

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISHDA UMUMKASBIY TAYYORGARLIK FANLARIDAN FOYDALANISH

Mamadiyorov Norbek Quvondiqovich

Zarmed universiteti o‘qituvchisi (PhD)

Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining muhim qismidir. U nafaqat jismoniy sog‘likni, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ham o‘z ichiga oladi. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ayniqsa, yosh avlod o‘rtasida, muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda umumkasbiy tayyorgarlik fanlarining roli alohida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda umumkasbiy tayyorgarlik fanlaridan qanday foydalanish mumkinligi, umumkasbiy tayyorgarlik fanlarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdagi imkoniyatlardan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: umumkasbiy, fanlar, sog‘lom turmush tarzi, targ‘ib, qilish, imkoniyat, foydalanish, pedagogik shart-sharoit.

Аннотация. Здоровый образ жизни является важной частью жизни человека. Оно включает в себя не только физическое здоровье, но также психическое и социальное благополучие. Пропаганда здорового образа жизни является одной из важнейших задач сегодня, особенно среди молодого поколения. Особое значение в этом процессе имеет роль предметов общепрофессиональной подготовки. В статье рассматриваются вопросы использования общепрофессиональных предметов для пропаганды здорового образа жизни, а также педагогические условия использования возможностей пропаганды здорового образа жизни в общепрофессиональных предметах.

Ключевые слова: общепрофессиональные, науки, здоровый образ жизни, пропаганда, возможность, использование, педагогические условия.

Abstract. A healthy lifestyle is an important part of human life. It includes not only physical health, but also mental and social well-being. Today, promoting a healthy lifestyle, especially among the younger generation, is one of the important tasks. The role of general vocational training subjects in this process is of particular importance. This article discusses how general vocational training subjects can be used to promote a healthy lifestyle, and the pedagogical conditions for using the opportunities for

promoting a healthy lifestyle in general vocational training subjects.

Key words: general professional, sciences, healthy lifestyle, promotion, opportunity, use, pedagogical conditions.

Mamlakatimiz “Yangi O‘zbekiston-Uchinchi renessans sari” g‘oyasi asosida taraqqiyotning yangi bosqichiga qadam qo‘ydi. Bunday sharoitda ta’lim-tarbiya jarayonlarini bugungi kunning ehtiyojlaridan kelib, tashkil qilish sohaga yangicha fikrlash orqali yondashuvni davrning o‘zi talab qilmoqda.

Boshqacha aytganda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning natijasi ko‘p jihatdan jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk, mustaqil fikrga ega bo‘lgan barkamol avlodning ta’lim va tarbiyasiga bog‘liq. Bu bejiz emas chunki sog‘lom odamdan sog‘lom fikr chiqadi, sog‘lom insonning o‘ziga, oilasiga, jamiyatga foydasi ko‘proq tegishi hech kimga sir emas. Shuningdek inson jismoniy sog‘lom bo‘lgandagina hayotiy go‘zalliklarni to‘la idrok eta oladi, atrof-muhitga ziyraklik bilan qaraydi. Buning uchun badantarbiya bilan muntazam shug‘ullanishi lozim. Badantarbiya insonni har tomonlama tetiklashtiradi, yangi ishlarga undaydi. Shuning uchun ham ongi, tafakkuri, dunyoqarashi, iymon e’tiqodi sog‘lom, ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nlishlaridan biriga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish borasida qaror va farmonlar qabul qilindi, tegishli ko‘rsatmalar berildi. Jumladan, davlatimiz rahbarining 2022-yil 11-apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2010-sonli qarori bo‘yicha mahallalarda aholi o‘rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, ularni ommaviy tadbirlarga jalb etishning yangi bosqichlarga olib chiqishga alohida e’tibor qaratildi. Bundan tashqari Prezidentimizning 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-414-sonli qarorida soha uchun malakali kadrlar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilgan.

