



UNIVERSITET TALABALAR UCHUN SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Yuldasheva Charos

Guliston Davlat Universiteti

Annotatsiya: talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: salomatlik, sog'lom turmush tarzi, ta'lim , sog'liqni saqlash texnologiyalari, talabalar.

Salomatlikning eng qadimgi ta'rifi Alkmeonning ta'rifi bo'lib , u bugungi kungacha o'z tarafdorlariga ega: "Salomatlik - bu qarama-qarshi kuchlarning uyg'unligi ". Tsitseron salomatlikni turli ruhiy holatlarning to'g'ri muvozanati deb ta'riflagan.

Bugungi kunda yosh avlod jismoniy tarbiya tizimida shaxs salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash ustuvor yo'nalishga aylandi. Davlat taraqqiyoti, uning yanada taraqqiy etishi bevosita aholi salomatligiga, sog'lom, baquvvat, jismonan va ma'naviy jihatdan baquvvat insonlar sonining ko'payishiga bog'liq.

Bu, ayniqsa, zamonaviy sharoitlarda, inson tanasiga doimiy ravishda kuchayib borayotgan stress, ekologiyaning yomonlashishi, kasalliklar va yomon odatlarning tarqalishi bilan bog'liq.

Statistika agentligi ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekistonda 1,3million talaba tahsil oladi, 213ta oliygoh bor bo'lib so'nggi yillarda talabalar soni 5 baravar ko'paydi va universitetga kiradigan yoshlar kontingentining 10 foizini tashkil qiladi.

Shuning uchun har bir inson uchun sog'lom turmush tarzi, motivatsiya va shakllangan foydali odatlar haqida ma'lum bilimga ega bo'lishi juda muhimdir. Ko'rsatilgan muammo, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalik davrida muhim ahamiyatga ega - kognitiv jarayonlar va bolaning shaxsiyati, uning turmush tarzi haqidagi g'oyalari faol rivojlanishi uchun eng qulaydir.

Hozirgi vaqtda maktabgacha ta'lim mavzusida sezilarli o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Mahalliy ta'limni modernizatsiya qilish insonni uzluksiz tarbiyalashning barcha bosqichlarida pedagogik jarayonni tashkil etishning maqsadlari, mazmuni, usullari va shakllarini sezilarli darajada yangilashga qaratilgan.

Ta'lim tizimini isloh qilishning yangi bosqichining ustuvor vazifalaridan biri erta va maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, ularda salomatlik, sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantirish, ortiqcha yuklarni yetarli darajada bartaraf etadigan va bolalar salomatligini saqlaydigan ta'lim texnologiyalarini tanlashdir.



Davlatimizning zamonaviy rivojlanishi ta'lim sohasidagi modernizatsiya bilan bog'liq bo'lib, bu birinchi navbatda zamonaviy jamiyatga integratsiyalashgan yosh avlodni shakllantirish muammolariga ta'sir qiladi.

21-asrdagi hayot biz uchun ko'plab yangi muammolarni keltirib chiqarmoqda, ular orasida bugungi kunda eng dolzarb muammo - sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi. Bizning kelajagimiz farzandlarimiz. Yosh avlod sog'lom bo'lgandagina Vatanimiz qudratli, obod va raqobatbardosh davlat bo'ladi.

Sog'lom odamni tarbiyalashdan muhimroq va ayni paytda qiyinroq vazifa yo'q. Va bu muammoning murakkabligini tushunish uchun sog'liq nima ekanligini aniqlab olish kerak. "Salomatlik nafaqat kasalliklar yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy, ijtimoiy farovonlik holatidir". Ushbu strukturaviy qismlardan hatto bittasining yo'qolishi butunning yo'qolishiga olib keladi.

Bolalarning sog'lig'iga ko'plab salbiy omillar ta'sir qiladi: hamma joyda ekologik vaziyatning yomonlashishi, umuman mamlakatda turmush darajasining pasayishi, bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi sohasidagi ijtimoiy kafolatlar darajasining pasayishi, ota-onalarning bolalar ehtiyojlarini to'liq qondirish uchun vaqt va resurslarning yetishmasligi, to'liq bo'lmagan oilalar sonining ko'payishi, o'qituvchining shaxsiy holati yoki o'quv jarayoni texnologiyasi. ta'lim. Bunday sharoitda maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi ayniqsa dolzarb bo'lib qoladi.

So'nggi yillarda bolalar salomatligi muammosi yangi tushunchaga ega bo'ldi. Agar ilgari uni hal qilish asosan tibbiy-biologik yoki sanitariya-gigiyenik omillar bilan bog'liq bo'lsa, bugungi kunda inson salomatligi tabiiy va ijtimoiy tashqi omillar va ichki omillar bilan belgilanadigan, insonning o'ziga va o'z hayotini amalga oshiradigan sharoitlarga psixologik munosabatini belgilaydigan yaxlit, tizimli tabiat hodisasi ekanligi isbotlangan.

