TEXNIK OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna - Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada texnik oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida sog’lom turmush tarzini shakllantirish va uni rivojlantirish masalalari tahlil etilgan. Sog’lom turmush tarzi inson salomatligini muhofaza qilish va unga erishishning muhim omili sifatida qaraladi. Ushbu maqolada yoshlarning jismoniy faolligi, to‘g’ri ovqatlanish, zararli odatlardan xoli hayot tarzini olib borishga bo‘lgan munosabatlari o‘rganilgan va bunda ta’lim muassasalarida qo‘llaniladigan

pedagogik texnologiyalar ahamiyati yoritib berilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda innovatsion yondashuvlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: sog'lik, sog'lom turmush tarzi, gigiyena, jismoniy mashg'ulotlar, sog'lom ovqatlanish, oliy ta'lim, talabalar salomatligi, sog'lom muhit.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hozirgi ta'lim sohasida dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-son farmoni chiqdi. Prezident farmonida "Sog'lom turmush tarzini" hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish asosiy yo'nalishlar etib belgilandi. Prezident farmoni bo'yicha har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish bo'yicha ko'rsatmalar va amaliy tavsiyalar berildi.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Ayniqsa, yosh avlod, jumladan, texnik oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish — nafaqat jismoniy va ruhiy barqarorlikni ta'minlash, balki ularning bilim olish faoliyati, kasbiy tayyorgarligi va kelajakdagi mehnat samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi — insonning hayotiy faoliyatida salbiy odatlardan voz kechishi, jismoniy faollikni ta'minlashi, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena va psixologik barqarorlikni saqlash kabi omillarni o'z ichiga oladi. Texnik oliy ta'lim muassasalari talabalari jismoniy va aqliy yuklamaga ko'proq duch kelishlari tufayli, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e'tibor qaratish talab etiladi.

Ushbu texnik oliy ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchi talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalarini joriy etishning dolzarbligi, uslublari va samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, mavjud muammolar tahlil qilinib, ularni hal etishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar hamda ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari o'rganiladi.

Texnik oliy ta'lim muassasalari talabalarida "Sog'lom turmush tarzini" rivojlantirishda, avvalo talabalarning sog'lik-salomatlik, gigiyena bo'yicha nazariy hamda amaliy bilimlarni o'zlashtirishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog’lom turmush tarzini targ’ib etish bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar, darsliklarda va boshqa adabiyotlarda yetarli darajada yoritilib berilgan. Sog’lom turmush tarzida birinchidan salomatlikni hisobga olishimiz kerakdir. Salomatlik ko‘plab adabiyotlarda quyidagicha yoritilgandir: Salomatlik – nafaqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, ruhiy, ijtimoiy xotirjamlik holatidir. Salomatlik avvola ruhiyatning mustahkam bo‘lishi kerakdir ya’ni stressni oliy talim muassasalari talabalarida chiqmasligi bo‘yicha metodik ko‘rsatmalar berish kerak bo‘ladi. Talaba ruhiy tushkunlikka tushgan vaqtida o‘zini nazorat qila olishi va o‘sha holatdan chiqib ketish uchun boshqa mashg’ulotlar bilan shug’ullanishi kerakdir.

Sog’lom turmush tarzi tushunchasiga keladigan bo‘lsak, sog’lom turmush tarzi – inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakatlar hisoblanadi. Sog’lom turmush tarzi bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy madaniyat” sohasining yetakchi olimlaridan Sh.X. Xonkeldiyev, A.A. Abdullayev va boshqalar “Sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” nomli darslik chiqargandir. Darslikda O‘zbekiston Respublikasi ta’lim sohasiga qamrab olingan yoshlar ya’ni umumiy o‘rta ta’lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta’lim muassasalari talabalari uchun foydali ma’lumotlar berib o‘tilgandir.

“Sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyati” darsligida talabalarning kunlik harakat faoliyatlari tartibga solish doirasida aniq ko‘rsatilgan. Ya’ni har bir talaba o‘zining kun tartibini mustaqil ravishda tuzib chiqmoqligi nazarda tutilgan. Kun tartibning doimiy ravishda bo‘lishi har bir talabaning organizmining ichki va tashqi holatlarini rivojlantirishga katta xizmat qiladi.

