

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH
TARZINI SHAKLLANTIRISHNING TASHKILY-MA'NAVI
JIHATLARI

Hukmaev Kamoliddin Husnidinovich

Denov tadbirkorlik va Pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o'qituvchisi

Email: kamoliddin.hukmayev@mail.ru

UDK: 37.01:373.5:613

ORCID ID: 0009-0005-1355-6766

Annotatsiya: *Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablari sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tashkiliy va mazmun jihatlari tahlil qilingan. Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi umuminsoniy qadriyatlar doirasida ko'rib chiqilib, maktab ta'lim-tarbiya tizimida uning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Mualliflar sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy komponentlari: jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, zakarlanish, axloqiy-ruhiy tarbiya, ta'limiy va motivatsion yondoshuvlar orqali yoshlarda sog'lom hayot uslubiga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratadilar. Maqolada, shuningdek, maktab ta'lim tizimidagi muammolar, xususan, sog'lom turmush tarziga bo'lgan kam motivatsiya va sog'liqni saqlash bilimlarining ishonchga aylanmaganligi tanqidiy tahlil qilinadi. Muallif maktabdagi ta'limiy muhitni sog'lomlashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ham bergan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, sog'lomlik tarbiyasi, jismoniy faollik, ta'limiy komponent, motivatsiya, zararli odatlar*

Inson salomatligi muammosi umumjahon qadriyatlari kontekstida tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda va zamonaviy maktab ta'lim tizimining rivojlanishida ustuvor yo'nalishga aylanmoqda. Maktabning strategik maqsadi – erkin, hayotni sevuvchi, ilmiy bilimlarga boy, ongli ijodiy faoliyat yuritishga va axloqiy xulqqa intiladigan shaxsni tarbiyalash va rivojlantirishdir. Hozirgi paytda maktabning asosiy vazifalari sifatida inklyuziv aql-idrokni rivojlantirish, axloqiy his-tuyg'ularni shakllantirish hamda bolalar salomatligini asrashga e'tibor qaratish belgilangan. Bu esa faqat sog'lom muhit, o'quvchi va o'qituvchilar uchun psixologik komfort va sog'lom turmush tarzini tizimli ravishda shakllantirish ishlari mavjud bo'lsa amalga oshishi mumkin.

Kam harakatlilik, muvozanatsiz va muntazam bo'lmagan ovqatlanish, turli xil ma'lumotlarning ortiqcha oqimi, ekologik holatning yomonlashuvi, psixo-emotsional stresslar — bularning barchasi bolaning to'laqonli rivojlanishiga xalaqit beradi. Ijtimoiy sharoitlarning ta'siri ajralish, keskinliklar, an'analar, madaniy va etnik qadriyatlarning susayishi kabi holatlarga olib keladi. Natijada psixologik va jismoniy salomatlikda jiddiy buzilishlar yuzaga keladi va toksik hamda narkotik moddalarni iste'mol qiluvchilarning soni keskin ortadi, spirtli ichimliklar va tamaki chekishga erta qiziqish paydo bo'ladi, erta voyaga yetish davrida homiladorlik, sun'iy abortlar, jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar kabi holatlar ko'payadi.

Inson salomatligi holati ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning ichida eng katta ahamiyatga ega yo'l-yo'riqlar sog'lom turmush tarzidir: 50–52% salomatlik sog'lom turmush tarzini olib borishdan, va faqat 10–15% sog'liqni saqlash tizimidan keladi. (Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiyasi va salomatligi kontseptsiyasi).

Hozirgi paytda maktablarda turli ta'lim va sog'lomlashtirish dasturlari keng joriy etilmoqda, ular o'quvchilarda valeologik savodxonlikni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini tashkil etish, salomatlikni

mustahkamlashga xizmat qiladi — nafaqat umumiy ta'lim faoliyati, balki jismoniy tarbiya va tarbiyaviy ishlar sohalarida ham, sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan.

