

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Кўлёзма ҳуқуқида
УДК 796.07

АТАМУРОДОВ ШЕРЗОД ҚАДАМБОЕВИЧ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

5А610501 – Спорт фаолияти (Енгил атлетика, оғир атлетика ва велоспорт
назарияси ва услубияти)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган

ДИ С С Е Р Т А Ц И Я

Илмий раҳбар: п.ф.н. доцент

_____ Р.М.Маткаримов

ТОШКЕНТ – 2012 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3-9
I. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ШАРОИТЛАРИДА ШАХС САЛОМАТЛИГИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАН- ТИРИШНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ	10
1.1. Соғлом турмуш тарзи – ҳаёт талаби.....	10
1.2. Замонавий таълимни ривожлантириш йўллари.....	18
1.3. Узлуксиз таълимнинг назарий асослари.....	19
1.4. Жисмоний маданият саломатлик маданияти ва соғлом турмуш тарзи асоси сифатида.....	32
1.5. Соғлом турмуш тарзида зарарли одатларга қарши кураш.....	38
Боб бўйича хулосалар.....	42
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАР ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	44
2.1. Тадқиқот вазифалари.....	44
2.2. Тадқиқот услублари.....	44
2.3. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш	45
2.4. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.....	45
2.5. Математик статистика услублари.....	45
2.6. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....	46
III. БОБ. ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МОТИВАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ	47
3.1. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳақида III - IX синф ўқувчиларига назарий билимларни ўргатиш.....	47
3.2. Ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш усуллари асослаш.....	53
3.3. Умумий ўрта таълим мактабларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда валеология фанининг ўрни.....	58
Хулосалар	66
Амалий тавсиялар.....	67
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	70-84

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзига жам қилган, ҳар томонлама етук баркамол инсонни етиштириш, ўсиб келаётган ёш авлоди саламотлигини мустаҳкамлаш борасида ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Ўқувчи-ёшларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний камолатга эришишда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни шакллантириш ўқув муассасаларининг улуғвор вазифаларидандир.

Инсон соғлиги биринчи навбатда унинг соғлом турмуш тарзига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омили ҳисобланган жисмоний тарбия ва унинг аҳоли ўртасида тарғибот қилиш масалалари бўйича республикамиз олимлари хусусан, И.А.Кошбахтиев 1995; Р.С.Саламов 2003; Э.А.Сейтхалилов 2000; Т.С.Усмонходжаев 1992; Р.Д.Халмухамедов 1990; Р.М.Маткаримов ва бошқа олимлар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни тақазо этади.

Соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг ҳаёт хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётининг фаолиятини йўлга қўйиш ҳамда саломатлиги юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Ушбу таърифга таянган ҳолда, тадқиқот муаммоси моҳиятини ифода қилувчи тушунча қуйидагича изоҳ бериш мумкин: таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш - аниқ мақсадга йўналтирилган, изчил, узлуксиз, тизимли равишда ва мажмуали ёндашув асосида ташкил этилувчи педагогик фаолият жараёни бўлиб, мазкур жараёнда ўқувчи-

ёшларда уларнинг ҳаёти ва саломатлигига хавф солувчи омилларни бартарф этиш лаёқати тарбияланади.

Соғлом турмуш тарзида, турмуш ва дам олиш гигиенаси, шахслараро муносабатлар маданияти, экологик маданият, ўз организмнинг физиологик жихатдан нормал ҳолатда сақлаб бора олиш ва атрофдагиларнинг саломатлиги тўғрисида қайғуриш сингари мажмуавий омилларни ўз ичига олади ва ҳоказо. Инсон ҳаётининг ана шундай усули турмуш тарзининг ҳамма томонларини ривожлантириб боришнинг энг муҳим шартлари бўлиб қолди.

Мамлакатимизда содир бўлаётган туб ўзгаришлар жараёни жамиятимиз ҳаётининг кўпгина томонларида, жумладан аҳоли саломатлиги соҳасида ҳам, инқирозни вужудга келтирди. Саломатлик даражаси ва ҳолатига кўра ижтимоий аҳамиятга молик феномен ҳисобланади ва унга қараб жамиятнинг ривожланганлиги ва тараққиёти даражаси тўғрисида хулоса чиқарилади.

Болалар ва ўсмирларнинг, катта ёшдаги аҳолининг, эркаклар ва аёллар ҳаётининг давомийлиги саломатлик ҳолати асосли ташвиш уйғотмоқда. Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирликларининг маълумотларига кўра, кейинги беш йил давомида мамлакатда бирламчи касалланиш даражаси 12% га, умумий касалланиш даражаси эса – 15% га ўсган, мактаб ўқувчиларининг тахминан 40 % и саломатлик ҳолатида жисмоний ва руҳий оғишлар кузатилади. 30 % болалар ёш болалик давридаёқ сурункали касалликларга дучор бўлмоқда, талабаларнинг 40 % дан кўпроғи стационар даволанишга муҳтож, ўқитувчиларнинг 45% и сурункали касалликларга учраган.

Ўқувчилар ва ёшлар ўртасида чекиш тарқалишини кучайиши спиртли ичимликларни истеъмол қилиниши, ўсиб келаётган ёш авлодни ва катта ёшдаги аҳолини паст ҳаракатланиш фаолияти саломатлик маданиятининг пастлигидан, гигиеник билимлар етарли эмаслигидан, шунингдек фақатгина жамоаларда эмас, балки оилаларда ҳам амалдаги ташкил этилган гигиеник ва жисмоний тарбия шакллари ва усуллари ноэффektivлигидан далолат беради.

Шундай қилиб, ҳозирги замон ижтимоий ҳаёти фан ва таълим соҳаси вакилларига энг улкан ижтимоий буюртмани – аҳоли саломатлигини, унинг меҳнат қобилиятини сақлаш йўлларини излаш буюртмасини қўймоқда. Ўз навбатида, турмуш тарзи, асосан, таълим ва тарбиянинг маънавий–маърифий йўналувчанлиги билан шаклланади.

Шунинг учун, саломатлик ва соғлом турмуш тарзига бўлган ижтимоий буюртма, биринчи навбатда, педогогик жамоатчиликка, оила институтига, мактабгача тарбия муассасаларига, умумтаълим мактабларига, ўрта–махсус ва олий ўқув юртларига, жисмоний тарбия ходимларига қаратилган.

Саломатлик муаммосини жамият ривожланишининг энг муҳим вазифалари қаторига қўйилиши уни назарий ва амалий ишлаб чиқишнинг, мос илмий тадқиқотларни ҳамда ташкилий ва услубий ёндашишларни индивидуал саломатликни сақлашга йўналтиришнинг, саломатлик маданиятини шакллантиришнинг, соғлом турмуш тарзига талабни ва инсонни фақат ўз саломатлигига эмас, балки бошқа одамларнинг саломатлига ҳам масъулиятли муносабатини тарбиялашнинг долзарблигини белгилаб беради.

Юқорида қайд этилган зиддиятларни бартараф этиш зарурати бизнинг «Жисмоний тарбия тизимида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари» мавзусидаги тадқиқотларимизнинг долзарблигини кўрсатди. Мазкур муаммоларни бартараф этиш тадқиқотнинг **муамаоси** саналиб унинг **долзарблигини** белгилаб беради.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Кўпгина олимлар (Г.П.Богданов 1989; В.К.Бальсевич 2004; Л.И.Лубышева 1997; Л.П.Матвеев 1999; В.Н.Платонов 2004; Р.С.Саламов 2003; Э.А.Сетхалилов 2000; И.А.Кошбахтиев 2004; Р.Д.Халмухамедов 2009; Р.М.Маткаримов 2002; Ш.Х.Ханкелдиев 2005; Т.С.Усмонходжаев 1995; К.М.Маҳкамжонов 1995; Ю.Ю.Арипов 2007 ва бошқалар) бутун ҳаёти давомида шахсни жисмоний тарбиялаш жараёнида шаклланадиган тизимли жисмоний фаолликни инсон

саломатлиги ресурсларини ривожлантиришнинг ва мустаҳкамлашнинг асосий манбаи деб ҳисоблайдилар.

Айнан таълим муассасаларида жисмоний тарбия, «жисмоний тарбия» фани инсонда ўзига, ўз танасига нисбатан онгли муносабатни шакллантирилиши, иродавий ва ахлоқий сифатларни ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш талабини тарбияланиши кутилган.

Муаммонинг моҳияти шундан иборатки, ҳар бир айрим билим соҳасидаги, шу жумладан жисмоний тарбия соҳасидаги билимлар ҳам, инсонни соғломлаштиришнинг мавжуд йўллари, шакллари, усуллари керакли натижаларни бера олмаяпти. Бу, бир томондан, аҳолининг каттагина қисми томонидан саломатликни ва соғлом турмуш тарзини тор тушуниши, иккинчи томондан эса, – соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатиш (ўрганиш) восита ва усуллари мукамал ишлаб чиқилмаганлиги, саломатлик мотивациялар шаклланмаганлиги билан боғлиқ.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўқувчи-ёшларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишини иш қобилиятини, ҳаётий фаолиятини таъминлаш, уларнинг жисмонан ривожланишига ва жисмоний тайёргарлигига йўналтирилишидан иборат.

Шу муносабатда биз олдимизга аниқ мақсад кўйдик, яъни – жисмоний тарбия тизимида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари асосида жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнини изчилигини такомиллаштириш ҳамда ўқувчи-ёшларни соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, уларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашни амалга ошириш учун янги усул, шакл ва воситаларини ишлаб чиқиш ҳамда асослаб беришдан иборат.

Тадқиқот ишининг мақсади. Таълим муассасаларида ўқувчи-ёшларни, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ҳамда таълим муассасаларидаги қайси фанлар соғлом турмуш тарзи ҳақида билим беришини аниқлаш ва уларга амалий кўрсатмалар бериш.

Тадқиқот объекти. Таълим муассасаларида «Жисмоний тарбия» фани бўйича ўқув жараёни ҳисобланади.

Тадқиқот предмети- Таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг восита ва услублари ҳамда таълим технологияси.

Тадқиқотнинг фарази – Муаммонинг назарий таҳлили ва кўп йиллик кузатишлар соғлом турмуш тарзи асосларига ўрганиш методологиясини, шахсни саломатлик ва соғлом турмуш тарзига мотивациясини ва кадриятларга йўналишини шакллантирилишни назарий ва амалий асослаш, шунингдек болалар ва катта ёшдагиларни жисмоний тарбия таълими тизимида уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш мақсадида фойдаланадиган соғломлаштириш педагогик технологияларни ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзи ҳақида билим беришини аниқлаш ва уларга амалий кўрсатмалар бериш ҳамда таълим тизимида соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатишнинг интеграл модели ва соғломлаштириш педагогик технологияларни ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти: шундан иборатки, ундаги назарий тадқиқотлар ва хулосалар, педагогик тажриба натижалари ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия жараёнига соғломлаштириш жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга асосланган саломатликни шакллантирувчи ва саломатликни тежовчи жисмоний тарбия технологияларини тадбиқ қилиш имкониятини берганлиги, соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатишнинг услубиёти ва жисмоний сифатларни

ривожлантириш усулларининг услубиёти ишлаб чиқилганлиги билан аниқланади.

Тадқиқотларнинг назарий аҳамияти. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш жисмоний тарбия таълими технологиясини ишлаб чиқиш ва ўқувчи-ёшларда индивидуал саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзи асосларини таълим мазмунини кўпбосқичли ўзгартириш ва кўшимчалар киритишга асосланган илмий тушуниш бўйича тизимли билимларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш, соғлом турмуш тарзи соҳасида мавжуд билимларни бойитиб бориш ҳамда саломатликка ва соғлом турмуш тарзига эмоционал–қадриятли муносабатни шакллантириш мақсадида таълим муассасалари таълим мазмунини янгилаш механизми ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижаларининг долзарблиги ва ишончлилиги тадқиқотлар назорат остидаги шароитларда ўтказилганлиги, изланишлардан кўзланган мақсад ва вазифаларга мос келадиган тадқиқот ўтказишнинг назарий ва эмпирик усуллари мажмуасидан фойдаланилганлиги, танловнинг кўркамлиги, назарий тадқиқот натижаларини тажрибавий текширилганлиги, натижаларга ишлов берилганлиги билан таъминланган.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий қоидалар: 1.Тизимли категория сифатида шахснинг саломатлик маданияти – бу соғлом турмуш тарзи шакллантиришнинг назариёти ва амалиётида мотивацион – шахсий, коммуникатив ва фаолият компонентлари тўпламидир.

Инсон саломатлик қадриятларини ва соғлом турмуш тарзини, соғломлаштириш янги технологияларини ўзлаштиришида ва эгаллашида индивидуал саломатлиги ҳолати ва маънавий, жисмоний, руҳий ва ижтимоий юриш–туришини ўз ичига олган амалиётга йўналтирилган соғлом турмуш тарзи шахс саломатлиги маданиятини тизим ташкил этувчи омиллари ҳисобланади.

2. Соғлом турмуш тарзи асосларига ўрганиш услубиёти таълим воситалари ва усулларини табақалаштириш ва мотивацияни шакллантириш орқали фаолиятли ёндашувга асосланади.

Буларни амалга ошириш узлуксиз таълимнинг турли босқичларида етакчи фаолият турига: касбий фаолиятгача бўлган босқичда ўйинли ва ўқув–ўрганишга, базавий касбий ва диплом олингунча таълими босқичида меҳнат ва ижодий фаолиятга боғлиқ бўлади.

Шу билан бирга жисмоний тарбия ва умумий таълимни, асосий ва кўшимча таълим ўзаро боғлиқлигини, оилавий тарбияни интеграциялашда имитацион – моделлаштирувчи технология доирасида фаол таълим усуллари ва амалий соғломлаштириш фаолият усуллари устивор ўринни эгаллайди.

Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, кўрсаткичи, амалий тавсиялар ва иловалардан иборат бўлиб, 84 бетни ташкил этади. Унга 4 та жадвал, 4 та расмлар киритилган.

I. БОБ. ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ШАРОИТЛАРИДА ШАХС САЛОМАТЛИГИ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ.

1.1. Соғлом турмуш тарзи – ҳаёт талаби

Соғлом ва узок умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлигига шубҳа йўқ. Шу нуқтаи назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа инсониятнинг ана шу орзусини рўёбга чиқаришдан, яъни кишилар соғлиғи ва узок умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат. Ҳамма даврларда ҳам соғлом турмуш тарзи соғлиқни сақлашнинг асосий талабларидан ҳисобланган.

Соғлиқ масаласида ноанъанавий фикрловчи кишилар, табиаётчилар кўпайиб, улар ичида соғлом турмуш тарзи соҳасида жаҳоншумул ишлар қилган фидойилар ва олимлар етишиб чиқадилар.

Соғлом авлод деганда биз жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки, ҳар тарафлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайди. Буни ҳаммамиз яхши англаб олмоғимиз шарт.

Яна шунингдек, “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак.

Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда саломатлигининг кадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб-асрасинлар.

Ўз илмий қарашлари билан кўплаб фанларнинг ривожига таъсир кўрсатган қомусчи олим Абу Али ибн Сино меросини ўрганиш алоҳида эътиборга лойиқдир.

Ибн Синонинг тиббиёт ва таълим-тарбия масалаларига бағишлаб ёзилган асарларида жисмоний тарбия ва инсон саломатлигини мустаҳкамлаш муаммоларига оид фикрлар, мулоҳазалар ва кўрсатмалар баён қилинган.

Маълумки, ҳозирги кунда республикамызда аҳоли турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, ёш авлодни ақлан соғлом ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича катта ишлар амалга оширилмоқда (1,2,10, 15, 16,18).

Жамоат ва шахсий транспортнинг кенг кўламда ривожланиши эса одамнинг жисмоний фаолиятини пасайтириб юборади. Бунинг натижасида юрак-томир, овқат хазм қилиш аъзолари касалликлари кўпайиб бормоқда.

Табиийки, бу олимлар республика аҳолисининг 40 фоизга яқинини ташкил қилувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигига ҳам ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди.

Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, бошланғич синф ўқувчиларининг 60 фоизда қадди-қоматнинг бузилиши, барча битирувчиларнинг 50 фоизда кўриш қобилиятининг пасайиши барча ўқувчиларнинг 30-40 фоизда юрак-қон томир фаолиятининг касалликлари, 20-30 фоизда асабий-руҳий таъсирчанлик, 45 фоизда эса турли хил сурункали касалликлар мавжудлиги кузатилган (24).

Тадқиқотчилардан Д.У.Нистряннинг таъкидлашича, инсон саломатлиги 60 фоиз турмуш тарзига, 20 фоиз эса атроф-муҳитга, 12 фоизи одамнинг ирсияти ва бор-йўғи 8 фоизи тиббий хизмат кўрсатиш даражасигна боғлиқ экан.

Булардан кўриниб турибдики, ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси жамиятимиз учун ҳал этилиши муҳим бўлган масалалардан биридир.

Ҳозирги кунда жамиятимиз учун долзарб бўлиб бораётган соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари ибн Синонинг соғлиқни сақлаш соҳасидаги қарашлари билан мазмуни ва воситалари жиҳатидан бир-бирига яқиндир.

Тадқиқотчилар томонидан олиб борилган изланишларда Ибн Синонинг қарашлари устида атрофлича тўхталиб ўтилган.

Аммо, улардан амалиётда фойдаланиш ҳақида кам фикр билдирилган. Фақат айрим муаллифлар бу ҳақда қисқача тўхталиб ўтганлар (22, 31, 46). Улар Ибн Синонинг меросидан жисмоний тарбия жараёнида фойдаланишни таклиф қилганлар, лекин фойдаланиш йўллари ҳақида фикр билдирмаганлар.

Шундай қилиб, Ибн Синонинг жисмоний тарбия соҳаларидаги қарашларига, шунингдек, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган адабиётларни ўрганиб чиқиб, шуни айтиш мумкин. Ибн Синонинг жисмоний тарбия соҳасидаги меросини узоқ вақт давомида чуқур ўрганилган ва улардан бугунги кунда ҳам замонавий талабаларига мослаштирилган ҳолда фойдаланиш мумкинлигини таъкидлаб ўтилган.

Соғлом турмуш тарзи муаммоларига бағишланган асарларда эса бугунги кунда ёш авлодда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, миллий меросидан миллий анъана ва урф-одатлардан маънавий қадриятларидан фойдаланиш, бу соҳада олиб борилаётган ишларнинг самарадорлигини янада ошириш мумкинлиги ҳақида фикрлар билдириб ўтилган.

Буюк ватандошимиз Абу Али ибн Сино Гиппократ қарашларини тўла қўллаб-қувватлаган ҳолда юқоридагиларга, ички тозаланиш ва рухий осойишталик, қоматнинг мутаносиблигини сақлаш, кийиниш гигиенаси, ҳавонинг тозаллиги ҳамда мўътадил уйқу ва уйғоқликни таъминлаш каби талабларини ҳам киритган. Масалан, Поль Бреггнинг дастур ва ғояларида, у соғлом турмуш тарзини қуёш нурларидан тўғри фойдаланиш, соф ҳаво, тоза ичимлик суви, табиий овқатлар, вақти-вақти билан дам, қоматнинг расолигини таъминлаш ва онгли, мулоҳазали бўлиш кабилардан иборат деса, Кеннет Купер уни маълум бир ритмга бўйсиндирилган мусиқага жўр бўлиб, рақс машқларидан иборат деб таклиф қилади. Купер бу ҳаракатни “аэробика” деб атади. “Аэробика” сўзи ўзбек тилида баданни ҳаволатиш, яъни ички аъзоларига кислород етказиб беришдир. Аэробика ҳаракати ҳам соғлом турмуш тарзи сифатида кенг тарқалган.

