

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA QADRIYATLI MUNOSABAT

Nazarov Anvarjon Turg'unboyevich

UNIVERSITY OF BUSINESS AND SCIENCE "Maktabgacha-Boshlang'ich ta'lim va jismoniy tarbiya" kafedrası katta o`qituvchisi (PhD)
e-mail: anvarjon@gmail.com tel.+998945087514

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar va o'sib kelayotgan yosh avlod sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va taraqqiy ettirish, sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini tarbiyalash va unga ongli munosabatda bo'lish haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so`zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kasb mahoratlari.

ЦЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Назаров Анваржон Тургунбоевич

УНИВЕРСИТЕТ БИЗНЕСА И НАУК Старший преподаватель (PhD) кафедры «Дошкольно-начальное образование и физическое воспитание»
электронная почта: anvarjon@gmail.com tel.+998945087514

Аннотация: Данная статья содержит теоретические сведения и практические рекомендации по сохранению, укреплению и укреплению здоровья студентов и подрастающего молодого поколения, воспитанию ценностей здорового образа жизни и осознанному отношению к нему.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовленность, физические качества, профессиональные качества.

VALUABLE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Nazarov Anvarjon Turgunboyevich

UNIVERSITY OF BUSINESS AND SCIENCE Senior teacher (PhD) of the "Preschool-Primary Education and Physical Education" department
e-mail: anvarjon@gmail.com tel.+998945087514

Abstract: This article contains theoretical information and practical recommendations about maintaining, strengthening and improving the health of students and the growing young generation, educating the values of a healthy lifestyle and having a conscious attitude towards it.

Key words: Healthy lifestyle, physical fitness, physical qualities, professional skills.

KIRISH

Texnologiyalar hayotimizni shu qadar keng ko'lamda egallab oldiki, hatto insonning jismoniy barkamolligi, salomatligi va imkoniyatlarini o'rganish, jismoniy rivojlanishning aqliy va ijtimoiy faoliyatiga ta'sirini tadqiq qilish, chunonchi oliy o'quv yurti talabalari, bo'lajak kadrlar jismoniy tarbiyasini rivojlantirishning yangicha ilmiy-amaliy va pedagogik andozalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishda yangicha usullar hamda innovatsion texnologiyalarni qo'llashga oid juda ko'plab tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bundan ko'rinadiki, har bir jamiyatda ijtimoiy-pedagogik muhitni sog'lomlashtirish, bo'lajak avlodni, talaba-yoshlarni, kadrlarni professional hayotga tayyor qilib tarbiyalash vazifasi global ahamiyatga ega. Prezidentning 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ-2909-son, Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi «2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida» 118-son qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda ushbu dissertatsiya ishi ma'lum darajada dasturil amal bo'lib xizmat qiladi.

Masala shu qadar dolzarb ekan talabalarni ta'limning dastlabki bosqichidanoq sog'lom turmush tarziga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, Bundan kelib chiqib, talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini ta'limga yo'naltirish, ya'ni o'yin va musobaqalar orqali ta'lim berish bilan bir qancha samaradorlikka erishish mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI:

Mamlakatimizda talaba-yoshlar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish muammolari jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayonni yaxlit tizim sifatida o'rganish A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev, A.K.Ataev, F.A.Kerimov, I.A.Koshbaxtieva, R.C.Salomov, E.A.Seytxalilov, T.S.Usmonxadjaev, D.D.Sharipova, F.R.Yuzlikaev, T.T.Yunusov, R.D.Xalmuxamedov, J.E.Eshnazarov, R.Abdumalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova, K.Muxammadev, T.Zayniddinov, O.L.Erdonov, D.Bekov, A.Mahkamov, T.T.Yunusov, Yu.M. Yunusova kabi pedagog olimlar tadqiq qilganlar. Jismoniy tarbiya, sportning jamiyat hamda insonlar uchun qadriyatli tomonlari va bulardagi shaxsiy qadriyat yo'nalishlarini takomillashtirish E.A.Alexandrova, M.A.Arvisto, E.E.Afanasenko, V.K.Balsevich, V.A.Baranova, va boshqalar tomonidan tadqiq etilgan. Yuqoridagi olimlar yurtimizdagi o'quv tarbiya faoliyatida talabalar hamda o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan munosabatlarini ijobiy rivojlanishiga doir ilmiy ishlari va tadqiqotlarida yoritib berganlar, shuningdek ishlarining natijasi sifatida o'z tavsiyalarni ishlab chiqqanligi katta ahamiyatga egadir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Maqolada sog'lom turmush tarsi jismoniy madaniyat yordamida oily o'quv yurti talabalariga jismoniy tarbiyaga qadriyatli munosabat bo'lishni o'rgatish muhokama qilinadi. Xususan, shunday turdagi tadbirlar sport musobaqalarining metodik xususiyatlari tavsiflanadi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya qanday ko'rinishda o'rgatilayotgani tahlil qilindi va rivojlangan davlatlar bilan solishtirildi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR.

