

Талаба ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари

*Р.С. Шукуров, профессор
Осиё халқаро университети
Ҳ.С. Шукуров, Ш.С. Салимов
Осиё халқаро университети
1-босқич магистрантлари*

Аннотация: Мақола мазмунида талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари ўрганилган, мақсадли педагогик жараёни ташкил этишнинг педагогик шарт-шароитлари таҳлил этилган, кейинги тадқиқот ишларининг асосий йўналишлари белгиланган.

Калим сўзлар: соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, педагогик шарт-шароитлар, педагогик жараён, шахс, талабанинг ижтимоий мавқеси, таълим субъекти, таълим объекти, қайтар алоқа, онтогенез ва филогенез.

Долзарблик. Замонавий таълим жараёнларининг дунёвий тасвири - унинг таркибидаги турли ижтимоий-педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотларнинг жадаллилиги, уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади.

Ўзбекистон республикасида охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратилмоқда, бу эса жамоатчиликни олий маълумотни тугатган мутахассисларнинг соғлиғи ва уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида касал бўлиб қолиш даражаси ошиши, кейинчалик иш қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ [6].

Талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Ёшлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим

таркибий қисмидир, шунинг учун талабалар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш ва уларда соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Ёшлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий аҳамиятли муаммолардан бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истикболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Тадқиқотнинг мақсади. Талаба ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик муаммоларини аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартларини тадқиқ этишдан иборат.

Тадқиқот методлари. Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таълимий-тарбиявий аҳамиятини ўрганиш ва бу йўналишнинг илғор тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш усуллари қўлланилди.

Тадқиқот натижаларининг ва муҳокамаси. Соғлом турмуш тарзи – бу инсон саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ходисадир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оила ва узлуксиз таълим тизимида талабалардаги саломатлик, соғлом турмуш тарзи мотивация, эҳтиёжлилиқ, қизиқувчанлиқ, соғлом авлод келажакини таъминлашга интилувчанлиқ ҳамда ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш каби фазилатларини такомиллаштиришга қаратилган[9].

Инсонларда соғлом турмуш тарзининг қарор топиши, унинг соғлом турмуш тарзи борасидаги асосий назарий билим ва кўникмалар билан қуролланиш даражасига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг шаклланганлиқ даражасига мувофиқ, фаол ҳаракат қиладиган, турли машқлар ёрдамида организмни чиниктирадиган, эрталабки бадан тарбия, шунингдек, спортнинг муаяян тури буйича махсус сексияларида доимий шуғулланадиган шахс тушунилади [8].

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина

етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечириш” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [7].

Талаба – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умуний томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Педагогик фаолият ўзининг расмийлик жиҳатлари билан инсон амалиётининг барча соҳаларига ўхшашдир, чунки ушбу жараён тахминга асосланиб субъект (объект), мақсад, жараён, тескари ташқи ва ички алоқа ва бошқаларни ўзида мужассамлаштирган. Шу билан бирга, педагогик фаолиятнинг туб фарқларидан бири шундаки, бу жараёнда фаолият объекти таълимнинг ҳақиқий субъектига айлантириш талаб этилади.

Олий таълим жараёнининг ҳақиқий субъектига талаба шахсини шакллантириш “... унинг субъектив позициясини (мавқеини) ижобийликка томон йўналтириш - бу мураккаб диалектик ва муҳим педагогик ҳодиса бўлиб, педагогик соҳа йўналишида етарлича ишлаб чиқилмаган”

Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси, таълим ва тарбия тизимининг (мактаб, лицей, коллеж) бир босқичдан кейингисига (олий ўқув юртига) ўтишда оператив муносабат ва шароитлар тизимининг кескин ўзгартириш билан амалга оширилади.

Бу биринчи курс талабасига ташқи ва ички муҳит билан ўзаро муносабатларни (ўзлигини англаши) мунтазам равишда ўзини-ўзи таҳлил қилиб бориш эҳтиёжини келтириб чиқаради, яъни фаол, беқарор ёки пасив бўлиш мезонлари орқали шахсий мавқеи шаклланади. Аммо таълим ва тарбиянинг баъзи шарт-шароитларидан бошқасига ўтишнинг муқаррар қийинчиликларини енгиш учун талабанинг фаол (субъектив) позициясини шакллантириш педагогик ҳодиса сифатида муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтан назардан, фаол талаба мавқеини босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган педагогик жараён муҳитида соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш методологиясини ишлаб чиқиш талаб этилади. Шу билан бирга, бундай талаба мавқеини ривожлантиришнинг муайян босқичлари

узлуксизлигини, аудитория ва аудиториядан ташқари таълим-тарбия жараёнида амалга оширишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш қонуниятлари доимий қайта такрорланувчи, барқарор педагогик жараёнинг энг аҳамиятли ҳодисасидир. Таълим жараёнининг объектидан - асосан унинг субъектига айлантиришга қодир педагогик фаолиятнинг муҳим, такрорланадиган ва барқарор боғлиқлигини акс эттиради. Узлуксиз таълим ва тарбия тизими бўғинларида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини мақсадли ва фаол амалга оширувчи шахс - ўқитувчидир [5].

