

Barkamol Avlod Tarbiyasida Sog‘Lom Turmush Tarzini Shakllantirish

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich

Buxoro davlat universiteti, “Sport faoliyati” kafedrası dotsenti

Nasimova Nozima

Isomiddin qizi III- bosqich talabasi

Annotatsiya: Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, borasida yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va unga amal qilinishi borasida universitetimiz talabalarining fikr va mulohazalarini bilmoqchi bo‘ldik. Sport faoliyati va pedagogika fakultetida tahsil olayotgan jismoniy madaniyat, boshlang‘ich ta‘lim sport tarbiyaviy ish, maktabgacha ta‘lim, pedagogika va psixologiya ta‘lim, sport faoliyati (faoliyat tukrlari bo‘yicha) yo‘nalishlari bo‘yicha taxsil olayotgan yigit-qizlar o‘rtasida (jami 60talaba) anketa-savolnoma o‘tkazdik.

Anketa savollariga talabalar ha, yoki yo‘q deb javob berishlari, agar javob berishga qiynalsalar javob bermasliklari va oxirida o‘z fikr va muloxazalarini bildirishlarini iltimos qildik.

Javoblarni tahlil qilib chiqqanimizda quyidagi ahvolga guvoh bo‘ldik.

1. 60 talabadan 42 talaba sog‘lom turmush tarzi deb oiladagi yaxshi muhitni belgilashgan.
2. Kun tartibini oqilona rejalashtirish va amal qilishga 60talabadan 31 talaba ma‘qullashgan.
3. 60 talabadan 40 talaba ertalabki badantarbiya mashqlarini rejalashtirish va amal qilishni ma‘qullashgan

4. 60 talabadan 31 talaba faol jismoniy harakat qilishni ma'qullashgan va sportning yengil atletika (asosan yugurish), voleybol, tennis, gimnastika, futbol, suzish, karate turlari bilan shug'ullanishlarini bildirishgan.
5. 60 talabadan 36 talaba aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirishni ma'qullaganlar.
6. 60 talabadan 21 talaba to'g'ri va sifatli ovqatlanishni sog'lom turmush tarzi deb biladi.
7. 60 talabadan 37 talaba shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilishni ma'qullashgan.
8. 60 talabadan 28 talaba atrof-muhitni muxofaza qilish, ekologik mada-niyatga erishish har bir fuqaroning burchi ekanligini avvalambor tarbiya uydan boshlanishini ya'ni uyda gullar va ko'chatlar o'tqazishni taklif qilishadi.
9. 60 talabadan 38 talaba yuqumli kasalliklarni, jarohatlanishni, baxtsiz xodisalarning oldini olish, xushyorlikni qo'ldan bermaslikka, ruhiy jihatdan tayyor turishni ma'qullashgan.
10. 60 talabadan 20 talaba to'g'ri jinsiy tarbiya olish sog'lom turmush tarzi ekanligini bayon qilishgan, bizning fikrimizcha bu masalada yetarlicha bilimga ega emaslar yoki javob yozishdan uyalishgan.
11. 60 talabadan 37 talaba zararli odatlarga berilmaslik sog'lom turmush tarzi deb fikr bildirishgan.

Anketamiz oxirida talabalarga berilgan savollar qoniqtirmasa "Sog'lom turmush tarzi "deganda nimani tushunishlarini o'zlarining fikr, mulohaza va takliflari orqali bayon qilishlari so'raldi. Talabalarimizning taklif va mulohazalari quyidagicha:

- Oilada, ta'lim muaassalarida ma'naviy-ma'rifiy to'g'ri tashkil qilinishi, oila a'zolarining sog'lom bo'lishi, ota-onaning moddiy tomondan ta'minlanganligi, ota-onaning farzandi oldidagi, farzandning ota-oldidagi burchini ado etishi: oilada tinch-totuv yashash.
- Kun tartibiga to'liq rioya qilish, bo'sh vaqtdan unumli foydalanish.
- Sog'lom fikri kishilar bilan do'stlashish.
- Doimiy ravishda sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish.
- Oilada ta'lim muassasalarida jinsiy tarbiya haqida ma'lumotga ega bo'lish.
- Zararli odatlarga berilmaslik (tamaki, nos, ichkilikbozlik, giyoxvandlik va x.k.)
- Vaqti-vaqti bilan shifokor ko'rigidan o'tish.
- Madaniy hordiq chiqarish: badiiy kitob o'qish, teatr va kinolarga tushish, ekskursiyalarga chiqish, sanatoriyalarda dam olish.
- O'z yoshiga mos faoliyat turi bilan shug'ullanish.
- Yoshi va jinsiga, iqlim sharoitiga mos kiyim kiyish.
- Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ko'proq e'tibor qaratish.
- Ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib va tashviq qiladigan ko'rsatuvlarning sonini ko'paytirish.
- Internet tarmoqlarining foyda va zarari haqida tushuncha ega bo'lish va unga amal qilish.
- Atrof-muhitni muxofaza qilish: birinchi galda uyda, mahalla atroflarida gulli ko'chatlar, mevali daraxtlar o'tkazish, toza va ozoda tutish suvni tejash, xavoni bulg'amaslik va x.k.
- Atrof muhitda sodir bo'ladigan voqealarga sog'lom ko'z bilan qarash ya'ni ruhan tayyor turish, tushkunlikka berilmaslik.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Boymuradov R. S. Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha ilmiy adabiyotlar

- tahlili //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1333-1341.
2. Baymuradov R. S. Z. Boboeva—Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi //SCIENCE AND EDUCATION//SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN. – С. 2181-0842.
 3. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Development of a physically healthy generation. – 2022.
 4. Баймурадов Р. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 36. – №. 36.
 5. Баймурадов Р. С., Бахшуллаева М. З. Бобоева—Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник интегративной психологии //Журнал для психологов. – №. 26. – С. 25-38.
 6. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
 7. Baymuradov R.S. Yosh mutaxassisni shakllantirishda o'qituvchi-murabbiyning o'rni // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 6(8) 2023 yil 37-42 bet.
 8. Baymuradov R.S., Nasimova N.I. Yakka tartibdagi ish –o'qituvchi faoliyatidagi muvaffaqiyat garovi // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 1(9) 2024 yil 73-77 bet.