, davlat va jamiyat o‘z taraqqiyotining ijtimoiy va iqtisodiy sohalariga, jumladan, ta‘lim jarayonining rivojlanishiga muhim ta‘sir ko‘rsatib kelmoqda, shunga ko‘ra uning rivojlanish parametrlarini belgilab beradi. Ta‘lim-tarbiyaning zamonaviy konsepsiyasi o‘sib kelayotgan yosh avlodni ijtimoiy hayotga tayyorlashning pedagogik tamoyillarini yaratishni taqozo qilmoqda. Tayyorlanayotgan yosh mutaxassisning

mehnat bozorida raqobat qila olish darajasiga yetishi ta'lim jarayonining mazmuniga bog'liq bo'ladi. Buning uchun esa umumiy o'rta ta'limning boshlang'ich sinflarida ta'lim jarayonini loyihalashga ehtiyoj sezilmoqda. Mazkur loyihalarni amaliyotga tadbiiq qila olish uchun harakat dasturlarining pedagogik asoslarini yaratish zarur. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunning 46-moddasida pedagog xodimlarning majburiyatlari sifatida "ta'lim oluvchilarning psixologik va o'ziga xos xususiyatlarini, jismoniy va ruhiy salomatligini, fiziologik rivojlanishini hisobga olishi, jismoniy, aqliy, sensor (sezgi) yoki ruhiy nuqsonlari bo'lgan shaxslarni o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratilishiga e'tibor qaratishi " ta'kidlangan.

Ta'lim muassasalariga bir qarashda unchalik pedagogik sohaga tegishli bo'lmagan, ya'ni o'quvchilar salomatligini muhofaza qilishga g'amxo'rlik qilish va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish vazifasining qo'yilishi quyidagi holatlar bilan belgilanadi.

Birinchiidan, kattalar hamisha o'z qaramog'ida bo'lgan bolalar uchun mas'uliyatlidirlar. Bunga bolalar salomatligi ham kiradi. Aynan ta'lim muassasalarida o'quvchilar anchagina vaqtlarini o'qituvchi-pedagoglar rahbarligida o'tkazadilar. Shunday ekan, bu vaqt mobaynida ularning salomatligiga nisbatan e'tiborsiz bo'lish zolimlik va noprofessionallik bo'lib hisoblanadi.

Ikkinchiidan, o'quvchilarning ta'lim muassasasida o'tkazgan vaqti mobaynida uning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar ichida o'qituvchi-pedagoglarning hissasi salomog'i kattaroq bo'lib, ular istalgan va istalmagan holatda amalga oshiriladi. Agar salomatlik bilan bog'liq barcha muammolarni tibbiyot hal etishi kerak degan nuqtai nazarni qo'llaydigan bo'lsak, hech bo'lmaganda har bir sinf uchun bitta shifokorni biritib qo'yishga to'g'ri keladi.

Uchinchiidan, zamonaviy tibbiyot sog'lik bilan emas, balki kasalliklar bilan, ularning oldini olish va davolash bilan shug'ullanadi. Ta'lim muassasalarining vazifasi esa boshqa – u o'z tarbiyalanuvchilarining salomatligini himoya qilishi va mustahkamlashi, ya'ni profilaktika ishini olib borishi kerak bo'ladi. Shuning uchun

ham ta'lim muassasalarida o'quvchi-yoshlarning salomatligi to'g'risida qayg'uradigan asosiy kishi – bu pedagog.

Yuqori sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish darajalarini quyidagicha belgilash mumkin:

1. Sinf xonalaridagi yorug'likning yetarli darajada bo'lmasligini, maktab mebel va boshqa jihozlarning o'quvchi qomatiga to'g'ri kelmasligini neytrallovchi alohida metodlarni qo'llash, ularni issiq ovqat bilan ta'minlashga e'tiborni qaratish.

2. Salomatlikni muhofaza qiluvchi muhit yaratishning aniq vazifalarini hal etishga qaratilgan maxsus texnologiyalarni qo'llash.

3. Yagona metodologik asosga ega bo'lgan mazmunan o'zaro aloqador texnologiyalarni kompleks qo'llash.

Aynan kompleks yondashuv o'quvchilar va pedagoglar salomatligini xavf soluvchi yoki patogen omillardan asraydi, shuningdek, ularda salomatlik madaniyatini shakllantiradi. Bu esa o'z navbatida salomatlikni muhofaza qiluvchi pedagogika deb ataladi.