Тадқиқотчилар томонидан олиб борилган изланишларда америкалик олимлар Беллок ҳамда Бреслоулар саломатликни мустаҳкамловчи тадбир сифатида қуйидагиларни таклиф қиладилар:

- Ҳар куни 7-8 соатлик уйқу;
- Аниқ бир вақтларда кунига 3 маротаба овқатланиш;
- Ҳар куни эрталабки нонушта;
- Вазнини меъёрида сақлаш;
- Спиртли ичимликларни кўп истеъмол қилмаслик;
- Ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланиш;
- Чекишдан бутунлай воз кечиш.

Рус олими В.П.Петренконинг соғлом турмуш тарзи бўйича фикрлари қуйидагилардан иборат:

- Шахсий гигиена;
- Меҳнат қилиш ва дам олиш режими;
- Жисмоний фаоллик ва чиниқиш;
- Тўғри овқатланиш;
- Руҳий гигиена, руҳий профилактика;
- Атроф-муҳит ва саломатлик;
- Ўз-ўзини даволаш ва унинг зарари;
- Ичкилимкбозлик ва саломатлик;
- Гиёҳвандик ва таксикомания.

Бирлашган Миллат Ташкилотининг ривожланиш лойихаси фан, маданият ва соғлиқни сақлаш вазирликлари буюртмаси билан Б.М.Шарипов, Л.Н.Башмакова ва Г.У.Курмановалар томонидан мактаб ўқувчиларига мўлжалланган “Соғлом турмуш тарзи” дарслик-қўлланмада асосий мавзулар қуйидагича белгиланган:

- Ўз-ўзини ҳурмат қилиш;
- Кун тартиби;
- Жисмоний чиниқиш;

- Соғлом муносабатлар;
- Зарарли одатлар (тамаки, алкоголизм, наша);
- Хомиладорлик, оилани режалаштириш.

Қозоғистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммолари бўйича миллий марказ томонидан таклиф этилган “Касалликларнинг олдини олиш ва саломатликни мустаҳкамлаш бўйича аҳоли билиши лозим бўлган билимлар мезони (стандарти)да (буни соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишларидир) аҳоли қуйидаги йўналишлар бўйича билимга эга бўлишлари керак:

- Гиёҳванд моддалар истеъмол қилишнинг олдини олиш;
- Жинсий йўл билан тарқаладиган юқумли касалликларнинг олдини олиш;
- Репродуктив саломатлик, оилани режалаштириш;
- Силнинг олдини олиш;
- Нафас йўллариининг ўткир юқумли вирусли касалликларнинг олдини олиш;
- Вирусли гепатитларнинг олдини олиш;
- Ўткир юқумли ичак касалликларининг олдини олиш;
- Соғлом овқатланиш;
- Жароҳатланишнинг олдини олиш.

Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини аниқлашда биз касалликларга қараб эмас, балки инсониятнинг эволюцион тараққиётини ҳисобга олган ҳолда, унинг организми ва айрим тизимларининг фаолиятини таъминловчи омилларга қараб белгиланади. Сабаби инсониятнинг тараққиёт йўлини ўрганиш бизга шу бугунги кундаги турмушимизни тўғри ташкил этишда ёрдам беради.

Кўпгина олимларнинг эътирофи этишларича, бундан 4,5-7 миллиард йиллар олдин қуёш тизимидаги чанг, буғ ва шулар каби жисмларнинг бир марказга тўпланишидан ер пайдо бўлган. Дастлаб унинг ҳарорати жуда баланд бўлган. Аста-секин совуш жараёнида оғир элементлар сайёрамизнинг

марказига, енгиллари эса унинг атрофларига жойлаша бошлаган. Чунончи, чангдан – ер, сув, буғлардан – денгиз, океанлар пайдо бўлган.

Шундай қилиб, миллион йиллар давом этган ўзгаришлар натижасида кимёвий моддалар аста-секин мураккаблашиб борган.

Эволюцион жараённинг барча босқичларида ҳар бир индивиднинг ташқи муҳит омилларига мослашиб ва такомиллашиб бориши ётади.

Одам эволюцияси. Миллион йиллик эволюцион жараённинг энг ноёб ва бебаҳо маҳсули – ақл-идрокли одам бўлиб, кейинчалик у жамият таракқиётини белгиловчи ҳамда ҳаракатга келтирувчи асосий куч бўлди. Маълумки, организмлар эволюциясидаги асосий омиллардан бири вақт ҳисобланади. Кўпгина археологик маълумотларга қараганда, Африка одами бундан 4-4,5 миллион йил илгари дунёга келган. Индонезия одамининг дунёга келганига 1,5-2 млн.йил, бизнинг ўтмиш авлодимиз – Турон одамининг пайдо бўлганига эса 700-800 минг йил бўлган. Лекин бу одам Африкадан Ўрта Осиёга келган деб тахмин қилинади.

Кишилиқ жамиятининг биринчи илғор фикрли вакиллари Мусо, Зардушт, Луқмон, Гиппократ, Фалесларнинг ўтганига 3300-2500 йил бўлган.

Ибтидоий одам билан ҳозирги замон одами баданининг анатомик тузилиши, физиологик, биологик қонуниятларида деярли ўзгариш бўлмаган. Чунончи, немис олими Фриедхард Кликс “Тош қуроллар билан ер қавлаб, ов қилган одамнинг мия тузилиши ва катталиги билан кейинчалик самолет ва мачитлар лойихасини чизган, математика усуллари билан ер ўлчамларини ҳисоблаб, ҳозирги моддий ва маънавий маданиятни бунёд этган одам мияси ўртасида ҳеч қандай фарқ йўқ” – дейди.

Соғлом турмуш тарзи ҳам хужжи шундай яхлит тушунча. Шунинг учун ҳам соғлом турмуш тарзи нима? Деган саволга жавоб бериш унчалик осон иш эмас.

Бунинг учун эса энг аввало, бизнинг кундалиқ турмушимизни ташкил қиладиган, унинг ҳаётийлигини таъминловчи асосий омилларни билишимиз ва уларни маълум бир тартибда жойлаштиришимиз керак. Соғлом турмуш

тарзининг таркибида жуда кўп омиллар ётади, яъни овқатланиш омили, ҳаракат омиллари, биоритмик омиллар, жинсий, ирсий ва оилавий омиллар, ўзаро муносабат омиллари, ортирилган зарарли одатлар омиллари, атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ омиллар, техника ва турмуш таракқиёти омиллари, соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малакасизлик омилларидир.

Ҳозирги кунга келиб эса нотўғри овқатланиш кишилар ўртасида учраётган ошқозон ва ичак, юрак ва қон томирлари, ички секреция безлари ҳамда бўғимлар, модда алмашинувининг бузилиши, шунингдек, рақ каби касалликларнинг асосий сабабчиси эканлиги илмий равишда исботланди. Ҳатто Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг экспертлари П.Ревел ҳамда Ч.Ревеллар, “Кишилар ўртасида учраётган касалликларнинг 80 фоизи нотўғри овқатланишдан” деган фикрни илгари сурадилар. Шунинг учун ҳам бугунги кунда овқатланишни тўғри ташкил этиш, инсон кундалик турмушининг энг асосий талабларидан бири ва буни соғлом турмуш тарзини ташкил этишда ҳисобга олиш керак.

Ибтидоий одамнинг овқатлик топиш ва қорин тўйғазиш зарурати уни ҳаракат қилишга, узоқ юришга, югуришга, сув кечиб қирлардан ошишга, ҳайвонлар билан олишишга мажбур қилган. Фақат овқат топиш учунгина эмас, балки йиртқич ҳайвонлардан қочиш, жон сақлаш учун ҳам у кўп югуришга ҳаракат қилган. Кейинчалик унинг бу ҳаракати меҳнат билан алмашган. Инсоният учун ҳаракат ва унинг турларини ўзининг кундалик турмушига онгли равишда киритиш зарурати пайдо бўлди. Шу билан бирга, гигиена Фани хулосалари бадан мунтазам равишда парваришга муҳтож эканлигини ва уни тўғри парвариш қилиш умрни узайтириш билан бевосита алоқадордир.

Шу нуқтаи назардан ҳаракат ва бадантарбия саломатлик йўлидаги муҳим омил бўлиб, соғлом турмуш тарзининг асосий талабларидан биридир.

Биоритмик омиллар. Инсоннинг эволюцион ривожланиш жараёнида унинг танаси такомиллашувига, ҳаётийлигини таъминлашга олиб келган яна

бир асосий омил бу табиатдаги даврийлик, ботартиблик қонунияти. Олимларнинг таъкидлашларига қараганда, киши баданидаги бундай биоритмик ҳодисалар 300 тадан ортиқроқдир. Биоритмлар инсон бадани ва унинг аъзо ҳамда тўқималарини табиат ҳодисаларига мос равишда яшашини таъминлашдан келиб чиқадиган ниҳоятда мураккаб ҳимоя жараёнининг натижасидир. Шунинг учун ҳам турмуш тарзимизни табиатдаги ритмик ўзгаришларга мослаб ташкил этиш соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим талабларидан ҳисобланади.

Ўзаро муносабат омиллари. Инсоният ўз тараққиёти даврида фақатгина биологик мавжудом сифатидаги эмас, балки у ижтимоий маҳсулот сифатида шаклланади.

Ўзаро муносабатларни шартли равишда бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган иккита қисмга бўлиш мумкин. Булар оиланинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган оилавий муносабатлар ҳамда жамиятнинг шаклланиши ва такомиллашуви натижасида вужудга келган ижтимоий муносабатлар. Буларнинг ҳар иккаласи ҳам инсон саломатлигига таъсир қилувчи энг катта ва кучли омиллардир. Руҳият эса саломатлик билан бевосита алоқадор. Кайфият яхши, ишчанлик юқори бўлади. Аксинча, руҳий тушкунлик пайтида ички аъзолар ва хужайралардаги ҳаётий жараёнлар сусаяди. Киши кайфиятсиз, воқеа ва ҳодисаларга бефарқ, ишга қўли бормайдиган бўлади. Бундай ҳолнинг сурункали давом этиши касалликларга олиб келади.

Орттирилган зарарли одатлар омиллари. Тарихий маълумотлар зарарли одатларни инсониятнинг азалий одатларни инсониятнинг азалий ҳамроҳи бўлганлигидан далолат беради. Кишилиқ жамияти ривожланган сайин бу зарарли одатлар ҳам унинг турмушидан кўпроқ ўрин ола бошлаган. Пул, бойлик, мол-дунёга ҳирс қўйган, шайтоннинг измига тушган корчалонлар жамиятни гиёҳвандлик, ҳавфли жарликка томон етакламоқдалар.

Буларнинг оқибатлари эса касалликлар ва насл-насабининг бузилиши билан ўзаро муносабатларнинг мураккаблашуви билан боғлиқ ижтимоий муаммолардан иборат. Шунинг учун ҳозирги кунда соғлиқ йўлидаги ҳаракат ана шу зарарли одатларни турмушимиздан буткул чиқариб ташлашга, уларга қарши курашга қаратилган бўлиши керак. Бу соғлом турмуш тарзининг биринчи галдаги талаби.

1.2.Замонавий таълим тенденцияси

Таълим тизими, ҳар қандай касбий фаолият соҳаси сифатида, ҳаётий шарт – шароитларга боғлиқ бўлади ва шу маънода ҳеч қандай бир бошқа соҳа таълим тизимидаги сингари муҳим ўзгаришларга учрамайди.

Таълим, анъанага кўра, мазкур тарихий вақтда мавжуд инсон маданияти даражаси сифатида аниқланади. Шу билан бирга, маданият деганда жамият ҳаётида авлодлар алмашуви давомида хулқ–атвор, юриш–туришлар, одамлар онгини, шунингдек буюмлар ва ҳодисалар тизимини намоён бўлиши сифатида тушунилади.

Таълимнинг вазифалари соғлом ва маънавий – ахлоқий маънода кучли шахсни тарбиялашда намоён бўлади. Педагогиканинг асосий тамойилларидан бири – табиатга муносиблик тамойили – етакчи бўлиб қолади, босимсиз ва ижодий педагогика эса замонавий таълимнинг ғояси бўлиб қолади (49, 54, 56,65).

XX асрнинг сўнгги ўн йиллиги БМТ томонидан маданиятни ривожлантиришнинг Бутун олам ўн йиллиги деб эълон қилинди ҳамда таълим ва саломатлик унинг асосий кўрсаткичлари этиб тайинланди.

Шу билан бирга саломатликда инсоннинг ҳамма алоқалари: биологик, моддий, маънавий, маданий, ижодий алоқалари акс этади, саломатликнинг ўзи эса яшаб турган ва келгуси авлодлар маданиятининг, таълимининг, ҳаёт сифатининг, фаровонлиги ва хотиржамлигининг позитив ҳолати ҳисобланади. Маданиятшунослик иборалари «маданият», «таълим» қаторида «саломатлик» ибораси ҳам тобора кўпроқ учрамоқда.

Соғлом турмуш тарзининг ташкил этувчилари сифатида характерланадиган «Эмоциялар маданияти», «Овқатланиш маданияти», «Ҳаракатланиш маданияти», «Гигиеник маданият», «Муомала маданияти» сингари категориялар, сўзсиз, маданиятли инсоннинг умумий таърифига мос ва хосдир.

Маданият, албатта, таълим ва саломатликни боғловчи звеноси ҳисобланади. «Гармоник ва ҳар томонлама ривожланган шахс» асосий тушунчаси эса тобора кўпроқ саломатликка йўналтирилган соғлом шахсга киритилмоқда. Саломатлик ва уни мустаҳкамлаш тўғрисида ғамхўрлик қилиш маданияти юксак инсоннинг табиий талаби, унинг шахсини ажралмас, катта аҳамиятли ва муҳим ташкил этувчиси ҳисобланади.

Шу билан бирга мотивацион – талабчанлик соҳаси ўз – ўзидан шакллантириб қолмайди: саломатликка, соғлом турмуш тарзига ўргатиш ва ўқитиш керак ва, демак, тиббиёт соҳасидаги масала тобора кўпроқ таълим соҳасига кириб келмоқда, боғловчи звено сифатида эса валеологик таълим ётади.

Валеологик таълим эса инсоннинг умуммаданий дунёқарашнинг ажралмас қисми бўлган шахсий саломатлигига ва атрофдаги инсонлар саломатлигига қадриятли муносабатни таъминлайдиган илмий ва амалий билимлар, юриш–туриш ва фаолият малака ва кўникмалари тизимини шакллантиришга йўналтирилган узлуксиз таълим, тарбия ва инсоннинг саломатлигини ривожлантириш жараёни сифатида тушунилади.

1.3. Узлуксиз таълимнинг назарий асослари

Жамиятимиздаги ижимой – иқтисодий ўзгаришлар узлуксиз таълим ва касбий маҳоратни эгаллашнинг яхлит тизимини яратишни энг муҳим вазифалардан бири сифатида қўйди.

Узлуксиз таълим мазмун – моҳиятини тушунишда етарли даражадаги карама – қарши ёндашувлар мавжудлиги кузатилмоқда. Биринчидан, узлуксиз таълимни узлуксиз ўқитиш билан тенглаштириш. Узлуксиз ўқитиш деганда таълимни уланиш жойларида карама–қаршиликларни йўқотиш мақсадида ўқув жараёнининг барча босқичларини бирлаштириш назарда тутилади.

Иккинчидан, амалдаги таълим тизимини янги звенолар: тижорат, хусусий, ноформал, нодавлат ва бошқа муассасалар билан тўлдириш. Мазкур таълим структураларида асосий «таянч» таълим муассасаси йўналишига қараб таълим жараёнини кенгайтиришга ва чуқурлаштиришга қаратилган. Шунинг билан бирга, мазкур тенденциялар баъзан ижобий, баъзан эса салбий характерга эга бўладилар.

Бир томондан, таълим майдонини кенгайтириш, ҳар доим ҳам Давлат таълим стандартлари талабларига ва таълим узлуксизлиги тамойилларига мос келавермаса – да, ўрганувчиларга ўз билимларини бойитиш имкониятини яратади. Бошқа томондан, тобора ортиб бораётган ўқув юкласи ўқувчиларнинг саломатлигини ёмонлашишига олиб келади ва бу кейинчалик тўлақонли таълим олишда ва саломатлигига зиён етказмасдан касбий фаолиятни ўзлаштиришда маълум қийинчиликлар туғдиради.

Бу муаммонинг ҳақиқий ечими, балки, ўртада, яъни иккала ёндашувларни кесишишида бўлса ажаб эмас. Бу ҳолда фақтгина узлуксиз таълим тамойилига риоя қилиш муҳим бўлиб қолмай, балки уни таълимни ташкилий шакллари турли–туманлиги тамойили билан ҳар бир ёш гуруҳининг маънавий ва моддий талабларига мос ҳолда тўлдириш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Инсонни доимо ривожланиши ғояси узлуксиз таълимнинг бош ғояларидан бири ҳисобланади. Шу муносабат билан Р.Ролланнинг «Бирданига ва бир умрга етадиган муваффақиятга эришиб бўлмайди» деган фикри жуда ҳам ўринли эканини таъкидлаш лозим. Муваффақиятга ҳар куни эришиш керак.

Узлуксиз таълимнинг мақсади шахсни унинг ҳаётини: болалигидан бошлаб то кексаликкача бўлган барча даврларида; балоғатга етиш, ривожланиш ва стабиллашиш даврида ва, ниҳоят, инволюцион даврда ҳам ривожлантириш ҳисобланади.

Аниқ бир инсон учун узлуксиз таълим маънавий ривожланиш талабини кондириш, эзгу – ниятлари ва қобилиятларини очиш ҳамда маънавий куч ва обрў – эътибор қозониш воситалари, шахс сифатида ривожланиш ва касбий ўз – ўзини аниқлаш кафолатининг, демак–ки, ижтимоий ва жисмоний фаровонликнинг негизи ҳисобланади.

А.Авлоний шундай ёзган эди «... таълим муассасаларида билишимиз керак бўлган ҳамма нарсани ўргатиб бўлмайди ва ... биз «Бешиқдан қабргача илм изла» деган доно нақлга риоя қилишимиз керак».

Узлуксиз таълим тўғрисида, шунингдек М.Я.Виленский, В.Н.Платонов, Э.А.Сейтхалилов ҳам ўз фикрларини билдирганлар. Узлуксиз таълим масалалари анчадан буён мамлакатимизда ҳам хорижда ҳам етакчи олимлар эътиборини ўзига жалб этиб келмоқда.

Узлуксиз таълим тизими қуйидаги уч босқичдан иборат бўлади: касбий таълимгача ўқиш, базавий (асосий) касбий таълими, таълимнинг олий ўқув юртидан кейинги босқичи.

Касбий таълимгача босқич – бу ўрта маълумот олиш даври. У қуйидаги икки функцияни бажаради: инсонни билимлар дунёсига олиб киради; инсонни фаолият усулини ва уни оламга муносабатлари тизимини шакллантиради.

Базавий касбий (ёки уни ихтисослик деб ҳам юритилади) бу мактабгача таълим, умумий ўрта таълим, касб – ҳунар коллежлари, олий ўқув юртларида олинадиган таълим ва ниҳоят, таълимнинг олий ўқув юртидан кейинги босқичи бу магистратура, стажёр-тадқиқотчи-изланувчи, малака ошириш факультетлари, стажировкалар, касб йўналишини ўзгартириш учун қайта тайёрланиш, қайта тайёрланиш, қўшимча курслар, семинарлар ва бошқалар.