Ammo hali ham amaliyot va nazariyada maktab o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga ta'lim berish zaruriyati bilan, Xuddi shu paytda O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzining integral nazariyasi va texnologiyasining yetishmasligi o'rtasida ziddiyatlar mavjud. Bu ziddiyatlarning sabablari, birinchi navbatda, inson salomatligining umumiy tushunchasining yo'qligi, uni butunlikda ko'rib chiqishdir.

Sog'liq mohiyatini belgilaydigan yangi metodologik yondashuv A.G. Shchedrina tomonidan birinchi marta monografiyalarda ko'rib chiqilgan va keyinchalik L.G. Anasenko, R.I. Rayzman, E.M. Kazin, V.P. Kaznachejev va boshqalar tomonidan rivojlantirilgan. Salomatlik kategoriyasining mazmuniy xususiyati uning komponentlarini chuqur tahlil qilish orqali aniqlanadi.

Shunga ko'ra, salomatlikka to'liq nazar quyidagi to'rt komponentli model shaklida ifodalansa bo'ladi:

- **ruhiy komponent** – shaxsiy darajadagi salomatlik, ya'ni hayotning asosiy maqsad va qadriyatlariga mos ravishda quriladi; shaxsning axloqiy yo'nalishi, o'ziga, tabiat va jamiyatga munosabati bilan tavsiflanadi;
- **jismoniy komponent** – jismoniy rivojlanish darajasi, organ va tizimlarning o'zini-o'zi tartiblashi, organizmning zaxira imkoniyatlari mavjudligi bilan belgilanadi;
- **psixik komponent** – psixik jarayonlarning rivojlanishi darajasi, emotsional-irodiy sohaning faoliyati tartibga solinishi bilan belgilanadi;
- **ijtimoiy komponent** – insonning jamiyatda ijtimoiy moslashuvi darajasi, jamiyatda uzoq muddatli va keng qamrovli faoliyat yurita olishi uchun sharoitlarning mavjudligi.

Mana shu olingan o'zaro bog'liqliklar, irsiy va muhit omillari, shaxsiy rivojlanish xususiyatlari hisobga olinishi maktabdagi sog'lom turmush tarzini shakllantirish va o'qitishda asosiy tamoyil bo'lishi kerak.

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning sog'ligini saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan turmush faoliyati uslubidir. Bu odamga imkoniyatlari to'la bo'lgan muddatda samarali ishlashga, kasallik va noqulayliklardan saqlanishga, quvvat, kuch va energiya berishga xizmat qiladi; hayotdan to'la zavq olishda muhimdir (Korostelov N.B., 1987).

Sog'lom turmush tarzi — inson tomonidan kundalik hayotda belgilangan me'yorlar, qoidalar va cheklovlarga rioya qilish jarayonidir, ular salomatlikni saqlashga, organizmning atrof muhitga moslashuvchanligini oshirishga, ta'lim va kasb faoliyatida samaradorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy yuklamalarning optimal tartibi, to'g'ri nafas olish, to'g'ri ichish, o'zini ehtiyot qilish, to'g'ri fikrlash kabi sog'lom turmush tarzini mustahkamlovchi tamoyillarni muntazam bajarishni talab qiladi.

Shu sababli, sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalariga rioya qilish — mamlakatimizning sog'lom genofondini saqlash va mustahkamlashning ajralmas qismidir.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzining uslubi — bu shaxsning motivatsion-xususiyatlari, imkoniyatlari va moyilliklari bilan belgilanadigan hayot tarzidir. U o'z salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun faol harakatni nazarda tutadi. Shaxsga xos sog'lom turmush tarzi uslubi — shu odamning turmush faoliyatini tashkil etish usuli bo'lib, uning qiziqishlari, ehtiyojlari, imkoniyatlari va o'quv, kasb hamda kundalik hayoti bilan bog'liqligini inobatga oladi.

Sogʻlom turmush tarzining asosiy komponentlariga quyidagilar kiradi: ratsional ovqatlanish, kundalik maishiy turmush, mehnat va dam olishning tashkiliy jihatlari, zararli odatlarga munosabat.

