BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
Mamatov Avaz Agzamovich

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzining jismoniy faollik, oqilona ovqatlanish, uyqu, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlik va zararli odatlarning oldini olish kabi tarkibiy qismlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, oliy ta’lim jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini rivojlantirish, ularni amaliy faoliyatga tatbiq etish va o‘quvchilarda sog‘lom hayotiy odatlarni shakllantirishga tayyorlash metodikasi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, ruhiy salomatlik, shaxsiy gigiyena, kasbiy kompetensiya, sog‘lomlashtirish, pedagogik metodika.

Bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish ta’lim hamda sog‘liqni saqlash tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodda sog‘lom hayotiy odatlarni shakllantirish, ularning jismoniy faolligini oshirish va salomatlikka mas’uliyatli munosabatini rivojlantirishda ta’lim muassasalari muhim o‘rin tutadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining roli katta, chunki u o‘quvchilarga jismoniy mashqlarni o‘rgatish bilan birga, kundalik hayotda sog‘lom odatlarni shakllantirishga ham ko‘maklashadi. Shu sababli bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga tayyorlash ularning kasbiy tayyorgarligining muhim yo‘nalishi hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga yordam beradigan kundalik odatlar, xulq-atvor va faoliyat shakllarining majmuasidir. U muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy ko‘riklardan foydalanishni qamrab oladi. Ushbu tarkibiy qismlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, insonning umumiy jismoniy va ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzi faqat sport bilan shug‘ullanishdan iborat emas, balki kundalik hayotdagi qarorlar va odatlarni salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirishni ham anglatadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e’lon qilingan jismoniy faollik va kamharakatlilik bo‘yicha tavsiyalariga ko‘ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi, asosan aerob jismoniy faollik bilan shug‘ullanishlari tavsiya etiladi. Shuningdek, ushbu yosh guruhiga haftasiga kamida uch kun mushak va suyaklarni mustahkamlovchi yuqori jadallikdagi faoliyatni kiritish tavsiya qilinadi. Kattalar uchun esa haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori jadallikdagi aerob faollik tavsiya etiladi. Bu ko‘rsatkichlar sog‘liqni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan umumiy tavsiyalar bo‘lib, jismoniy faollik bolaning yoki kattalarning yoshi, salomatligi va individual imkoniyatlariga mos tashkil etilishi kerak.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni shakllantirish, avvalo, ularning nazariy tayyorgarligini mustahkamlashdan boshlanadi. Talabalar sog‘lom turmush tarzining mazmuni, jismoniy faollikning fiziologik ahamiyati, oqilona ovqatlanish tamoyillari, uyquning organizm faoliyatidagi o‘rni va ruhiy salomatlikni asrash usullari haqida ilmiy asoslangan bilimlarga ega bo‘lishlari lozim. Bunda sog‘lom turmush tarzi haqidagi ma’lumotlarni oddiy tavsiyalar darajasida emas, balki ularning ilmiy asoslari va amaliy

qo‘llanishi bilan birgalikda o‘rgatish muhimdir. Masalan, talabalar jismoniy faollikning yosh guruhlariga qarab tavsiya etiladigan hajmini taqqoslashlari, kamharakat hayot tarzining salomatlik bilan bog‘liq xavflarini tahlil qilishlari va kundalik faoliyatni rejalashtirish usullarini o‘rganishlari mumkin. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasida nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish alohida ahamiyatga ega. Oliy ta’lim muassasalarida ma’ruza, seminar, amaliy mashg‘ulot, munozara, loyiha usuli va mustaqil ta’lim topshiriqlaridan foydalanish mumkin. Talabalarga bir haftalik jismoniy faollik rejasini ishlab chiqish, kun tartibini tahlil qilish, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ilmiy manbalarni o‘rganish va maktab o‘quvchilari uchun sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan ma’rifiy mashg‘ulot rejasini tayyorlash topshiriladi. Bunday faoliyat talabalarning nazariy bilimlarini mustahkamlash, mustaqil fikrlash va sog‘lom turmush tarziga oid ma’lumotlarni boshqalarga tushunarli yetkazish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Sog‘lom ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Ratsionning xilma-xilligi, sabzavot va mevalarni yetarli iste’mol qilish, butun donli mahsulotlar, oqsil manbalari va foydali yog‘larni muvozanatli ravishda tanlash organizmning oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga yordam beradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti sog‘lom ovqatlanish tarkibida meva, sabzavot, dukkaklilar, yong‘oqlar va butun donli mahsulotlarga o‘rin berishni, erkin shakar, tuz va nosog‘lom yog‘lar iste’molini cheklashni tavsiya etadi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ushbu tamoyillarni bilishlari va o‘quvchilarga ovqatlanish bo‘yicha ilmiy asoslangan, yoshga mos ma’lumotlarni yetkazishlari lozim. Bunda individual tibbiy holatlar va maxsus ovqatlanish ehtiyojlari mavjud bo‘lsa, tegishli mutaxassis tavsiyalariga amal qilish zarur. Uyqu va dam olish ham sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Yetarli uyqu diqqatni jamlash, o‘rganish, hissiyotlarni boshqarish va kundalik faoliyatni samarali bajarish bilan bog‘liq. AQSh Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari ma’lumotlariga ko‘ra, 6–12 yoshdagi bolalar uchun sutkasiga 9–12 soat, 13–17 yoshdagi o‘smirlar uchun esa 8–10 soat uyqu tavsiya etiladi. Kattalarning uyquga bo‘lgan ehtiyoji yosh va individual xususiyatlarga bog‘liq bo‘lsa-da, aksariyat katta yoshdagilar uchun muntazam ravishda kamida yetti soat uxlash muhim hisoblanadi. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilar o‘quvchilarga kun tartibini oqilona tashkil etish, uyqu va uyg‘onish vaqtlarini imkon qadar barqaror saqlash hamda uyquga xalaqit beruvchi odatlarni kamaytirishning ahamiyatini tushuntirishlari mumkin.