Узлуксиз гуманитар (ижтимоий) таълим тизимини шакллантиришда анъанавий ёндашувлар таълим тизимида вужудга келган қарама – қаршиликларни еча олмайди, шахсни таълимдан узоклаштиришни бартараф эта олмайди ва бу янги қарама – қаршиликларни пайдо қилади. «Инсонни ўзининг бутун ҳаёти давомида шахс, фаолият ва муносабатлар субъекти сифатида ривожланиши» янги «узлуксиз таълим концепцияси»нинг марказий ғояси ҳисобланади.

В. П. Каргополов (1990) узлуксиз таълим» тушунчасини аниқлашдаги кўйидаги бешта асосий йўғалишни ажратдилар:

– биринчидан, узлуксиз таълим – бу жамият ва шахснинг талабларини инобатга олган ҳолда ўқитиш имкониятларини таъминлайдиган муассасалар тизимидир;

– иккинчидан, узлуксиз таълимни инсоннинг талабларини қаноатлантириш тизимлари тамойили сифатида аниқланиши;

– учинчидан, узлуксиз таълимни билим олиш, малака ва кўникмаларни шакллантириш фаолияти сифатида тушунчани аниқаш;

– тўртинчидан, тушунча шахсни шакллантириш жараёни билан боғланади;

– бешинчидан, ҳар бир инсонга уни олишнинг ўз дастурини амалга ошириш имкониятларини тақдим этиш.

Мутахассисларнинг узлуксиз таълими ва касбий маҳорат эгаллашни қандайдир даражага (ўқувчилар билими, талабалар билими, катталар били олиши) олиб келинмаслиги керак. У касбий таълимгача бўлган даврдан то катталар таълимигача даврни бутунлай қамраб олиши керак. Узлуксиз таълимнинг ёки касбий маҳорат эгаллашнинг бирор звеносини тушиб қолиши кейинги босқичга автоматик равишда салбий эффект билан кўчиб ўтади.

Агар узлуксиз таълим деярли болалар боғчасидан бошланиб нафақага чиқиш даврларида тугаса, у ҳолда касбий маҳорат эгаллаш кўпчилик ўсмирлар ва қизларда анча кеч, мактаб ёшларида бошланади. М.С. Ахматов

(2004) фикрига кўра, бу жараён 4 – синфдан бошланади в 9 йиллик меҳнат стажига эга бўлиш пайтида тугайди.

Барча босқичларда узлуксиз таълим ва касбий маҳорат эгаллашнинг ўзаро боғлиқлиги ўқув, меҳнат, илмий, тарбия ва бошқа фаолиятлар жараёнида қўшилиб кетади. Касбий маҳорат эгаллашнинг барча босқичларида узлуксиз таълим, ўқув ва меҳнат фаолияти соҳасида моҳиятли алоқалар ва муносабатлар айрим томонлари ва қирралари қўшилиб, талаба – мутахассис шахси томонидан «шимиб олинади» ҳамда унинг фикрлаш ва амалий фаолиятида интилишга олиб келади. Тизимнинг хоссалари ва аломатлари яхлит бутун сифатида шакллантирилади (Е. П. Каргополов, 1992).

Таълим инсоннинг жисмоний, ахлоқий ва маънавий–руҳий кучларини биргаликда ривожлантиради. Бунинг асосида касбга қизиқиш вужудга келади, асосланган касб танлови амалага оширилади, ўз малакасини ошириш талаби пайдо бўлади.

Таълим тизимини ўрганган Э.А.Сейтхалилов узлуксиз таълим тизими қуйидаги талабларга жавоб бериши кераклигини таъкидлайди: бу таълим тизимини аҳолининг деярли барча гуруҳларини тўлиқ жалб этишгача бўлган анча тез ўсиши; таълим тизимида катта эгилувчанлик, ҳаракатчанлик, динамиклик; ўқитишнинг муаммоли усулларида, барча ўрганувчиларни турли муаммолар қўйиш ва уларни ҳал этиш билан боғлиқ фаолиятга тайёрлашдан кенг фойдаланиш; мустақил равишда билим олиш малака ва кўникмаларини, ўқувчиларда бутун ҳаёт давомида доимо ўқиб–ўрганиш йўнилишлар ишлаб чиқишни барча йўллар билан ривожлантириш; таълимнинг индивидуаллиги; таълим муассасаларининг шундай шакл ва кўринишларини етарли миқдорда ташкил этиш зарур–ки, улар доирасида жамиятнинг ҳар бир аъзоси ўзига керакли билимларни олиш имкониятига эга бўлсин.

Узлуксиз таълимнинг мақсадлари, Р.С.Саламов фикрига кўра, қуйидаги умумий тамойиллар асосида асалга оширилиши керак:

–ягоналиги асосида шакллантириладиган, барча звеноларнинг ўзаро боғлиқлиги ва узлуксизлигини, инсонларни таълимнинг қизиқишларига ва қобилиятларига, шунингдек ижтимоий талабларга мос бўлган анча юқори янги даражаларига эркин ўтиш имкониятларини таъминлайдиган тизимнинг яхлитлиги;

–ижтимоий ва шахсий манфаатларга ва талабларга таълимни, фанни, ишлаб чиқаришни, таълим ва тарбияни ҳақиқий (реал) меҳнат билан алоқасини, таълимнинг шакли ва усулларидаги эгилувчанликни ҳартомонлама интеграциялашни ривожлантириш асосида мосланувчанлик;

–жамиятнинг ҳар бир аъзоси учун унинг шахсий интилишлари, ҳаваси, касбий қизиқишлари ва индивидуал имкониятларини энг яхши бирлаштирган ҳамда жамият талабларини инобатга олган ҳолда ихтиёрий даражадаги умумий ва касбий таълим олишнинг тенг имкониятлари;

–касбий фаолиятга тайёргарликнинг ҳар бир даражасида, бир томондан, меҳнат фаолиятига фаол киришиб кетиши учун зарур бўлган касбий маҳорати даражасини; иккинчи томондан, касбий такомиллаштишни янада ошириш учун мустаҳкам талаб яратишни таъминлайдиган таълимнинг тугалланганлиги;

–таълимнинг турли звеноларини тадқиқот орқали ўтиш йўли билан бир хил (максимал яқинлашган) давомийликдаги мос таълим – касбий даражасига эга бўлиш;

–касбий ва нокасбий тайёргарликнинг, қайта тайёрланишнинг ва малака оширишнинг шакл ва усулларини эгилувчанлиги.

Узлуксиз таълим ва касбий маҳорат эгаллаш жараёни таълимнинг барча ижтимоий институтларини (болалар боғчаси, мактаб, олий ўқув юрти, олий ўқув юртидан кейинги таълим ва бошқалар) вертикал бўйича ичига кириб бориши керак.

Касбий таълимгача таълим ва касбий маҳоратни эгаллаш болани туғилишидан то 14 – 18 ёшигача бўлган даврни қамраб олиши ва икки босқичдан: мактабгача тарбиядан ва иборат бўлиши керак.

Мактабгача ёшда ақлий ва ахлоқий, эстетик, жисмоний ривожланиш асосларига пойдевор қўйилади, боланинг билишга қизиқишлари ва ижодий қобилиятлари шаклланади, қизиқувчанлик, атрофдаги ҳақиқийликка муносабат ривожланади. Мактаб арафасидаги тарбия меҳнатсеварликни, сабр ва қунтни ва бошқа кадрли сифатларни шакллантиришга хизмат қилади ва улар кейинчалик шахсни шакллантиришга, ўз-ўзини касбий аниқлашга йўналтирилади. Шунинг учун «таълим тизимининг ҳақиқий мақсадли бошланиши унга мос мактабгача тарбияни ташкил этиш бўлиши керак» деган айни ҳақиқатдир.

Давлат мактаблари уч босқичдан иборат: 1 – босқич – бошланғич синфлар (1–4 синфлар); 2 – босқич – асосий мактаб (4–8 ёки 5–9 синфлар); 3 – босқич – ўрта махсус, касб – ҳунар таълими муассасаларида таълим олиш. Ҳар бир босқич бола ривожланишининг уч асосий босқичларига: болаликка, ўсмирликка, ёшликка мос бўлган ўз вазифаларини ҳал этади.

Биринчи босқич – бошланғич мактаб. У қобилиятларни ривожлантиради ва муомалани, ўқишни, шахсий гигиена, эстетик, ахлоқий ва жисмоний маданият асосларини ўргатади, ўқиш, ёзиш, санаш малака ва кўникмалари шаклланади, меҳнат қилиш одатига кўникади, дастлабки қадрият йўлланмаларига пойдевор қўйилади.

Бошланғич мактабга барча ўқувчиларга керакли интеллектуал ривожланиш даражасини, фанлар асосининг элементар билимларини бериш, уларда дастлабки ўқув – умуммеҳнат ўқиш, санаш, тўғри ёзиш, нутқий муомала, юриш – туриш маданияти малака ва кўникмаларини шакллантириш, бадий ва техник ижодиётга қизиқишни уйғотиш, ижтимоий – фойдали меҳнатга ўргатиш, инсон учун саломатлик аҳамиятини тушуниш пойдеворини қуриш, соғлом турмуш тарзи бошланишини шакллантириш вазифаси юклатилган.

Иккинчи босқичда табиат, жамият, инсон тўғрисида тасаввурларни, дунёни материалистик тушуниш ва шахсни умуммаданий ривожланишини таъминлайдиган ахлоқнинг умуминсоний нормалар асосларини

шакллантириш амалга оширилади. Бу босқичда бола ўзининг шахсий «МЕН»ини ўзининг табиий иқтидорларини ўз жисмоний, маънавий, интеллектуал потенциалига мос ҳолатда амалда қўллаш соҳаларини кидиради. Ўз саломатлигига онгли муносабат, соғлом турмуш тарзи асосларини илмий тушуниш шаклланади, индивидуал «саломатликни тежовчи», «саломатликни шакллантирувчи» йўналишни кидириш амалга оширилади.

Асосий мактаб барча ўқувчиларни давлат таълим стандартларига эришишига, таълим ва ўрганишнинг жараёни ва мазмунини чуқур табақалаштиришга йўналтирилган.

Шу билан бирга асосий мактабда ўқувчилар ривожланишининг индивидуал хусусиятлари тўлиқ инобатга олинishi, ҳар бир мактаб ўқувчисини ҳақиқий билиш ва жисмоний имкониятларини инобатга олган ҳолда унинг имкон қадар максимал ривожланиши учун шароитлар яратилиши керак.

Учинчи босқич ўрта маълумотни яқунлайди. Мажбурий фанлар билан бир қаторда чуқурлаштирилган таълим олиш учун ўқувчиларга индивидуал қобилиятларига боғлиқ ҳолда бир қатор фанларни мустақил танлаш ҳуқуқи берилади. Бу босқич боланинг ҳаётида жуда масъулиятлидир, чунки бу босқичда касбий танлов шакллана бошлайди. Ва унинг қандай бўлишига боланинг тақдири боғлиқ бўлади.

Умумий ўрта таълимнинг якуний босқичида шахс позициясининг мустаҳкам диалектик – материалистик дунёқараши, унинг қадриятларга, жумладан, саломатлик ва соғлом турмуш тарзига йўналиши шаклланади, ўқувчилар ўз саломатликларини такомиллаштиришга хизмат қиладиган, шунингдек ўқувчининг ўз – ўзини ҳаётда намоён этишига таъсир кўрсатадиган соғломлаштириш (спорт) технологияларини онгли танлайдилар. Л.И.Лубышева фикрига кўра, бу босқичда таълимни индивидуаллаштириш ва табақалаштириш қуйидаги асосий йўналишлар бўйича олиб борилади:

– таълим мазмуни бўйича (тайёргарликнинг ягона базавий даражасида ўқув фанлари гуруҳларини танлаш);

– ҳар бир ўқувчининг қобилиятлари ва ижодий имкониятлари бўйича (фанларни чуқурлаштирилган ўзлаштириш учун синфлар, гуруҳлар тузиш ва ўта иқтидорли ўқувчилар учун индивидуал дастурлар ишлаб чиқиш);

– қизиқишлари ва хаваслари бўйича (факультативлар, тўғараклар, секциялар);

– таълимнинг индивидуал усули бўйича (ўқитишнинг турли темплари, билимларни эгаллашнинг энг мос келадиган усулларини, турларини ва ўқув материали шакллариини танлаш.

Инсоннинг бутун ҳаёти давомида узлуксиз таълимнинг фундаменти (асоси) бўладиган умумий ва ўрта маълумот фақатгина маълум ҳажмдаги билимлар, малака ва кўникмаларни эгаллашга, табиат, жамият, инсон, техника ва ишлаб чиқариш тўғрисидаги фанларнинг асосларини ўзлаштиришга йўналтирилган бўлмаслиги керак.

Умумий ўрта маълумотнинг бош мақсади – бу шахсни ҳар томонлама, гармоник ривожланиши, унинг саломатлиги ва юксак ахлоқий фуқаролик вазияти асосларини яратишдир.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш – бу интилиш зарур бўлган ижтимоий идеалдир. Жамият ривожланишининг ҳар бир босқичида бу идеал янги мазмун билан тўлдирилади, бойитилади ва аниқлаштирилади.

Педагогик вазифа таълимнинг у ёки бу босқичи ўқувчиларни ўзларининг талабларини, қадриятли йўналишларини, мотивларини, қизиқишларини инобатга олган ҳолда шахсни ҳар томонлама ва гармоник ривожланишига қандай ҳақиқий ҳисса қўшиши мумкинлигини ва қўшиши кераклигини аниқлашдан иборат.

Л.И.Лубышева фикрига кўра ўрта умумтаълим мактабларида таълим сифатини ўсиши муаммоси қуйидагиларни талаб қилади:

– таълимнинг анъанавий шакллариини тубдан ўзгартириш, мактабга уларни танлаш ва педагогик ижоддан кенг фойдаланиш ҳуқуқини бериш;

– асосий эътиборни ўқувчиларнинг индивидуал қобилиятларини ривожлантиришга қаратиш, айрим фанларни чуқур ўрганадиган ихтисослашган синфлар сонини сезиларли даражада ошириш, олий ўқув юртлари хузурида мос профилдаги музикий, бадиий, спорт ва бошқа мактаб – интернатлар тармоғини кенгайтириш. Шу билан бир вақтни ўзида ўқувчиларнинг ижодий қобилиятларини янада тўлароқ очиш мақсадида факультативларни ривожлантириш. Умумтаълим мактабларда ўқувчиларни ижтимоий, табиий ва техник фанлар ва бошқалар бўйича чуқурлашган тайёрлашни киритиш имкониятини тажриба йўли билан текширишни амалга ошириш.

– ўрганилаётган фанлар сонини уларни интеграциялаш, таълимни табақалаштириш ва ривожлантириш ҳисобига камайтириш. Ўқувчиларни мажбурий дастурдан ташқари мустақил билим олишга, шунингдек аъло ўқишга, соғлом ижодий рақобатга интилашларини рағбатлантириш. Ўқувчиларнинг синфдаги юкмасини камайтириш муаммосини ҳал этишда бошқа йўлни – ўқув материални янада диққат билан танлаш, унда энг асосийсини танлаб олиш йўлини тутиш мумкин;

– турли моделларни, жумладан хўжалик ҳисоби муносабатларидан, мактабгача тарбия, мактаб ва мактабдан ташқари муассасалари ўқув – тарбия комплексларидан, ўқувчиларни ижодий қобилиятларини ривожлантиришдан, уларнинг касбга тайёргарликкача бўлган даражасида касбга қизиқишидан фойдаланадиган моделларни яратиш.

Асосий касбий босқич. Олий мактаб узлуксиз таълимнинг энг муҳим ва ташкилий қисми ҳисобланади. Асосида педагогик тамойиллар ётган бошланғич касбий таълим ва касбий маҳорат эгаллаш муаммоси бўлғувчи мутахассисни шахсий–фаолиятли концепциясига, бутун жаҳон фанининг, техниканинг, ишлаб чиқариш ва таълимнинг ривожланиш тенденциясига таянади.

Олий ўқув юртида талаба қуйидагиларни эгаллаши керак:

– юксак назарий ва амалий тайёргарлик, танланган ихтисослик бўйича билимларни, малака ва кўникмаларни эгаллашда изчил бўлиш;

– фаол ҳаётий позицияни, ижодий ва мустақил фаолият малака ва кўникмаларини шакллантириш;

– ўзини тутиш, ҳаёт тарзи маданияти, психологик мустаҳкамлик, хўжалик юриштиринг бозор иқтисодиёти шароитларида ишлай олиши керак.

Талабаларни ўқитиш муаммоли характерга эга бўлиши керак. Шунинг учун ўқув жараёнини ташкил этишни ўзгартириш қуйидаги йўл билан амалга оширилиши мумкин:

– барча фанларни ўқитиш, фанлараро боғланишни кучайтириш жараёнида талабаларни фундаментал тайёрлашни чуқурлаштириш, мутахассисларни умумий ва касбий тайёргарлиги ўртасидаги оптимал нисбатни ўрнатиш;

– талабаларда ижодий фикрлашни ҳартомонлама ривожлантириш ва ушбу мақсадларда аудитория машғулотлари ҳажмини қисқартириш, талабаларни мустақил ишлашини, ўқув жараёнини кенг компьютерлаштириш асосида такомиллаштирилган лаборатория амалиётларини кенгайтириш;

– ўқув меҳнати жараёнида мусобақа шароитини яратиш, талабаларнинг билимларини даражасига ва сифатига талабларни кучайтириш, уларнинг орасидан энг қобилиятлиларини индивидуал ўқув режаси бўйича таълим олишга ўтказиш ва олий ўқув юртида ўқишнинг барча даврларида бўлғувчи мутахассисларни танлов тизимини такомиллаштириш;

– ўқув жараёнига талабаларни касбий билим, малака ва кўникмаларини назорат қилишини назарда тутган таълимнинг компьютер тезнологиясини кенг тадбиқ қилиш;

– оддийгина маълумот узатишдан иборат бўлиб қолмай, талабанинг билиш ва ижодий фаолиятини рағбатлантириш ва унга раҳбарлик қилишдан ташкил топадиган ўқитувчи функцияларини ўзгартириш.

Талабаларни олий ўқув юртида узлуксиз таълимга тайёрлашни амалга ошириш дидактик дастури қуйидагиларни назарда тутди:

–ўқитувчи томонидан шахснинг маълум моделини, унда узлуксиз таълимга чуқур талаб намоён бўлишини, таълимга кўпфункционали бойлик сифатида муносабатини такомиллаштириш мақсадини кўйиш. Ҳис–туйғуларга, ҳаяжонга, ақлга, танланган мутахассисликка мустаҳкам қизиқишни сингдиришга бевосита таъсир этиш йўли билан ушбу мақсадларга эришиш;

–таълим фаолиятининг мазмунини вариативлиги, уни илмий назария билан доимо янгиланиши, ижтимоий амалиёт билан боғлиқлиги, ушбу йўналишдаги ҳамма ўқув фанларини ўзлаштириш;

–педагогик фаолиятни ташкил этишнинг барча шакл ва усулларини турли–туманлиги ва эгилувчанлиги. Асосий диққат–эътибор талабаларнинг индивидуаллигига, табақалашган ёндашувга, мустақилликка, уларни ижодий ташаббусини ривожлантиришга қаратилмоғи керак.

