



**SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE  
(SJRM)**

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 2 August 2022

**PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY  
LIFESTYLE IN STUDENTS**

**Khidoyatov Shukhrat Sharipovich**

associate professor of Bukhara State Medical Institute  
named after Abu Ali Ibn Sina

**Abstract:** This article theoretically analyzes the pedagogical basis of organizing physical training and sports training with students studying in higher medical institutions.

**Key words:** medicine, higher education, healthy lifestyle, valeology, social group, pedagogue, psychologist, sociologist.

**Тадқиқотнинг долзарблиги:** Дунёда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши барча мамлакатлар қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди. Албатта ҳозирда жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча таълим муассасаларда оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олишда инновацион технологиялардан фойдаланиш, ёш авлод жисмоний тарбия ва спорт машғулотида янги педагогик технологияларни қўллаш



## SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 1 July 2022

орқали уларни мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муҳим ва долзарб вазифа бўлиб турибди.

Албатта таълим тарбия шундай мураккаб жараёнки, бу соҳа вакилларида ҳар бир машғулоти учун ўзига хос ижодкорлик, юксак маҳорат ва юқори тажриба талаб этилади. Бундан бир неча ўн йиллар аввал таълим тизимида фойдаланиб келинган усуллар ва воситалар вақт ўтиши билан ўзининг мазмунан рангини йўқотиб бормоқда. Буни оддий маъруза, амалий ва семинар машғулотида одатдаги тарзда яъни, фақат ўқитувчи томонидан маълумотлар ва фикрлар келтирилиши, ўқувчи, талабалар эса фақат тингловчи сифатида вақт ўтказиши ҳолларида кўришимиз мумкин. Бугунги кун таълим соҳаси олдида турган асосий вазифалар шундан иборатки, бу каби одатий ва эскича усуллардан воз кечиб, янги инновацион таълим технологиялари ва хорижий илғор тажрибаларга асосан машғулоти ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.

Юқорида келтирилган фикр ва маълумотлардан шу нарса маълум бўладики, қўлга киритилган ютуқ ва муваффақиятлар ўзимизники, энди эса яратилган имкониятлардан фойдаланиб, таълим тарбия соҳасини янги босқичга кўтариш ҳамда замонавий таълим технологияларини кенг қўллаган ҳолда ўқув машғулоти жараёнини янада такомиллаштириш бугунги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагогларнинг олдиларида турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижалари гувоҳлик беришича, сўнги йилларда турли хил даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларнинг сон миқдори ортиши қайд қилинади.

**Тадқиқотнинг объекти:** тиббиёт олий таълим муассасаларида таълим олаётган талабаларнинг соғлом турмуш тарзи.

**Тадқиқотнинг предмети:** жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёни.

**Тадқиқотнинг мақсади** жисмоний тарбия ва спорт машғулоти орқали талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик жиҳатларини таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда қуйидаги вазифалар шакллантирилди:

1. Мавзуга оид илмий манбаъларни таҳлил қилиш;
2. Олий таълим муассасалари талабалари соғлом турмуш тарзининг хусусиятларини аниқлаш.
3. Олий таълим муассасалари талабалари соғлом турмуш тарзини жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида шакллантиришнинг педагогик методикасини назарий таҳлил қилиш ва тажрибада исботлаш.



## SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 1 July 2022

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзининг ҳар хил жиҳатларини шакллантириш муаммосига доир жуда кўплаб илмий ва услубий адабиётлар бағишланган.

Унинг битта қисми ҳар хил ёшдаги ўқувчиларга [2], бошқа қисми – талаба-ёшларга бағишланган [4].

Шуни айтиш жоизки, мазкур муаммо бўйича талабалар контингентидида ўтказилган тадқиқотларнинг катта қисми гуманитар ва педагогик йўналишдаги олий таълим муассасаларида амалга оширилган бўлиб, уларнинг дастурлари валеологик мазмундаги предметни назарда тутган. Лекин, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари орқали соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси тиббиёт олий таълим муассасалари учун анча долзарб ҳисобланади, улар бир томондан, таълим жараёнида анча жиддий юкламаларга дуч келишади (предметларининг мураккаблиги туфайли), бошқа томондан эса – мазкур йўналишда зарур бўлган ахборотга амалда эга эмас.

Бир қатор ишлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг “умумий” масалаларига (алоҳида ижтимоий гуруҳни муҳокама қилиш контекстидан ташқарида) бағишланган [3]. Шуни ҳам айтиш лозимки, соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосининг юқори ижтимоий аҳамияти, валеологиянинг янги бўлимини – педагогик валеологияни пайдо бўлиши омили бўлди ва унинг доирасида ёшларни соғлом турмуш тарзини асосларига ўргатишнинг умумий ёндашувлари билан боғлиқ бўлган ахборот аккумуляция қилинган [5].

Ушбу соҳада маълум бир ютуқларга эришилганига қарамадан, ҳозирги вақтда, ўсиб келаётган авлоднинг турмуш тарзи, уларнинг саломатлиги ҳолатини ҳисобга олган ҳолда, кўпроқ даражада педагогик ташкиллаштирилишига муҳтожлигига, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтирилган технологияларни ишлаб чиқиш устивор бўлиши кераклигига қўшилиш зарур [7].

Н.А.Мелешкованинг таъкидлашича, талабаларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш уларнинг педагогикасини ажралмас қисми сифатида кўриб чиқилади. Айнан шунинг учун, мазкур муаммо – ҳар хил соҳа мутахассислари учун: тиббиёт ходимлари, педагоглар, психологлар, социологлар ва ҳоказолар учун долзарб ҳисобланади [6].