Davlatimiz rahbarining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi 60-sonli Farmonida “Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33foizga chiqarish, respublika yoshlari o‘rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlarini va

xalq o‘yinlarini rivojlantirish, yurtimizning chekka hududlarida va qishloqlarida sog‘lomlashtirish ishlarining yanada rivojlantirish, barpo etiladigan har bir “yashil hudud”da yugurish, velosipedda harakatlanish uchun “Salomatlik yo‘laklari” hamda badminton, stritboll va vorkout maydonchalarini tashkil etish kabi vazifalar belgilab berildi. Bu vazifalar bosqicha-bosqich amalga oshirilmoqda.

Bu ishlarning zamirida millatning genefondini saqlab qolish va sog‘lomlashtirish, milliy mintalitetni tiklash, aholi barcha qatlamlarini sog‘ligini mustahkamlash, yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlash, sog‘lom fikrli, iqtidor va salohiyatga ega bo‘lgan yoshlarni komil insonlar qilib tarbiyalash vazifalari o‘z aksini topgan. Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali targ‘ib qilishda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning joylardagi filliallarining alohida o‘rni katta. Bu ta’lim muassasasi o‘z ish faoliyatini O‘zbeliston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 355-sonli qarori asosida tashkil etib kelinmoqda. Ushbu qarorda:

-jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy, ma’naviy axloqiy saviyasini oshirish, sport ta’limi tizimini ilmiy-metodik ta’minlash, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish;

-o‘quv mashg‘ulotlari jarayoniga, xususan sport ta’limi muassasalari amaliyotiga zamonaviy innovatsion texnologiyalarni o‘qitishning samarali shakllarini va usullarini joriy etish;

-sport ta’limi muassasalari faoliyati samaradorligini oshirish, o‘z filiallari faoliyatini muvofiqlashtirish hamda ilmiy-metodik ishlarni tashkil etish kabi vazifalar belgilab berilgan.

Umumkasbiy tayyorgarlik fanlari, masalan, psixologiya, pedagogika, biologiya va boshqa ilmiy sohalar, talabalarga sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda zarur bilim va ko‘nikmalarni beradi. Ushbu fanlar orqali talabalar:

1. Sog‘liqni saqlash asoslari: Biologiya va tibbiyot fanlari orqali inson organizmining tuzilishi, funksiyalari va sog‘liqni saqlash asoslari haqida ma’lumot olishadi.

2. Psixologik jihatlar: Psixologiya fani yordamida insonning ruhiy holati, stress bilan kurashish usullari va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish haqida bilim oladilar.

3. Pedagogik ko‘nikmalar: Pedagogika fani orqali talabalar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ta’lim berish va o‘qitish metodlarini o‘zlashtiradilar. Sog‘lom

turmush tarzini targ‘ib qilish usullari

Umumkasbiy tayyorgarlik fanlaridan foydalanib, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda bir nechta usullarni qo‘llash mumkin:

1. Ta'lim dasturlari: Talabalarga sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini tushuntiruvchi ta’lim dasturlarini ishlab chiqish. Bu dasturlar biologiya va psixologiya fanlaridan olingan ma’lumotlarga asoslanishi kerak.

2. Amaliy mashg‘ulotlar: Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va stressni boshqarish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish. Bu jarayonda pedagogik ko‘nikmalardan foydalanish muhimdir.

3. Ijtimoiy loyihalar: Talabalarni sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi ijtimoiy loyihalarda ishtirok etishga jalb qilish. Bu orqali ular o‘z bilimlarini amalda qo‘llash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Abu Rayhon Beruniy “Minerologiya kitobida oila tarbiyasida ota-onaning namuna bo‘lishi, bola esa aka namunalarini o‘rganishi ta’kidlangan. Shunga asosan u odam “tishini yuvishi, ko‘z va qovoqlarini toza bo‘lishi, ularni surma bilan bo‘yash zarur bo‘lganda sochini kesib turish, qo‘l va oyoq tirnoqlarini tekislab olib turish va silliqlash talab qilingan edi”.

Qomusiy olim Ibn Sino yoshlarni ma’naviy va jismoniy sog‘lom qilib tarbiyalash haqida fikr yuritib jismoniy mashqlar, me’yoriy uyqu, toza havo, pokiza badan ko‘plab xastaliklarning oldini olishda muhim vosita ekanligini uqtiradi.

