

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 RAQAMLI ILMIY KENGASH

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI

UBAYDULLAYEV RAXIMJON MURODILOVICH

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI
MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI**

13.00.02 – Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (pedagogika fanlari)

**PEDAGOGIKA FANLARI bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD)

Ubaydullayev Raximjon Murodilovich

Bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini
rivojlantirish texnologiyasi 3

Убайдуллаев Рахимжон Муродилевич

Технология развития у будущих учителей культуры
здорового образа жизни 27

Ubaydullayev Raximjon Murodilovich

The technology of developing healthy lifestyle culture in future teachers 55

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works 59

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 RAQAMLI ILMIY KENGASH

FARG‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI

UBAYDULLAYEV RAXIMJON MURODILOVICH

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI
MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI**

13.00.02 – Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (pedagogika fanlari)

**PEDAGOGIKA FANLARI bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.Phd/Ped7553 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya Farg'ona davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengashning veb-sahifasida (www.fdu.uz) va «Ziyonet» Axborot ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Xankeldiyev Sher Xakimovich
pedagogika fanlari doktori, professor

Rasmiy opponentlar:

Xodjayev Begzod Xudoyberdiyevich
pedagogika fanlari doktori, professor

Isaqova Muazzam To'liqinovna
psixologiya fanlari doktori, professor

Yetakchi tashkilot:

Andijon davlat pedagogika instituti

Dissertatsiya himoyasi Farg'ona davlat universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil "25" 10 kuni soat 9:00 dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 150100, Farg'ona shahar, Murabbiylar ko'chasi 19-uy. Gender tengligi tadqiqotlar markazi, 1-qavat, majlislar zali. Tel.: (+99873) 244-44-02; faks: (+99873) 244-44-93; e-mail: fardu_info@umail.uz).

Dissertatsiya bilan Farg'ona davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (584 raqami bilan ro'yxatga olingan). Manzil: 150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy. ARM binosi Tel.: (+99873) 244-44-02, e-mail: fardu_info@umail.uz

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil "11" 10 kuni tarqatildi.

(2025-yil "11" 10 dagi "37" raqamli reestr bayonnomasi).



B.Sh.Shermuhammadov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi,
pedagogika fanlari doktori, professor

B.X.Baydjanov

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash kotibi,
pedagogika fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD), dotsent

B.Q.Qurbonova

Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish, bo‘lajak o‘qituvchilarning ma‘naviy-ma‘rifiy, pedagogik-psixologik, jismoniy-valeologik, ijtimoiy-madaniy sohalaridagi ta‘limi va tarbiyasini samarali tashkil etishning innovasion tizimini ishlab chiqishga alohida ahamiyat qaratilmoqda. YUNESKOning qator ta‘lim bo‘yicha rezolyusiyalarida ham yoshlarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, tinchlik uchun ta‘lim g‘oyasiga ustuvorlik berilmoqda. Ayniqsa, oliy ta‘lim tashkilotlarida bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish bilan birga, ularda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini qaror toptirish, zarur bo‘lgan ijtimoiy-hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish uzluksiz ta‘limning strategik maqsadlarini o‘zida ifoda etmoqda.

Dunyoning bir qator rivojlangan mamlakatlari oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarkib toptirishning pedagogik-psixologik omillarini aniqlashtirish, ilmiy-innovasion yondashuv va fanlararo integrasiya asosida mazkur jarayonning nazariy va amaliy jihatlarini ta‘lim-tarbiya mazmuniga singdirish va uning vositasida talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini qaror toptirishga doir qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, AQSHning Massachusets shtatida joylashgan Garvard universiteti (Harvard University)da sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikning inson salomatligiga ta‘siri, Buyuk Britaniyaning London universiteti (The University of London)da yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish va ularning tarqalishini kamaytirish, Avstraliyaning Sidney universiteti (The University of Sydney)da aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uning samaradorligini oshirish, Yaponiyaning Tokio (The University of Tokyo)da talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish bo‘yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Ayniqsa, talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining refleksiv mexanizmlarini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzini faollashtirish orqali ularning ijtimoiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshirish asosida har tomonlama rivojlangan talaba shaxsini tarbiyalashning samarali texnologiyalarini ishlab chiqishga katta e‘tibor qaratilmoqda.

Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini tashkil etishning yaxlit tizimini yaratish, mazkur jarayonning tashkiliy-amaliy va ilmiy-tadqiqiy jihatlarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ijtimoiy-iqtisodiy, sport-sog‘lomlashtirish va tibbiy-profilaktik ishlar samaradorligi va ta‘sirchanligini oshirish, ularning ko‘lami va miqyosini yanada kengaytirish, “aholi orasida to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bunda me‘yoridan ortiq tuz iste‘mol qiladigan aholi ulushini 32 foizga, yetarlicha jismoniy faollikka ega bo‘lmagan aholini 22 foizga, ortiqcha vaznga va semizlikka ega katta yoshdagi aholini tegishincha 32 foiz va 23 foizga qadar kamaytirish”¹ bo‘yicha muhim vazifalar belgilab berilgan. Yoshlar qalbida amalga oshirilayotgan islohotlarga daxldorlik hissini kuchaytirish, targ‘ibot-tashviqot va

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi, 29.12.2023-y., 06/23/214/0984-son.

tarbiya yo‘nalishidagi ishlarni ilmiy asosda tashkil etish, mazkur sohaga doir ilmiy va uslubiy tadqiqotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan doimiy monitoring tizimini joriy qilishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Bu esa, bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini aniqlashtirish, mazkur jarayonni amalga oshirish mazmuni, bosqichlari, modeli va pedagogik shart-sharoitlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi O‘RQ-637-sonli “Ta‘lim to‘g‘risidagi” Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi, 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-sonli “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrdagi 1059-sonli “Uzluksiz ma‘naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018-yil 6-apreldagi 542-sonli “Davlat ta‘lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda, innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishning ta‘limiy omillari, o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirishning ma‘rifiy vositalari, sog‘lom turmush tarzi va uning pedagogik-psixologik hamda falsafiy jihatlari A.Abdullayev, X.Boltaboyev, L.Gadoyeva, A.Hojimirzayev, D.Inogamova, O.Jamoldinova, N.Maxmudov, I.Matchonov, O.M.Musurmonova, I.Qudratov, M.Qoyilova, S.Ro‘zimurodov, K.Rahimova, A.Saidov, Sh.Xankeldiyev, D.Sharipova, G.Shaxmurova, X.Shayxova kabi olimlarning ilmiy izlanishlarida muayyan darajada yoritilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini qaror toptirishning nazariy jihatlari va amaliy mexanizmlarini takomillashtirish muammolari L.Akimova, N.Abaskalova, B.Babaraxmatov, Georgiyevskiy, T.Kamenskaya, P.Dribinskiy, A.Dubachay, N.Meleshkova, G.Populo, O.Plaksinalarning tadqiqotlarida umummetodologik asosda tahlil qilingan.

Xorijlik olimlardan C.Acejias, K.Almutairi, G.Bento, V.Bruni, Di.Stefano, T.Rezer, R.Bunton, S.Tilfordlarning tadqiqotlarida inson ma‘naviy va jismoniy rivojlanishining uyg‘unligi, harakatli o‘yinlar vositasida o‘quvchilarda sog‘lom

turmush tarzini targ'ib qilishning ilmiy asoslari va uni ta'lim amaliyotiga tatbiq etishning oqilona usul va yo'llarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar o'rganilgan.

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish muammosi bilan bog'liqlikda turli soha olimlari tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsada, biroq bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasi masalasi maxsus tadqiq etilmagan. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasining pedagogik-psixologik xususiyatlari, komponentlari va tuzilmasi, mezon va ko'rsatkichlari, modeli va texnologiyasini ishlab chiqish zarurati tadqiqotimiz mavzusini belgilab berdi.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilayotgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Farg'ona davlat universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining "Pedagogika fanlarini o'qitishdagi zamonaviy yondashuvlar va rivojlanish tendensiyalari" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

"sog'lom turmush tarzi madaniyati" tushunchasining mohiyatini yoritib berish orqali bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning metodik xususiyatlarini aniqlashtirish;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzulmasini aniqlashtirish;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modelini ishlab chiqish;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning metodik shart-sharoitlarini takomillashtirish.

Tadqiqotning obyekti bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayoni belgilanib, tajriba-sinov ishlarida Farg'ona davlat universiteti, Namangan davlat universiteti, Urganch davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" ta'lim yo'nalishining 468 nafar respondent-talabalari ishtirok etdi.

Tadqiqotning predmetini bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mazmuni, shakl, metod va vositalari tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda nazariy (tadqiqot mavzusi bo'yicha pedagogik, psixologik, metodik va maxsus adabiyotlarni o'rganish; olingan ma'lumotlarni tahlil qilish, sintez qilish, taqqoslash, tasniflash, umumlashtirish, modellashtirish); empirik (pedagogik tajriba-sinov, kuzatish, so'rovnoma, test o'tkazish); matematik (matematik-statistik ma'lumotlarni qayta ishlash) usullardan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayoni tuzilmasi kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlari pedagogik ta'limning sog'lom-ijodiy mohiyatining faol izlash tamoyiliga muvofiq talabalarning madaniy rivojlanishining ichki va tashqi determinatsiyasi sinergiyasiga ustuvorlik berish orqali aniqlashtirilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mazmuni talabalarning umuminsoniy qadriyatlar negizida madaniy "matnlar", o'z-o'zi, ta'limning boshqa subektlarini o'zaro birgalikdagi harakati bilan faol dialogga kirishishi amalga oshadigan intersubektiv jarayonning invariantligi shaxsiy-kasbiy mohiyatining barqarorligini hisobga olish asosida takomillashtirilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish modeli mazkur jarayon subekti sifatida pedagog shaxsining shakllanish mazmuni, mexanizmlari va darajalarini aniqlab beradigan ta'limiy faoliyatning maqsadli, mazmunli, texnologik tarkibiy asoslarning yaxlitligi determinatsiyasi dinamik assimetriyasi korrelyasiyasini hisobga olish orqali takomillashtirilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning texnologik strategiya va taktikasi bilimlarni to'liq o'zlashtirish, dasturlashgan o'qitish, emotsional-baholovchi, kommunikativ-etik pedagogik vaziyatlar, mazmunli-izlanishli dialog va munozara, germenevtik o'qitish texnologiyalarini adaptiv variantlarda loyihalash va amalga oshirish mantiqiga ustuvorlik berish asosida takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mezonlari va darajalari aniqlashtirilgan;