Soʻnggi paytlarda baʼzi olimlar sogʻlom turmush tarzining boshqa komponentlarini ham ajratishmoqda. Masalan, P.K. Durkin, M.P. Lebedev (2002) oʻz ishlarida ehtiyoj-motivatsion komponentni ajratib koʻrsatadilar: harakatga boʻlgan ehtiyoj, jismoniy kamolotga intilish, salomatlikni saqlash va mustahkamlash, shuningdek sogʻlom turmush tarzini shakllantirish motivatsiyasining psixologik asoslari.

Sogʻlom turmush tarzining asosiy komponenti — shaxsiy jismoniy madaniyat, yaʼni ruhiy va jismoniy holatni optimallashtirish.

Asosiy komponentlardan tashqari, sogʻlom turmush tarzining tizimida koʻplab olimlar yana taʼlimiy komponentni ham ajratadilar, nafaqat oʻquvchilar, balki oʻqituvchilar va ota-onalar uchun. Ushbu komponentda quyidagi asosiy bilimlar muhim hisoblanadi: irsiylikning inson rivojlanishiga taʼsiri; oilaviy tarbiya va turmush tarzi bu kelajak avlod turmush tarzini shakllantirishda qanday rol oʻynaydi; gigienik koʻnikmalarni va salomatlikni muhofaza qilish koʻnikmalarini maqsadli ravishda egallash; salomatlikni mustahkamlashda tabiiy muhit omillaridan (masalan, sovutish, quyosh, havo) foydalanish va tabiatga maʼnaviy hurmat bilan munosabatda boʻlish; har bir inson va jamiyatda sogʻlom turmush tarzini joriy qilish faol targʻiboti.

Xoʻsh, aynan shu taʼlimiy komponent maktab yoshidagi bolalarda sogʻlom turmush tarzining asosiy printsiplari, shakllari va omillarini oʻrgatishda, singdirishda xizmat qiladi.

Shu sababli, maktab oʻquvchilari orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonida, ayniqsa sogʻlom turmush tarzini tashkil etishda va joriy etishda, quyidagilarga eʼtibor qaratildi:

- zararli odatlarni yoʻq qilinishiga;
- ratsional ovqatlanishga;

- sovutish (mustahkamlik) — sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning ajralmas komponenti sifatida;
- jismoniy faollikning optimal rejimiga;
- bilim mana shu sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda ajralmas komponent sifatida;
- ijobiy his-tuygʻular va h.k.

Koʻpgina olimlarning fikricha, maktab taʼlimining hozirgi tizimi sogʻlom turmush tarziga motivatsiyani yetarli darajada shakllantirmaydi. Aslida, koʻplab ota-onalar tamaki chekish, spirtli ichimlik ichish va narkotik moddalar isteʼmoli yomon ekanligini bilishadi, lekin juda koʻplab kattalar ushbu odatlarga ega. Hech kim kurashmaydi, harakat qilish, sovutish kerakligini hamma biladi, lekin kattalar koʻpincha kam harakat bilan yashaydi. Ratsional boʻlmagan ovqatlanish ortiqcha vazn va uning barcha salbiy oqibatlarini keltirib chiqaradi, zamonamizning ogʻir sharoitlari esa ijobiy his-tuygʻular uchun juda kam imkoniyat qoldiradi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqadiki, kattalarning sogʻlom turmush tarzi haqidagi “bilimlari” ishonchga aylangan emas, sogʻlomlikni asrashga motivatsiya mavjud emas.

Zararli odatlarni – tamaki chekish, alkogolizm, narkomaniyani yoʻq qilish — voyaga yetayotgan avlodda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning asosiy shartlaridan biridir. Ushbu odatlarning salomatlikka keltiradigan oqibatlari haqida keng ilmiy adabiyotlar mavjud. J.K. Xolodov (1990) maʼlumotlariga koʻra, chekish qonning asosiy hayotiy tizimlarga yetib borishini cheklaydi. Sigaretada ajraladigan zaharli moddalarga Poloniy-210, benzo[a]pirin, 40 ga yaqin xavfli karsinogen va asosiy zahar — nikotin kiradi. Bular oʻpka saratoni kabi nafas olish tizimi kasalliklarini qoʻzgʻatadi. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini keltirib chiqaradi, jigarni zarar yetkazadi, butun organizm zaharlanadi. Chekishning salbiy taʼsiri shuningdek psixik jarayonlar — xotira, eʼtibor, tafakkur —ga ham taalluqlidir.