Yuqori sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning maqsadi – o'quvchi uchun yuqori darajadagi salomatlikni ta'minlab berish, shu bilan birga uni zarur bilim, ko'nikma va malaka zahirasi bilan qurollantirishdan iboratdir. Shundagina yetuklik guvohnomasi haqiqatdan ham baxtli mustaqil hayotga yo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida yoshlar sog'ligini saqlash, uni muhofaza qilish hamda shu sohani rivojlantirish yo'nalishidagi qonunlar, farmonlar, qarorlar, boshqa huquqiy meyoriy hujjatlar va shularga asoslanib amalga oshirilgan ishlardan kelib chiqqan holda quyidagilarni qayd etish mumkin bo'ladi:

- yoshlar sog'ligini saqlash va uni muhofaza qilish davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biridir;

- yoshlar sog'ligini saqlash va muhofaza qilish jahon ilg'or standartlari hamda ko'p ming yillik milliy tajribalarni hisobga olgan holda tashkil etilgan;

- yoshlar sog`ligini saqlash va muhofaza qilish hozirda respublikamizda diagnostika, profilaktika, patologiya yo`nalishlarida muvofiq tarzda yo`lga qo`yilgan;
- yoshlar sog`ligini saqlash va muhofaza qilish maktabgacha ta`lim tizimidan oliy ta`limgacha bo`lgan tizimda yahlit kompleks jarayon sifatida amalga oshirilmokda;
- yoshlar sog`ligini saqlash va muhofaza qilish ishlari tibbiyot, ta`lim, madaniyat va sport sohalarining bevosita o`zaro bog`liqligi asosida tashkil etilgan v.h.k.z.

O`rganilgan manbalar va amaliyotdagi holat mazkur manzarani oydinlashtirish imkonini berdi. Bu esa qator qarama-qarshiliklarni aniqlashga ko`maklashdi. Jumladan:

- ta`lim muassasasi zimmasiga o`quvchilar salomatligini muhofaza qilish, bu jarayonda salomatlikni saqlash tizimining yaxlitligini ta`minlash mas`uliyatining yuklanmaganligi;

- o`qituvchilarning o`quvchilar salomatligini muhofaza qilish sohasidagi bilimining yetarli emasligi va ularga bu mas`uliyatning nomutanosib tarzda yuklanganligi;

- ta`lim muassasalarida o`quvchilarning sog`liqlarini muhofaza qilish mayllari bilan mavjud holatning yomonlashuvi orasida muhofaza tizimining mavjud emasligi;

- ta`lim muhitida o`quvchilar salomatligini muhofaza qilish va saqlash tizimini vujudga keltirishning zarurligi hamda bu sohada o`quvchilarning xohish va mayllari yo`qligi kabilar.

Yuqoridagi holatlar biz ko`targan muammoni dolzarbligini belgilaydi. Jumladan, boshlang`ich ta`lim tizimida ta`lim oluvchilarning salomatligini muhofaza qilish modellari hamda tashkiliy- pedagogik shart-sharoitlari, mazkur modelning o`ziga xos jihatlari, salomatlikni muhofaza qilish tizimining yaxlitligini ta`minlash va tadbiq etish muammolarining keng ishlab chiqish lozimligini ko`rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi Qonuni (O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 2020 y., 9-son, 225-modda; 2020 y., 41-son, 543-modda)

2. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.

3. Балашова В.А. Основные направления программы «Оздоровительная модел общеобразовательного учреждения / В.А. Балашова, В.П. Степаненко, Л.М. Бекетова // Завуч. – 2000. – №4. – С.65 – 69.

4. Мусурманова А., Рискулова К. Оилада ёшларни саломатлик маънавияти руҳида тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари //Современное образование (Узбекистан). – 2021. – №. 5 (102). – С. 60-66.

5. Atabaev S. Махсус мактаб бошланғич синфларида" Саломатлик ва ҳаёт хавфсизлиги" машғулотларинг ўзига хос хусусиятлари //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

6. Худайберганаева Н. Қ. и др. Соғлом турмуш тарзининг педагогик тизими-ёш авлод баркамоллиги асоси //Интернаука. – 2017. – №. 10-4. – С. 53-55.

7. Ибрагимов А. ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг методик асослари //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 1. – №. 1.