



UDK: 159.944

Manzura BURXONOVA,
Samarqand davlat doktoranti
E-mail: burkhanova.manzura@gmail.com

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QUVCHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMASINI OSHIRISHNING MUHIM JIHLATLARI

Annotatsiya

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi va uning hayotimizda tutgan o'rni va hayotimizda dolzarb o'rin egallaganini e'tirof etishimiz joiz. Maqolada sog'lom turmush tarzi tushunchasi mazmuni ochib berilgan. MDH davlatlari va O'zbekistonda bu mavzu borasida olimlarning qilgan ishlari va nazariyalarini misol tariqasida keltirilgan. Shuningdek, boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shallantirish omillari yuzasidan fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, psixologik-pedagogik yondashuv, bo'lajak o'qituvchi, pedagog, kompetensiya, boshlang'ich ta'lim, imkoniyat, ko'nikmalar.

ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ

Аннотация

Сегодня невозможно не признать, что здоровый образ жизни и его роль в нашей жизни занимают важное место. В статье мы попытались раскрыть понятие здорового образа жизни. Мы привели примеры работ и теорий ученых стран СНГ и Узбекистана по этой теме. Мы включили наши мысли о факторах, влияющих на навыки здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, психолого-педагогический подход, будущий учитель, педагог, компетентность, начальное образование, возможности, навыки.

IMPORTANT ASPECTS OF IMPROVING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS

Annotation

Today, it is impossible not to recognize that a healthy lifestyle and its role in our lives have an important place in our lives. In the article, we tried to reveal the concept of a healthy lifestyle. We have given as an example the works and theories of scientists in the CIS countries and Uzbekistan on this topic. We have included our thoughts on the factors affecting healthy lifestyle skills in elementary school students.

Key words: Healthy lifestyle, psychological-pedagogical approach, future teacher, pedagogue, competence, primary education, opportunity, skills.

Kirish. Bugungi kunda davlatimizda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasi muhim o'rin egallamoqda. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa bevosita ijtimoiy jamiyatda sog'lom turmush tarzini qay darajada qaror toptirishga bog'liq. Inson salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, insonning ya'ni bo'lajak avlodning tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan jarayondir. Falsafiy jihatdan nazar tashlasak inson biopsixosotsial tizim bo'lib hisoblansa, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlash jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosida amalga oshiriladigan jarayondir. Yoshlarimizni jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus loyihasi doirasida ham nazarga olinganini barpo etilgan ko'plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylardan bilishimiz mumkin.

Sog'lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o'zgarish va yangilanish jarayonlarining asosini tashkil etayotganini ham ko'rib turibmiz. Sog'lom turmush tarzi - bu insonning xatti-harakatlarining yakka, takrorlanmas, o'ziga xos (individual) tizimi bo'lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko'rishni ta'minlab beradigan omildir. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy

jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi va bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytirishi bilan birga va insonning umr ko'rish davomiyligini yanada oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishda, rejalarimizni samarali davom etishida, qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir va buni qadrini yoshlarga o'rgatib, ularning ongida sog'lom turmush tarzi degan tushunchaning naqadar samarali va foydali ekanligini anglab yetishga ko'maklashish ustozlar zimmasidagi muhim vazifalardan biridir.

Muhokama va natijalar. Bolaning to'liq jismoniy rivojlanishi hamda sog'lig'i shaxsiyatni shakllantirishning asosidir. Salomatlik madaniyatini bolalarda erta shakllantirish muammosi o'z vaqtida ham sodda hamda juda murakkab. Boshlang'ich maktab yoshi jismoniy va ruhiy salomatlikni shakllantirish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki 7-10 yoshda organlarning intensiv rivojlanishi va tananing funksional tizimlarining shakllanishi sodir bo'ladi, xarakter va asosiy shaxsiy xususiyatlar shakllanadi. Bu yosh davrida kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlar va amaliy ko'nikmalarini, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishni, chiniqtirish, to'g'ri rejim, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiena kabi tushunchalarni zaruriy ehtiyojlar sifatida shakllantirish kerak[4]. Jamiyat

hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyojidan biri bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot tarzidir. Sog'lom turmush tarziga quyidagilarni misol qilishimiz mumkin: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiena, kundalik rejimga rioya qilish. Tadqiqotimizning dolzarbligi boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslarini tashkil etishga nazariy yondashuvlarning to'liq emasligi bilan belgilanadi.