"Pedagogik valeologiya" nomli to'garak dasturi ishlab chiqilgan va didaktik ta'minoti yaratilgan.

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning "Hexa Result" ta'lim texnologiyasi ishlab chiqilgan;

tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan taklif va tavsiyalardan "Yunogogika" nomli o'quv qo'llanmani tayyorlashda foydalanilgan;

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi qo'llanilgan yondashuv, usullar va nazariy ma'lumotlarning rasmiy manbalardan olingani, keltirilgan tahlillar va tajriba-sinov ishlari samaradorligining matematik-statistik metodlar vositasida asoslanganligi, xulosa, taklif va tavsiyalarning amaliyotda joriy etilganligi, olingan natijalarning vakolatli tuzulmalar tomonidan tasdiqlangani bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga doir ma'lumotlarning talqiniga oid zamonaviy mulohazalar ko'lamining kengaytirilganligi, mazkur jarayonni baholash mezonlari va ko'rsatkichlarining ishlab chiqilganligi, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga oid nazariy yondashuvlar mohiyatining yoritib berilganligi, pedagogik valeologiya to'garagining bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga doir didaktik imkoniyatlarining ochib berilganligi, oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayoni texnologik yondashuvga asoslangan holda tashkil etishga bog'liqligi nazariy materiallar asosida boyitilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modeli, jarayon samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlar,

auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg'ulotlar asosida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish yo'llari, shuningdek, mazkur jarayonga doir ilmiy-metodik tavsiyalarning ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga doir tadqiqot natijalari asosida:

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayoni tuzilmasi kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlari pedagogik ta'limning sog'lom-ijodiy mohiyatining faol izlash tamoyiliga muvofiq talabalarning madaniy rivojlanishining ichki va tashqi determinatsiyasi sinergiyasiga ustuvorlik berish orqali aniqlashtirishga doir amaliy taklif va tavsiyalardan 60110100 – Pedagogika (qo'shimcha tarbiya fani o'qituvchisi) yo'nalishi uchun "Yunogogika" o'quv qo'llanmasini ishlab chiqishda foydalanilgan (Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 6-sentyabrdagi 333-son buyrug'i, 333-212-raqamli nashr ruxsatnomasi). Natijada, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mazmunini takomillashtirishga xizmat qilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mazmuni talabalarning umuminsoniy qadriyatlar negizida madaniy "matnlar", o'z-o'zi, ta'limning boshqa subektlarini o'zaro birgalikdagi harakati bilan faol dialogga kirishishi amalga oshadigan intersubektiv jarayonning invariantligi shaxsiy-kasbiy mohiyatining barqarorligini hisobga olish asosida, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish modelini mazkur jarayon subekti sifatida pedagog shaxsining shakllanish mazmuni, mexanizmlari va darajalarini aniqlab beradigan ta'limiy faoliyatning maqsadli, mazmunli, texnologik tarkibiy asoslarning yaxlitligi determinatsiyasi dinamik assimetriyasi korrelyasiyasini hisobga olish orqali takomillashtirishga doir amaliy taklif va tavsiyalardan 60110100 – Pedagogika (qo'shimcha tarbiya fani o'qituvchisi) yo'nalishi uchun "Oila pedagogikasi" o'quv qo'llanmasini ishlab chiqishda foydalanilgan (Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 6-sentyabrdagi 333-son buyrug'i, 333-161-raqamli nashr ruxsatnomasi). Natijada, zamonaviy bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyati targ'ibotiga doir kooperativ kompetensiyani rivojlantirishga erishilgan;

bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning texnologik strategiya va taktikasi bilimlarni to'liq o'zlashtirish, dasturlashgan o'qitish, emotsional-baholovchi, kommunikativ-etik pedagogik vaziyatlar, mazmunli-izlanishli dialog va munozara, germeneytik o'qitish texnologiyalarini adaptiv variantlarda loyihalash va amalga oshirish mantiqiga ustuvorlik berish asosida takomillashtirishga doir amaliy taklif va tavsiyalardan 60110100 – Pedagogika (qo'shimcha tarbiya fani o'qituvchisi) yo'nalishi uchun "Yunogogika" o'quv qo'llanmasini ishlab chiqishda foydalanilgan (Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 6-sentyabrdagi 333-son buyrug'i, 333-212-raqamli nashr ruxsatnomasi). Natijada, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning amaliy-texnologik tizimini takomillashtirishga xizmat qilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 18 ta ilmiy ish e'lon qilingan bo'lib, jumladan, 2 ta o'quv qo'llanma, OAK tasarrufidagi jurnallarda 12 ta, shundan 9 tasi respublika jurnallarida, 3 tasi xorijiy jurnalda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, uch bob, xulosa, 140 sahifa matn, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi asoslangan, muammoning o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqot ishining maqsad, vazifalari, obyekti va predmeti aniqlangan, tadqiqotning fan va texnologiyalarni rivojlantirishning muhim yo'nalishlarga mosligi va tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, e'lon qilinganligi, tadqiqot ishining tuzilishi haqida ma'lumotlar kiritilgan.

Dissertatsiyaning **“Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish dolzarb pedagogik muammo ekanligi, mazkur jarayonning metodik tuzilmasi hamda amaliyotdagi holati yoritib berilgan.

Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-sonli “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmonida “sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini; sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish; sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish; sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish” masalalari muhim vazifalardan biri sifatida belgilab berilgan.

Tanlangan muammo yechimini topishga yo'naltirilgan ilmiy-pedagogik faoliyat jarayonini yoritishda asosiy tushunchalar mohiyatini to'g'ri anglash tadqiqot yo'nalishini aniq belgilab olish imkonini beradi. Ana shu sababli tadqiqotda “bo'lajak o'qituvchi”, “sog'lom turmush tarzi”, “sog'lom turmush tarzi madaniyati”, “pedagogik valeologiya”, “pedagogik texnologiya”, “ta'lim texnologiya”, “pedagogik mexanizm” kabi tushunchalar mazmuni yoritib berildi.

“O'zbek tilining izohli lug'ati”da “bo'lajak” tushunchasi “1. Bo'lmoq. 2. Bo'lishi ma'lum bo'lgan, bo'lg'usi” sifatida izohlangan. “O'qituvchi” atamasi “O'zbekiston milliy ensiklopediyasi”da “turli yo'nalishlardagi o'rta umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilar bilan ta'lim-tarbiya ishlarini amalga oshiradigan mutaxassis” tarzida, “Pedagogika ensiklopediyasi”da “umumiy o'rta ta'lim, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida ta'lim-tarbiya ishlarini amalga oshiradigan, o'quv jarayoniga rahbarlik qiladigan pedagog mutahassis” deb berilgan. Demak, “bo'lajak o'qituvchi” – kelgusi faoliyatida uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim-tarbiyaga oid faoliyatni tashkil etuvchi hamda o'quv jarayoniga rahbarlik qiluvchi oliy ta'lim muassasasi talabasi xisoblanadi.

“Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi “Pedagogika ensiklopediyasi”da “nosog‘lom yoki nuqsonli turmush tarziga xos bo‘lgan axloqiy jihatlarni inkor etish va insoniy odobning ijobiy tomonlarini o‘zida mujassamlashtirish jarayonida takomillashib, rivojlanib boradigan qarashlar, qonun-qoidalar va prinsplarni o‘zida aks ettirgan yondashuvlarga rioya qilishni ifodalovchi atama” sifatida ifodalangan bo‘lsa, “madaniyat” tushunchasi “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi”da “jamiyat, inson ijodiy kuch va qobiliyatlari tarixiy taraqqiyotining muayyan darajasi. Kishilar hayoti va faoliyatining turli ko‘rinishlarida, shuningdek, ular yaratadigan moddiy va ma‘naviy boyliklarda ifodalanadi” deb ta‘rif berilgan.

Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo‘lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta‘minlaydi. Bu atrofimizdagi dunyoni tushunish va inson baxtining eng muhim sharti xisoblanadi.

Demak, sog‘lom turmush tarzi madaniyati tushunchasini quyidagicha umumlashtirishimiz mumkin: bu keng doiradagi tushuncha bo‘lib, shaxsning aqliy, axloqiy, jismoniy va ruhiy salomatligi, ijtimoiy farovonlik holatidir. Insonning o‘z oldiga qo‘ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida tizimli jarayon xisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2022-yil 18-mart kuni tibbiyot hodimlari bilan bo‘lib o‘tgan uchrashuvda xalqimiz salomatligi hamma narsadan ustun va qadrli ekanligini ta‘kidlab o‘tdi. Shuningdek, jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, inson salomatligi 19 foiz tashqi muhitga, 20 foiz genetik omillarga, 9 foiz sog‘liqni saqlashni tashkil etish va 52 foiz turmush tarziga bog‘liq ekanligiga to‘xtalib, shu bois mazkur sohada bajariladigan muhim ishlarning asosiy yo‘nalaishlaridan biri sifatida “jamiyatda sog‘lom turmush madaniyatini oshirish” vazifasi ko‘rsatib o‘tilgan.

Sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish borasida bundan bir necha asrlar ilgari yaratilgan manbalarda ham ma‘lumotlar keltiriladi, jumladan, “Avesto”da insonparvarlik, odob-axloq, saramjon-sarishtalik, poklik va tozalik masalalari beqiyos ulug‘lanadi, “Ayurveda”da kasalliklarning kelib chiqishi, ob-havo va tabiiy iqlim sharoiti, ovqatlanish tartibi, shaxsiy gigiena masalalari atroficha ochib berilgan, “Daosizm falsafasi” an‘anaviy xitoy salomatlik nazariyasining asosi bo‘lib, unda inson tanasi, sezgilari, mulohaza qilish qobiliyati yahlit o‘rganilgan, “Qur‘on”da bilim olish, axloq-odob, poklik, insoniylik va ma‘naviy go‘zallik, kishilarning ommaviy ozodalagi ulug‘lanadi. Mazkur manbada insonlar uchun bajarilishi buyurilgan asosiy vazifalar ham sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiladi, insonlarni jismoniy harakatlanishga undaydi, ruhiy hotirjamligini ta‘minlaydi, inson butun tanasi faoliyatida barqarorlikni shakllantiradi. “Jud-Shi”da insonning sog‘lom bo‘lishi, o‘z bardamligi, aqlining tiniqligini qarilikda saqlab qolish uchun qanday yashashi kerakligi yozilgan. “Qobusnoma” asarida tibbiyot ilmi va gigiyenaga oid qimmatli ma‘lumotlar berilgan. Jumladan, asarning “Nafsni tiyishning sharofati va taom tartibi haqida”, “Hammomga borish haqida”, “Uxlamoq va dam olish haqida”, “Tib ilmining tartibi haqida”gi boblari ayniqsa diqqatga sazovordir.

Eramizdan oldingi IV asrda yashab ijod etgan buyuk olim Gippokrat “Sog‘lom turmush tarzi haqida” degan kitobida sog‘lom turmush tarzini

shakllantirish mexanizmini o'rganish hamda kishilarda o'z sog'lig'iga bo'lgan e'tiborni hayotiy zarurat darajasiga chiqarish keng tadqiq qilingan.

Mashhur olim, faylasuf Abu Bakr Ar-Roziy "Ma'naviyat tibbiyoti", "Falsafiy turmush tarzi" kabi asarlarida inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida batafsil ma'lumotlar beradi.

Ulug' alloma, ensiklopedist olim Abu Rayhon Beruniy "Javohirot kitobi"da inson salomatligi, tozaligi haqida qimmatli fikrlar yozib qoldirgan.

Buyuk qomusiy olim Abu Ali ibn Sino fanlarning deyarli barcha sohalarida chuqur iz qoldirgan. Ibn Sinoning tabobat ilmiga qo'shgan hissasi ayniqsa bebahodir. Tabobat sohasidagi qarashlarini u 1012-1014-yillarda yozilgan besh jildlik "Tib qonunlari" asarida batafsil bayon qilgan. "Tib qonunlari"ning birinchi jildidagi salomatlik, sog'lom turmush tarzi tadbirlari haqidagi maxsus fanida inson salomatligini saqlashga aloqador omillar to'g'risida so'z yuritib, "bunda asosan quyidagi yetti narsani: mizojni mo'tadil qilish, yeyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavnani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishini saqlash, burunga tortiladigan havoni yetarli va yaxshi qilish, kiyinishni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni mo'tadillashga ko'proq e'tibor berish kerak, shu harakatlar jumlasiga ma'lum darajada uyqu va uyg'oqlik ham kiradi", deb ta'kidlagan. Ibn Sinoning fikricha, sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badantarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi.

Tadqiqotchi olimlar T.I.Iskandarov va V.I.Is'hoqovning "Sog'lom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" nomli monografiyasida inson salomatligi madaniylik oynasi sifatida talqin qilinadi.

Valeologiya fanining asoschisi bo'lgan I.I.Brexman inson salomatligi tushunchasiga mutlaqo yangicha yondashib, shaxsiy salomatlik va jamiyat salomatligi tushunchalarining bir-biridan farqlari, sog'lom turmush tarzining ko'pchilik uchun umumiy tomonlari, shuningdek, har bir odam uchun o'ziga xos tomonlari borligini ko'rsatib o'tgan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning nazariyotchi olimlari R.Salomov, K.Mahkamjonov, Yu.Yunusova, Sh.Xonkeldiyev, A.Abdullayev, H.Rafiyev, H.Botirov, O'.Ibrohimovlar o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi tushunchalarini bir qolipda tavsiflaydilar va ularning o'zaro aloqadorligini, ahamiyatini hamda yosh avlodni sog'lomlashtirish hamda jismoniy rivojlanishida tutgan o'rnini ilmiy-nazariy asosda yoritib berganlar. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish insonning nafaqat jismoniy barkamolligi, balki axloqiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham hissa qo'shishini ta'kidlashgan.