Biz sog'lom turmush tarzi tushunchasiga munosabat bildirar ekanmiz, uni insoniy qadriyatlardan biri sifatida e'tirof etib, unga erishish uchun aksiologik asnoda yondoshish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Muammoga aksiologik nuqtai nazardan yondoshuv deganda – tadqiq etilayotgan masala mohiyatiga chuqurroq kirib borishga qaratilganlik va universitet talabalarining sog'lom turmush tarziga erishishlari uchun o'z ustilarida ishlashlari, shunday ishni amalga oshirish qobiliyatlarini rivojlantirishga fenomen (namunaviy ish) sifatida qarash ko'zda tutiladi. Sog'lom turmush tarzining bosh xususiyati

– sog'liqqa erishish uchun uning barcha komponentlari (qismlari)ni inobatga olgan holda ijodiy asnoda yondoshish nazarda tutiladi.

Talaba yoshlar sog'lig'ini saqlash muammosi nafaqat miditsinaning, balki pedagogikaning ham o'rganish ob'ektiga aylandi. Buning turmush tarzining pasayishi, ekologik holatning yomonlashuvi kabilar bilan birgalikda yana bir qator pedagogik sabablari ham mavjud: insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda sog'lom turmush tarzi kechirishning hal qiluvchi ahamiyat kasb etishi to'g'risida yetarli axborotning yo'qligi, yosh avlodning ko'pchilik qismida sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatning yetarli darajada shakllanmaganligi. Vaholanki, bugungi kunda jismoniy tarbiy va sport jamiyat va har bir shaxsni modiy va ma'naviy taraqqiy ettirish qadriyatlaridan biri sifatida keng e'tirof etilgan.

Sog'lom turmushni shakllantirishga oid mavjud tadqiqotlar tahlilining ko'rsatishicha, hali bu masalaning juda ko'p tomonlari talab darajasida tadqiq etilmagan. Jumladan, oliy ta'lim talabalari sog'lom turmush tarzini rivojlantirish muammosiga qadriyat sifatida yaxlit asnoda qaralgan ishlarning mavjud emasligi. SHuning bilan birgalikda pedagogikada qadriyat muammosi, uni universitetlarda ommaviy asnoda joriy etish masalasi hali yetarli darajada olib borilmayotganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot muammosining yoritilishi bir qator qarama-qarshi va ziddiyatli qarashlarning kelib chiqishiga olib kelgan:

- sog'lom turmush tarzining talabalar kasbiy mahorati va shaxs sifatida kamol topishlaridagi jtimoiy ahamiyati bilan ushbu masalaning nazariy muammolarini pedagogika va psixologiyaga oid adabiyotlarda yoritishili o'rtasidagi ziddiyatlar;
- talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish har tomonlama barkamol inson yaratishning muhim qismi sifatida o'rganish ehtiyojlari bilan oliy ta'lim nazariy va amaliy pedagogikasida yetarli darajada o'qitish metodikasi va texnologiyalarining mavjud emasligi o'rtasidagi qarama qarshiliklar;

Yuqoridagi qarama-qarshiliklarni inobatga olib, biz mavjud ularni hal qilish uchun olib boradigan tadqiqot yo'nalishimizda: qanday pedagogik sharoitlar talabalarda sog'lom

turmush tarzini shakllantirish masalasiga qadriyat sifatida qarashni universitet ta'limida hal qilish mumkin? – degan savolni qo'ymoqchimiz.

