



Education of a developed generation – the role of sports in the formation of a healthy lifestyle

Azamat SAIDOV¹
Rakhmatilla JURAEV²

Samarkand State Institute of Foreign Languages

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 2021
Received in revised form
20 February 2021
Accepted 15 March 2021
Available online
5 April 2021

Keywords:

A healthy generation,
a healthy lifestyle,
the psychology of a healthy
lifestyle,
social,
psychological and
pedagogical factors in the
formation of a healthy
lifestyle.

ABSTRACT

The article considers the education of a healthy generation is one of the key factors in the formation of the psychology of a healthy lifestyle among young people. And also, the article analyzes the pedagogical, socio-psychological factors of the education of a healthy generation.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Баркамол авлодни тарбиялаш – соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни

АННОТАЦИЯ

Maqolada sog'lom avlodni tarbiyalash yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning asosiy omillaridan biri hisoblanishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, maqolada sog'lom avlodni tarbiyalashning pedagogik, ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilingan.

Калип сўзлар:

Sog'lom avlod,
sog'lom turmush tarzi,
sog'lom turmush tarzi
psixologiyasi,
sog'lom turmush tarzini
shakllantirishning ijtimoiy,
psixologik va pedagogik
omillari.

¹ Associate Professor of Humanities and Information Technology, Samarkand State Institute of Foreign Languages, Samarkand, Uzbekistan.

² Acting Associate Professor of Humanities and Information Technology, Samarkand State Institute of Foreign Languages, Samarkand, Uzbekistan.

Воспитание гармоничного поколения – роль спорта в формировании здорового образа жизни

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

Здоровое поколение, здоровый образ жизни, психология здорового образа жизни, социально-психологические и педагогические факторы формирования здорового образа жизни.

В статье рассмотрены о том, что воспитание здорового поколения является одним из ключевых факторов формирования психологии здорового образа жизни среди молодежи. А также, в статье анализируются педагогические, социально-психологические факторы воспитания здорового поколения.

Янги жамиятнинг замонавий тарбия концепцияси инсон шахсини, яъни, баркамол, етук, кўйилган мақсадга эркин ва ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни шакллантиришга қаратилгандир. Бу бир томондан, шахснинг ҳар томонлама гормоник ривожланишини, иккинчи томондан, унинг бутун ривожланиши жараёнида руҳий, жисмоний, маънавий соғлом ўсишини таъминлашни ўз ичига олади.

Инсон ҳаёти, соғлиғи энг катта ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини қўндаланг қўяди. Миллат соғлиги хам, табиий равища, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади [2].

Соғлом турмуш тарзи психологиясини шакллантиришда энг аввало, ҳар бир шахс “саломатлик” тушунчаси; саломатлик омиллари; саломатликни саклашда организмнинг ҳимояланиши; валеология фани, унинг тамойиллари ва методлари тўғрисида билимларга эга бўлиши керак.

Қолаверса, турмуш тарзининг ўзи инсон яшashi учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириши демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб ажратиш мумкин, ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазифаларини узлаштириши зарур.

Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиниқиши, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш – соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиниқиши асосий ўринни эгаллайди. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича энг муҳим муаммо – шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат турмуш ва дам олиш соҳасида, илмий жиҳатдан асосланган, ижтимоий-психологик – гигиеник фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган, ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш тарзини шакллантириш муаммосидир[1].

Соғлом турмуш тарзи кишиларнинг ҳаёт даражаси билан саломатлиги, кайфияти, интилишлари, ишонч, кундалик ўзгаришлар билан, бу ўзгаришлар қай даражада халқимизнинг эҳтиёжини қондириши, жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий тараққиёти даражаси, энг муҳими ёш авлод тарбиясининг юксак самарадорлигини таъминлайдиган чора-тадбирлар билан боғлиқ.