Ruhiy salomatlikni asrash ham sog‘lom turmush tarzining muhim yo‘nalishidir. Ta’lim jarayonidagi yuklama, kundalik tashvishlar, ijtimoiy munosabatlar va jismoniy charchoq insonning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, dam olish, yaqinlar bilan ijobiy munosabatlar va stressni boshqarish ko‘nikmalari umumiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘quvchilarning ruhiy holatiga hurmat bilan yondashish, kamsitish va ortiqcha taqqoslashdan saqlanish, mashg‘ulotlarda qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni egallashlari kerak. Shu bilan birga, jiddiy yoki davomli ruhiy qiyinchiliklar kuzatilganda tegishli mutaxassisga murojaat qilish muhimligini tushunishlari zarur.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda shaxsiy gigiyena, zararli odatlarning oldini olish va xavfsiz muhitni shakllantirish masalalari ham muhim o‘rin egallaydi. Qo‘llarni muntazam yuvish, jismoniy mashg‘ulotlardan keyin shaxsiy tozalikni saqlash, sport anjomlaridan xavfsiz foydalanish va mashg‘ulot joyini ozoda tutish kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan odatlardir. Tamaki va nikotin mahsulotlari, alkogol hamda boshqa zararli moddalarni iste’mol qilish bilan bog‘liq xavflar haqida yoshga mos, dalillarga asoslangan ma’lumot berish ham pedagogik vazifalardan biridir. Bunda qo‘rqitish yoki ayblashga emas, balki tushuntirish, to‘g‘ri qaror qabul qilish va sog‘lom tanlovni qo‘llab-quvvatlashga asoslangan yondashuv muhimdir.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyasini rivojlantirishda ularning shaxsiy namunasiga ham e’tibor berish lozim. O‘qituvchining jismoniy faollikka ijobiy munosabati, mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashishi, gigiyena qoidalariga rioya qilishi va ilmiy asoslangan tavsiyalarni targ‘ib qilishi o‘quvchilar uchun tarbiyaviy

ahamiyatga ega. Biroq sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish o‘qituvchining shaxsiy odatlarini boshqalarga majburan singdirish degani emas. Aksincha, u o‘quvchilarga bilim berishi, sog‘lom tanlov uchun sharoit yaratishi va ularning individual imkoniyatlarini hurmat qilishi zarur.

Talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini baholashda nazariy testlar, amaliy topshiriqlar, loyiha ishlari va refleksiv tahlildan foydalanish mumkin. Baholash mezonlari sifatida sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlarini tushunish, ilmiy tavsiyalarni to‘g‘ri izohlash, yosh guruhiga mos jismoniy faollik rejasini tuzish, sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan pedagogik mashg‘ulotni ishlab chiqish va ishonchli manbalarni tanlay olish ko‘nikmalari belgilanadi. Masalan, talabalarga maktab yoshidagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha qisqa ma’rifiy mashg‘ulot tayyorlash topshiriladi. Ularning ishlari ilmiy aniqlik, yoshga moslik, tushuntirishning ravshanligi va amaliy qo‘llash imkoniyati bo‘yicha baholanadi.

Mazkur metodikaning samaradorligini tekshirish uchun oliy ta’lim muassasalarida pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil etilishi mumkin. Bunda talabalarning dastlabki va yakuniy bilim darajasi, amaliy topshiriqlarni bajarish sifati hamda sog‘lom turmush tarziga oid ma’rifiy mashg‘ulotlarni tashkil etish ko‘nikmalari taqqoslanadi. Agar tadqiqot jarayonida ishonchli ma’lumotlar to‘plansa, ularni tegishli statistik usullar yordamida tahlil qilish mumkin. Tajriba-sinov ishlari o‘tkazilmagan holatda metodikaning samaradorligi haqida aniq foizlar yoki tasdiqlangan natijalarni keltirish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi ularning nazariy bilimlarini amaliy ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirish, sog‘lom hayotiy odatlarning ilmiy asoslarini tushuntirish va o‘quvchilar bilan samarali pedagogik faoliyat olib borishga tayyorlashga qaratilishi lozim. Jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlik va zararli odatlarning oldini olish birgalikda sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Bo‘lajak o‘qituvchilarning ushbu yo‘nalishlarda bilimli va mas’uliyatli bo‘lishi ta’lim muassasalarida sog‘lom muhitni shakllantirish hamda o‘quvchilarning salomatlikka ongli munosabatini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
2. World Health Organization. (2020). *Healthy Diet*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
3. World Health Organization. *Physical Activity*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
4. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
5. Centers for Disease Control and Prevention. *About Sleep*. CDC. https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html