

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

Курбанова Паризода Сабировна
Чирчиқ давлат педагогика институти

АННОТАЦИЯ

Мақолада олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг йўналишлари, олинган тадқиқотлардан педагогик кузатиш ҳамда сўровномаларнинг натижалари, муҳокамалари ва ечимлари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: соғлик, соғлом турмуш тарзи, гигиена, жисмоний машғулотлар, соғлом овқатланиш.

DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

ABSTRACT

The article discusses the directions of development of a healthy lifestyle in students of higher education institutions, pedagogical observation from the research and the results, discussions and solutions of surveys.

Keywords: health, healthy lifestyle, hygiene, exercise, healthy eating.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ҳозирги таълим соҳасида долзарб муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-6099-сон фармони чикди. Президент фармонида “Соғлом турмуш тарзини” ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш асосий йўналишлар этиб белгиланди. Президент фармони бўйича ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда

жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва худудлар ўртасида спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш бўйича кўрсатмалар ва амалий тавсиялар берилди.

Олий таълим муассасалари талабаларида “Соғлом турмуш тарзини” ривожлантиришда, аввало талабаларнинг соғлиқ-саломатлик, гигиена бўйича назарий ҳамда амалий билимларни ўзлаштиришлари муҳим аҳамият касб этади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш бўйича ўқув қўлланмалар, дарсликларда ва бошқа адабиётларда етарли даражада ёритилиб берилган. Соғлом турмуш тарзида биринчидан саломатликни ҳисобга олишимиз керакдир. Саломатлик кўплаб адабиётларда қуйидагича ёритилгандир:

Саломатлик – нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, руҳий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир. Саломатлик аввола руҳиятнинг мустаҳкам бўлиши керакдир яъни стрессни олий талим муассасалари талабаларида чиқмаслиги бўйича методик кўрсатмалар бериш керак бўлади. Талаба руҳий тушкунликка тушган вақтида ўзини назорат қила олиши ва ўша ҳолатдан чиқиб кетиш учун бошқа машғулотлар билан шуғулланиши керакдир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчасига келадиган бўлсак, соғлом турмуш тарзи – инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатлар ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзи бўйича Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний маданият” соҳасининг етакчи олимларидан Ш.Х. Хонкельдиев ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” номли дарслик чиқаргандир. Дарсликда Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасига қамраб олинган ёшлар яъни умумий ўрта таълим мактаби, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари, олий таълим муассасалари талабалари учун фойдали маълумотлар бериб ўтилгандир. “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” дарслигида талабаларнинг кунлик ҳаракат фаолиятлари тартибга солиш доирасида аниқ кўрсатилган. Яъни ҳар бир талаба ўзининг кун тартибини мустақил равишда тузиб чиқмоқлиги назарда тутилган. Кун тартибнинг доимий равишда бўлиши ҳар бир талабанинг организмнинг ички ва ташқи ҳолатларини ривожлантиришга катта хизмат қилади.

Кун тартибини тузишда соғлом овқатланишнинг ҳам ўрни каттадир, соғлом овқатланиш инсоннинг ҳаёт фаолияти, меъёрий ўсиши ва

ривожланишини таъминлайдиган, унинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган ҳамда касалликларни олдини олишда ёрдам берадиган овқатланиш ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзида соғлом овқатланиш бирданига кўп миқдорда овқатни истемол қилиш эмас, овқатни озуқавий миқдорга бойлигини ҳисобга олиш керакдир. Овқатнинг таркибида минераллар, оқсиллар, ёғларнинг етарли даражада бўлиши назарда тутилади. Ҳар бир модда талабанинг салбий ёки ижобий ривожланишига таъсир кўрсатади. Ёғларнинг ва углеводнинг кўп миқдорда истемол қилиниши ортиқча вазннинг ортишига олиб келади. Оқсиллар тана мушакларининг ўсишига, ва жароҳатланган жойнинг тез битишига ижобий таъсир кўрсатади. Витаминлар одам организмида энг керакли модда ҳисобланиб унинг ҳаётида энергия (қувват) манбаи бўлиб хизмат қилади. Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш керак бўлади. Кун давомида 3 ёки 4 маҳал овқатланиш меъёрий таркибга киритилгандир. Агарда талабанинг соғлигида нуқсон бўлса организмнинг ички захираларини тикланиши учун 6 ёки 7 маҳал кам-кам ва тез-тез овқатланиш керак бўлади. Асосан овқатланиш жараёнида овқатнинг тўғри вақтда истемол қилиш ҳам зарурдир. Эрталабки нонушта, тушлик, кечки овқатларни истемол қилишда 1 соат нормал вақт берилганда тез эмас секинроқ, ҳар бир овқат луқмасини камида 15-20 маротаба чайнаб истемол қилиш тавсия қилинади. Манашу тартибда овқат истемол қилинса ҳеч қандай ошқозон-ичак касалликлари келиб чиқмайди.

НАТИЖАЛАР

Чирчиқ давлат педагогика институти “Спорт ва чақирикқача ҳарбий таълим” факультети 45 нафар талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш бўйича сўровнома олинди. Сўровнома саволлари 1-жадвалда берилган.

