

TA'LIMDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

*Burxonova Manzura Xurshid qizi, Sharof Rashidov nomidagi
Samarqand davlat universiteti doktoranti*

THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN EDUCATION

*Burkhonova Manzura Khurshid qizi,
Doctoral Student at Sharof Rashidov Samarkand State University*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАНИИ

*Бурхонова Манзура Хуришид кызы, докторант Самаркандского
государственного университета имени Шарофа Рашидова*



<https://orcid.org/0009-0005-7685-869X>

e-mail:
manzura.burxonova@
mail.ru



Annotatsiya: Ushbu maqolada “sog'lom turmush tarzi” tushunchasining mohiyati tibbiy, falsafiy, ijtimoiy va pedagogik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida mazkur ko'nikmalarni shakllantirishning zarurligi ilmiy asoslangan.

Kalit so'zlar: salomatlik, sog'lom turmush tarzi, ko'nikma, tibbiy yondashuv, ijtimoiy yondashuv, pedagogik yondashuv, psixologo-pedagogik yondashuv.

Annotation: This article analyzes the essence of the concept of a 'healthy lifestyle' based on medical, philosophical, social, and pedagogical approaches. It also scientifically substantiates the need to form these competencies in future primary school teachers.

Keywords: health, healthy lifestyle, skill, medical approach, social approach, pedagogical approach, psychological-pedagogical approach.

Аннотация: В данной статье анализируется сущность понятия “здоровый образ жизни” на основе медицинского, философского, социального и педагогического подходов. Также обоснована необходимость формирования данных компетенций у будущих учителей начальных классов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, навык, медицинский подход, социальный подход, педагогический подход, психолого-педагогический подход.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION). Hozirgi globallashuv davrida jamiyat taraqqiyotida inson kapitali asosiy mezon sifatida baholanmoqda. Uning eng muhim tarkibiy qismi – sog'lom, jismonan va ma'nau barkamol shaxsni tarbiyalashdir. Shu nuqtayi nazardan, ta'lim-tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini (STT) shakllantirish ustuvor vazifalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, bu masala boshlang'ich sinf o'qituvchilari tayyorgarligida

hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ularning bilim, ko'nikma va shaxsiy namunasi orqali kelajak avlod salomatligiga zamin yaratiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI (АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ / LITERATURE ANALYSIS). Zamonaviy texnologiyalar sog'liqni saqlash sohasiga joriy etilayotgan bo'lsa-da, aholi salomatligini saqlash va yaxshilashda ta'lim tizimi hal qiluvchi o'rin tutadi. Ayniqsa, maktab jamiyatda ushbu muammoni bartaraf

etishda katta salohiyat va imkoniyatlarga ega ijtimoiy institut sifatida e'tirof etiladi. Shu sababli, hozirgi iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy sharoitlarda ta'lim oluvchilarning shaxsiy salomatligiga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Bu esa nafaqat dunyo, balki O'zbekiston olimlarining ko'plab tadqiqotlarida, jumladan bizning tadqiqot mavzumizda ham o'z ifodasini topmoqda.

Tadqiqotda tibbiyot, psixologiya, pedagogika, falsafa va sotsiologiya sohalaridagi ilmiy manbalar tahlil qilinib, ilmiy yondashuvlar qiyosiy baholandi.

Salomatlik tushunchasi an'anaviy tarzda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifi asosida izohlanadi: ya'ni, bu faqat kasallikning yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Ilmiy manbalarda salomatlik ko'p qirrali va murakkab kategoriya sifatida baholanadi. Masalan, Y.P.Lisitsin uni tug'ma va orttirilgan xususiyatlardan shakllangan yaxlit holat deb bilsa[4], A.G.Shedrina uni o'zgaruvchan va ko'p o'lchovli holat sifatida tasvirlaydi[6], V.P.Kaznacheyev esa salomatlikni biologik resurslarni saqlash va rivojlantirish jarayoni deb ta'riflaydi[3]. Ushbu qarashlar salomatlikni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unligidagi murakkab tizim sifatida talqin etadi. Biroq bunday holat o'z-o'zidan yuzaga kelmaydi; uni barqaror saqlash insonning kundalik odatlari va xulq-atvoriga bevosita bog'liq. Shu nuqtayi nazardan "sog'lom turmush tarzi" salomatlikni ta'minlovchi amaliy mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

MUHOKAMA (ОБСУЖДЕНИЕ / DISCUSSION). STT tushunchasi nafaqat tibbiy, balki pedagogik jarayonning markaziy kategoriyalaridan biri bo'lib, o'qituvchi faoliyati, ta'lim muhiti va pedagogik shart-sharoitlar bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi.

