

BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI (ESTETIK TARBIYA MISOLIDA)

Kamchiyev Salimberdi Xudayberdiyevich

Andijon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi (PhD).

Annotatsiya: Tezida bo'lajak o'qituvchilarni sog'lom turmush tarzini rivojlantirish jarayonida ularni estetik tarbiyalash metodologiyasi yoritildi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, bilim, ko'nikmalar, sport, jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish, shaxsiy gigiena.

KIRISH

Bugungi globallashuv davrida, axborot texnologiyalari tez sur'atlar bilan rivojlanib borayotgan bir paytda, insoniyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biri bu sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni ommalashtirishdir. Ayniqsa, yosh avlod vakillarida sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash dolzarb ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilar jamiyatning kelajagi uchun mas'ul bo'lgan shaxslardir. Ularning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, bu borada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, o'z navbatida, yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ularda sog'lom odatlarni shakllantirish imkonini beradi. Shuning uchun bo'lajak o'qituvchilarni estetik tarbiya asosida sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, ularda sog'lom hayotga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish, bu borada metodik bilimlarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA

Ushbu ishda estetik tarbiyaning sog'lom turmush tarziga ta'siri, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning nazariy asoslari va metodologik yondashuvlari, bu borada O'zbekistonda amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, muammolar va ularning yechimlari atroflicha tahlil qilinadi.





I. Estetik tarbiyaning sog'lom turmush tarziga ta'siri:

Estetik tarbiya – bu shaxsning go'zallikni his qilish, tushunish va baholash qobiliyatini rivojlantirishga, uning estetik idealini, didini va ehtiyojlarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Estetik tarbiya insonning nafaqat san'at asarlariga, balki atrof-muhitga, tabiatga, ijtimoiy munosabatlarga va o'ziga bo'lgan munosabatini ham o'z ichiga oladi. Estetik tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Estetik idrokni rivojlantirish: Insonning go'zallikni ko'rish, eshitish, his qilish qobiliyatini shakllantirish.
2. Estetik didni shakllantirish: Go'zallik va xunuklikni ajrata olish, san'at asarlarini baholay olish qobiliyatini rivojlantirish.
3. Estetik idealni shakllantirish: Go'zallik, yaxshilik va adolat haqidagi tasavvurlarni shakllantirish.
4. Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish: San'at asarlarini yaratishga bo'lgan qiziqishni uyg'otish, ijodiy faoliyat bilan shug'ullanishga undash.
5. Estetik ehtiyojlarni shakllantirish: San'at asarlariga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish, go'zallikdan zavqlanishga o'rgatish.

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan hayot tarzidir. Sog'lom turmush tarzi quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

1. Jismoniy faollik: Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlar bajarish.
2. Sog'lom ovqatlanish: To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, zararli oziq-ovqat mahsulotlaridan voz kechish.
3. Dam olish va uyqu: Yetarli miqdorda dam olish, to'liq uyqu.
4. Stressni boshqarish: Stressni kamaytirish, ruhiy muvozanatni saqlash.
5. Zararli odatlardan voz kechish: Chekish, alkogol va giyohvand moddalardan voz kechish.
6. Shaxsiy gigiena: Gigiena qoidalariga rioya qilish, tozalikka e'tibor berish.



7. Atrof-muhitni muhofaza qilish: Tabiatga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, atrof-muhitni toza saqlash.

Estetik tarbiya va sog'lom turmush tarzi o'zaro bog'liq tushunchalardir. Estetik tarbiya insonning sog'lig'iga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

Bevosita ta'siri:

- Ruhiy salomatlikni mustahkamlash: San'at bilan shug'ullanish, go'zallikni his qilish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va emotsional barqarorlikni oshiradi. Ruhiy salomatlik esa jismoniy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- Ijodiy faollikni rag'batlantirish: Estetik tarbiya ijodiy qobiliyatlarni rivojlantiradi, yangi g'oyalar yaratishga undaydi. Ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish insonni faol hayot tarziga yo'naltiradi, zerikish va tushkunlikdan saqlaydi.

- Go'zallikni qadrlash hissini shakllantirish: Estetik tarbiya insonni atrof-muhit go'zalligini, tabiatni qadrlashga o'rgatadi. Tabiat bilan uyg'unlikda yashash, toza havoda sayr qilish, sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir.