Nazariy va metodik adabiyotlar tahlili, qomusiy allomalar ilmiy merosi hamda tadqiqotchi olimlar tomonidan ilgari surilgan qarashlar asosida "bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish" tushunchasiga quyidagicha ta'rif berish mumkin: "Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish – ijtimoiy-hayotiy ko'nikma va umuminsoniy qadriyatlar negizida kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlar orqali sog'lom turmush tarzi madaniyati (kun tartibi; shaxsiy gigiyena; faol harakatlanish; to'g'ri va sog'lom

ovqatlanish; ruhiy osoyishtalik; zararli odatlardan tiyilish)ga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni tarkib toptirishga qaratilgan maqsadli jarayondir”.

Tadqiqot ishi doirasida pedagogik-psixologik, ilmiy-metodik, salomatlik va sog‘lom turmush tarziga oid adabiyotlar, olimlar tomonidan sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga oid yaratilgan manbalar hamda qabul qilingan me‘yoriy-huquqiy hujjatlar tahlili asosida, bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi aniqlashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi

Komponentlar	Mazmuni
<i>Kognitiv-motivatsion</i>	Talabalar tomonidan shaxsning huquq va majburiyatlari, sog‘lom turmush tarzi va xulq-atvor me‘yorlari to‘g‘risidagi bilimlarga bo‘lgan ehtiyojni, sog‘lom turmush tamoyillari (kun tartibi; shaxsiy gigiyena; faol harakatlanish; to‘g‘ri ovqatlanish; ruhiy osoyishtalik; zararli odatlardan tiyilish) haqidagi bilimlarning tarkib topganligi, ijtimoiy munosabatlarning ayrim usullarini o‘zlashtirish muhimligini anglanishi va mazkur jarayon motivlarining shakllanganligi.
<i>Operatsion-faoliyatli</i>	Talabalarda amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va pedagogik faoliyatda integratsiya qilish, shuningdek, STTga oid faoliyatlarni rejalashtirish va monitoring orqali ularning ko‘nikmalarini baholash hamda rivojlantirish. Mazkur jarayon talabalarga STT o‘rgatish uchun zarurdir.
<i>Emotsional-qadriyatli</i>	Talabalarning milliy qadriyatlar, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha qomusiy olimlarimiz ilmiy merosini qadrlashi, ta‘lim-tarbiyaning barkamol insonni shakllantirish g‘oyalarini tushunishi, sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda o‘z imkoniyati va irodasiga tayanishi, chinakam vatanparvar shaxs sifatida o‘z taqdirining bunyodkori, soha bo‘yicha mamlakatda kechayotgan ijtimoiy yangilanishlarning faol ishtirokchisi bolishi.
<i>Valeologik-profilaktik</i>	Valeologik-profilaktik komponent bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda salomatlikni saqlash, kasalliklarning oldini olish va profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu komponent valeologik bilimlar, gigiyena qoidalari, kasalliklarning oldini olish usullari va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarni qamrab oladi.
<i>Natijaviy-baholovchi</i>	Natijalarni o‘lchash va baholash, bilim, ko‘nikma va malakalarni samarali o‘rganilganligini aniqlash uchun turli baholash metodlarini qo‘llash, monitoring tizimi, testlar, so‘rovnomalar va amaliy baholash vositalari yordamida natijalar tahlil qilinadi. Baholash jarayonini to‘g‘ri tashkil etish orqali bilim, ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash, pedagogik bashoratlashning muvaffaqiyatli amalga oshirilishiga erishiladi.

Oliy ta‘lim muassasalarining pedagogika yo‘nalishlari o‘quv-me‘yoriy hujjatlari tahlili “Sog‘lom turmush tarzi madaniyati”, “Pedagogik valeologiya”, “Sog‘lom turmush asoslari”, “Ta‘lim va salomatlik”, “Shaxs salomatlik madaniyati” kabi alohida elektiv kurslar mavjud emasligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish pedagogika ta‘lim yo‘nalishlari o‘quv rejalaridagi turli fanlar bo‘yicha integrallashgan bilim, ko‘nikma va malakalarni tarkib toptirish orqali amalga oshirilayotganligi haqidagi xulosaga kelish imkonini berdi.