Adabiyotlar sharhi. Ammo N.A Andreeva, V.A. Derkunskaia, L.I. Ponomareva, Z.I. Tyumaseva, S.B. Sharmanova kabi zamonaviy olimlarning tadqiqotlari shuni isbotladiki, bola aynan boshlang'ich maktab yoshida o'zining sog'lig'iga, uni saqlashga va mustahkamlashga qiziqish bildiradi boshlaydigan davr deb o'z ilmiy qarashlarini taqdim etdilar [4]. Sog'lom turmush tarzi, salomatlikdeganda asosiy uch turini ko'plab adabiyotlarda uchratishimiz mumkin bo'lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi fiziologik jihatdan to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiiy salomatlik miyaning holatiga bog'liq bo'lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi, irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo'lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo'lish, madaniyat xazinalarini o'zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo'lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Yuqorida keltirilgan olimlardan tashqari bugungi kunga kelib, pedagogika nazariyasi sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini tarbiyalash uchun boshqa yana bir olimlar guruhi quyidagi tizimlarni yaratdi:

-faoliyatga asoslangan (V.M.Vydrin, M.S.Kagan, L.P.Matveev), shaxsning har tomonlama va barkamol rivojlanishiga, uning o'zini o'zi anglash va tasdiqlash qobiliyatiga e'tibor qaratishda namayon bo'ladi;

- tizimli-integral (N.M.Boritko, Yu.M.Nikolaev, V.I.Stolyarov), shaxsni tabiiy va ijtimoiy birlik, jismoniy (jismoniy) va ma'naviy (ijtimoiy) taraqqiyot munosabatlari, yaxlitlik va uyg'unlik nuqtai nazaridan ko'rib chiqish;

- ijtimoiy-madaniy (I.M.Bixovskaya, V.A.Petkov, V.I.Stolyarov), unga ko'ra salomatlik hodisasi ijtimoiy-madaniydir, chunki muayyan jamiyatning ijtimoiy va madaniy makonidagi turli o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq [5.3]

Salomatlik darajasini oshirishning asosiy vazifasi insonning o'zini tiklash va hayotiy imkoniyatlarini rivojlantirish, tanasining holati uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga ongli ravishda qabul qilishi, yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Bunday ishni boshlang'ich maktab yoshidayoq boshlash kerak, chunki bu davrda bolaning shaxsiyati rivojlanadi, u o'z

hayotining sub'ektiga aylanadi, atrofidagi jamiyatda o'z hayot yo'nalishini tartibga soladi, bu jamiyatda o'ziga xos o'rin egallaydi va vazifalarni bajaradi. (L. M. Fridman).

Yangi O'zbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash hamda, sog'lom avlodni o'stirish bugungi kundagi muhim vazifalardandir. Jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi. O'zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo'tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog'lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. Sog'lom turmush tarzi– faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni engil tarzda bartaraf etadigan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo'lib, O'zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog'lomligi ularning mulkka, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan qarashlarida ham ijobiy natijalarga olib keladi[3].

Xulosa. Boshlang'ich maktablarda kichik yoshdagi maktab o'quvchilari va sog'lom turmush tarzi o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni rivojlantirish uchun o'qituvchilar, ota-onalar va tibbiyot xodimlarining taklifi bilan suhbatlar, musobaqalar, bahslar, salomatlik kunlari, musobaqalar, jismoniy tarbiya festivallari, ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish kerak. Kichik yoshdagi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va maktabning umumiy faoliyati ota-onalar, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlarining o'quv, jismoniy tarbiya va dam olish tadbirlarini amalga oshirishda majburiy jalb qilinishi hamda ularning rejalashtirishda, loyihalashda faol ishtirok etishini ta'minlashni inobatga oladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlashni yaxshilash yo'nalishi bo'lgan jismoniy tarbiya bo'yicha sog'liqni saqlash dasturlarini ko'paytirish va amalda qo'llanishini ta'minlash lozim.

Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'zida ifodalaydi va sog'lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta'siriga tushib qolishdan o'zini asrashga intilib yashashi, hayotda to'g'ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi, sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo'lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Burkhonova M.. (2023). Development of healthy lifestyle competencies and medical literacy in adolescents. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(2 Part 2), 23–26.
2. Burkhonova, M. . (2023). Opportunities for developing competence in medical culture and healthy lifestyle within the training of the future primary school
3. Jalilov, Baxtiyor Norqulovich. Sog'lom turmush tarzi va uning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar // orienss. 2023. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sog-lom-turmush-tarzi-va-uning-shakllanishiga-ta-sir-ko-rsatuvchi-omillar>.
4. Сыропятова Ольга Павловна. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни при взаимодействии с социальными партнерами. Выпускная квалификационная работа.
5. Савинова, С. В. Совместная деятельность педагогов и родителей как условие воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников [Электронный ресурс] / С. В. Савинова.//Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград, 2012. – URL : vspu.ru/sites/default/files