Ўқувчи таълимнинг бир босқичидан иккинчисига, бир ёшдан иккинчисига, бир ижтимоий мавқедан иккинчисига ўтганда шахс учун ўзининг ички позицияси шунчалик муҳим ва аҳамиятли бўлиб қолади, мазкур ҳодисага ўқитувчилар доим диққат-эътиборли бўлишлари зарур [5]. Талаба шахсининг ички дунёси қуйидаги ҳолатларда шахснинг энг муҳим хусусиятларидан бирига айланади:

- янги (янгиланган) шарт-шароитлар, муносабатлар тизимида инсонни ўзини тутиш ва фаолиятнинг янги стратегияларини шакллантиришга ундайдиган талабларнинг келиб чиқиши ва ижтимоий мавқенинг ўзгариши;
- яқинлашиб келаётган муҳим ҳаётий ҳаракатлар олдидан бир хил мақом шароитида ўхшаш вазифанинг пайдо бўлиши: масъулиятли қарорлар, уни амалга ошириш усуллари танлаш, қийинчиликларни енгишга бўлган муносабатни белгилаш ва бошқалар.

Ижтимоий муҳитда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини айнан мажмуавий ёндашув билан амалга ошириш мумкин:

- инсон жисмоний ривожланишининг асосий қонуниятларини фақат онтогенез ва филогенез йўналишларида чуқурроқ очиб берилиши;
- ҳозирги давр инсониятининг асосий ҳаёт тарзи фаолиятига ва келажак авлод жисмоний қобилиятларига тасаввурли ижтимоий прогресс томонидан эҳтимоллик талабларини олдиндан яққол англаш;
- жисмоний маданият соҳасининг қай даражали таъсир механизмларини, инсониятга табиат томонидан инъом этилган сифат ва қобилиятларини мақсадли ривожлантириш, атроф муҳитга мослашув, салбий таъсирларга чидамлилигини ривожлантириш нуқтаи назаридан етарлича аниқ ва реал имкониятларини баҳолаш;
- ҳар томонлама ривожлантиришнинг асосий талабларини қондирувчи индивид жисмоний баркамоллигини ўтган замон ва ҳозирги замон шарт-

шароитларидан келиб чиқиб оптимал модел хусусиятлари ва мезонларини ишлаб чиқиш.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт – шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний маданият таълим йўналишининг анъанавий таълим негизида замонавий шарт-шароитларни ҳосил қилишнинг методик ва технологик асосларини яратиш.

2. Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида талабалар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид диагностик методлар амалиётини йўлга қўйиш.

3. Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

4. Талабаларни соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар тизимини жорий этиш.

5. Талабаларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи, илмий асосланган воситалар механизмларини амалда жорий этиш.

Жисмоний тарбия инсоннинг умумий маданиятининг бир қисмидир. Жисмоний маданиятда инсон нафақат ўзининг табиий борлигини, балки ўзи, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлашишга интилиб, инсоният маданиятини ҳам эгаллайди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши, асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган кўп қиррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [6].

Соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Инсон турмуш тарзи

таркибида жисмоний фаолликка қонуний ва мажбурий эҳтиёж сезиши лозим. Соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтаъзам шуғулланишни тақозо этади. Зеро, талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир.

Шундай экан, оилий таълим муассасалари талабаларини жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшлар ва талабаларда ёшлигидан бошлаб “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Ўқув юртларида талаба – ёшларни соғлиғини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабабларлар мавжуд. Масалан:

- кун тартибига тўғри риоя қилинмаслиги;
- жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиена талабалар;
- чекиш, алкоголь моддаларнинг тарқалиши;
- дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, кафеларда ўтказишга боғлашади;

Юқорида коўрсатиб ўтилган ҳолатлар талаба-ёшларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради. Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва

бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргохларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғараклари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотиватсион муносабатни шакллантириш талабаларга соғлиқни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун талаба-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизоми, балки талаба ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, талабаларнинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди.

Хулоса. Талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси йўналишида кейинги тадқиқот предмети ва усуллари аниқлаш, шу жумладан методологик масалаларни, соғлом турмуш тарзи маданиятининг назарий асосларининг таълим тизимида ва шахс жисмоний маданиятида тутган ўрнини ва уларни янада ривожлантириш нуқтаи назаридан келиб чиқиб ҳал қилиш мумкин. Назарий таҳлилнинг юқори даражасига ўтишнинг асосий услубий масалалари, ўрганилаётган объект ҳақида дастлабки ғояларни аниқлаштиришни ўз ичига олади. Биринчи навбатда, аниқ белгилаш ва ифодалаш муҳим бўлган масалалар:

- илмий йўналишларида олиб борилаётган тадқиқотларга тегишли объектив тажрибалар улуши;

- "соғлом турмуш тарзи" категорияларини ўзида қамраб олувчи реал ҳодисалар;

- объектив воқеликда соғлом турмуш тарзи маданиятининг аҳамияти ва муҳимлиги.

Келгусида соғлом турмуш тарзини ижтимоий талаб даражасида шакллантириш нуқтаи назаридан зарурий тадқиқотларни ўтказиш, шунингдек уни такомиллаштиришга ҳисса қўшиши керак бўлган амалий чора-тадбирларни тизимли йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт

соҳасининг таъсирчан воситаларини тажрибавий текшириш
режалаштирилган.

Адабиётлар рўйхати

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги
“Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора –
тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт
турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2
октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон
Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва
оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ
-5924 – сонли фармони.

4.Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.-М.:Теор.и
практ.физ.культ., 2000.-275 с

5.Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. -
Воронеж.: ВГУ, 1981. - 207 с.

6.Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов
вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово,
2005.

7.Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида
ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс.
афтореферати.Тошкент, 2001.

8.Рахмонов А. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси. – Т.: «Fan
technologiya», 2012.- 7 б.

9.Шарипова Д.Ж. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. –
Ф.: 2010 .- 61 б.

10.Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси
(Турон кураши) ўқув – қўлланма.- Б.: 2016. -210 б.