Mustaqillik yillarida mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish masalasiga katta e'tibor qaratildi. O'tgan davr mobaynida bu borada qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilindi, yangi avlod adabiyotlari yaratildi, ko'plab ommaviy-madaniy va targ'ibot tadbirlar tashkil etildi. Tashkil etilgan mazkur tadbirlar doirasida oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid turli seminarlar, treninglar va ma'rifiy tadbirlar tashkil etilgan. "5 ta muhim tashabbus" dasturi doirasida ham sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalasiga e'tibor qaratildi. Shunday bo'lsada, bu borada amalga oshirilayotgan ishlarning ijtimoiy muhimligi talabalar orasida juda ham keng tarqalgan emas. Sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirish, targ'ib qilishga qaratilgan fanlar, sport to'garaklariga mutaxassis bo'lmagan yo'nalish talabalari tomonidan katta qiziqish bildirilmaydi.

Oliy ta'lim muassasalari o'quv rejasidagi fanlar gorizontol tamoyilga asoslangan holda ishlab chiqilgan bo'lib, ularning mazmunida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish masalalarini to'liq aks ettirish imkoniyati mavjud emas. Empirik tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida biz sog'lom fikrlaymiz, sog'lom avlod, sog'lom hayot, sog'lom yashashni o'rganamiz nomli turli to'garaklar faoliyat yuritsada, biroq mashg'ulotlar jarayonida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishni nazariy va amaliy jihatdan uyg'un holda o'rganish masalasi ko'zda tutilmagan. Natijada, tajriba-sinov ishlarining asoslovchi bosqich natijalarini tahlil etish va umumlashtirish asosida "Pedagogik valeologiya" elektiv kurs o'quv dasturini ishlab chiqish, pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishida tanlov fan sifatida o'qitish hamda boshqa pedagogika yo'nalishlari uchun to'garak mashg'ulotlari taqvim-mavzu rejalariga kiritish maqsadga muvofiq ekanligi haqidagi xulosaga kelindi.

Dissertatsiyaning **"Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari"** deb nomlangan ikkinchi bobida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini fanlararo integratsiya asosida rivojlantirish mazmuni, mazkur jarayonning tizimli-jarayonli-metodik va texnologiyasi yoritib berilgan.

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, ta'lim jarayonida talabalarga sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, ularning jismoniy, ruhiy, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlashga qaratilgan kompleks pedagogik faoliyatdir degan xulosaga kelindi.

Bu jarayon, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash va yaxshilashga qaratilgan hayot tarzi bo'lib, quyidagi asosiy komponentlarni o'z tarkibiga oladi. Jumladan: a) faol jismoniy harakatda bo'lish; b) ruhiy osoyishtalik; d) ekologik madaniyat; e) to'g'ri ovqatlanish; f) kun tartibiga rioya qilish; g) zararli odatlardan tiyilish; h) shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish.

Dissertatsiyaning mazkur bobida pedagogik fanlarning bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishdagi o'rni, ahamiyati va imkoniyatlari tahlil qilindi. "Pedagogika va psixologiya" ta'lim yo'nalishida o'qitilayotgan fanlar mazmunini boyitish maqsadida muammo bilan bog'liq qator o'quv materiallari loyihalashtirildi. O'quv dasturlari mazmuni asosida bo'lajak

o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mavzular aniqlashtirildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Pedagogika fanlari o'quv dasturi mazmunida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mavzular

№	Fan nomi	O'quv dasturida keltirilgan mavzular
1	Ijtimoiy pedagogika	Oilada olib boriladigan ijtimoiy-pedagogik faoliyat. Spirtli ichimliklar iste'mol qiluvchi o'smirlar bilan olib boriladigan ijtimoiy-pedagogik faoliyat. Giyohvandlik – deviant xulq shakli sifatida. Bolalarning aqliy, jismoniy va estetik rivojlanishini pedagogik tashxis etishning metodlarini amaliy o'rganish.
2	Oila pedagogikasi	Oilada axloqiy tarbiyani shakllantirish yo'llari. Oilada jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yish asoslari. Oilada bolalarni mehnatga o'rgatish. Oilada ekologik tarbiya.
3	Tarbiyaviy ishlar metodikasi	Tarbiyaviy ishlar metodikasi tushunchasi. Tarbiya jarayonini tashkil etish va amalga oshirish yo'llari.

Sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish didaktik jarayonning maqsadga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan va shaxsiy yondashuvini talab qiladi. Bu jarayonning o'ziga xosligi sifat jihatdan yangi bilimlarni egallash va talabalarning mavjud bilim, ko'nikma va shaxsiy tajribasini analitik-sintetik qayta ishlash orqali kengaytirish bilan belgilanadi.

Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan didaktik jarayonni samarali tashkil etish uchun pedagogik model ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur pedagogik model jarayonning maqsad, mazmun, vosita va natijalarini yagona tizimga birlashtirib, bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi madaniyatiga oid bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarini bosqichma-bosqich rivojlantirishni ta'minlaydi.