Айрим муаллифлар, мазкур муаммо ҳолатини баҳолаётган экан, уни етарли даражада ишлаб чиқилмаганлигини айтишган, кўпчилик мутахассислар эса, ишлаб чиқилган ҳар хил дастурларни кучсиз жорий қилинганлигини ва уларнинг паст самарадорлигини кўрсташган [1].

Мазкур ҳолат, қисман, соғлом турмуш тарзи муаммоларини ҳал қилиш йўлларида илмий ноаниқликнинг оқибати ҳисобланади. О.Л.Трещеванинг таъкидлашича, унинг мазмуни шундан иборатки, билимнинг алоҳида ҳар бир соҳасида мавжуд бўлган одамни соғломлаштириш йўллари, шакллари, усуллари тўғрисидаги мавжуд илмий билимлар



## SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 1 July 2022

кутилган натижаларни бермайди. Бу, қисман, ихтисослаштирилган валеологияни ҳисобга олмаганда, соғлом турмуш тарзи муаммоси билан кенг спектрдаги фанлар – тиббиёт, фалсафа, педагогика, психология, социология, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти шуғулланаётганлиги билан тушунтирилади [8].

Ҳозирги вақтда, ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатишда ягона илмий ёндашувлар мавжуд эмаслиги туфайли, Н.П.Абаскалова томонидан айтилган, фаолиятнинг асосий вазифалари ёшларнинг соғлом турмуш тарзига ягона ёндашувни шакллантириш ва унга валеологик ва педагогик-валеологик саводхонлигини ошириш жиҳатидан (ўқитувчилар ва олий таълим муассасалари педагогларини касбий қайта тайёрлаш доирасида) ўргатишдан иборат бўлган ўқув илмий-услубий марказ тузиш зарурати тўғрисидаги ғоя эътиборга лойиқ [1].

Лекин, ушбу ҳолатда, ташкилий, молиявий ва илмий тартибдаги кўп масалалар юзага келади. Бунга қарамасдан, мазкур муаммо ҳал қилиниши керак.

Талаба-ёшларнинг таълим жараёнини валеологик бирга олиб боришда ҳам бир қатор муаммоларни кўрсатиш мумкин, буни, ушбу муаммо билан шуғулланадиган мутахассислар таъкидлашган.

Биринчидан, педагогларда, талабаларда соғлом турмуш тарзининг ҳар хил компонентларини аниқлаш имконини берадиган ишлаб чиқилган ташхис қўйиш базаси мавжуд эмас, уни сифатли ташхис қилмасдан туриб, мақсадга йўналтирилган тарзда шакллантириб бўлмайди.

Иккинчидан, олдин айтилганидек, талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга тизимли ёндашув мавжуд эмас.

Учинчидан, ўқитувчиларнинг ўзлари, мазкур лаҳзада, бундай турдаги фаолиятни амалга оширишга нисбатан паст тайёр эканликларини намоён қилишмоқда.

Тўртинчидан, ҳозирги вақтда, талабалар тарбиясини валеологик бирга олиб боришга ориентирланиш муаммолари (мақсади ва вазифалари) ҳал қилинмаган.

Бешинчидан, талабалар тарбиясини валеологик-педагогик бирга олиб боришнинг тамойилларини белгилаш зарур. Илмий адабиётларни таҳлил қилишга асосланган ҳолда, уни қуйидаги тамойилларини ажратиш мумкин:

Олтинчидан, талабалар тарбиясини валеологик-педагогик бирга олиб боришнинг шартларини ажратиш зарур.

Еттинчидан, талабалар тарбиясини валеологик-педагогик бирга олиб боришни услубий таъминлаш зарурати. Мазкур муаммо – энг “ўткир” ва кам ҳал қилинган муаммолардан бири ҳисобланади. Н.П.Абаскалованинг кўрсатишича, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг самарадорлигини аниқлаш ва янги усулларини, технологияларини, ташкиллаштириш шаклларини ва уни янги мазмунини излаш, ҳозирги вақтда ўз ечимини топмаган [1].



## SCIENTIFIC JOURNAL OF RESEARCH IN MEDICINE (SJRM)

Article available online : <https://savanticjournals.uz> Volume 1 Issue 1 July 2022

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси – замонавий педагогиканинг энг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади ва уни ҳал қилиниши кўпчилик муаммолар туфайли мураккаблашган. Талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини олиб боришда унинг тамойиллари ва педагогик шартларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз: автореф. дис д-ра пед. Наук / Абаскалова Н.П. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аллакаева Л.М. – Москва, 2003. – 24 с.
3. Акчурин, Б.Г. Социальные условия и факторы формирования валео- логической культуры / Б.Г. Акчурин; Башкирский гос. ун-т. – Уфа: Изд-во БГУ, 2001. – 245 с.
4. Витун, Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис канд. пед. наук / Витун Е.В. – Магнитогорск, 2007. – 18 с.
5. Грезнева, О.Ю. Педагогическая валеология: основные понятия / О.Ю. Грезнева; Липецкий гос. пед. ун-т. – Липецк: [б.и.], 2000. – 250 с.
6. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мелешкова Н.А. – Кемерово, 2005. – 21 с.
7. Овчинников, С.А. Физическая культура личности как ведущий фактор в системе формирования здорового образа жизни студента: автореф. дис канд.пед. наук / Овчинников С.А. – Нижний Новгород, 2006. – 20 с.
8. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Трещева О.Л. – Омск, 2003. – 45 с.