Қуйидагилар (Л.Н. Коняхин (1981) фикрига кўра) таълимнинг асосий вазифалари бўлиши керак:

а) умумий таълим камчиликларини (у ёки бу сабабларга кўра меҳнат фаолияти бошлангунга қадар умумий таълимга тўлиқ эга бўла олмаган ҳоллар учун) компенсациялаш;

б) мунтазам ўсиб боровчи илмий, сиёсий, маънавий ва маданий маълумотлар билан танишиб бориш ва уларни ўзлаштириш;

в) шахснинг интеллектуал, жисмоний ва ижодий потенциалини узлуксиз ривожлантириш.

Узлуксиз таълим тизимининг барча босқичларини асосий вазифаси – билим, кадриятлар, малака ва кўникмаларни етказишгина бўлиб қолмай, балки мустақил ҳаракатланиш, ҳаётнинг ва ишлаб чиқаришнинг тез ўзгарувчи шарт–шароитларида масъулиятли қарорларни қабул қилиш қобилиятларини ривожлантириш ҳамдир. Узлуксиз таълим учун характерли бўлган таълим жараёнида билим оловчиларни мустақиллигини кучайтириш ҳам ўқитувчининг ролини ўзгартиради ҳамда яққол ифодаланган ахлоқий, ташкилотчилик ва йўналтирувчанлик характер касб этади.

Узлуксиз таълимнинг ва касбий маҳорат эгаллашнинг ягона тизимини яратиш ҳамкорлик, биргаликда ижодиёт педагогикасига ўтишни, ўзи устида мустақил ишлаш малака ва кўникмаларини ривожлантиришни, билиш ва ижодий фаолият малака ва кўникмаларини такомиллаштиришни назарда тутди.

Баркамол шахс хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда (В.Н.Платонов 1997) шахснинг саломатлиги маданиятини қуйидаги ташкил этувчиларини таъкидлайди:

–мотивацион–шахсий ташкил этувчиси – ўз таркибига саломатлиги даражасини оширишга талабчанликни ривожлантиришни, соғлом турмуш тарзи мотивларини, мустақил ривожланиш, мустақил тарбияланиш, мустақил такомиллашиш жараёнини таъминлайдиган шахснинг хусусиятлари ва сифатларини такомиллаштиришни олади;

–жисмоний ва маънавий мустақил ривожланишининг валеологик билимлари ва кўникмаларининг яхлит амалий–йўналтирилган тизимидан иборат бўлган когнитив ташкил этувчиси, ижтимоий муносабатлар тизимида саломатлик маданиятининг роли ва ўрни тўғрисида тасаввурни таъминлайдиган нормалар ва қадриятлар тўплами;

–фаолиятли ташкил этувчиси шахсий–аҳамиятли ва индивидуал–йўналтирилган соғлом турмуш тарзи орқали саломатликни маълум даражасига эришишни таъминлайди.

Шундай қилиб, шахснинг саломатлиги маданияти инсоннинг ҳаётий вазиятлари (ижобий мақсад ва қадриятлари мавжудлиги); ўзининг саломатлигига, табиатга ва жамиятга илмли муносабати; инсон ҳолатини индивидуал хусусиятлари ва саломатлиги даражасини инобатга олган ҳолда фаол бошқариш имконини берадиган соғлом турмуш тарзини ташкил этиши, саломатликнинг барча ташкил этувчиларини ва баркамол шахсни ривожлантиришни ўзаро мослаштиришга олиб келадиган ўзини мустақил сақлаш, тадбиқ этиш, ривожлантириш дастурини амалга ошириши билан характерланади.

Ҳозир ҳаётнинг ўзи тез ўзгариб ва мураккаблашиб турганлиги муносабати билан замонавий шарт–шароитларда таълимни унда инсон бутун ҳаёти давомида ўқиши ва такомиллашиши керак бўлган узлуксиз жараён сифатида қараш керак. Шу билан бирга узлуксиз таълимни таълим муассасалари ва оила институти тармоғида ўқитишнинг ва жисмоний маданиятнинг мазмун, шакл ва усуллар узлуксизлигини очиб берадиган вертикал ва горизонтал боғланишлар остида қараш керак.

1.4.Жисмоний маданият саломатлик маданияти ва соғлом турмуш тарзи асоси сифатида.

Маълумки, жисмоний маданият саломатлики ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг энг аҳамиятли ва таъсирчан воситаларидан бири ҳисобланади. Замонавий жисмоний маданият аҳолининг жисмоний ҳолатини оптималлаштириш, соғлом турмуш тарзини ташкил этиш, ҳаётини амалиётга тайёрланиш бўйича муҳим ижтимоий ва биологик функцияларни тўлиқ бажаради. Жисмоний маданият мазмунининг асосини ҳаракатланиш фаолиятидан ва адекват жисмоний фаолликдан фойдаланиш, ўсиб келаётган ёш авлодни ва аҳолини жисмоний яроқлигини мақсадли ривожлантиришнинг махсус воситаларини ва усулларини яратишда жамият ютуқлари тўпламини ташкил этади (Т.С.Усманоходжаев 1995, Ш.Х.Ханкельдиев 2005; К.М.Махкамжнов 2004; Р.Д.Халмухамедов 2009). Маданиятнинг бу тури ижтимоий йўналувчанликка эга, чунки инсонни маънавий ривожланишига хизмат қилади, умуммаданий аҳамиятга эга бўлган кадрларни шакллантиради (Л. И. Лубишева, 1996, Ж.К.Холодов 2000; Д.Д.Шарипова 2005; Р.Саламов 2004).

Жисмоний маданият меҳнат, маиший ҳаёт, ҳордиқ чиқариш, бўш вақтдан рационал фойдаланиш, зарарли одатларни бартараф этиш, рационал овқатланиш заруратини яратиш, умумий қоидаларини ўрганиш маданиятини такомиллаштириш сингари долзарб вазифаларни ҳал этишга хизмат қилади.

У инсон организми ривожланиши қонуниятларини ва функционал фаолиятини оддий тушунишни таъминлайди, эски одатларни ва қилиқларни йўқ бўлиш ва замонавий ҳаётнинг шаклига, темпига ва сифатига мос бўлган ҳамда унинг маънавий, интеллектуал, ижтимоий фаолиятида ва психофизик ривожланишида инсонга юксак талабларни қўядиган янгиларини шаклланишига хизмат қилади.

Жисмоний маданият бойликлари, шу жумладан моддий бойликлар (саломатликни мустаҳкамлаш), эстетик (чиройли қадди–қоматни, нафис ҳаракатланишни ва бошқаларни шакллантириш), маънавий (талабчанлик, қизиқиш, иродавий сифатларни тарбиялаш) бойликлар соғлом турмуш тарзида етакчилардан бири ҳисобланади, чунки яққол ифодаланган фаолли ва фаолиятли характерга эга. Биологик ва ижтимоий ривожланишнинг яхлитлигини ва бирдамлигини таъминлаш таълим, тарбия ва соғломлаштириш масалаларини ҳал этиш ёрдамида шахс саломатлиги маданиятини шакллантириш тизимида жисмоний маданиятнинг ролини аниқлайди.

Таълим масалалари саломатликни ривожлантириш ва сақлаш, мустақил жисмоний такомиллашиш ва соғлом турмуш тарзини ташкил этиш учун жисмоний маданият воситаларидан фойдаланган ҳолда билимларни эгаллашдан ҳамда малака ва кўникмаларни шакллантиришдан иборат бўлади.

Тарбия масалалари ҳаракатланиш фаолиятини шакллантиришга, қадриятли муносабатларни тарбиялашга, жисмоний такомиллашиш, касбий ва инсоннинг ижтимоий статусини таъминлайдиган ҳаётий муҳим фаолият турлари учун зарур бўлган мустақил шуғулланиш малака ва кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган.

Соғломлаштириш масалалари организмнинг ривожланишини сенситив даврларини, саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом ҳордиқ чиқаришни ташкил этишни инобатга олган ҳолда табиий эффектив ривожланиш шакл ва функцияларини таъминлаш билан боғлиқ.

Инсоннинг саломатлиги, ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларига организмни мустаҳкамлиги, қадди – қиматининг тузилиши, физиологик функциялари ва руҳиятининг ҳолати жисмоний маданиятнинг энг муҳим натижалари сифатида гавдаланади.

Шахснинг саломатлиги маданияти ва жисмоний маданиятни ўзаро боғлиқлиги ва нисбатини ўргана бориб қуйидагиларни таъкидлаш мумкин. Саломатлик маданияти саломатликни шакллантириш ва сақлаш қонуниятлари тўғрисидаги билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган ҳамда деярли ҳаёт стратегияси ҳисобланади.

Шу билан бирга бу ҳаёт шундай бўлиши керак–ки, у шоду–хуррамлик, қувонч, қониқиш бутун онтогонез даврида ижодий ва маънавий потенциални ривожланишини олиб келсин. Саломатлик ҳолатидан, моддий даражасидан, ижтимоий аҳволдан қатъий назар соғлом турмуш тарзи мустақил такомиллашишга ва ўзини тадбиқ этишга интиладиган ҳар бир инсоннинг юриш–туришининг асоси бўлиши керак.

Инсоннинг жисмоний потенциални ривожланишига табиий факторларни таъсири объективлик характериға эға, бироқ унинг хусусияти шунда–ки, у инсоннинг фаоллигига боғлиқ ҳолда кучайиши ёки заифлашиши ва бу мазкур объектив жараёни боришиға онгли таъсир кўрсатиши мумкин (В. К. Бальсевич, 2004; Л. И. Лубышева, 1997; Р.С.Саламов 2003, Ш.Х.Ханкельдиев 2005).

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотилари салбий антиижтимоий ҳодисаларға, уларни ўзига хос ахлоқий–маънавий муҳолифларига фаол хужумкор таъсир учун муҳим рағбат бўлади. Тўғри ўйланган ва ташкил этилган жисмоний маданият шахсни шундай гармоник ривожланишини таъминлайди–ки, шундай қадриятлар йўналишларини ва кўрсатмаларини такомиллаштиради–ки, улар интизомсизлик, текинхўрлик, тартибсизлик, шулар қаторида ёмон одатлар ва камчиликлар тўғрисида айтмаса ҳам бўлади, билан яққол ва муросасиз алоқани узадилар.

Замонавий жисмоний маданиятда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифаларини қайта йўналтириш муҳим аҳамиятга эга. У, биринчи навбатда, фақат маълум жисмоний сифатларни, ҳаётий зарур ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини шакллантиришгагина йўналтирилган тизимдан инсонга ўз организми, жисмоний ҳолатига мақсадли таъсир воситалари, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш, шунингдек унда соғлом турмуш тарзига ва жисмоний такомиллашишга, жисмоний машқлар ва спорт билан фаол шуғулланишга талабни шакллантириш тўғрисида чуқур билимлар берадиган тизимга ўтишни назарда тутди.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия таълими тизимида бош масала сифатида соғлом турмуш тарзини, шахснинг саломатлик маданиятини ва жисмоний маданиятини шакллантириш қўйилади.

Зикр этилган концепцияга кўра шахснинг соғлом турмуш тарзини ва жисмоний маданиятини қуйидаги асосий кўрсаткичлари ва ташкил этувчилари ажратилади:

– шахсни ўз танасига бойлик сифатида муносабати;

– бу муносабатни ўз жисмоний ҳолатини, унинг турли параметрларини: саломатлигини, қадди–қоматини, жисмоний сифатларини ва бошқа қобилиятларини нормада сақлаш ва такомиллаштириш мақсадида онгли, мақсадга йўналтирилган фаолиятни назарда тутадиган ҳақиқийлик характери;

– ушбу мақсад учун фойдаланиладиган воситаларнинг турли – туманлиги; уларни эффектив қўллаш малакалари; организм, унинг жисмоний ҳолати, унга таъсир кўрсатиш воситалари ва уларни қўллаш усуллари тўғрисида билимлари даражаси;

– амалиётда тадбиқ этиладиган моддий ва маънавий «гавда» бойликлари; жисмоний ҳолат тўғрисида ғамхўрлик билан боғлиқ бўлган идеаллар, нормалар, юриш–туриш намуналари;

– шахсни жисмоний ҳолат тўғрисида ғамхўрликка йўналтирилганлик даражаси; бошқа одамларга уларни соғломлаштиришда ва жисмоний

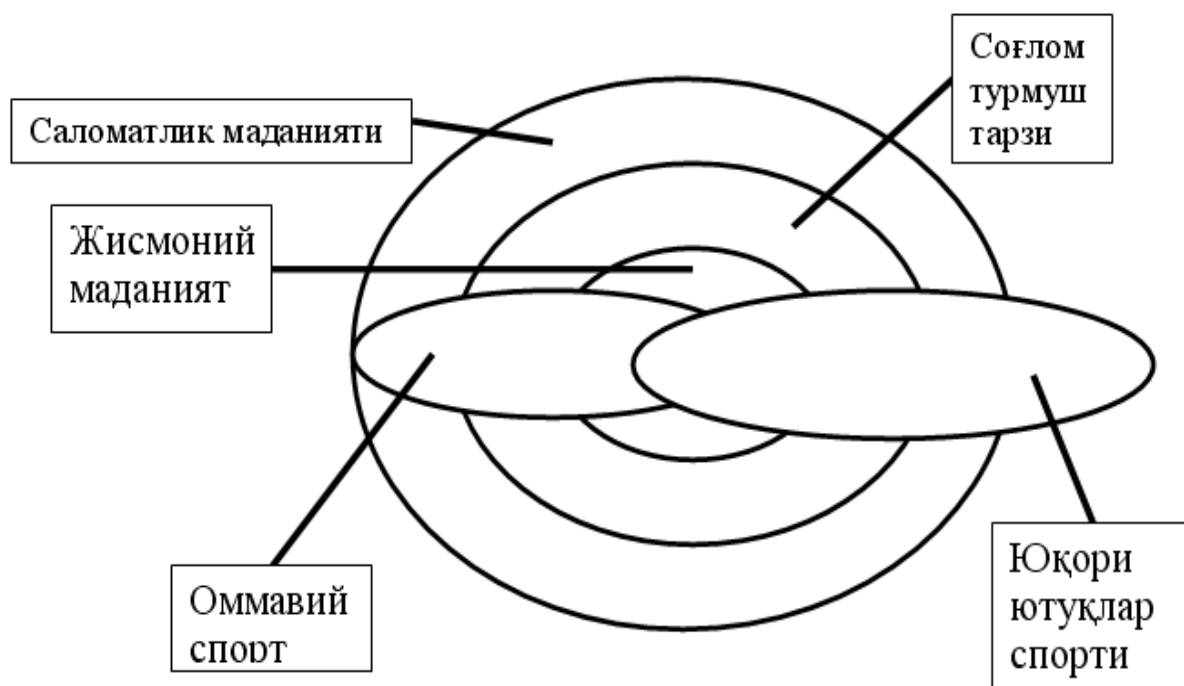
такомиллаштиришда ёрдам кўрсатишга интилиш; мос билимларга, малака ва кўникмаларга, кадриятларга эга бўлиш.

Бундай ёндашув жисмоний маданиятни тарбиянинг анча кенг тизими элементи сифатида қарашни назарда тутди. Бу элемент гармоник шахсни шакллантиришнинг жисмоний ташкил этувчисидан ташқари эстетик, ахлоқий, экологик ва бошқа компоненталарини ҳам ўз таркибига олади. Умуман, жисмоний тарбия шахснинг соғлом турмуш тарзини ва жисмоний маданиятини шакллантириш, ҳаракатланиш бойлигидан ташқари маданиятшунослик кенг – интеллектуал, интенцион, валеологик ва бошқа кадриятларини ўзлаштириш педагогик жараёни сифатида қаралади.

Шундай қилиб, саломатлик маданиятига тизимли ёндашув жисмоний маданиятни инсоннинг индивидуал саломатлиги, шахснинг мустақил шаклланиши ва ўзини мустақил тадбиқ этиши асоси ҳисобланган соғлом турмуш тарзининг тизим ташкил этувчи фактори деб ҳисоблаш имконини беради (1–расм).

Саломатлик маданиятини жисмоний маданиятнинг турли ташкил этувчилари ва жисмоний тарбия – соғломлаштириш фаолиятининг турли шакллари билан ўзаро боғлиқлигини ўргана бориб тадқиқотчилар (И.А.Кошбахтиев 2004; О.Л.Трешева 2000; Ю.Е.Кочарян 1985; Ш.Х.Ханкельдиев 1991) юксак ютуқлар спорти соҳасида бу боғлиқликлар зиддиятларини таъкидлайдилар. Катта спорт соҳасида юксак спорт натижаларига эришиш спортчининг саломатлигини бузилиши билан боғлиқлиги ҳеч кимга сир эмас.

Спорт рекордлари ўрнатиш ва энг юксак спорт натижаларига эришиш, одатда, инсоннинг чегаравий жисмоний ва маънавий – руҳий имкониятлари даражасида амалга оширилади ҳамда адаптация механизмларини бузилиши билан боғлиқ ва бу юксак маҳоратли спортчи саломатлиги яхлит ҳолатининг бузилишига олиб келади..



1–расм. Саломатлик маданиятини жисмоний маданият билан ўзаро боғлиқлиги.

Жисмоний маданият ва саломатлик маданиятини энг гармоник ўзаро боғлиқлиги оммавий спорт соҳасида намоён бўлади. Оммавий спорт билан шуғулланганда спорт режимларида жисмоний тайёргарликнинг асосий қадриятлари: гармоник жисмоний ривожланиш, мустаҳкам соғлиқ, тўлақонли эмоционал ҳордиқ чиқариш имконияти, маънавияти жиҳати бўйича ўзаро яқин инсонлар билан мулоқотда бўлиш имконияти, спорт такомиллашишининг энг муҳим шартларидан бири сифатида соғлом турмуш тарзи олиб бориш зарурати шаклланади.

Саломатлик маданияти нуқтаи назаридан кенг маънода қараганда спортнинг бошланғич ва юксак қадриятлари – бу ўзини ва ўз имкониятларини, тўлақонли ҳаёт кечириш бахтини, жамоатчилик маданиятининг маънавий ва моддий бойликларига дахлдорлигини билиш қувончи, шодлигидир.

Инсон ҳаётининг барча босқичларида жисмоний фаолликнинг энг муҳим мақсадларидан бири унинг ўз жисмоний имкониятларини ҳаётнинг

барча шахсий ва ижтимоий–жамоатчилик жараёнларида муваффақиятли ва эффектив ҳаёт фаолияти учун етарли даражасида сақлаш ҳисобланади.

Шу муносабат билан, инсоннинг жисмоний фаоллигини соғлом турмуш тарзининг энг муҳим табиий “ташкилотчилари”дан бири, соғлом руҳиятни ва шу билан бирга антимаданий ва антижамоатчилик ҳодисаларига шафқатсизликни тарбиялаш воситаси деб ҳисоблаш зарур. Айнан, жисмоний тарбия тизимида шаклланадиган жисмоний фаоллик инсоннинг ҳаёт тарзини бошқарувчи ричаг бўлиши мумкин.

1.5. Соғлом турмуш тарзида зарарли одатларга қарши кураш

Инсоният ўзининг ижтимоий тараққиёти жараёнида соғлигига, турмушига, ҳаётига ижобий таъсир кўрсатадиган ишлари ва кашфиётлари билан бир қаторда ўзининг соғлигига, турмушига, ижтимоий ҳаётига зиён қиладиган ишлар ҳамда кашфиётларни ҳам яратган. Булар ҳозирги кунда зарарли одатлардир.