Tibbiyot, fiziologiya, psixologiya va pedagogika bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolari bilan doimiy ravishda shug'ullanadi. Bolaning sog'lom turmush tarziga yo'naltirilganligi bir qator omillar bilan belgilanadi. Bularga quyidagilar kiradi:

- davlat taraqqiyotining xususiyatlari;
- jamoatchilik fikri;
- texnologik muhit;
- ta'lim va tarbiya jarayoni;
- oilaviy ta'lim.

Ushbu ro'yxatda bolalarning maktabgacha va maktab ta'limi tizimi alohida o'rin egallashi kerak. Yurtimizda yoshlar salomatligining yomonlashishi nafaqat tibbiy, balki jiddiy pedagogik muammoga aylandi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi zamonaviy bolalar bog'chasining ta'lim tizimini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning strategik maqsadi tabiat va inson haqidagi ilmiy



bilimlar bilan boyitilgan, konstruktiv ijodiy faoliyat va axloqiy xulq-atvorga tayyor erkin, hayotsevar shaxsni tarbiyalash va rivojlantirishdir.

Bolalar bog'chalarining faoliyati bolalarning intellektual va psixofizik qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan. Va bu maqsadni amalga oshirish faqat bolalarning sog'lig'i saqlanib, mustahkamlangan taqdirdagina mumkin.

Har bir bola turli xil zamonaviy turmush tarziga duch keladi. Bu tasvirlar har doim ham sog'lom turmush tarzi bilan birlashtirilmaydi, buning natijasida bolaning sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalari birlashtiriladi, bolaning sog'lom turmush tarzi haqidagi o'rnatilgan g'oyasi yo'q qilinadi.

Bundan tashqari, hozirgi vaqtda yosh avlod salomatligining pasayishi tendentsiyasi kuzatilmoqda, shuning uchun bolalarda sog'lom turmush tarzi haqida g'oyalarni shakllantirish zarurati ortib bormoqda va maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning yangi usullarini izlashni talab qiladi.

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi tibbiy emas, balki pedagogikdir. Bolalar bilan to'g'ri tashkil etilgan tarbiyaviy ishlar ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ta'minlaydi.

Madaniyat merosini ta'minlash, shaxsni ijtimoiylashtirish va rivojlantirishning ijtimoiy yo'li sifatida ta'lim - sog'lom turmush tarzi milliy madaniyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida yosh avlodning sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda davlat siyosatining umidi.

Ushbu sohadagi ta'lim tizimi faoliyatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat edi:

- kontseptual apparatni aniqlashtirish: sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush tarzi madaniyati;

- bolalar salomatligi holatini o'rganish va bolaning sog'lig'ini shakllantirishga ta'sir qiluvchi omillarning asosiy guruhlarini aniqlash;

- sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish muammolarini aniqlash va o'rganish;

- yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy etish nazariyasi va amaliyotini yaratish. Shaxsning ijtimoiylashuvi sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolarini ham belgilaydi. Bolaning xulq-atvorini shakllantirishda uning atrofida ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega.

Bolalar salomatligi masalalarida shifokorlar, o'qituvchilar, psixologlar, mutaxassislar va ota-onalar birgalikda harakat qilishlari kerak.

Talabalarni reabilitatsiya qilish faqat tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshirilsa, samarali bo'lmaydi. Ushbu ish pedagogik jamoa va ota-onalar bilan yaqin hamkorlikni talab qiladi, shuning uchun muassasada bolalar -kattalar jamiyati (bolalar-ota-onalar-o'qituvchilar) tashkil etilgan.

Pedagoglar bolalarda yoshligidanoq o'z salomatligiga to'g'ri munosabatni shakllantirishi, buning uchun mas'uliyat tuyg'usini tarbiyalashi kerak. Bolalar



salomatligini mustahkamlash ishlarining eng muhim yo'nalishi bolalar bog'chasida profilaktika va davolash tadbirlarini amalga oshirishdir. Treningni birlashtirish juda muhimdir.

"Salomatlik", "Sog'lom turmush tarzi" mavzulari bolalar faoliyatining barcha turlariga singib ketishi kerak. Salomatlikni ekologik go'zallikning yetakchi ko'rsatkichi, hayotda muvaffaqiyatga erishish vositasi sifatida tushunish orqali bolalarda sog'lom turmush tarziga motivatsiyani tarbiyalash zarur.

Shuning uchun bizning tajribamizning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalarni shakllantirish darajasini oshirish edi.