Соғлом турмуш тарзи аҳолининг фаровонлик даражасини ошириш, соғлиқни сақлаш ва майший хизматни яхшилаш, демографик жараёнларни мақбул ҳолатга келтириш, оиланинг маънавий маданияти, соғлиги, ахлоқий жиҳатдан тарбияланганлиги ўсиб бориши ва ижтимоий меҳнатдаги фаоллиги билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзи меҳнат, турмуш ва дам олиш, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмини физиологик жиҳатдан мақбул ҳолатда сақлаш, шунингдек, атрофдагиларнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш каби комплекс омилларни ўз ичига олади.

Соғлом авлод – миллат келажагининг пойдевори. Азал азалдан отабоболаримиз соғлом авлод тарбиясига қатъий эътибор бериб келганлар. Шу аснода халқ ижодига мурожаат қилсак ҳам бунинг гувоҳи бўлишимиз мумкин. Масалан, халқ ўйинлари, чавондозлик, отда юриш, сузиш ва бошқаларга ижобий муносабат тарбияланган ва булар ҳалиям ўз кучини йўқотмаган.

Баркамол авлодни тарбиялаш жисмонан соғлом бўлибина қолмай, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган бўлиши керак. Инсон энг аввало соғлом бўлиши ва бунинг учун эса соғлом турмуш маданиятини шакллантиришни тақозо этади. Ҳар бир инсонни ёшлигидан ўз соғлигини қадрлайдиган қилиб вояга етказиш – соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисмидир.

Маълумки, инсон саломатлиги ва ҳаёт давомийлигига таъсир қўрсатувчи омилларнинг 50%дан ортиғи айнан турмуш тарзигага боғлиқ, экологияга – 20%га яқин, наслий омилларга – 20%, тиббий омилларга эса атиги – 10%. Яъни, инсон соғлом булиши учун унинг турмуш тарзи соғлом булиши шарт ва соғлом инсонни вояга етказиш учун унда соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантириш керак.

Соғлом турмуш тарзи деганда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиниқиши, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш;
- кун тартибини оқилона режалаштириш ва унга доимо амал қилиш; жисмонан ва руҳан толиқишига йўл қўймаслик;
- ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш;
- тўғри ва сифатли овқатланиш;
- шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш;
- юқумли касалликлар, жароҳатланиш ва баҳтсиз ҳодисаларнинг рўй беришини олдини олиш;
- тўғри жинсий тарбия олиш;
- заарли одатларга берилмаслик (тамаки маҳсулотларини истеъмол қилмаслик, ичкилиқбозлиқ ва гиёҳвандликка йўл қўймаслик ва ҳ.к.).

Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантариш, умрнинг максимал давомийлигига мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллигини саклаб қолишдан иборатdir. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмининг функционал имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш, жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустаҳкамлашиб) боради [3].

Маълумки, одам ҳаёти, соғлиғи – энг катга ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи бошқа масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини қўндаланг қўяди. Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Кузатишларимиздан маълум бўлшича, соғлом фарзанд тарбиясида отоналарнинг қанчалик педагогик-психологик билимларга эга бўлишининг ўрни бекиёсдир. Ҳар бир ота-она фарзандининг шаклланиши ва руҳиятидаги ўзгаришларига жуда қизиқади, аммо ўзларидан “боламга бугун қанча вақт ажратдим?” деб сўраганларида, қониқтирадиган жавобни кам оладилар. Қилинган тажрибаларда, асосан 6 ёшгача бўлган давр ичida болаларнинг шаклланиши отоналарнинг уларга қанча вақт ажратишлари билан боғлиқлиги кузатилмоқда. Вақт ажратиш – болаларнинг марказий нерв системаси ивожланишига яхши таъсир қилиши эътироф этилмоқда. Ота-она кундалик ишларини бир томонга сурib, болаларига, албатта вақт ажратиши зарур. Болангиз билан ўтказган вақтингиз унинг ишончини оширади. Чунки унга вақт ажратишингиз, болага кўрсатилаётган эътиборни билдиради. Агар фарзандингиз сизга қанчалик яқин бўлса, ёмонликлардан шунчалик йироқлашади. Ҳаёти давомида сиз ва умуман оиласи билан мустахкам боғланган бўлса, муаммолар камаяди.