STT – bu inson salomatligini muhofaza qilish va yaxshilashga qaratilgan kundalik faoliyat, odat va xulq-atvorlar majmuasidir. U jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish, kun tartibiga amal qilish kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqish tarixan katta ahamiyat kasb etgan. Nemis faylasufi Immanuel Kant esa o'z hayoti davomida STTga rioya qilgan va uning mohiyatini insonning ichki

tartib-intizomi, jismoniy chiniqish, ruhiy barqarorlik va aqliy mehnatni hayot tarzi bilan uyg'unlashtirishda deb hisoblagan[2].

Sharq tibbiyoti an'anaviy ravishda sog'lom turmush tarzi masalalariga katta e'tibor qaratib kelgan. Xususan, Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida salomatlikni saqlashning asosiy omillari sifatida ratsional ovqatlanish, toza havoda sayr qilish, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va to'g'ri uyqu tartibini belgilar ekan, ularni har bir inson hayotining ajralmas qismi sifatida talqin qilgan. Muallif ta'limotiga ko'ra, ko'pgina kasalliklar noto'g'ri hayot tarzi natijasida kelib chiqadi, shu bois har qanday davolash chorasidan oldin turmush tarzini qayta ko'rib chiqish va to'g'ri yo'naltirish talab etiladi[1].

Bu qarashlar STTning ilmiy va falsafiy asoslari ko'p asrlardan beri shakllanib kelayotganini ko'rsatadi.

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS). STT tushunchasi ilk bor 1970-yillar oxirida tibbiyot sohasida ilmiy asosda o'rganila boshlangan. Bu tushuncha dastlab sanitar-gigiyenik qoidalarga amal qilish bilan bog'liq xulq-atvor sifatida talqin etilgan. Y.P.Lisitsin va A.V. Saxno turmush tarzini iqtisodiy, ijtimoiy, ijtimoiy-iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik toifalarga ajratib, inson salomatligini faqat sharoit bilan emas, balki tarixiy shakllangan urf-odatlar bilan ham bog'lab izohlaganlar.

Qiyosiy tahlil natijalariga ko'ra, STT tushunchasiga doir qarashlar turli ilmiy va metodologik yo'nalishlarga asoslanadi. Umumlashtirilganda, quyidagi tendensiyalar kuzatiladi:

Integrativ yondashuv. STT jismoniy salomatlik bilan cheklanib qolmay, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlikni ham qamrab oladigan butun tizim sifatida qaralmoqda.

Shaxsiy faollik va mas'uliyat. Inson o'z salomatligi uchun ongli qarorlar qabul qiluvchi faol va mas'ul subyekt sifatida namoyon bo'ladi.

Multidissiplinar yondashuv. STTni shakllantirish tibbiyot, psixologiya, falsafa, pedagogika va sotsiologiya fanlari o'rtasidagi hamkorlikni talab etadi.

Shu bilan birga, STTga nisbatan qator ilmiy yondashuvlar mavjud. Tibbiy-biologik yondashuv STTni organizm holati va gigiyena bilan

bog'laydi, ammo ruhiy-ma'naviy va ta'limiy omillarni kam yoritadi. Falsafiy-ijtimoiy yondashuv uni ijtimoiy munosabatlar tizimida izohlaydi, biroq metodik yechimlar nuqtayi nazaridan yetarlicha ishlanmagan. Psixologik-pedagogik yondashuv esa STTni shaxsiy motivatsiya, ma'naviy barqarorlik va ta'lim jarayonida shakllanuvchi ko'nikmalar bilan bog'laydi [5].