Maktab o'quvchilari orasida chekish bilan ilk tanishuv odatda 1–3-sinflarda bo'ladi va bu ularning asosan qiziqishidan kelib chiqadi. Ammo bu yoshda tamaki ko'pincha yoqimsiz his-tuyg'ular — og'riq (quruq), yo'tal, bosh og'rig'i, ko'ngilsiz holatlar — kelib chiqaradi, shuning uchun 5–6-sinflargacha sigaretalarga bo'lgan qiziqish kamroq. Kattaroq yoshga o'tgan sari chekish odatiga tushgan maktab o'quvchilari soni ortadi va buning sabablari allaqachon faqat qiziqish emas.

Turli ijtimoiy so'rovlar natijalariga ko'ra, bolalar katta odamlardan — ota-onalar, ustozlar yoki hurmat qilinadigan do'stlar —ning odatlariga taqlid qilishga moyil. “Katta bo'lish”ga, mustaqil ko'rinishga, ya'ni o'sha chekuvchi muhitdagi “odamlar kabi bo'lishga” intilish, signal roli o'ynaydi. Reklama ham ba'zan ta'sir ko'rsatadi. Juda muhim jihati — bolalar va yoshlarda chekishga qarshi kurash maktab ichida boshlanishi kerak; ota-onalar, kattalar bu odatga ega bo'lishsa, ishonchlilik kamayadi; o'qituvchi ham chekishni odatiy hol deb ko'rmasligi, yo'qchilik qilsa yaxshi.

Boshqa bir illat — spirtli ichimliklar iste'moli. Avvalo markaziy asab tizimi zarar ko'radi, bosh miyaning qobiq va chuqur qismlari, keyin orqa miya va boshqa bo'laklari faoliyati buziladi. Alkogol oqibatida oqsil, uglevod va yog' almashuvi buziladi. Oshqozon-ichak trakti, nafas olish organlari, jigar shikastlanadi. Alkogol ichuvchi kishilarning o'rtacha hayot davomiyligi ichmaydiganlarga nisbatan 15-30 yil kamroq bo'ladi.

Spirtli ichimlik iste'moli kattalar orasida oilaviy muhitda psixologik muhitning taranglashishiga olib keladi, bolalarning hissiy sohasiga salbiy ta'sir qiladi, ularni axloqsizlikka olib boradi.

Alkogol nafaqat uni iste'mol qiluvchi shaxsga zarar beradi, balki uning avlodiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Genetik kodga zarar yetkazishi mumkin, tug'ilgan bolalar salomatligi yomon bo'lishi, chiqqan natijasi sifatida erta bolalikda kasalliklar, hatto ba'zan genetik buzilishlar kuzatilishi mumkin. Me'yorini unutib, alkogol odamni jamiyat uchun xavfli holga keltiradi;

ichimlik va spirtli ichimliklar iste'moli yirik ijtimoiy muammoga aylanib bormoqda.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Анасенко Л.Г. – Валеология: Учебник / Л.Г. Анасенко. – М.: Просвещение, 1999.
2. Абаскалова Н.П. – Формирование ЗОЖ у школьников: метод. пособие. – М.: Академия, 2000.
3. Дуркин П.К., Лебедев М.П. – Психология здоровья: Теория и практика. – СПб., 2002.
4. Лукьяненко В.П. – Школа и здоровье: Учебно-методическое пособие. – М., 2000.
5. Прокопенко Г.И., Соловьева Г.М. – Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде. – М., 2001.
6. Райзман Р.И. – Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: Медицина, 2000.
7. Трещева О.Л. – Методика формирования ЗОЖ в школе. – М., 2001.