Кўпгина расмий маълумотларга кўра тамакининг Европа ва жаҳон халқлари ўртасида тарқалиши испаниялик машхур сайёҳ Христофор Колумбнинг 1492 йилда Америкага қилган сафаври билан боғлиқ. Америка еридаги маҳаллий хиндулар аллақандай ўсимлик ячпроғини трубкага ўхшатиб ўраб, тутатиб, тутунини ичига тортиб чиқарар эдилар.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг маълумотларига қараганда, ҳозирги кунда кашандалик ер юзида оммавий тарқалиб, уни 15 ёшдан юқори аҳолининг учдан бир қисми, яъни 1,1 миллиард киши чекади. Ҳисоб-китобларга қараганда, бизда 3,7 миллион чекувчи бор. Кашандалар эса 15 ёшдан юқори бўлган аҳолининг 25-30 фоизини ташкил қилади.

Демак, умумий аҳолининг 20-40 ёш орасидаги ёш, ижодкор ва фаол қатламидан 3 миллионга яқинини юрак, ўпка, қон-томирлари, ошқозон ва ичаклар, асаблар каби ҳаётий муҳим аъзоларнинг ниҳоятда қийин даволанадиган, оқибати ўлимга олиб борувчи касалликларга дучор бўлади.

Мум қолдиқлари: тамаки ёпишадиган тутундан ҳосил бўлиб, у бронхлар ва ўпка йўллариининг ички даворларига ўтириб, шу ердан қонга сўрилади ва организмга тарқалади. Шу билан бирга, ўпканинг асосий вазифаси – баданни, ички аъзоларни кислород билан таъминланишини қийинлаштириб боради.

Никотин. Тамакининг энг захарли ва хавфли таъсир кўрсатувчи маҳсулоти. У асаблар тизимига қўзғатувчи таъсири билан, қон томирларини, жумладан, юракнинг ўзини қон билан таъминлайдиган томирларни ҳам сиқилиб туриш вақтини кўпайтиради. Оқибатда стенокардия (юрак хуружи) ва юрак инфаркти ҳолатлари вужудга келади.

Тамаки маҳсулотларининг киши организмга ва унинг турмушига зиёни кўйидагилардан иборат:

- Киши битта сигарета чекканда қон-томирларининг сиқилиб туриш вақти ошиб, юракнинг уриши 15-20 тага кўпаяди;
- 35-40 ёшгача инфарктга учраганларнинг 80 фоизи сигареталарни ўсмирликдан чекканлар ҳисобланадилар;
- Кашандаларда касалликларга даво чоралари қийин самара беради;
- Кашандалар наслга ҳам таъсир этиб, жисмоний ёки ақлий заиф фарзандлар туғилишига ёки туғилган фарзандларнинг гиёҳвандликка мойил бўлишларига сабаб бўлади;
- Чекувчи аёллар ўз хомилаларини дўзах азобида тутадилар, Натижада бола ташлаш, жисмоний ва ақлий кўрсаткичларининг паст бўлиши каби ҳолатларга сабаб бўлади.

Чекилган хонадаги чекмайдиганлар, қариялар, беморлар ўзларини ёмон ҳис қиладилар. Айниқса, юрак хуружи, нафас қисилиши, аллергия касалликлар бор беморларнинг касали қўзғаб, қаттиқ озорланадилар.

Чекилган хонада болалар, айниқса чақалоқлар ёмон ухлайди, безовта бўлади, уларда асаблар, ошқозон ва ичаклар тизимининг нормал фаолиятлари издан чиқади.

Спиртли ичимликларнинг энг хавфли томони шундаки, улар кишини алкоголизм ва гиёҳвандлик каби оғир оқибатларга олиб келади.

Алкоголизм нима?

Спиртли ичимликнинг таъсир и унинг қуввати ва киши организмнинг хусусиятлари билан боғлиқ. Ичилган спиртли ичимлик ошқозон ва ичакларнинг деворлари орқали дарҳол қонга сўрилади, у билан ҳамма аъзоларга бир хил миқдорда боради. Ичимликнинг 90-95 фоизи жигар ва мияда парчаланеди, атиги 5-10 фоизи сийдик ҳамда нафас билан чиқиб кетади. Спирт жигар ва мияда сув ҳамда карбонат ангидрид газига парчаланеди.

Гиёҳвандлик ва токсикомания.

Бошни айлантириб, кишини сархуш қилувчи гиёҳванд моддаларни хидлаш, тутунидан нафас олиш, чекиш, эзиб ичиш ёки талқонини истеъмол қилиш ва шулар қабилар жуда қадимдан маълум бўлган зарарли одатлар.

Гиёҳванд моддалар таркибидаги кучли фаол бирикмалар – алколоидлар ҳисобига у киши организмга тушганданоқ тез қонга сўрилиб, барча аъзо ва тўқималарга, жумладан мия хужайраларигача етиб боради.

Гиёҳванднинг белгилари:

1. Гиёҳвандларга аралашган ўсмирнинг мактабга, ўқишга муносабати ўзгариб боради. Ўсмир кўпроқ овлоқ жойларда ҳовлининг одамлар кам ўтиб қайтадиган жойлари, болаҳона, ертўла (подвал) кўприк остлари каби жойларда кўпроқ юради.

2. Ўқишга, уй вазифаларини тайёрлашга қизиқмай кўяди;

3. Ундан тўсатдан дори қутисига, дорилар ҳақидаги китобларга, шприцлардан фойдаланиш тартибларига қизиқишлар пайдо бўла бошлайди;

4. Дориларга ўрганган гиёҳванд – ўсмир энди асоссиз равишда ортиқча пул сарфлай бошлайди;

5. Гиёҳванднинг хулқи, феъли, одатлари ҳам ўзгариб боради, кайфияти тез ўзгарувчан бўлади;

6. Гиёҳванд доза таъсирида бўлган вақтда уйқусираган ёки эндигина уйқудан уйғонган одамга ўхшайди;

7. Гиёҳванднинг ҳаракатлари сусайган ёки чекланган, баъзан эса кескин ва кўпол бўлади.

Гиёҳвандлик узоқ давом этган гиёҳвандларда терилари сарғиш ёки ер ранги бўлиб қуриб, бўшашиб шалвираб боради, соч-соқоллари тез оқаради. Зарарли одатларга қарши кураш тизимининг муҳим талабларидан яна бири ёрдам беришдир.

Яна, зарарли одатларга қарши курашдаги энг самарали усул бу шахсий намуна кўрсатиш. Агар ота-она, устоз, тарбиячи, раҳбар ўзи зарарли одатлардан ҳоли бўлиб, соғлом турмушга мойил бўлмаса, бундай кишининг тарбия тақиклаш, тушунтиришдан ҳеч қандай натижа чиқмайди.

Хулоса шуки, зарарли одатларга қарши курашда кишиларнинг ижтимоий шароит, онг ҳамда маданият даражаларидан келиб чиқиб, таклиф этилган кураш усулларини қўллаш билан бу соҳада яхши натижаларга эришиш мумкин.

Зарарли одатлардан халос бўлиш жараёнида кўзга яққол ташланадиган муваффақиятлар бу – саломатликнинг мустаҳкамланиб бориши, зарарли одатлар туфайли бўлаётган ўринсиз сарфларнинг икескин камайиши ҳисобига оила иқтисодининг тежалаш, кишининг муомалоаси, тартиб-интизоми, хулқи каби инсоний сифатларнинг яхшиланишидир.

Боб бўйича хулосалар.

Биз шахснинг саломатлиги маданиятининг фақатгина инсонларнинг индивидуал саломатлиги даражасида намоён бўладиган объектив фаолияти натижаларини ўз ичига қамраб қолмай, балки фаолият авомида амалга ошириладиган ҳамда соғлом турмуш тарзини ташкил этишга йўналтирилган субъектив инсоний куч ва имкониятларни ҳам ўз ичига олган назарий моделини ишлаб чиқдик.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш асосида инсоннинг ўз ижтимоий, жисмоний, интеллектуал ва руҳий имкониятлари ва қобилиятларини жорий этишга мотивацион–шахсий йўриқномаси ётади.

Соғлом турмуш тарзи саломатликни таъминлашнинг, касалликларни биринчи профилактика қилишнинг ва саломатликка ҳаётий муҳим минимал талабни қаноатлантиришнинг энг эффектив воситаси ва усули ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг моддий–маиший, табиий, ижтимоий–маданий ва маънавий ҳаёти томонларини принципиал яхлитлигидан иборат бўлиб қуйидаги ташкил этувчилар билан ифодаланиши мумкин:

- оптимал ҳаракатланиш режими;
- иммунитетни тренировкалаш ва чиниқтириш;
- рационал овқатланиш;
- психофизиологик регуляция;
- рационал ҳаёт режими ва шахсий гигиенаси;
- хавфсиз ва экологик билимдонлик юриш–туриши;
- ёқимсиз одатлар бўлмаслиги;
- касалликларни профилактика қилиш;
- валеологик таълим ва шахснинг саломатлиги маданиятини

шакллантиришнинг, инсонни ахлоқий–иродавий ва талабчанлик–мотивацион соҳасини такомиллаштиришнинг, унинг менталитетини ва мақсадли йўналишини, шунингдек саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича

махсус билимлар, малака ва кўникмаларни шакллантиришнинг етакчи фактори сифатида мустақил таълим.

Инсон индивидуал саломатлиги ҳолати, шунингдек амалиётга йўналтирилган соғлом турмуш тарзи шахс саломатлиги маданиятининг тизим ташкил этувчи факторлари ҳисобланади.

Бундай соғлом турмуш тарзи саломатликнинг ва соғлом турмуш тарзининг, соғломлаштириш технологияларининг бойликларини ўзлаштиришда ва ўзига сингдиришда инсон юриш–туришининг маънавий, ижтимоий, жисмоний ва руҳий детерминантларини ўз таркибига олади.

Шу билан бирга, бизнинг тадқиқотларимиз ва бошқа муаллифларнинг кузатишлари кўрсатишича, соғлом турмуш тарзи инсонни жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам мулоқотда бўлиши жараёнида энг эффектив шаклланиб боради.

Шу муносабат билан таълимни такомиллаштиришнинг янги босқичи ўқув жараёнида ҳам, дарсдан ташқи рекреацион фаолиятда ҳам болаларнинг, ёшларнинг, ўсмирларнинг, катта ёшдаги аҳолининг жисмоний тарбиясига эътибор кучайтирилган ҳамда жисмоний маданиятни олдинги ўринларга олиб чиқилган; барча таълим муассаса педагоглари, биринчи навбатда, жисмоний маданият, спорт, инсонни фаол ижтимоий–аҳамиятли фаолиятга ҳамда амалиётга йўналтирилган соғлом турмуш тарзига жалб этиш воситалари орқали қайта йўналтирилган шароитда саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш муаммосини ҳал этиши мумкин.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1.Тадқиқотнинг вазифалари

Қўйилган мақсадга қараб тадқиқот жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

1.Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги махсус адабиёт материалларини ўрганиш ва таҳлил қилиш;

2. мактаб ўқувчилари билан “Соғлом турмуш тарзи” бўйича суҳбат ўтказиш савол-жавоб (анкета) варақасини тузиш ва шунинг асосида мактаб ўқувчиларига амалий кўрсатма бериш.

3.ўқувчи-ёшларнинг соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатиш услубиётини ишлаб чиқиш;

4.ўқувчи-ёшларни соғлом турмуш тарзига қизиқтиришнинг самарали усулларини аниқлаш;

5.таълим муассасаларининг ўқувчи-ёшларнинг соғломлаштириш жисмоний тарбия педагогик технологиясини ишлаб чиқиш.

6.таълим тизимида шахснинг саломатлик маданиятини шакллантириш тамойилларини асослаш.

2.2.Тадқиқотнинг услублари:

а) Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

б) педагогик кузатишлар ва назорат тестлари;

в) савол-жавоб (анкета) варақасини тузиш.

г) мактаб ўқувчилари билан суҳбат ўтказиш.

е) савол-жавоб варақалар натижасини таҳлил қилиш.

д) педагогик тажриба;

е) математик-статистик усуллар.

2.3. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш

Тадқиқот вазифаларини қўйишда ушбу услуб асосий ҳисобланади. У мақсадни аниқ белгилашга, тадқиқот фаразини шакллантиришга, назарий хулосалар ҳамда хотимани асослаб беришга имкон яратди.

Таҳлил қилиш жараёнида таълим муассаларидаги ўқувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия дарсларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш воситаларини қандай йўллар билан амалга ошириш ҳамда уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ўрганилди.

2.4. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Ўқувчи-ёшларга соғлом турмуш тарзини шакллантириш тадбирларини амалга оширилишини ўрганиш мақсадида ўқувчиларга бериладиган жисмоний машқларнинг мураккаблиги ёки оддийлигига қараб, ёндашиш усуллари жисмоний тарбия дарсларида кузатилди.

Кузатилган дарслардаги камчилик ва ютуқлар ҳисобга олинди ва ўқитувчиларнинг ўқувчи болаларга нисбатан соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш услубиятлари аниқланади.

Аввало, илмий-услубий адабиётлар маълумотлари зрганиб чиқилди ва “Соғлом авлод” давтури асосида қабул қилинган фармонлар ва қарорлари ўрганиб чиқилди, олимлар, мутахассислар фикр ва мулоҳазалари таҳлил қилиниб, ўқувчилар учун савол-жавоб (анкета) варақаси тузилди:

Тажриба ўтказиш мобайнида ўқувчиларни жисмоний тарбия машғулотларида индивидуал ёндашилди. Бу машғулотларда асосий эътибор паст ўзлаштирувчи ўқувчиларни яхши ўзлаштирадиган ўқувчилар билан тенглаштиришга қаратилди.

2.5. Математик статистика услублари.

Тадқиқотлар, тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда синфларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффициенти, корреляция коэффициенти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди.

Шунингдек, статистик фаразлар (Студент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

2.6. Тадқиқотнинг ташкил этилиши

Асосий педагогик тажриба текширув режасига биноан тадқиқотлар 2010-2012 йиллар давомида Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 8 – 9 синф ўқувчилари билан ўтказилди. Бунда ушбу услублар таъсирини тажрибада исботлаш амалга оширилди.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида ўқувчилар учун савол-жавоб (анкета) варақаси тузилди:

№	Саволлар
1.	Ўқувчилар тиббий назоратдан ўтказиладими?
2.	Жисмоний тарбия дарсига қизиқасизми?
3.	Соғломлаштириш куни ўтказиладими?
4.	Касалликларни олдини олишда жисмоний тарбияни фойдаси борми?
5.	Ичкиликбозликка ва чекишга қаршим кураш тажрибалари ўтказиладими?
6.	Соғломлаштириш тўғараги мавжудми?
7.	Туристтик сайрлар ташкил қилинганми?
8.	“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини топширганмисиз?
9.	Катта танаффусда ўйинлар ўтказиладими?
10.	Машғулотгача бўлган гимнастика ўтказиладими?
11.	Қандай соғломлаштириш тадбирлари ўтказилади? А. Машғулотгача бўлган гимнастика; Б. Соғломлаштириш соати; В. Туристтик сайрлар

III. БОБ. ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МОТИВАЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ

3.1. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳақида IIIV - IX синф ўқувчиларига назарий билимларни ўргатиш

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида, асосий педагогик тадқиқотлар Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152 – сонли мактаб ва М.Улуғбек туманидаги ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабларнинг 8 - 9 синф ўқувчилари билан қуйидагича таҳлил қилинди. Сўроқ варақаси (анкета)даги саволларга жавоб яширин ҳолда олинди.

Шунинг учун биз соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича жисмоний тарбия ўқитувчиларининг фикр ва мулоҳазалари таҳлил қилиниб, ўқувчилар учун савол-жавоб (анкета) варақаси тузилди ҳамда сўровнома асосида ўрганиб чиқдик (олинган натижалар 3.1 жадвалда берилган).

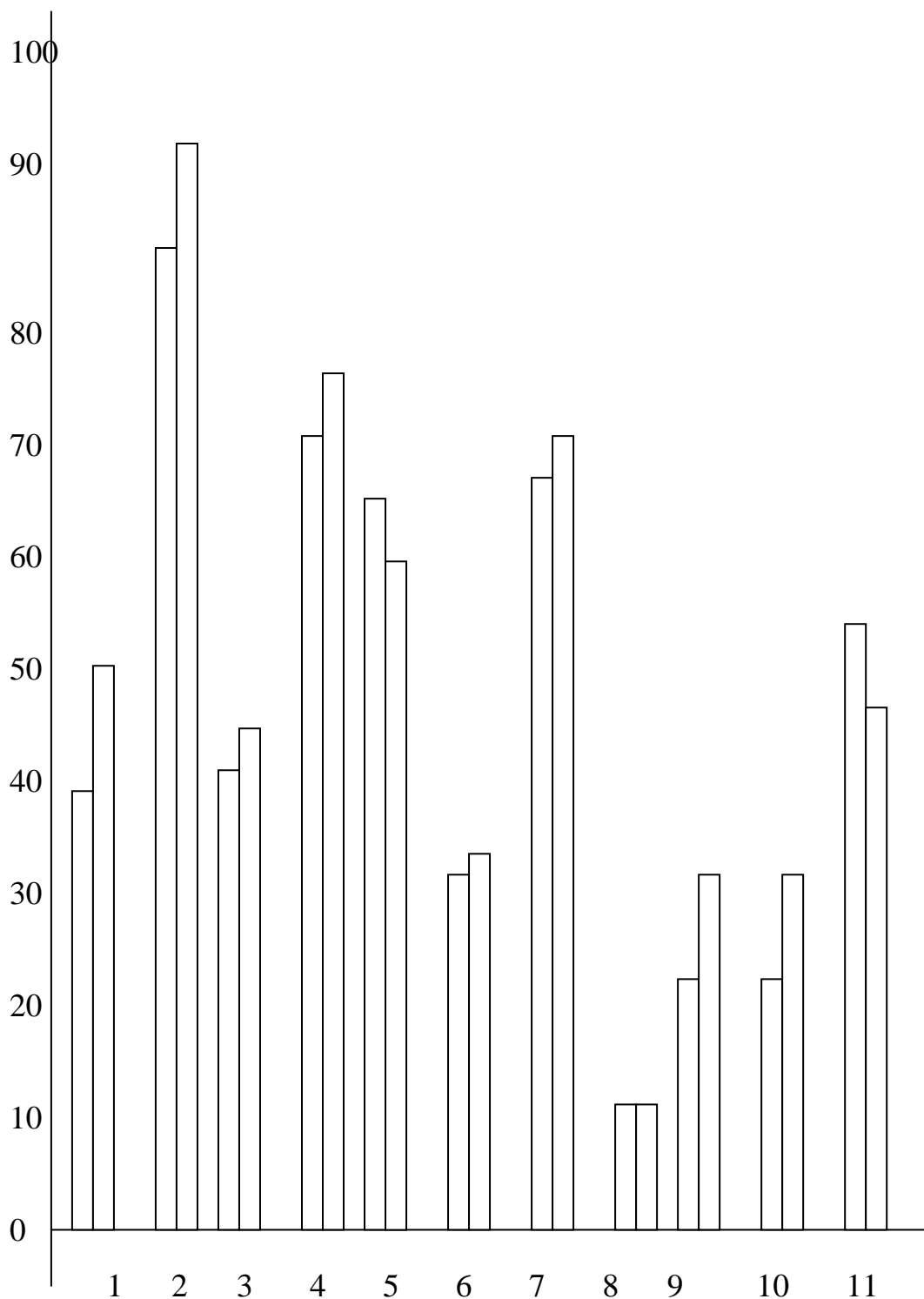
Мактаб ўқувчиларини “Соғлом турмуш тарзи” ҳақидаги назарий билимини аниқлаш учун савол-жавоб (анкета) натижаси.