1-жадвал

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзига тўғри амал қилишлари бўйича олинган сўровнома саволлари

	Сўровнома саволлари
	Сиз кун давомида кун тартибига риоя қиласизми?
	Сиз кун давомида қанча вақт тиникиб ухлайсиз?
	Кун давомида жисмоний тарбия билан шуғулланасизми?
	Истемол қиладиган таомингизнинг озуқавий миқдорини биласизми?
	Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушунаси?

	Ўзингизни қадди-қоматингиз тик ва вазнингиз нормал ҳолатда бўлишини хоҳлайсизми?
	Кун тартибига амал қилиш соғлиғингизга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади деб ҳисоблайсизми?
	Соғлом турмуш тарзига амал қилиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чاقқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанликни ривожлантиради деб ҳисоблайсизми?
	Соғлом турмуш тарзи бўйича оила аъзоларингиздан маслаҳатлар олганмисиз?
	Соғлом танда-соғ ақл шу ибратли жумлани тўғри деб ўйлайсизми?

Ўтказилган сўровнома натижаларига биноан 45 нафар талабаларнинг барчаси 1-саволга ҳа кун тартибига амал қиламиз деб жавоб берган. 2-саволга талабалардан 31 нафари 6-8 соат тиникиб ухлаймиз деб жавоб берган, 14 нафар талаба 4-5 соат ухлайман деб жавоб берган. 3-савол бўйича 45 нафар талабалар кун давомида жисмоний тарбия билан шуғулланаман деб жавоб берганлар. “Истемол қиладиган таомингизнинг озуқавий миқдорини биласизми?” деб берилган 4-саволга 45 нафар талаба ҳа деб жавоб берган. “Соғлом турмуш тарзи” деганда нимани тушунасиз деб берилган 5-саволга 33 нафар талаба гигиенани қоидаларини, 12 нафар талаба овқатланишга эътибор бериш кераклиги ҳақида жавоб ёзгандир. Ўзингизни қадди-қоматингиз тик ва вазнингиз нормал ҳолатда бўлишини хоҳлайсизми? деб берилган 6-саволга 45 нафар талаба ҳа деб жавоб берган. 7-саволга талабалардан 43 нафари кун тартибига амал қилиш организмга ижобий таъсир кўрсатади деб жавоб берган. 2 нафар талаба салбий таъсир кўрсатади деб жавоб берган. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш жисмоний сифатлардан куч, тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанликни ривожлантиради деб ҳисоблайсизми? деб берилган 8 саволга барча талабалар ҳа деб жавоб берганлар. Соғлом турмуш тарзи бўйича оила аъзоларингиздан маслаҳатлар олганмисиз? деб берилган 9 саволга 25 нафар талаба ҳа, 20 нафар талаба йўқ деб жавоб берган. Соғлом танда-соғ ақл шу ибратли жумлани тўғри деб ўйлайсизми? деб берилган 10 саволда барча талабалар ҳа деб жавоб берганлар.

МУҲОКАМА

Олинган тадқиқотлар шуни кўрсатиб бердики 45 нафар талабалар сўровномада қатнашиб, сўровнома саволларига жавоб беришди. Лекин 25 нафар талаба сўровнома саволларининг мазмун ва моҳиятига эътибор қаратишмаганлиги аниқланди. Биз сўровномадан олинган натижаларни ҳисобга

олган ҳолда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ривожлантиришимизда зарарли одатлардан узоқроқ юришлари бўйича ҳам назарий ва амалий кўрсатмаларни беришимиз кераклигини билдик. Талабаларда маълум бир механизм ёки тизим ёрдамида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш йўллари аниқланди.

ХУЛОСА

Хулоса ўрнида шуни айтишимиз мумкинки олий таълим муассасалари талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда, уларга махсус семинар тренинг, вебинарлар ва машғулотларни ой давомида ташкил этиш керакдир. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш орқали талабаларнинг рухий, ақлий, жисмоний ҳаракат фаолликлари маълум миқдорда ривожланганлигини аниқ кузатишимиз мумкин бўлади. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир талабага олий таълим муассасаларида тушунча бериш ёрдамида маълум бир соҳа бўйича кўникма ва малакаларни ривожлантириш ҳам мумкин бўлади, чунки соғлом танда–соғ ақлдир.

REFERENCES

1. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491. (2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>
2. Zokirov Ulugbek Murodjon ogli. Scientific and Theoretical Bases of Didactic Principles of Development of Information – Communicative Competence in Masters of Higher Pedagogical Education of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology. № 25 (4), 2021. 8896-8903. <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/3612>
3. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
4. U.M. Zokirov "Improvement of the training process of students of the Faculty of Physical Education, specializing in wrestling" FerSU 2020.
5. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.

6. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш усуллари”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (2), 583-590. (2021).
7. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (4), 1166-1171. (2021).
8. Зокиров У.М., Патидинов К.Д. “Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини жисмоний ривожланишига боғлиқлиги”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (4), 693-697. (2020).