Bilvosita ta'siri:

- O'z-o'zini anglashni rivojlantirish: San'at asarlari insonni o'zini anglashga, o'z his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi. O'zini anglagan inson o'z sog'lig'iga e'tiborli bo'ladi, zararli odatlardan voz kechishga harakat qiladi.

- Ma'naviy boylikni oshirish: Estetik tarbiya insonning ma'naviy olamini boyitadi, uning dunyoqarashini kengaytiradi. Ma'naviy boy inson hayotga optimistik nuqtai nazardan qaraydi, qiyinchiliklarni yengishga tayyor bo'ladi.

- Ijtimoiy faollikni oshirish: Estetik tarbiya insonni jamiyat hayotida faol ishtirok etishga undaydi, o'zgalarga yordam berishga, xayriya ishlarida qatnashishga da'vat etadi. Ijtimoiy faol inson o'zini jamiyatning bir qismi deb his qiladi, o'z faoliyati orqali jamiyatga foyda keltirishga harakat qiladi.



Shunday qilib, estetik tarbiya insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga, uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

II. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning metodologik yondashuvlari

Bo'lajak o'qituvchilar – bu kelajak avlodni tarbiyalovchi, ularga ta'lim beruvchi shaxslardir. Shuning uchun ularning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, bu borada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalanish mumkin:

1. O'quv dasturlarini takomillashtirish: Pedagogika oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlariga sog'lom turmush tarziga oid fanlarni kiritish, mavjud fanlar doirasida sog'lom turmush tarziga oid mavzularni kengroq yoritish. Misol uchun, "Pedagogika", "Psixologiya", "Anatomiya va fiziologiya" kabi fanlar doirasida sog'lom turmush tarzining asoslari, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash yo'llari, zararli odatlarning oldini olish kabi mavzularni o'rganish.

2. Interaktiv ta'lim usullaridan foydalanish: O'quv jarayonida interaktiv ta'lim usullaridan (muammoli ta'lim, loyihalar metodi, kichik guruhlarda ishlash, munozaralar, rolli o'yinlar) foydalanish. Bu usullar talabalarning faolligini oshiradi, ularning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, sog'lom turmush tarziga oid bilimlarini amaliyotda qo'llashga o'rgatadi.

3. Treninglar va seminarlar tashkil etish: Bo'lajak o'qituvchilar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda san'atning roli, estetik didni shakllantirish orqali sog'lom odatlarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar va seminarlar tashkil etish. Ushbu treninglarda mutaxassislar (shifokorlar, psixologlar, san'atshunoslar) ishtirok etishi mumkin.

4. Ijodiy loyihalarni qo'llab-quvvatlash: Talabalarni sog'lom turmush tarziga oid ijodiy loyihalarda ishtirok etishga jalb qilish. Bu loyihalar rasm chizish, haykal yasash, qo'shiq yaratish, sahna ko'rinishlari tayyorlash kabi turli



shakllarda bo'lishi mumkin. Ijodiy loyihalar talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

5. Madaniy tadbirlar tashkil etish: Talabalarni teatr, muzey, ko'rgazmalarga olib borish, ularni san'at olami bilan tanishtirish. Bu tadbirlar ularning estetik didini rivojlantiradi, ruhiy olamini boyitadi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

6. Sport tadbirlarini o'tkazish: Talabalar o'rtasida sport musobaqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, sayohatlar tashkil etish. Bu tadbirlar ularning jismoniy faolligini oshiradi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini uyg'otadi.

7. O'qituvchilarning shaxsiy namunasini targ'ib qilish: O'qituvchining o'zi sog'lom turmush tarziga amal qilishi, san'atga qiziqishi va estetik didi bilan talabalarga namuna bo'lishi lozim. O'qituvchi o'zining shaxsiy namunasi orqali talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan hurmatni uyg'otadi.

8. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish: Sog'lom turmush tarziga oid elektron resurslar yaratish, veb-saytlar, bloglar, ijtimoiy tarmoqlarda guruhlar tashkil etish. Bu resurslar talabalarga sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlarni olish, o'zaro fikr almashish, tajriba orttirish imkonini beradi. Ushbu metodologik yondashuvlarni qo'llash orqali bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni uyg'otish, ularning bu boradagi bilim va ko'nikmalarini shakllantirish, ularni yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatishga tayyorlash mumkin. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ommalashtirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni bu borada muhim qadam bo'ldi. Ushbu Farmonga muvofiq, respublikada "Sog'lom turmush tarzi" platformasi yaratildi, har yili "Sog'lom turmush tarzi" haftaligi o'tkazilmoqda. O'zbekistonda aholining jismoniy faolligini oshirish, sport bilan shug'ullanishga jalb etish bo'yicha ko'plab sport majmualari, stadionlar, basseynlar qurilmoqda. Maktablarda



jismoniy tarbiya darslariga katta e'tibor beriladi, sport to'garaklari faoliyati yo'lga qo'yilgan. Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish bo'yicha ommaviy axborot vositalarida ko'rsatuvlar, eshittirishlar, maqolalar chop etilmoqda. O'zbekistonda ekologik toza mahsulotlar ishlab chiqarish va iste'mol qilishga katta e'tibor berilmoqda. Zararli odatlarga qarshi kurashish bo'yicha qonunlar qabul qilingan, tamaki mahsulotlari va alkogol ichimliklarining reklamasiga cheklovlar qo'yilgan. Shunga qaramay, O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ommalashtirish bo'yicha hali ko'plab ishlar qilish kerak. Xususan, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, sog'lom ovqatlanish bo'yicha bilimlarini kengaytirish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlarga qarshi kurashish, ekologik muammolarni hal qilish kabi masalalarga e'tibor qaratish lozim.

XULOSA

Estetik tarbiya asosida bo'lajak o'qituvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish – bu dolzarb va muhim vazifadir. Estetik tarbiya insonning nafaqat san'at asarlarini idrok etish va baholash qobiliyatini rivojlantiradi, balki uning ma'naviy olamini boyitib, dunyoqarashiga, xulq-atvoriga va, eng muhimi, sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bo'lajak o'qituvchilar esa jamiyatning kelajagi uchun mas'ul bo'lgan shaxslardir. Ularning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, bu borada bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, o'z navbatida, yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ularda sog'lom odatlarni shakllantirish imkonini beradi. Ushbu ishda estetik tarbiyaning sog'lom turmush tarziga ta'siri, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning nazariy asoslari va metodologik yondashuvlari, bu borada jahon tajribasi va O'zbekistonda amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, muammolar va ularning yechimlari atroflicha tahlil qilindi. Tahlil natijalariga ko'ra, estetik tarbiya bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan estetik tarbiya jarayoni talabalarning ruhiy holatini yaxshilaydi, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi, go'zallikni qadrlashga o'rgatadi va, natijada, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi. Shuningdek,



bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda bir qator muammolar mavjudligi aniqlandi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun o'quv dasturlarini takomillashtirish, interaktiv ta'lim usullaridan foydalanish, treninglar va seminarlar tashkil etish, ijodiy loyihalarni qo'llab-quvvatlash, madaniy tadbirlar tashkil etish, sport tadbirlarini o'tkazish, o'qituvchilarning shaxsiy namunasini targ'ib qilish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish kabi yechimlar taklif etildi. Ushbu yechimlarni amalga oshirish orqali bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, ularni yosh avlodni sog'lom turmush tarziga o'rgatishga tayyorlash mumkin. Xulosa qilib aytganda, estetik tarbiya bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan estetik tarbiya jarayoni talabalarning ruhiy holatini yaxshilaydi, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi, go'zallikni qadrlashga o'rgatadi va, natijada, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltiradi. Shuni ta'kidlash kerakki, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ommalashtirish – bu nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va pedagogik ahamiyatga ega bo'lgan kompleks masaladir. Bu masalani hal qilishda har birimiz o'z hissamizni qo'shishimiz lozim. Zero, sog'lom avlod – bu mamlakatimizning kelajagi!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. A. Abdullaev. «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» (1-jild). Toshkent. «NAVRO'Z» nashriyoti, 2017.
2. D.J. Sharipova, G.S.Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona. 2010.
3. Sh. Xonkeldiyev, A. Abdullayev, Yu. M. Kasach, A.T. Xasanov, M.M.Yuldashev. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010.
4. R.S. Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2014.



5. Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). **Physical Activity and Behavioral Medicine**. Sage Publications.
6. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Role of Purpose in Life and Personal Growth in Positive Human Functioning. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1069–1081.
7. Eisner, E. W. (2002). **Art and the Making of the Mind**. Yale University Press.
8. Maslow, A. H. (1954). **Motivation and Personality**. Harper & Row.