Биринчи: мактабда ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиладими деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори (8 - 9) синф ўқувчиларидан 62 таси ўтказилади деб жавоб берган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг (150 та) ўқувчилари эса 76 таси ўтказилади деб жавоб берган. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни мактабда жисмоний тарбия дарси журналда ва бошқа фанларда “Соғлом турмуш тарзи” тўғрисидаги маъруза ва суҳбатлар ўтказилмаганлигидан далолат беради.

Мактаб ўқувчиларини “Соғлом турмуш тарзи” ҳақидаги назарий билимини аниқлаш
учун савол-жавоб (фоиз ҳисобида)

3.1-жадвал

№	Саволлар	152 - мактаб		ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабларнинг	
		ха	йўқ	ха	йўқ
1.	Ўқувчилар тиббий назоратдан ўтказиладими?	62	88	76	74
2.	Жисмоний тарбия дарсига қизиқасизми?	133	127	138	12
3.	Соғломлаштириш кунни ўтказиладими?	64	86	68	82
4.	Касалликларни олдини олишда жисмоний тарбияни фойдаси борми?	102	48	111	39
5.	Ичкиликбозликка ва чекишга қаршим кураш тажрибалари ўтказиладими?	98	52	86	64
6.	Соғломлаштириш тўғараги мавжудми?	48	102	50	100
7.	Туристтик сайрлар ташкил қилинганми?	98	52	103	47
8.	“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини топширганмисиз?	9	141	10	140
9.	Катта танаффусда ўйинлар ўтказиладими?	24	126	36	114
10.	Машғулотгача бўлган гимнастика ўтказиладими?	38	12	42	108
11.	Қандай соғломлаштириш тадбирлари ўтказилади? А. Машғулотгача бўлган гимнастика; Б. Соғломлаштириш соати; В. Туристтик сайрлар	75	75	57	93



ЭСЛАТМА: кизил рангли чизик Хамза туманидаги 152 - сонли мактаб кўрсаткичи,
 қора рангли чизик ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаб кўрсаткичи

Иккинчи: жисмоний тарбия дарсга қизиқасизми? деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 133 таси қизиқамиз деб жавоб берди, . ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг (150 та) ўқувчилари эса 138 таси қизиқамиз деб жавоб берди. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни мактабларда жисмоний тарбия дарсига ўқувчиларнинг қизиқиши баланд.

Учинчи: соғломлаштириш куни ўтказиладими? деган саволга, Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг юқори синф ўқувчилари 150 тасидан 64 таси ўтказилади деб жавоб қилган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг юқори синф ўқувчилари 150 тасидан 68 таси ўтказилади деб жавоб қилган. Рақамларнинг бундай кўрсаткичлари қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни мактабларда ўқувчилар соғломлаштириш ҳақида тушунчага етарли даражада эга эмаслар.

Тўртинчи: касалликларини олдини олишда жисмоний тарбияни фойдаси борми деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 102 таси фойдаси бор деб жавоб қилган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг қилганлар. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни мактабларда жисмоний тарбия ҳақида ўқувчиларга етарли даражада назарий билим берилмаган.

Бешинчи саволга ичкиликбозликка ва чекишга қарши кураш тадбирлари ўтказиладими деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 98 таси ўтказилади деб жавоб берган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг ўқувчиларидан 86 таси ўтказилади деб жавоб берган. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни ўқувчиларга соғломлаштириш ҳақида кўпроқ тушунча берилмагани, ичкиликбозлик ва чекиш ҳақидаги тадбирларга етарли даражада эътибор қилинмаганини кўрамиз.

Олтинчи: соғломлаштириш тўғараги мавжудми деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 48 таси мавжуд деб жавоб берган, ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг юқори синф ўқувчиларидан 50 таси мавжуд деб жавоб берган. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни мактабда соғломлаштириш тўғараги ва гуруҳлари ташкил этилмаганлигини гувоҳи бўламиз.

Еттинчи: туристик сайрлар ташкил этилганми деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 98 таси ташкил қилинган, ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг юқори синф ўқувчиларидан эса 103 таси ташкил қилинган деб жавоб берган, яъни мактабда туристик сайрлар етарли даражада ташкил қилинмаганидан далолат беради.

Саккинзинчи: "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларни топширганмисиз деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 9 таси топширганмиз деб жавоб берган, ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабнинг ўқувчиларидан 10 таси топширганмиз деб жавоб берган. Рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни аввалом бор мактаб маъмурияти жисмоний тарбия ўқитувчилари бунга аҳамият бермаганлигини ва ўқувчилар "Алпомиш" ва "Барчиной" тестлар билан таниш эмаслигини кўрамиз.

Тўққизинчи: катта танаффусда ўйинлар ўтказиладими деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 24 таси ўтказилади деб жавоб берган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаб ўқувчиларидан 100 таси ўтказилади деб жавоб берган, рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни Хамза туманидаги

152 - сонли мактабда дарсдан ташқари, катта танаффусларда ўйинлар ҳар хил мусобақалар ўтказилмас эканлигидан далолат беради.

Ўнинчи: машғулотгача бўлган гимнастика ўтказиладими деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 150 та юқори синф ўқувчиларидан 38 таси ўтказилади деб жавоб берган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаб ўқувчиларидан 100 таси ўтказилади деб жавоб берган. Ўқувчиларнинг бундай жавоб беришларини иккала мактаблардаги жисмоний тарбия мутахассислари бу тадбирга эътиборсиз қараганидан далолат беради.

Ўн биринчи: қандай соғломлаштириш тадбирлари ўтказилади деган саволга Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 100 та юқори синф ўқувчиларидан 75 таси ўтказилади деб жавоб берган. ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаб ўқувчиларидан 100 таси ўтказилади деб жавоб берган, рақамларнинг бундай кўрсаткичларини қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: яъни Хамза туманидаги 152 - сонли мактабда соғломлаштириш ишларига бироз эътибор берилган бўлса, ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабдаги юқори синф ўқувчиларнинг 20% гина шуғулланар экан.

Бу саволларни Хамза туманидаги 152 - сонли мактаб ва ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларига берганимизда, улар шундай жавоб бердилар, яъни ҳозирги кунда мактабда синфдан ташқари ва соғломлаштириш тадбирларига маош тўламайди, шунинг учун бу иш таълим тизимининг ҳамма тизимида олиб борилмайди дедилар.

Бизнинг фикримизча, соғломлаштириш тадбирларига биринчи навбатда эътибор бериш, уни ташкил қилиш ва ўтказиш ҳозирги куннинг долзарб масала эканлигини нафақат умумтаълим мактаб ўқувчиларига, балки халқ оммасига сингдиришимиз зарур. Чунки, соғломлаштириш тадбирларисиз мактаб ўқувчиларида “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантира олмаймиз.

3.2. Ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш усуллари асослаш.

Соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг ва уни ташкил этишнинг ҳақиқий амалиётида улғайиб боришнинг турли босқичларида мотивацияни шакллантиришнинг энг самарали услубларини ва услубий усуллари аниқлаш муҳим аҳамиятга эга.

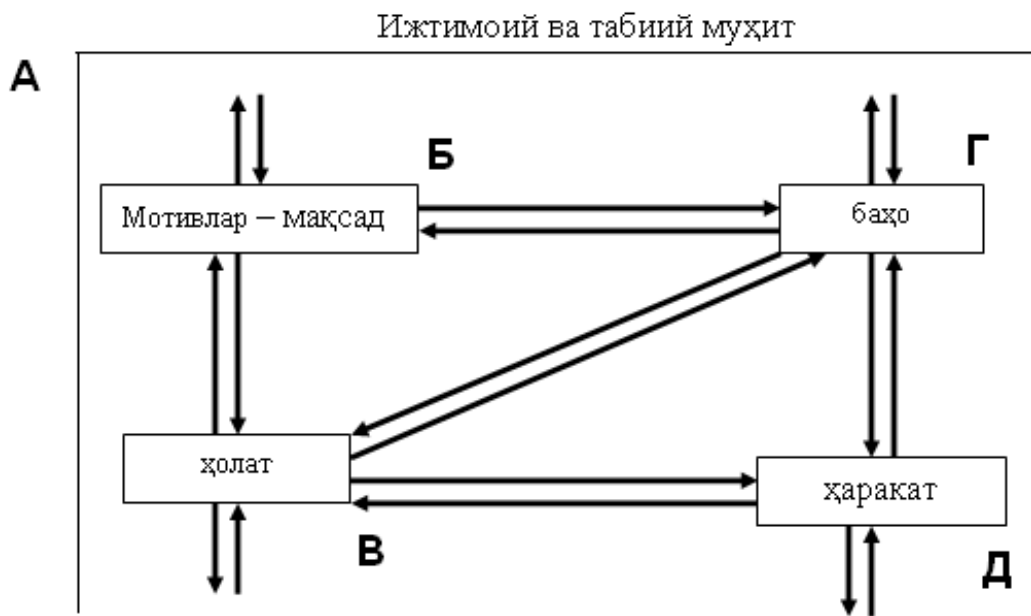
Бизнинг тадқиқотлар доираси чегараланганлигини инобатга олиб биз бу муаммони соғлом турмуш тарзига ўргатиш ва ошно қилиш нуқтаи назаридан энг «сенситив» контингент сифатида мактаб ўқувчилари мисолида қараб чиқиш мақсадга мувофиқ деб ҳисобладик.

Мотивация услубларини танлашда унинг қуйидаги бир–бирлари билан ҳамма вақт боғлиқ бўлган ҳамда соғлом турмуш тарзи соҳасида билиш ва соғломлаштириш фаолиятини шакллантиришда яхлит намоён бўлиш аспектига инобатга олиш керак: эмоционал, билиш, иродавий, ижтимоий.

Иродани функциялаштириш модели эмоционал, билиш ва иродавий жараёнларни ўзаро боғлиқлигидан иборат бўлиб, улар яхлит бирлашган ҳолда шахснинг мотивациясини шакллантиради. Шу билан бирга, у болаларда ва катталарда ушбу жараёнлар бирдай ривожланмаслигини кўрсатади. Болаларда эмоционал ташкил этувчилар энг кучли ривожланган, билиш ва иродавий жараёнлар ҳали кам табақалашган бўлиб, улғайиб борган сари шахснинг структурасида тобора кўпроқ жой эгаллай боради, шу билан бир вақтда эмоционал факторларни аҳамияти ҳам йўқолмайди.

Биз таклиф этган мотивацияни шакллантириш бўйича ёндашувлар унинг шахсни иродавий фаоллигини ривожлантириш билан ўзаро боғлиқлигига асосланган. Мотивацияни шакллантириш бўйича ўз ёндашувимизда биз Е.П.Шербаков (1990) таклиф этган шахснинг иродавий соҳасини моделлаштирувчи тизимли ёндашув бўйича ҳаракат қилдик.

Таклиф этган моделида (2–расмга қаранг) муаллиф инсоннинг физиологич (жисмоний) ҳолатини, шунингдек ахлоқий ва ижтимоий аспектларни инобатга олади ва бу биз кўп компонентали модель сифатида қабул қилган саломатлик ёндашувига мос келади.



2–расм. Иродавий функционал модели (Е.П.Шербаков таклиф этган).

Мазкур модельда шахснинг биологик асоси унинг физиологик функциялари ва морфологик структураси билан биргаликда ифодаланган. Ироданинг функционал структураси элементлари ўртасида ҳам, мотивацияни шакллантиришда ҳам, маълум ўзаро боғлиқлик ўрнатилади: улардан бирининг ўзгариши бошқасини ҳам ўзгаришига олиб келади. Ушбу келтирилган моделда, бизнинг фикримизча, саломатлик ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун керакли шарт–шароитлар инобатга олинган.

Ижтимоий муҳит деганда биз объектив шароитларни тушунамиз. Субъектив шароитлар моделнинг барча ташкил этувчиларида инобатга олинган ва инсоннинг дунёқараши, саломатлик ҳолати, ёш–жинсий хусусиятлари ва бошқалар тизимида ифодаланиши мумкин.

Тажриба тадқиқотлари жараёнида биз ўқувчиларда жисмоний тарбия, валеология ва валеологик ташкил этувчига эга бўлган анъанавий ўқув фан

машғулотларида, шунингдек синфдан ташқари тарбиявий ишларда амалга оширилган саломатлик ва соғлом турмуш тарзига мотивацияларини шакллантириш жараёнини ўргандик.

Тадқиқотларда Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152 – сонли мактаб ва М.Улуғбек туманидаги ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабларнинг 8 - 9 синф ўқувчилари иштирок этдилар. Назорат синфларида ўқувчиларни ўқитиш анъанавий дастурлар бўйича олиб борилди.

Кузатиш жараёнида биз мотивацияни, саломатликни ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришни 8 – 9 синф ўқувчилари учун самарали усулларини қўллашда жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг ўзаро дарс таҳлили ва дарсдаги кузатув натижаларига таяндик.

Бизнинг кузатишларимиз соғлом турмуш тарзи мотивацияларини шакллантириш жараёни юқорида биз айтиб ўтган ўқитиш (билиш ва амалий) усулларидан ҳамда айрим услубий амаллардан фойдаланишга асосланганлигини кўрсатади.

Саломатликни ва соғлом турмуш тарзига ўқувчиларнинг қизиқишини шакллантиришни умумий усуллари

Т.Р	Усуллар	Самарадорликни асосланиши
1	Ўқувчиларни амалий соғломлаштириш фаолиятига жалб этиш	<p>Кундалик ҳаётда фойдаланадиган ҳамда керакли ҳаёт даражасини сақлашга йўналтирилган соғломлаштириш фаолияти малака ва кўникмаларини шакллантириш имконини беради.</p> <p>Усулдан фойдаланишнинг мунтазамлиги соғломлаштириш фаолиятини одатий ва мажбурий бўлишига хизмат қилади.</p>
2	Мустақил кузатиш, мустақил назорат, мустақил таҳил қилиш.	Ўқувчиларни ўз организми ҳолатига эътиборини қаратади; мустақил кузатиш, мустақил назорат қилиш натижалари ўз турмуш тарзини индивидуал ўзгаришларга мос ҳолда бошқариш имконини беради.
3	Ўқувчиларнинг индивидуал ютуқларини намоиш этиш	Ўқувчиларни ўз кучларига ишониш, ўз имкониятларини баҳолаш имконини беради ва бу муваффақиятларга бўлган талабни амалга ошириш имконини беради.
4	Рағбатлантириш, маъқуллаш	Ташқи рағбатлантириш муваффақиятларга фундаментал ижтимоий талабни амалга ошириш имконини беради.
5	Ҳаётий тажрибага таянган ҳолда суҳбатлашиш	<p>Саломатлик – инсон ҳаётининг муҳим категориясидир ва ҳар бир ўқувчи ўз саломатлигини сақлаш бўйича маълум ҳаётий тажрибага (энг кам бўлса ҳам) эга.</p> <p>Бу тажриба шачсан маълум аҳамиятга эга ва атрофдагилар томонидан ёки ўзи мустақил баҳолаши мумкин.</p>
6	Ўқув материали мазмунини тузишда ёрқин фактлардан, қизиқарли рақамлардан, тарихий маълумотлардан, соғлом турмуш тарзи намуналаридан фойдаланиш	<p>Боланинг эмоционал соҳасига таъсир кўрсатиш.</p> <p>Ижобий эмоционал ранг–баранглик таклиф этилаётган материални ўзлаштиришга ва қабул қилишга мақбул таъсир кўрсатади. Ижтимоий ўрганиш эффекти имкони мавжуд.</p>
7	Турли–туман ақлий ҳужум жараёнлари (ўйинлар, кувноқлар ва зукколар клуби, ақлий ҳужум, мунозаралар ва бошқалар)	Саломатлик ва соғлом турмуш тарзига қизиқишини кучайтиришга хизмат қиладиган когнитив ва эмоционал соҳаларга ҳамда билим, малака ва кўникмаларни мустаҳкамлашга таъсир ўтказиш.
8	Тескари алоқа усуллари	Оралик натижа қайд этилади, ўқувчилар билан биргаликда сабаб–оқибат алоқалари аниқланади, кейинги масалалар қўйилади.

Саломатликни ва соғлом турмуш тарзига 7-8 - 9 синф ўқувчиларнинг қизиқишини шакллантиришни ихтисослаштирилган усуллари

Синфлар	Усуллар	Самарадорликни асосланиши
7 синф	Ўқитувчилар, ота – оналарнинг шахсий намунаси	Кичик ёшдаги ўқувчилар томонидан ўқитувчиларни, ота–оналарни, уларнинг турмуш тарзини сўзсиз қабул қилишлари.
	ўйинлар	Қизиқиш кучаяди, ўқувчилар актив фаолиятга эргашадиган, соғлом турмуш тарзи малака ва кўникмалари шаклландиган шарт–шароитлар пайдо бўлади.
	Ҳикоя, суҳбат	Соғломлаштириш фаолияти соҳасида янгиликни билиш талабини амалга оширишга хизмат қилади
8 синф	Саломатлик тўғрисида фалсафий эртакларни ўқиш ва муҳокама қилиш	Болаларни афсонавий, нореал муҳитга шўнғиб кетиши уларнинг мураккаб ҳақиқий муаммоларни тушунишига ва англаб олишига ҳамда уларни ҳал этиш йўллари кўришга ёрдам беради.
	Ижодий уй топшириқлари (индивидуал соғломлаштириш машқлар комплексини тузиш, ҳикоялар ёзиш, соғлом турмуш тарзи бўйича плакатлар тайёрлаш, кроссвордлар тайёрлаш ва бошқалар)	Соғлом турмуш тарзига йўналтирилган билиш фаолиятига ёрқин эмоционал манзара берилади. У ёки бу валеологик материалга мурожаат, уни янги юқорироқ даражада қайта фикран ўзлаштириш ва бунинг асосида материал бошдан ўтказилган ва қабул қилинган бўлиши амалга оширилади.
	мусобақа	Ижобий эмоциялар ва қизиқиш орқали соғлом турмуш тарзининг жозибали намунаси вужудга келтирилади, соғлом турмуш тарзи малака ва кўникмалари такомиллаштирилади
9 синф	Ижобий ва салбий ҳаракат оқибатларини кўрсатиш	Юриш–туришнинг маълум намуналарига йўриқномалар тайёрланади ва бу соғлом турмуш тарзи билан боғлиқ бўлган ҳаётини истиқболларни ривожлантиришга хизмат қилиши керак
	Ўқувчиларнинг хоҳиш–истакларига таяниш	Педагогикага инсонпарварлик ёндашувига ҳамда шахсий талабларини қаноатлантиришга хизмат қилади
	Стандарт ва ноананъавий усуллар билан соғлом турмуш тарзининг кўркамлиги вазиятларини яратиш	Ўсмирлик даврида билишга қизиқишни шакллантиришга хизмат қилади.
	Тан олиншига эришиш истагини рағбатлантириш	Ўзини ёшига боғлиқ ҳолда мустақил намоеъ қилиш талабига мос келади.

Улар биргаликда икки гуруҳ масалаларни ҳал қиладилар: соғломлаштириш фаолияти билимлари, малака ва кўникмаларини шакллантириш; соғлом турмуш тарзига эмоционал – қадриятли муносабатни ривожлантириш, ўқувчиларнинг мотивацион–иродавий йўлланмаларини такомиллаштириш ҳамда индивидуал саломатлигини мустаҳкамлайди..