Qiyosiy tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, STT haqidagi qarashlar keng qamrovli va ko'p qirrali bo'lsa-da, ularning har biri muayyan jihatlarni yoritib, qolgan tomonlarni yetarlicha qamrab olmaydi. Masalan, tibbiy yondashuv jismoniy holatga urg'u beradi, ijtimoiy yondashuv madaniy va ma'naviy muhitni yoritadi, pedagogik yondashuv esa ta'lim jarayonidagi mexanizmlarga tayanadi. Ammo tadqiqot mavzusi — bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida STT ko'nikmalarini shakllantirish ekani sababli, faqat bir yo'nalish bilan cheklanish maqsadga muvofiq emas.

Bizning ilmiy pozitsiyamiz shundaki, psixologik-pedagogik yondashuvni markaziy o'ringa qo'ygan holda, unga tibbiy va ijtimoiy qarashlarni ham integratsiya qilish talab etiladi. Bu holda pedagogik shart-sharoitlar, ta'lim jarayoni, o'qituvchi shaxsiyati va motivatsiyani qamrab olgan birlashtirilgan model yaratish mumkin. Bu model orqali STT ko'nikmalarini nafaqat nazariy, balki amaliy, shaxsiy va ijtimoiy yo'nalishlarda ham rivojlantirish mumkin bo'ladi. Shu sababli, dissertatsiyada asosiy e'tibor psixologo-pedagogik yondashuvga qaratilib, uning pedagogik shart-sharoitlar bilan uyg'unligi asos qilib olindi. Bu yondashuv pedagogik shart-sharoitlarning ta'sirida STT ko'nikmalarini shakllantirish, o'qituvchi shaxsiyati va faol ta'lim jarayonidagi psixologik-motivatsion mexanizmlarni nazariy va amaliy jihatdan asoslash imkonini beradi[3].

Tadqiqot ishimizning mazkur faslining mazmun va mohiyatini yoritishda STT tushunchasiga turli olimlar va mutaxassislar tomonidan berilgan ta'riflarni keltirib o'tdik, ular tibbiy, biologik, ijtimoiy, pedagogik va falsafiy yondashuvlar asosida berilgan. Barcha ta'riflarda STT inson salomatligini saqlash va rivojlantirishga qaratilgan hayot tarzi sifatida namoyon bo'ladi. Biroq ularning aksariyati muayyan sohalar nuqtayi nazaridan tartiblangan.

Shularni inobatga olgan holda, "sog'lom turmush tarzi" tushunchasi bo'yicha ishlab chiqqan mualliflik ta'rifimizni keltirib o'tmoqchimiz: Sog'lom turmush tarzi – shaxsning jismoniy, ruhiy va ma'naviy holatini uyg'un va barqaror ravishda saqlashga qaratilgan, ongli tanlov va shaxsiy mas'uliyatga asoslangan hayot tarzi bo'lib, u insonning hayot sifati, ijtimoiy faolligi va ma'naviy kamolotini ta'minlashga xizmat qiluvchi faol tafakkur, madaniyat va ma'naviy barkamollikning amaliy ifodasidir.

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION). Ushbu ta'rifning muhim jihati shundaki, u nafaqat STTning jismoniy va biologik jihatlarini, balki uning ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy mohiyatini ham qamrab oladi. Bu ta'rif pedagogik nuqtayi nazardan STTni faqat salomatlikni saqlash vositasi sifatida emas, balki shaxsning barkamol rivojlanishiga xizmat qiluvchi ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi sifatida talqin qilish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES):

1. Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки / пер. с араб. – Ташкент: Фан, 1985. – 323 с.
2. Хакимова Р.Р. Реформирование исламского образования на Южном Урале на рубеже XIX–XX веков // Проблемы истории, филологии, культуры. – 2008. – № 20. – С. 52–57.
3. Казначеев В.П. Основы общей валеологии: учеб. пособие / В.П. Казначеев. – М.: МОДЭК, 1997. – 48 с.
4. Лисицин Ю.Л. Образ жизни и здоровье населения / Ю.Л. Лисицин. – М.: Знание, 1982. – 40 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов и учащихся педучилищ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
6. Щедрина А.Р. Морфофункциональные показатели здоровья студентов в связи с различными видами учебной деятельности и влиянием физического воспитания: автореф. дис.... канд. биол. наук. – Новосибирск, 1982. – 47 с.