Yusuf Xos Hojib “Qutadg‘u bilik” asarida O‘g‘dulumush O‘zgurmushga ovqatga (mehmondorchilikka) taklif qilmoq va unga bormoq qoidalarini o‘rgatib, shunday fikrlarni bayon etadi:

“Mehmondorchilikning turi ko‘pdir ya’ni ziyofat, nikoh oshi, sunnat oshi, aza oshi, unvon oshi va ha hakoza... Ularga taklif qilinsang o‘ylab borgin va quyidagilarga amal qilgin: nafsingni saqla, nafsing uchun unga qul bo‘lma, odob bilan ovqat yegin, sendan kattalar ovqatga qo‘l uzatgandan keyin sen ovqatga qo‘l uzat. O‘zga kishilar oldida ovqatni cho‘zilib olma, faqat o‘zingning oldingda nima bo‘lsa shuni olgin va shuni yegin. Qanchalik to‘q bo‘lsang ham ovqatdan yeb turgin, zinhor betoqat bo‘lma, nima yesang ham maydalab chayna, issiq oshni og‘zing bilan puflama, dasturxon ustidan ovqatni o‘zingga tortma. Ovqat shirin ekan deb iste’mol qilgin. Uy bekasi quvonsin.

Sohibqiron Amir Temur bobomizning sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi g‘oyalari muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan inson salomatligi uchun zarur bo‘lgan toza havo, ekologik muhit, toza–ozoda kiyinish, gegiyena qoidalariga rioya qilish

jismoniy chiniqish mashqlarini doimo yoshlarga o‘rgatib borish muhim ekanligini ta’kidlab o‘tgan.

Demak o‘qitiladigan umumkasbiy tayyorgarlik fanlarining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdagi imkoniyatlardan foydalanish uchun masalaning quyidagi jihatlariga e’tiborni qaratish lozim:

-har bir professor o‘qituvchi sog‘lom turmush tarzining davlat siyosati darajasiga ko‘tarishning mazmum va mohiyatini tinglovchilarga tizimli ravishda yetkazishi;

-“umum kasbiy” tayyorgarlik blogidagi fanlardan dars beradigan professor o‘qituvchilarning o‘zlari sog‘lom turmush tarziga amal qilishlari, va uni aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilishlari;

-dars jarayonida sog‘lom turmush tarzi aks etgan tarixiy, falsafiy, adabiy va diniy manbaalardan oqilona foydalanish lozim;

-talabalar bilan sog‘lom turmush tarziga oid davra suhbatlarini tashkil etish;

-professor-o‘qituvchilar tomonidan sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan o‘quv uslubiy qo‘llanmalar, uslubiy tavsiyalar tayyorlanishi va ular joylarga yetkazib berilishi lozim;

-sog‘lom turmush tarzini aks ettiruvchi bukletlar, roliklar tayyorlanib amaliyotda qo‘llanilsa davlatimiz rahbari va hukumatimizning yoshlarda ma’naviy va jismoniy sifatlarni shakllantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdek, qaror va farmonlarning ijrosi ta’minlangan va davlat buyurtmasi bajarilgan bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish har bir insonning hayoti uchun muhim ahamiyatga ega. Umumkasbiy tayyorgarlik fanlari bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi, chunki ular talabalarni zarur bilim va ko‘nikmalar bilan ta'minlaydi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ta'lim dasturlari, amaliy mashg‘ulotlar, ijtimoiy loyihalar va axborot kampaniyalaridan foydalanish orqali biz yosh avlodni sog‘lom hayot kechirishga rag‘batlantira olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning 2022- yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-414- sonli Qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning 2022- yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF 60- sonli Farmoni
3. Musurmonova, K.Risqulova Sog‘lom avlod-millat kelajagi, Monografiya –T...” Fan



va texnologiya” 2013, 188 bet.

4. Qodirov, A. Sog‘lom turmush tarzi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. 2020 yil.

5. Saidova, N. Psixologiya va sog‘liq: ruhiy salomatlikni saqlash yo‘llari. Toshkent: Fan va texnologiya. 2019 yil.

6. Ibragimov, M. Pedagogik ko‘nikmalar va sog‘lom turmush tarzi: o‘qitish metodlari. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti. 2022 yil.