3.3. Умумий ўрта таълим мактабларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда валеология фанининг ўрни

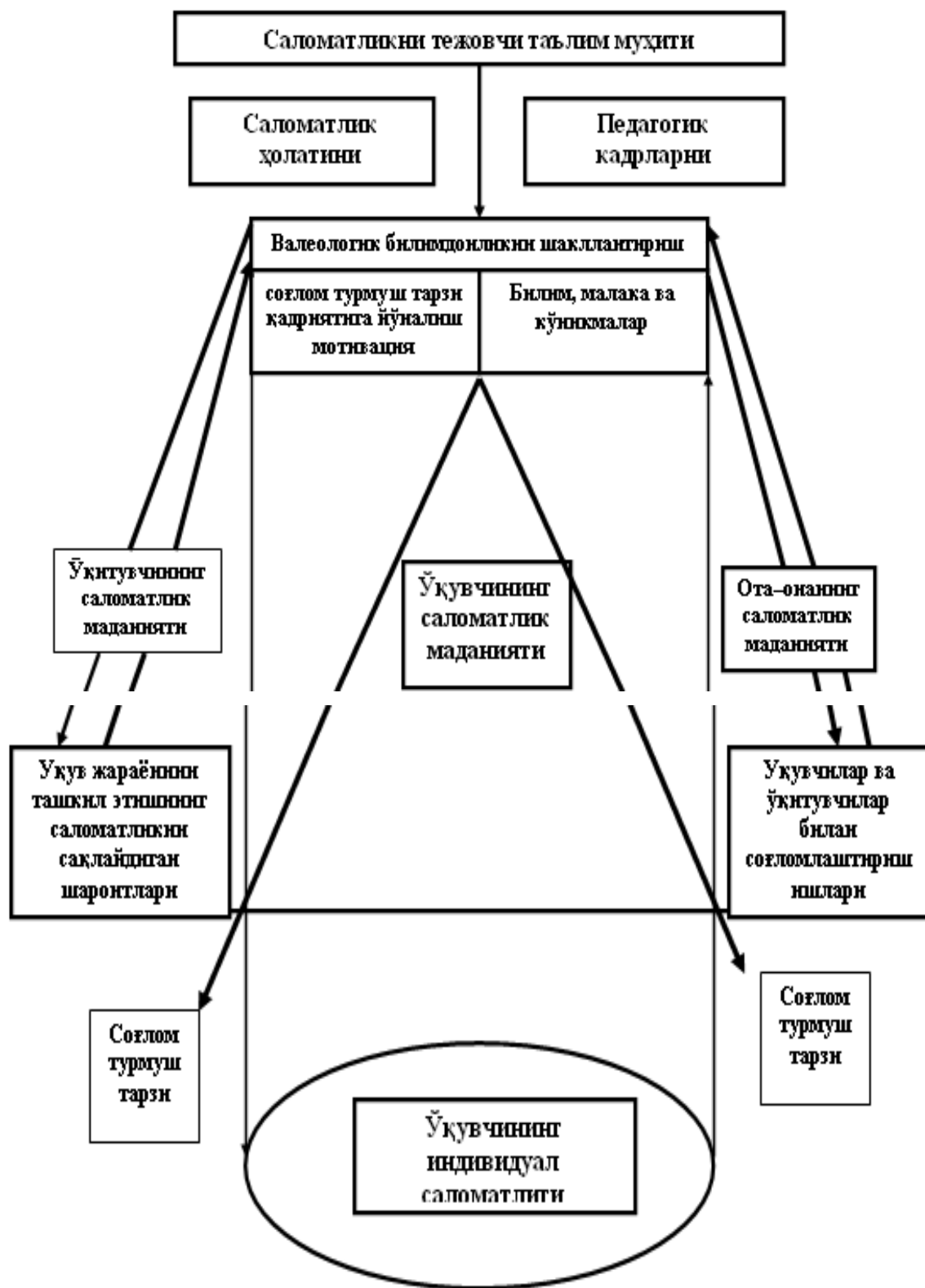
Валеологик фани мактаб фаолияти таълим жараёнига тизимли ёндашувга асосланган ҳамда саломатлик маданияти билан таълим мазмуни ва таълим муҳити шарт–шароитлари асосий ташкил этувчиларининг ўзаро боғлиқлиги асосида қурилган.

Шу сабабли таълим жараёнининг барча иштирокчилари жалб этилиши билан боғлиқ бўлган ҳамда ўқувчиларда, ота–оналарда, педагогик жамоада саломатлик маданиятини шакллантиришга комплекс ёндашиш имконини берадиган бир нечта иш йўналишлари ажратилади (3–расмга қаранг).

1. Ўқувчиларни саломатлик ҳолати ва турмуш тарзини ташҳис қилиш.
2. Ўқувчиларни валеологик билимдонлигини шакллантириш.
3. Ўқув жараёнини ташкил этишнинг саломатликни сақлайдиган шароитларини яратиш.
4. Ўқувчилар ва ўқитувчилар билан соғломлаштириш ишлари.
 - А) жисмоний тарбия – соғломлаштириш фаолияти;
 - Б) ижтимоий – психологик хизматлар иши;
 - В) тиббий ва гигиеник профилактика.
5. Тарбия ишлари тизимида ҳордиқ чиқариш фаолиятини ташкил этиш.
6. Педагогик кадрларни касбий тайёргарлик ва малака оширишини такомиллаштириш.
7. Ота – оналарнинг саломатлик маданиятини шакллантириш бўйича комплекс ишлар.

Таъхис қўйиш. Мактабга келаётган болаларни «хавф» ва сурункали касаллар гуруҳларини ажратиш ва уларга кейинчалик ғамхўрлик қилиш бўйича махсус ишлаб чиқилган дастурлар асосида тиббий кўрикдан ўтказиш.

Биринчи синфдан тўққизинчи синфгача ўқувчилари саломатлигини уларнинг соғлиги динамикасини кузатиш мақсадида кегайтирилган махсус дастурлар бўйича мониторинги. Болалар саломатлиги тўғрисида маълумотлар базасини яратиш. Олинган маълумотларни таҳлил қилиш ва улардан таълим – тарбия жараёнида табақалашган ёндашув асосида фойдаланиш.



3–расм. Умумий ўрта таълим мактабларида шахснинг саломатлик маданиятини шакллантириш тизими.

Ўқув жараёнини ташкил этишнинг саломатликни сақловчи шарт-шароитларини яратиш қуйидаги учта блок: гигиеник, педагогик, психологик бўлимлар орқали ифодаланади.

Гигиеник шарт – шароитларга қуйидагилар киради:

– ўқувчиларнинг физиологик ва интеллектуал «қиймати»ни, уларнинг иш қобилияти динамикасини тўлқинсимонлигини инобатга олган ҳамда гигиеник асосланган дарс жадвали; кун, ҳафта давомида ўқув юкламасини оптимал тақсимоти; назорат – тест ишларини, уй вазифаларини ва бошқаларни бажарилишининг келишилган режаси;

– ўқув муассасасида зарур санитар – гигиеник шароитларни, асосий ва ёрдамчи биноларда тозалик, хонани ҳавосини алмаштириш, ёритилганлик, ҳарорат режимидан бошлаб то мактаб мебелли ва синф хоналари, заллар, коридорлар, ошхонанинг дизайнигача, таъминлаш;

- ўқувчиларнинг интеллектуал ва ҳаракатланиш фаолиятини қуйидаги воситалар: ўқув фаолият турини ўзгартириш; бевосита дарсларда соғломлаштириш тадбирларини (жисмоний тарбия дақиқасини, жисмоний тарбия паузасини, кўз билан ҳаракатланиш, нафас олиш, бармоқли гимнастика элементларини, нута массажи, психорегуляция ва ҳоказоларни) ташкил этиш ёрдамида регуляция қилиш; динамик танаффуслар ўтказиш; соатлар тўрида ҳаракатланиш компонентасини оширадиган ўқув фанларини оптимал жойлаштириш;

- синфда болаларни уларнинг сонини, саломатлик ҳолатини, жисмоний ва руҳий ривожланишини инобатга олган ҳолда оптимал жойлаштириш; синф хонасида болаларнинг жойлашишини уларнинг индивидуал талабчанлигига, дарснинг мазмунига ва уни ўтиш услубига қараб ўзгартириш.

Ўқув жараёнида саломатликни сақловчи муҳитнинг педагогик шарт-шароитлари қуйидагилар ҳисобланади (4 расмда).



4 расм. Ўқув жараёнини ташкил этишнинг саломатликни сақловчи шароитлари.

Дарсни педагогик рационал ташкил этиш интеллектуал ва харакатланиш иш қобилияти, дарсда диққат–эътибор, чарчаш динамикасини ҳисобга олишни назарда тутати; ёшга боғлиқ ва индивидуал адекват хусусиятлар ҳамда таълимнинг восита ва усуллари қўллаш билан таъминланади;

-кучланишли ихтиёрий ва эмоционал фаоллашиш даврларини навбатма–навбат алмашиб келиши; барча сезги органларини жалб этадиган фаолиятнинг ва ўқув материални таклиф этишнинг бир нечта туридан фойдаланиш билан таъминланади;

-таълимнинг фаол усуллари – ўрганилаётган материални (жумладан соғлом турмуш тарзи асослари бўйича ҳам) янада эффектив ўзлаштириш ва «эгаллаш», таълим олувчиларнинг ўрганиш–билиш фаолиятини индивидуаллаштириш имконини беради;

-ўқувчиларнинг ташаббускорлигини, мустақиллигини, ижодий қобилиятларини ривожлантиришга хизмат қилади; шахсиятни ўсиши, мустақил такомиллашиши ва ўзини мумтақил тадбиқ қилиши учун шарт–шароитлар яратади ҳамда бу таълимни гуманизациялаштириш талабларига мос келади;

-ўқувчиларнинг индивидуал – типологик (жисмоний, руҳий, интеллектуал, конституционал ва ҳоказо) хусусиятларига боғлиқ ҳамда боланинг шахсини ва унинг ривожланишини кучли ва заиф томонларини ажратиб ижтимоий факторларини инобатга олган ҳолда табақалашган ва индивидуал ёндашиш;

Валеологик маданият мактаби йўналишларини жорий қилиш жараёнида таълим жараёнини барча иштирокчиларининг саломатлиги ҳолатини ва саломатлик маданияти даражасини доимий мониторинги амалга оширилади, ташҳис натижалари асосида валеологик таълим жараёни эффективлиги таҳлил қилинади ва фаолиятнинг барча йўналишларида тузатмалар киритилади.

Валеология саводхонликни шакллантиришга мажмуали ёндашув натижасида қуйидагилар кузатилди:

Назарий тадқиқотлар соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатиш услубиётини ишлаб чиқиш зарурлиги билан боғлиқ бўлган вазиятни ҳамда у шахсни саломатликка, соғлом турмуш тарзи мотивациясига қадриятли йўналишини шакллантириш жараёнлари билан ҳамбарчас боғлиқ эканини аниқлаш имконини берди.

Шу билан бирга таълим жараёни ўрганувчиларнинг ёшга боғлиқ хусусиятларига мос ҳолда фаолиятнинг етакчи турини ва шахснинг уни ривожланиши турли босқичларидаги талабларини, таълим муассасасининг хусусиятлари ва имкониятларини, таълимнинг турли шаклларини ўзаро боғлиқлигини инобатга олиб тузилиши керак.

Соғлом турмуш тарзига горизонтал ўқитиш жараёни таълимнинг, тарбия ва ривожланишнинг турли восита ва усулларида фанлараро, шунингдек умумий ва жисмоний маданият, асосий ва қўшимча таълим, оилавий тарбия, ўзини мустақил тарбиялаш билан ўзаро боғланиш асосида кенг фойдаланиб амалга оширилади.

Шу билан бирга соғлом турмуш тарзига ўргатиш биз ажратиб кўрсатган шахснинг саломатлик маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил этувчи тамойилларга мос ҳолда амалга оширилиши керак. Бундай тамойилларга тизимлилик, илмийлик, бирлаштириш, индивидуаллик, табиатшунослик, доминантлар тамойили, долзарблик, креативлик, шунингдек фаолиятли ва этнографик тамойиллар киради.

Тажриба асосида ўтказилган тадқиқотлар кўрсатишича, соғлом турмуш тарзи асосларига ўргатишда ва мос мотивацияларни шакллантиришда жқитишнинг имитацион – моделлаштирувчи технологияси доирасида соғломлаштириш фаолиятининг амалий усуллари биргаликда қўлланадиган фаол таълим усуллари энг юқори маҳсулдорликка эга бўладилар.

Улар соғломлаштириш ва соғлом турмуш тарзи соҳасида махсус билимларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш, олинган билимларни

тавсифлаш, индивидуал – йўналтирилган турмуш тарзини ташкил этиш жараёнида уларниқайта шакллантириш имконини берадилар.

Шу билан бирга, соғлом турмуш тарзига оид билимларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш турли ўқув фанларини (умумтаълим мактапларида – жисмоний тарбия, биология, валеология, технология ва бошқалар; жисмоний тарбия олий ўқув юртида – жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти, педагогика, психология, биология, спорт тиббиёти, валеология ва бошқалар) ўзлаштириш жараёнида, шунингдек инсон саломатлигига ва соғлом турмуш тарзини ташкил этишига яхлит, илмий асосланган ҳолда ёндашувни шакллантириш жараёнида бу фанларнинг ўзаро боғлиқлиги асосида таълим мазмунини янгилашда энг эффектив амалга оширилади.

Бундан ташқари, шахснинг саломатлик маданиятини шакллантириш ўқитиш тизимининг ўқув жараёнини саломатликни сақловчи шарт–шароитлар ҳамда асосий ва қўшимча жисмоний тарбия таълими доирасида соғломлаштириш ишларини ташкил этилиши билан «кучайтирилганда» энг маҳсулдор амалга оширилади .

Мазкур қоидалар биз ишлаб чиққан валеологик маданият мактаб моделини ва жисмоний тарбия олий ўқув юрти валеологик таълим тизимини тадбиқ этиш жараёнида тажрибада ўз тасдиқини топди. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ўқувчиларда соғломлаштирувчи фаолият соҳасида билимлар, малака ва кўникмалар ҳамда соғлом турмуш тарзи мотивациялари шаклланади, турмуш тарзида ва индивидуал саломатлиги ҳолатида ижобий ўзгаришлар содир бўлади, бу эса шахснинг саломатлик маданиятини шакллантириш бўйича биз таклиф этган ёндашувнинг эффективлигидан далолат беради.

ХУЛОСА

1. Соғлом турмуш тарзини мактаб ўқувчиларида шакллантириш ўта мураккаб жараён бўлиб, ушбу жараённи муваффақиятли ташкил этиб махсус тайёргарлик ва билимларга эга бўлишни тақозо этади.

2. Тадқиқот доирасида амалга оширилган амалий ҳаракатлардан бири ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсади учун хизмат қилувчи ёрдамчи йўриқчи – мураббийларни тайёрлаш керак.

3. Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган педагогик фаолият жараёни мураккаб бўлиб, ушбу жараённи ташкил этишда ижтимоий институтлар ҳамкорлиги талаб этилади. Зеро, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмалари узлуксиз ва динамик равишда шаклланиб боради.

4. Умумий ўрта таълим мактаблари юқори синф ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида уларга нисбатан индивидуал ёндошувга эришиш мақсадга мувофиқдир. Зеро, соғлом турмуш тарзи ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари, маънавий-ахлоқий сифатлари ҳамда дунёқараш негизида шаклланади.

5. Магистрлик диссертация ишининг мақсадини амалга ошириш йўлида олиб борилаётган ҳаракатнинг самарадорлигини таъминлаш учун, синфдан ва мактабдан ташқари шароитларда ўқувчиларни уларнинг маънавий-ахлоқий эътиқодлари, улар эга бўлган ахлоқий ва шахсий сифатларни инобатга олиш асосида маълум гуруҳларга бириктириш асосида иш олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиши асосида ҳаётий фаолиятини йўлга қўйиши ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи шакл бўлиб, инсонларнинг соғлом турмуш тарзига эга бўлишлари барча даврларда ҳам бирдек аҳамиятга эга бўлган.

Зеро, жамиятда қарор топган соғлом турмуш тарзи унинг равнақи ва ривожини таъминлаш билан бирга, муайян халқ, миллат ёки элат насли (авлодлари шажараси)нинг биологик жиҳатдан соғлом, ақлий, ахлоқий ҳамда жисмоний жиҳатдан етук бўлиши учун муҳим омил бўлиб хизмат қилган.

2. Соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш мавзусида яратилган манбаларда ушбу муаммо яхлит, бир бутун, шунингдек, комплекс ёндашув асосида ўрганилмай, балки муаммонинг у йки бу жиҳати алоҳида – алоҳида тадбиқ этилган. Шу боис муаммони яхлит, бир бутун ҳамда комплекс ёндашув асосида тадқиқ этиш педагогик муаммо сифатида кун тартибига қўйилмоқда.

3. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, бизнинг назаримизда, қуйидаги тамойилларнинг устуворлигига эришиши мақсадга мувофиқдир:

- Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга нисбатан комплексли ёндашув;
- Фанлараро алоқадорлик;
- Таълим ва тарбия жараёнининг узлуксиз, изчил, тизимли ва динамик кечиши;
- Оила, таълим муассасаси, маҳалла, ижтимоий жамоатчилик, давлат ва жамият ҳамкорлиги;

- Ҳалқаро ҳамкорлик;
- Ўқувчиларнинг ёш, психологик ва физиологик хусусиятларини инобатга олиш;

- Демократик ва инсонпарвар ғояларнинг уйғунлиги;

- Миллий ва умуминсоний қадриятлар уйғунлиги.

4. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларида Соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосининг ижобий ечим топишида қуйидаги объектив ва субъектив шарт-шароитларнинг мавжудлиги муҳим аҳамиятга эга:

А. Субъектив шарт-шароитлар:

- Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосининг давлат сиёсати даражасига кўтарилганлиги;

- Ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнига ижтимоий жамоатчиликнинг жалб этилганлиги;

- Оила, мактаб, маҳалла, давлат ва жамият ҳамкорлигининг таъминланганлиги;

- Ўқувчилар ўртасида СТТ ни тарғиб этиш ишига масъул бўлган шахслар – ота-оналар, педагоглар ҳамда жамоат ташкилотлари вакиллари бу борада муайян билимларга эга эканликлари;

- Ўқувчиларда ўқувчиларда СТТ ва унинг моҳияти хусусидаги назарий ва амалий билимларнинг мавжудлиги;

- Уларда СТТ кўникмаларини ўзлаштиришга бўлган қизиқиш ва ички интилишнинг юзага келиши;

- Оммавий ахборот воситалари саҳифаларида жамиятда СТТни шакллантириш муаммосининг кенг кўламда, изчил, шунингдек, самарали ёритиб берилаётганлиги ва ҳоказолар.

Б. Объектив шарт-шароитлар:

- Жамиятда СТТни қарор топтиришга оид мавзуларда яратилган манбалар (илмий) илмий-оммабоп, оммабоп ва методик адабиётлар,

дарслик, қўлланма, тавсиянома ҳамда кўргазмали қуроллар мажмуининг мавжудлиги;

- Ўқувчиларда СТТни шакллантиришга қаратилган фаолият жараёнининг ахборот ва техник воситалар билан етарли даражада таъминланганлиги.

5. Умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларида СТТни шакллантиришга эришиш соғлом авлод, ҳуқуқий демократик жамиятни барпо этишда муҳим аҳамият касб этади. Шу боис, мазкур ҳолат, айни вақтда, ушбу мавзунинг мақбул педагогик шарт-шароитларини ишлаб чиқиш ва ҳаётга татбиқ этилишини тақозо этмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.- 44 б.
2. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли – Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий сиёсатининг устувор йўналишлари. – Т.: Ўзбекистон, 1993.-54 б.
4. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.
6. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
7. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-б.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
10. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
11. Положение “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования”.

Приложение №1 к постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан // Народное слово.-1998-5 января.

12.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования” // Народное слово. – 1998.-5 января.