Ko'rsatilgan muammoni yetarli darajada o'rganilmaganligi va uning universitet amaliy mashg'ulotlarida, ta'lim-tarbiya ishlarida tadbiiq etilmaganligi masalasi mazkur maqolamiz mavzusini belgilaydi: “Universitet talabarlari pedagogika mutaxassisliklarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qadriyat sifatida qarashni joriy etish”.

Talabalarda sog'lom turmush tarziga qadriyat sifatida qarashni shakllantirish samaradorligiga erishish uchun mavjud jaryonni tashxislash (diagnostika), uning miqdoriy va sifat xususiyatlariga xolis baho berish, kognitiv va axloqiy jihatlarini kuzatib borish muhim rol o'ynaydi.

XULOSALAR.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, O'zbekistonda oliy o'quv yurtlari pedagogik personalini talabalar sog'lig'ini saqlash muhitini shakllantirishga qaratayotgan bo'lsada, yoshlar sog'lig'ining muntazam ravishda yomonlashuvi kuzatilmoqda. Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya nazariy va amaliy ta'limida esa, faqatgina yoshlarning jismoniy tomonlari sifatinigina yaxshilashga e'tibor qaratilmoqda. Ayni paytda zamonaviy yosh mutaxassisga bo'lajak mutaxassis sifatida qo'yiladigan asosiy tavsifda esa, sog'liq madaniyati, sog'lom turmush tarzi motivlari, shaxsning sog'lom yashashga bo'lgan intilishi yotishi lozim. Shu sababli talabalarda sog'lom turmush tarzini yaratishga qadriyat sifatida qarashni shakllantirish shaxs sifatida barkamol inson bo'lishlikning muhim omillaridan biridir. Bo'lajak pedagogning sog'lom turmush tarziga qadriyat sifatida qarashini shakllantirish o'quv-tarbiyaviy jarayonining axloqiy-tarbiyaviy jihatlaridan hisoblanib, u o'quv professor-o'qituvchilari va talabarlari oldiga maqsadga yo'naltirilgan va boshqariladigan vazifani qo'yadi. Bu esa akseologik, kognitiv, emotsional va axloqiy omillarni mujassamlashtirgan, shuningdek, sog'lom turmushni shakllantirishni targ'ib qiladigan faoliyatni o'z ichiga oladi.

Universitet talabalarida sog'lom turmush tarziga qadriyat sifatida qarashni shakllantirish muayyan maqsad asosida va ko'pqirrali asnoda olib boriladi. Bunaday ko'nikma va malakalarga ega bo'lish natijasida ularda o'z hayoti va salomatliklari uchun



mas'uliyat hissi tarbiyalanadi, bo'lajak mutaxassisning o'z kasbiy mahoratini amalda tadbiq eta olish qobiliyati ham shakllanadi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning «O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi Farmoni. // <https://lex.uz/docs/4545884>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli Qarori. // Xalq so'zi. 2017 yil 16 may.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2019-2023 yillarda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetida talab yuqori bo'lgan malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4358-sonli Qarori. // Xalq so'zi. 2019 yil 18 iyun.
4. Plaskina O.A. Universitet talabalarining sog'lom turmush tarziga qadrayat sifatida qarashlari // Pedagogika va psixologiya zamonaviy jamiyat taraqqiyotining asosi sifatida / S.A. Yesening nomidagi RDU. – Ryazan, 2007. B. 147-150 (0,25 b.t.).
5. Nazarov A.T. “Jismoniy tarbiyaga qadriyatli munosabatni shakllantirish” O'quv uslubiy qo'llanma - Toshkent – 2021yil. -124 saxifa.
6. Nazarov A.T. “Talaba yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga qadriyat sifatida qarashni tarbiyalash muammolari”. Namangan davlat Universiteti ilmiy axborotnomasi. - Namangan, 2019 yil. 12- son 273-275 saxifalar.