Kun tartibini tuzishda sog’lom ovqatlanishning ham o‘rni kattadir, sog’lom ovqatlanish insonning hayot faoliyati, me’yoriy o‘sishi va rivojlanishini ta’minlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan ovqatlanish hisoblanadi. Sog’lom turmush tarzida sog’lom ovqatlanish birdaniga ko‘p miqdorda ovqatni istemol qilish emas, ovqatni ozuqaviy miqdorga boyligini hisobga olish kerakdir. Ovqatning tarkibida minerallar, oqsillar, yog’larning yetarli darajada bo‘lishi nazarda tutiladi. Har bir modda talabaning salbiy yoki ijobiy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Yog’larning va uglevodning ko‘p miqdorda istemol qilinishi ortiqcha vaznning ortishiga olib keladi. Oqsillar tana mushaklarining o‘sishiga, va jarohatlangan joyning tez bitishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Vitaminlar odam organizmida eng kerakli modda hisoblanib uning hayotida energiya (quvvat) manbai bo‘lib xizmat qiladi. Oliy ta’lim muassasalari talabalarida sog’lom turmush tarzini rivojlantirishda to‘g’ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish kerak bo‘ladi.

Kun davomida 3 yoki 4 mahal ovqatlanish me’yoriy tarkibga kiritilgan. Agarda talabaning sog’ligida nuqson bo‘lsa organizmining ichki zahiralarini tiklanishi uchun 6 yoki 7 mahal kam-kam va tez-tez ovqatlanish kerak bo‘ladi. Asosan ovqatlanish jarayonida ovqatning to‘g’ri vaqtda istemol qilish ham zarurdir. Ertalabki nonushta, tushlik, kechki ovqatlarni istemol qilishda 1 soat normal vaqt berilganda tez emas sekinroq, har bir ovqat luqmasini kamida 15-20 marotaba chaynab istemol qilish tavsiya qilinadi.

Manashu tartibda ovqat istemol qilinsa hech qanday oshqozon-ichak kasalliklari kelib chiqmaydi. Talabalarning sog’lom turmush tarzini rivojlantirishimizda zararli odatlardan uzoqroq yurishlari bo‘yicha ham nazariy va amaliy ko‘rsatmalarni berishimiz kerakligini bildik. Talabalarda ma’lum bir mexanizm èki tizim èrdamida sog’lom turmush tarzini rivojlantirish yo‘llari aniqlandi.

Texnik oliy ta’lim muassasalari talabalarida sog’lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish — ularning jismoniy, ma’naviy va ruhiy sog’lig’ini ta’minlash, o‘quv jarayonida yuqori samaradorlikka erishish hamda kelgusida faol va sog’lom jamiyat a’zosi sifatida faoliyat yuritishlari uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada shuni ko‘rsatadiki, sog’lom turmush tarzini rivojlantirishda innovatsion ta’lim texnologiyalaridan samarali foydalanish, jismoniy tarbiya va sportni o‘quv-tarbiya jarayoniga tizimli ravishda joriy etish, shu bilan birga, talabalarda sog’lom hayotga nisbatan ijobiy motivatsiya va dunyoqarashni shakllantirish muhim hisoblanadi. Bu jarayonda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, interaktiv usullar, psixologik treninglar va amaliy mashg’ulotlar asosiy o‘rin tutadi.

Shuningdek, ota-onalar, pedagoglar va jamiyatning boshqa a’zolari hamkorligida sog’lom turmush tarziga oid ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, profilaktika ishlarini kuchaytirish, yomon odatlardan ogohlantirish bo‘yicha yo‘naltirilgan ishlarning olib borilishi talabalarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, texnik oliy ta’lim muassasalarida sog’lom turmush tarzini rivojlantirish — nafaqat talabalarning sog’lig’i, balki butun jamiyatning barqaror va sog’lom kelajagini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullayev A.A. "Sog’lom turmush tarzi asoslari" – T.: Ma’naviyat, 2019.
2. Sharipov X.T. "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi" – T.: O‘zbekiston, 2021.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar - kelajagimiz” davlat dasturi to‘g’risidagi farmoni.
4.Rahimov N. va boshqalar. "Talabalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish" – T.: Fan, 2020.

5. Nazarov A. “Yoshlarda sog’lom hayot tarzi madaniyatini shakllantirishda oila va ta’lim muassasalarining o‘rni” // Pedagogika jurnali, 2021, №2.

2-SHO‘BA. MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARI, UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARI VA OTMLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI SAMARADOR LIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH YO‘LLARI