Tajriba davomida biz talabalarda sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalarni rivojlantirish uchun mikrodastur ishlab chiqdik. Tadqiqot davomida biz talabaning mashg'ulotlariga jismoniy faoliyatni kiritdik, u quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy mashqlar daqiqalari, past va o'rta intensivlikdagi ochiq o'yinlar, barmoq o'yinlari, musiqani faol tinglash va sog'liq komponentlari. Ish davomida biz bolaning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga harakat qildik, o'z ishimizda salomatlikni tejovchi texnologiyalar: ko'z mashqlari, salomatlik daqiqalari, o'z-o'zini massaj, musiqa terapiyasi va boshqalar, mushaklar va asabiy taranglikni, psixo-emotsional kuchlanishni, shuningdek, sog'lomlashtirish va profilaktika choralarini yengillashtirish uchun kiritdik.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kattalar xulq-atvoridagi ijobiy namuna katta ahamiyatga ega. O'qituvchilarning o'zlari buni o'z ishlarida hisobga oldilar va bolalarning ota-onalarini buning uchun - maslahatlashuvlarda, birgalikdagi tadbirlarda, turli tadbirlarni tashkil qilishda belgilab qo'yishdi. Bolaning asosiy tarbiyachilari ota-onalardir. Talabaning kayfiyati va jismoniy qulayligi bolaning kun tartibi qanchalik to'g'ri tashkil etilganiga, ota-onalar bolaning sog'lig'iga qanday e'tibor berishlariga bog'liq. Talabaning sog'lom turmush tarzi, u o'rganib qolgan ta'lim muassasasi, uyda kundalik yordamni topishi mumkin, keyin esa mustahkamlanishi yoki topa olmasligi mumkin, keyin olingan ma'lumotlar bola uchun keraksiz va og'ir bo'ladi.

Shuning uchun Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun biz nafaqat talabalar, balki ota-onalar ham ishtirok etgan loyihani ishlab chiqdik. Loyihani amalga oshirish jarayonida bolalar bilan bo'sh vaqtlarida o'tkaziladigan dastlabki ishlar olib borildi, didaktik o'yinlar tanlandi, kitob burchagiga kitoblar va rasmlar joylashtirildi, meva va sabzavotlarning maketlari namoyish etildi. Talabalar hisobotlar tayyorladilar va bizni inson tanasi qanday tuzilganligi bilan tanishtirdilar. Ko'rish mumkin bo'lgan shaklda, tasviriy material yordamida ular uning asosiy tizimlari va organlari haqida gapirib, o'z farovonligini ta'minlash zarurligiga e'tibor qaratdilar.

Shunday qilib, talabalar ta'lim dargohida biz yaratgan muhit talabaning jamiyatga moslashishiga, bolalarning motorli faoliyatga bo'lgan ehtiyojlarini ro'yobga chiqarishga va vosita ko'nikmalarini yanada samarali rivojlantirishga yordam berdi.



Natijada biz bolalarda sog'lom turmush tarzi uchun kuchli motivatsiyani shakllantirdik.

Tajriba natijasi talabalar o'rtasida kasalliklarning kamayishi hisoblanadi. Shuningdek, talabalarning gimnastika, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga, chiniqtirish muolajalarida qatnashishga qiziqishi va ishtiyoqi sezilarli darajada oshdi, ularning turmush tarzining ahamiyati haqidagi bilimlari oshdi, chiniqtirish faoliyati haqidagi tushunchalari kengaydi.

Bu barkamol shaxsni shakllantirish maqsadlarining birligida namoyon bo'ladigan ta'lim va tarbiya insonda motivatsiyani yaratadi. Sog'liqni saqlashning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va rivojlanish dasturini amalga oshirish ko'plab omillarga bog'liq bo'lganligi sababli uning asosiy vazifasi sog'liqni saqlash va mustahkamlash ehtiyojlarini yaxlit shakllantirish, ta'lim, o'z-o'zini tarbiyalash va sog'liqni saqlash bo'yicha o'quv dasturini yaratish usullari orqali sog'lom turmush tarzini ongli ravishda rag'batlantirishdir.

Sog'lom turmush tarzini tarbiyalash o'qituvchilar, ota-onalar shifokor va psixolog bilan birgalikda amalga oshiriladigan uzoq, maqsadli va shiddatli ta'lim jarayoni bo'lib, u tizimli bo'lishi kerak. Faqat shunday yondashuvlar va shartlar bilan ijobiy natijaga erishish mumkin.

ADABIYOT:

1. Белова И.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социс: Социологические исследования. – М., 2008. № 4. С. 84 – 87.
2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 182 с.
3. Bolotina, L.R. pedagogika: darslik . n oliy o'quv yurtlari talabalari uchun maxsus / L.R. Bolotina - M.: Akademik loyiha, 2005. - 240 b.
4. Maxaneva , M.S. yoshlar jismoniy tarbiyasini tashkil etishda yangi yondashuvlar