Боланинг тарбиясида, бола туғилиб то вояга етгунича, ушбу компонентлар босқичма босқич узлуксиз равишида ривожлантириш лозим. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оиладан бошланади ва боланинг шахсини шакллантирища оиланинг турмуш тарзи, оилада мавжуд бўлган урф – одат ва анъаналари, оиланинг психологик шароити, зарарли одатларни мавжудлиги ва бошқалар муҳим аҳамиятга эга бўлади. Оила шароитида бола кун тартибига ва шахсий гигиенага риоя қилишни, вақтни тўғри тақсимлашни, катталар ва тенгдошлари билан муомала қилишни ва яна бошқа кўп нарсаларни ўрганади. Жисмоний фаоллик ҳам соғлом турмуш тарзининг асосий компонентларидан бири бўлиб, унга амал қилишни бола оила муҳитида бадантарбия билан шуғулланиш, ҳар ҳил турдаги жисмоний ишларни бажариш орқали ўрганади. Оила шароитида бола кўчадан уйга қайтгач, овқатдан олдин ва кейин қўл ювишни, кийимларини, буюмларини, хонасини озода сақлашни ўрганади ва гигиеник куникмаларни узида шакллантириб боради. Ўз вақтида туриш, овқатланиш, кунини тўғри тақсимлашни ўрганиш орқали кун тартибига тегишли кўникмаларни шакллантиради. Заарли одатларга муносабати ҳам оиладаги шароитга қараб шаклланади. Оиладаги тарбия бола вояга етгунига қадар давом этаверади ва соғлом турмуш тарзига оид малака ва куникмалар шаклланади.

Бу узлуксиз таълим жараёнида мактабгача таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзининг пойдевори шаклланади. Мактабгача таълим муассасаларида бола кун тартибига риоя қилишни, ўз вақтида тўғри овқатланишни, шахсий гигиена қоидаларига амал қилишни ўрганади ва оила шароитида олган билим ва кўникмаларни мустаҳкамлайди. Шахсий гигиена қоидаларини уйда шакллантирган бола мактабгача таълим муассасаларида умумий ва жамоат гигиенаси билан танишиб куникмаларни шакллантиради. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний машғулотлар ўтказилади, чиниқтириш, массаж муолажалари олиб борилади ва шу билан бирга болаларни жисмоний фаолликка ўргатилади. Бу эса соғлом турмуш тарзининг шакллантирувчи яна бир компоненти

хисобланади. Мактабгача таълим муассасаларида кун тартибига қатъий риоя қилиниши боис бола кунини тўғри тақсимлашни ўрганади. Болалар амалий кўникмалар билан биргаликда бошланғич назарий билимларни ҳам эгаллаб бошлайди. Машғулотлар ўйин шаклида олиб борилади ва болаларга соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунчалар бериб борилади.

Кейинги босқичда, яъни мактабда, соғлом турмуш тарзи тушунчаси болаларда янада чукурроқ шаклланади. Амалий кўникма ва малакалар назарий билимлар билан мустаҳкамланади. Инсон организми тузилиши, атроф муҳитнинг экологияси, ўсимлик ва ҳайвонлар ҳақида умумий тушунчалар шаклланади. Мактабда ўқувчилар экологик тушунчаларга эга бўлишади ва атроф муҳитни муҳофаза қилиш, озодаликни сақлаш соғлиқ учун муҳимлиги ўқувчиларнинг тафаккурига сингдириб борилади.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши барча тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукаммал билиш ва яратиш талаб этилади.

Бугунги кунда ёшларнинг маънавиятини юксалтириш, билим ва тафаккурини кенгайтириш, қобилият ва имкониятларини намойиш этишни тақозо этади. Шу сабабли, давлатимиз мустақилликнинг дастлабки даврларидан бошлаб баркамол авлод тарбияси давлат ва жамиятнинг устувор вазифалари сифатида эътироф этилди[4].