13.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О совершенствовании обеспечения системы непрерывного образования учебниками и учебной литературой” // Народное слово.-1998.-5 января.

14.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “Об организации общего среднего образования в Республике Узбекистан” // Народное слово.- 1998.-13 мая.

15.Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.

16.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.

17.Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

18.Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.

19.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

20.Абрамов М.С. Проблема внедрения крупномасштабного контроля за физическим состоянием населения и пути её решения. //Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 3. – С 34-36.

21.Абрамов М.С. Современные подходы в изучении и оптимизации режимов двигательной активности населения. /Научные основы физкультурно-оздоровительной работы в Республике/ Мат. Республ.науч.-теор.конф. – Ташкент, 1987.

22.Абдумаликов Р. Пути внедрения физического воспитания и спорта в повседневную жизнь учащихся и рабочей молодежи. Автореф.дисс... канд.пед.наук. – Ташкент, 1974, – С. 29.

23.Абрамов М.С., Столярук В.С. Состояние и оценка морффункциональных показателей у студентов (Метод. рекоменд.) части I–III. Ташкент, 1985.

24.Абрамов М.С. Окружающая среда и физическое состояние населения. Ташкент. «Медицина» - 1984 – 230 с.

25.Абдуллаев А.А., Ш.Х.Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти –Тошкент, 2006. 231 б.

26.Амосов М.М. Раздумье о здоровье. //Наука и жизнь - 1977 - № 6. – С. 75-83.

27.Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши. //Республика илмий анжумани материаллари. Фарғона, 2005. 4-6 б.

28.Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. //Фан-спортга» Т. 2004 № 1 с. 17-20

29.Акбаров А.Т. Особенности формирования физической культуры в многодетных семьях Узбекистана. Автореф. дисс.. канд.пед.наук. М. 1994. – 17 с.

30.Антропова М.В., Сальникова Г.М. Влияние занятий физической культуры и спортом на здоровье учащихся.// Советская педагогика. М. – 1987. № 3 – с.16-22.

31.Антипов Е.Е., Никитюк Б.А. Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта. М.: 1996 – 81с.

32. Апанасенко Г.А., Попова А.А. Медицинская валеология здоровья. М. ФиС - 1998. – 242 с.
33. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования. // Валеология.-1997. -№4.- С.44-46.
34. Аракелян Е.Е. Формирование самоконтроля в подготовке спортсменов высокого класса. //Фан-спортга. Т.2004. № 1. С 44-46.
35. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг ташкилий ва бошқарув асослари. //Фан-спортга, 2004, б. 10.
36. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. ФиС. 1980 – 215 с.
37. Бабанский Ю.К. Личностный фактор оптимизации обучения. //Вопросы психологии. – 1984.№1. с51-58.
38. Бальсевич В.К., Пьянзин А.И. Организация позитивного контроля за двигательными функциями организма спортсмена. //Теория и практика физической культуры. М. 2004. № 6 – с 32-35.
39. Бадаева З.Х., Баранов И.Ю., Завязочников М.Г. Оценка физической подготовленности студентов на начальном этапе обучения в ВУЗе. // Международная научная конф. Ташкент. 2005 с. 173-174.
40. Белкин А.С. и др. Основы педагогических технологий: (Краткий толковый словарь) Екатеринбург. 1995 22 с.
41. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф.дисс...докт.пед.наук. – М. 1983 – 45 с.
42. Бондаревский Е.Я., Мамаджанов Н.М. Исследование зависимости результатов физической подготовленности от морфофункциональных особенностей детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры / - 1989, - № 10, с.36-38.
43. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных

особенностей физической подготовленности молодежи. // Теория и практика физической культуры / - 1984 - № 7 – с 32-34.

44.Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов У.Т. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения. // Теория и практика физической культуры / - 1985 - № 8 – с. 32-35.

45.Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Ташкент. Медицина 1986 – 204 с.

46.Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М. ФиС. 1989 – 189 с

47.Богатырёв В.С. Физическое воспитание учащихся ПТУ с недостаточным уровнем физического развития и подготовленности. Автореф. дисс... канд.наук. М. 1984 – 19 с.

48.Брехман И.И. Введение в валеологию. Л. Наука, 1987 – 113 с.

49.Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М. «Просвещение» 1986 – 176 с.

50.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М. Просвещение., - 1991. – 64 с.

51.Вафаев Г.Ф. Методическая направленность средств физической подготовки и их контроль в занятиях с учащимися подросткового возраста в условиях жаркого климата. Автореф.дисс. ...канд.пед.наук. Киев.– 1987 – 21 с.

52.Вербицкая Н.О., Жаворонков В.Д. Информационные технологии в мониторинге образовательного процесса средней и высшей школы. Екатеринбург, - 2000 - с. 42-43

53.Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии. //Валеология. – 1997.-№ 4. –С.5.

54.Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. Пособие для пед. Вузов. –М. 1989.-158 с.

55.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М. «Мысль» 1990 – 287 с.

56.Волков Л.В. Системы направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф.дисс...докт. пед.наук. – М., 1984 – 40 с.

57.Возможности повышения физической подготовленности молодежи, проживающей в условиях жаркого климата. Научн.-мет.пособие (Ханкельдиев Ш.Х., Карабаев Н и др) Андижан – 1989 – 73 с.

58.Воробьев Ю.И. Оптимизация обучения по специальным предметам в средних физкультурных учебных заведениях. Автореф...дисс. канд.пед.наук... М. 1986 – 23 с.

59.Глазырина Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: Автореф. Дис. ... док. пед. наук. –Минск, 1992.-41 с.

60.Гаджиев С.О. Физическое воспитание студенток с учетом региональных особенностей физического развития и подготовленности. Автореф.дисс... канд.наук. М. 1987 – 18 с.

61.Геллер Е.М., Мазуревич В.И. Сравнительная характеристика физической подготовленности учащихся среднего специального учебного заведения и общеобразовательной школы. Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения. М. - 1986 , - С 149-150.

62.Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. М.ФиС. 1988 – 191 с.

63.Годик М.А., Фаш Саид Одталла Абу Арида. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах. //Теория и практика физической культуры № 9, 1990 – с. 15-16.

64. Григорьева О.В., Сивцев И.А. К диагностике и мониторингу физического здоровья и спортивной формы студентов – спортсменов. // Теория и практика физической культуры. 2005 № 3 – с. 24-26

65. Гужаловский А.А. Физическая подготовленность школьников. Челябинск – 1980 – 151 с.

66. Гулямов А.Г., Сафарова Д.Д. Валеология фанига кириш сузи. Тошкент «Фан-спорта» - 2005. № 1. с. 41-44.

67. Доброва Н.Н., Краузе А.В., Чекмарева Н.А. Развитие творческих способностей детей через использование информационных технологий. Негосударственное образовательное учреждение школа. «Творчество» Самара 2003 – 113 с.

68. Епифанов С.П. Разработка и применение системы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся старших классов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М. 1986 – 24 с.

69. Единая спортивная классификация Республики Узбекистан 1996-2000 гг, Приказ Госкомспорта Республики Узбекистан № 602 от 18.12.1995 – Ташкент, 1995 – 102 с.

70. Жарова Л.Б., Столярус А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни. // Теория и практика физической культуры, № 1 – 1991 г. – с. 62-63.

71. Жабборов К.К. Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в колледжах. // Халкаро-илмий анжуман. Тошкент. – 2005 - Б. 57-58.

72. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М. ФиС. 1982 - 256 с.

73. Зак Н.В. Физическое развитие учащихся в средних учебных заведениях. Автореф. дисс... докт. пед. наук. М. 1982 - 43 с.

74. Каргаполов В.П. Актуальные вопросы непрерывного физкультурного образования (к постановке проблемы) - / Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 7. - С. 10.

75.Каргаполов Е.П. Организационно управленческие основы непрерывного физкультурного образования: Автореф. Дисс. ... докт.пед наук. – М., 1992. -49 с.

76.Кадетова А.В. Методика освоения программного материала на уроках физкультуры 7-8 классов. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М.1990–21 с.

77.Кабачков В.А., Бондаревский Е.Я. и др. К разработке должных норм физической подготовленности молодежи. //Теория и практика физической культуры, 1986 № 6 – с. 32-36.

78.Каримова Д.Ч., Сафаров Ш.А. Физическая культура и спорт – основное средство профилактики и укрепления здоровья учащихся. //Халқаро илмий анжуман «Жисмоний тарбия ва спорт: давлат, жамият, шахс». Тошкент, 2005 - Б. 11-13.

79.Кискин Н.П. Организация работы по физическому воспитанию и спорту в средних специальных учебных заведениях и пути её совершенствования. Автореф. дисс...канд.пед.наук. М. 1985 – 28 с.

80.Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗов, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М. 1983 – 20 с.

81.Кочарян Ю.Е. Разработка и применение должных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М. – 1985 – 24 с.

82.Коротаев Е.В., Назарова Л.Д. Некоторые характеристики педагогического мониторинга. «Авторские технологии и мониторинг образовательного процесса» Под ред. А.С.Белянина. Екатеринбург. 1999, с. 19-20.

83.Ковчанов Х.Н. Особенности и методика проведения занятий по физическому воспитанию на открытом воздухе. //Международная научно-теоретическая конференция. Ашгабад. – 1994. - с. 143-146.

84.Коняхин Л.Н. Тесты и контрольные нормативы по физической подготовке в средних специальных учебных заведениях. М., //«Теория и практика физической культуры», 1981 - № 6 - с. 40-41.

85.Кобеков Ю.П. О нормативном обеспечении предмета «Физическая культура» в вузах. //Теория и практика физической культуры . 2005 № 5. с. 46-48.

86.Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов. Автореф.дисс....докт.пед.наук. Ташкент – 1993 – 43 с.

87.Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент: - 2004. – 80 с.

88.Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Ташкент, 2000 – 147 с.

89.Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента. // Теория и практика физической культуры. М. 2005 № 6 с. 16-19

90.Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Управление качеством образования. Ташкент «Шарк». 2004 - 596 с.

91.Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига кўйиладиган замонавий талаблар. //Фан-спортга. Ташкент. 2004 № 1. Б. 7-10.

92.Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.11-18.

93.Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. //Теория и практика физической культуры. -1997. -№ 6. – С. 10-15.

94.Лях В.И. Ориентации перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. //«Теория и практика физической культуры» № 9 – 1990 г. с. 10-14.

95.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. ФиС 1991. – 543 с.

96.Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория практика физической культуры. – М., 1991. - № 12. – С. 11-20.

97.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – С. 333.

98.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999-320с.

99.Матвеев Л.П. модельно целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2001. - №1-2.-С.28.

100. Маткаримов Р.М. Ўзбекистонда оғир атлетика спортининг ривожланиши. Халқ таълими, 1999 й.

101. Маткаримов Р.М. Полвонлар - ўринбосарлар. Соғлом авлод учун, 1999 й.

102. Маткаримов Р.М., Толмачев Д.В., Хныкин Ю.Ю. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Олий ўқув юртлариаро илмий ишлар тўплами, ТДГУ, Тошкент, 2002, 3 сон.

103. Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995. – 74 б.

104. Мауун М.Г. Организация и методика занятий по физическому воспитанию с учащимися средних специальных учебных заведений. Автореф. дисс...канд.пед.наук. М. 1986-20 с.

105. Мурахов И.В. Оздоровительные возможности физической культуры. (Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта) – Вып.№ 1 – М., 1991 г., - с. 4-12.

106. Назиев А.И. Моделирование образовательного процесса с

применением информационных технологий. //Труды межд.науч.конф. «Роль и значение телекоммуникаций и информационных технологий в современном обществе». Ташкент. – 2005 - с. 32-33.

107. Орипов Ю.Ю., Олимов М.С. Бошланғич синф ўқувчиларининг кичик коптокни улоқтиришда бажариладиган машқлар // Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари 27 август. -, Самарқанд, 2004. – 44-46 б.

108. Орипов Ю.Ю. Кичик коптокни улоқтириш натижасининг жисмоний ва техник – тактик тайёргарлик билан боғлиқлиги //Педагогик таълим. - Ташкент, 2004. -№5 – Б. 89-91.

109. Орипов Ю.Ю. Улоқтиришни ўргатиш ва такомиллаштиришнинг умумий асослари ва замонавий усуллари //Педагогик таълим. – Ташкент, 2005. -№3. – Б. 87-88.

110. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе. //Теория и практика физической культуры, № 5. – 1990 г., - с. 47-49.

111. Поташкин М.М. Качество образования: проблемы и технология управления. М. Педагогика. 2002 – 350 с.

112. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - Киев: Олимпийская литература. 1997. - 584 с.

113. Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировки женщин Теория спорта Под ред. В.Н.Платонова. -- Киев: Вища школа. - 1987.-С. 275-276.

114. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для институтов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 554-566.

115. Платанов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренера высшей квалификациям. –К.: Олимпийская литература, 2004.-С. 693—703.

116. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годовичного построения подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 389-407.
117. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировки // Современная система спортивной подготовки. – С. 92-108.
118. Расулов Р., Қаландаров М., Ниёзов И. Спорт машқларининг болалар ва ўсмирлар организмига таъсири. //Республика илмий амалий анжуман материаллари. Фарғона 2005 – Б. 13-14.
119. Разыков Т.С. Методика физического воспитания допризывной молодежи Кыргызской Республики. Автореф.дисс...пед.наук. Ташкент 2005 – 25 с.
120. Расулов Р, Жабборов К.К. Педагогический контроль за физической подготовленностью учащейся молодежи. // Межд.научн.конф. Ташкент, 2005 – с. 79-80.
121. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. – 2003-38 с.
122. Сагиян Б.З. Физическая культура в системе здорового образа жизни. Ереван «Айастан» 1989 - 168 с.
123. Саидов Б.Н. Технология дифференцированного физкультурного образования учащихся профессионального колледжа. Автореф.дисс... канд.пед.наук. Ташкент, 2005 – 22 с.
124. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.
125. Сейтхалилов Э.А., Тиллаев М. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в профессиональном колледже. //Ўалқаро илмий анжуман. Т. - 2005 - с. 21-22.
126. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .

127. Сивков Е.П, Региональные особенности физической подготовленности как фактор коррекции содержания физического воспитания. Автореф.дисс...канд.пед.наук. – М., 1986 – 24 с.
128. Смурыгина Л.В. Мониторинг физического состояния учащейся молодежи. //Тезисы XXXVII научно-метод конф. Проф.-препод. состава ТУИТ. Т. 2004 – с. 177-179.
129. Сотникова А.Г. Внеурочные занятия по физическому воспитанию в средних школах США. //Теория и практика физической культуры № 3 – 1990 г., - с. 60-62.
130. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М. 1996 – 127 с.
131. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детей и подростков. 1999. № 3 . С . 85-88.
132. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.Медицина. – 1991 – 270 с.
133. Тевосян Х.А. Организационно-методические аспекты массовых занятий физической культурой с оздоровительной направленностью. Автореф.дисс... канд.пед наук. М., - 1986 – 22 с.
134. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. // Теория и практика физической культуры. -2000. -№ 10. – с. 94-96.
135. Умаров Ж.Х. Прикладные упражнения как комплексное средство физической подготовки учащихся профессионального колледжа. //Халкаро илмий анжуман. Ташкент. – 2005 – с. 90-92.
136. Усманходжаев Т.С. Проблемы физического совершенствования школьников Республики Узбекистан. /Пути оптимизации подготовки спортивных резервов/ Ташкент. – 1992 г., с 61-62.
137. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. - 1995 – 50 с.

138. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М. ФиС. - 1980 – 255 с.
139. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. – С. 351-389.
140. Хазиахметова М.С., Ханкельдиев Ш.Х. Пути повышения школьной зрелости средствами физического воспитания. //Хабарлар № 4, 1996 - с. 128-130.
141. Ханкельдиев Ш.Х. Проблема педагогического контроля за физическим совершенством детей и учащейся молодежи. //Республиканская научно-практ.конф. Фергана, 2003. – с. 8-11.
142. Ханкельдиев Ш.Х. Особенности физического воспитания студенческой молодежи. Мат.докл.межд.научно-мет.конф. Казань – 2003 – с.145-146.
143. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ государственных стандартов по физическому воспитанию. //Фан-спорта, 2005, № 1 – с. 20-23.
144. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс...докт.пед.наук. М. 1991 – 47 с.
145. Ханкельдиев Ш.Х. Сейтхалилов Э.А. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в профессиональном колледже. //Межд.научн.конф. Т. - 2005 - с. 21-22.
146. Холмухаммедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: Автореф дисс...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. –С.24.
147. Халмухаммедов Р.Д. Технология оптимизации учебнотренировочного процесса единоборцев // Монография. – Т., 2009. – С. 159.
148. Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годового цикла: Автореф. дисс.....д-ра пед.наук. – Т, 2009-С.293.

149. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000-. С.475.
150. Хайдаров К.С. Методика повышения физической подготовленности учащихся в условиях школы-интерната. Автореф.дисс...канд.пед.наук. Ташкент. 1998 – 19 с.
151. Хамракулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодежи. Автореф.дисс...канд. пед.наук. Ташкент. – 2005 – 26 с.
152. Шарипова Д.Д., Таирова М., Сейтхалилов Э.А. Энергетический обмен и внешнее дыхание детей и подростков при мышечной деятельности в условиях жаркого климата. Ташкент., 1985 – 166 с.
153. Шарипова Д.Д. Валеологические подходы к формированию здоровья детей и подростков. //Фан-спорта, - 2005 - № 2 - с. 21-23.
154. Шакирджанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта, 2005 - № 1 - с. 44-47.
155. Шадиметов Ю. Научно-технический прогресс, образ жизни и здоровье. Ташкент «Узбекистон» - 1987 – 182 с.
156. Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии: 1996. -50 с .
157. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Юнусов А.Т. Формирование профессиональной двигательной активности в системе образования. //Халкаро илмий анжуман. Ташкент – 2005 – с. 195-197.

Тадқиқот натижаларини амалиётга тадбиқ этиш бўйича

ДАЛОЛАТНОМА

Биз қуйида имзо чекувчилар, ЎзДЖТИининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д., профессор Холмухаммедов Р.Д., Тошкент шаҳар Хамза туманидаги 152- сонли мактаб директори Мавланова М.Д хамда шу мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси З.Жуманиязовалар ушбу далолатномани туздик.

Бажарувчи магистрант Ш.Қ.Атамурадовнинг «Жисмоний тарбия тизимида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари» мавзусидаги магистрлик диссертация натижаларининг материаллари амалиётга тадбиқ қилиш учун таклиф ва тавсиялар хамда 8-9 синф ўқувчилари жисмоний тарбия дарсларида амалда жорий этилди.

Тадқиқотни жорий қилувчи Ф.И.Ш	Таклиф, тавсияларлар ва уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
Атамурадов Ш.Қ.	8-9 синф ўқувчиларида саломатлик, соғлом турмуш тарзи тўғрисида яхлит билимларни эгаллашлари, кўникма малакаларини эгаллашларига хамда соғлом турмуш тарзига қизиқтиришини шакллантиришга қартилди.	Ўқув йили давомида ўқувчиларнинг саломатлик ҳолати яхшиланди. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланганлаган восита ва усулбалар ижобий самара берди. Касалланадиган болаларнинг миқдорини ўрта ҳисобда 35 фоизга камайди.

ЎзДЖТИининг илмий ишлар
бўйича проректори п.ф.д., проф

Холмухаммедов Р.Д

Тошкент шаҳар Хамза тумани
152 - сонли мактаб директори

М.Д.Мавланова

Тошкент шаҳар Хамза тумани
152 - сонли мактаб жисмоний
тарбия ўқитувчиси

З.Жуманиязова