Соғлом турмуш ва тафаккур тарзи, соғлом тарбия тизимини қарор топтиришнинг пировард мақсади соғлом авлодни шакллантиришдан иборат. “Соғлом авлодни тарбиялаш – буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш – икки жиҳат – ёш авлодни жисмонан соғлом этиб вояга етказиши ўзида мужассамлаштиради”. Демак, соғлом турмуш тарзининг бош мезони юксак маънавиятдир [5]. Инсоннинг ўзини-ўзи билишида, ўз-ўзини шакллантириши, ўз қобилиятларини кўпроқ ўстира бориши жараёнларида, оиласвий муносабатларда, инсон ва жамият ўртасидаги ўзаро муносабатларда маънавият ярқ этиб кўзга ташланиб турса, бу, табиийки, соғлом турмуш тарзи қарор топганлигининг ифодасидир.

Баркамол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзининг муҳим шартларидан бири бўш вақтни ўтказиши тўғри ташкил этиш ҳисобланади. Болалар, айниқса ўсмирлар бўш вақтини ота-оналари билан бирга кинотеатр, паркларга ёки турли сайилгоҳларда ўтказиши мақсадга мувофиқдир. Чунки, ҳар қандай назоратсиз қолдирилган фарзанд албатта заарли одатларни ўрганади. Айниқса, 10–14 ёшдаги ўсмирларда тамаки чекиш, спиртли ичимликларни татиб кўриш, наркотик моддаларни “кайф” қилиши ҳақидаги ҳикоялардан кейин уларни ўзида синаб кўришга қизиқиш кучаяди. Бундан ташқари бугунги кунда замонавий ахборот технологияларининг тез суратларда ўсиши, яъни компьютерлар, уяли телефонлар, Интернет кабилар ҳам назоратсиз қолган ёшларга салбий таъсир кўрсатмоқда.

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзи жисмонан соғлом ва ақлан баркамол янги авлодни шакллантиришни, меҳнат қилиш, дам олиш ва ижтимоий фаолият кўрсатишга ёрдам берувчи оқилона ҳаёт тарзини ташкил этишни ифодалайди. Соғлом турмуш тарзи аҳолининг фаровонлик даражасини ошириш, соғлиқни сақлаш ва майший хизматни яхшилаш, демографик жараёнларни мақбул ҳолатга келтириш, омманинг маънавий маданияти, онглилиги, ахлоқий жиҳатдан тарбияланганлигини ўсиб бориши ва ижтимоий меҳнатдаги фаоллиги билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзи баркамол авлодни жисмонан соғлом, маънан бой қилиб ўстиришга ёрдам беради.

Юқоридагиларни муҳтасар қилиб қайд этиш мумкинки, ўсиб келаётган ёш авлод – миллат келажагидир ва соғлом ёш авлодни вояга етказиш хар биримизнинг муқаддас бурчимиздир. Мамлакатимизда бу вазифани тўлақонли амалга ошириш учун барча етарли шарту – шароитлар яратилган. Ушбу шарту – шароитлардан оқилона фойдаланган ҳолда бола шахсини шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Бола шахсини шакллантиришнинг ҳар бир босқичи комил инсон тарбиясида муҳим рол ўйнайди. Ҳар бир босқич кейинги босқич учун пойdevор ҳисобланади ва ҳар бир босқичда боланинг ёшига мос бўлган тушунчаларни сингдириш ва уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини босқичма босқич ривожлантириш муҳим ахамиятга эга. Шундагина биз кўзлаган мақсадга эришамиз. Узлуксиз таълим тизимининг ҳам асосий мақсади кўникма ва малакаларни узлуксиз равища амалга ошириш. Зеро бизнинг мақсадимиз жамиятга жисмонан соғлом, маънавий етук, руҳан соғлом инсонларни тарбиялашдир.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. – Т.: 2006.
2. Арзиқулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Т.: 2005.
3. Каримова В. Саломатлик психологияси ёхуд соғлом бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари. – Тошкент : Янги асрравлоди, 2005.
4. Шарипова Д.Ж. ва бошқалар. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Фарғона, 2010.
5. Фозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. Тошкент, 2010.