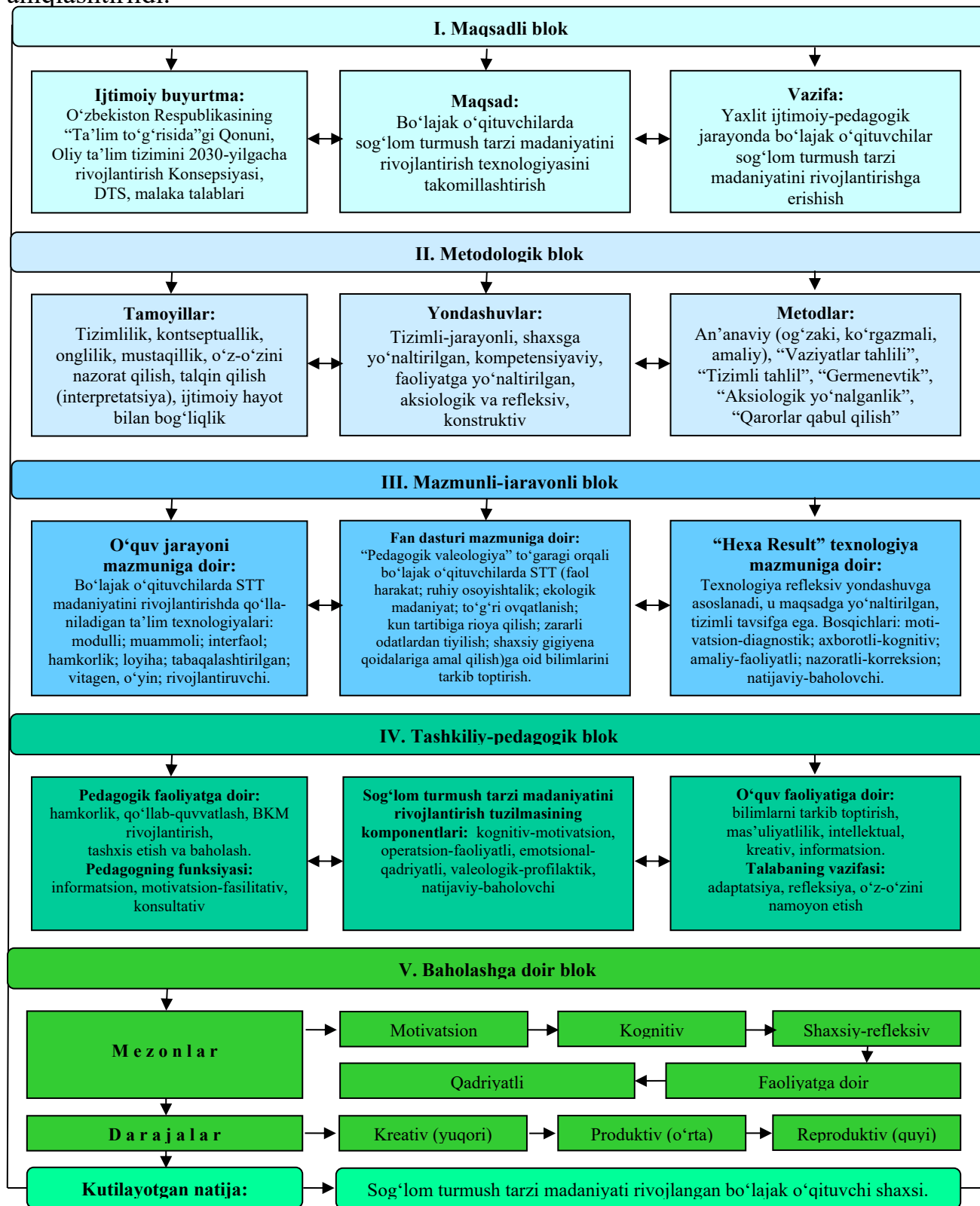
Tadqiqot doirasida pragmatik, ma'lum bir tizim va jarayonni o'zida aks ettiruvchi tizimli-jarayonli-metodik modelni ishlab chiqish maqsad sifatida belgilandi.

Bizning tadqiqotimizda modellashtirish ob'yekti sifatida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayoni, predmetini esa, ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mazmuni va metodik tizimi tashkil etdi.

Tadqiq etilayotgan jarayonni modellashtirishning nazariy-metodologik asosi sifatida quyidagi qoidalarga tayanildi: tizimli, shaxsiy-faoliyatga yo'naltirilgan, refleksiv yondashuvlar; pedagogik loyihalash nazariyasi, rivojlantiruvchi ta'lim muhitini modellashtirish; didaktik va metodik ta'minotni yaratishning nazariy asoslari; qadriyatli yo'nalganlikni shakllantirish va fuqarolik tarbiyasi konsepsiyasi; axborot kompetentligini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari.

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modeli maqsadga yo'naltirilgan, nazariy-metodologik, mazmunli-jarayonli, tashkiliy-pedagogik va natijaviylik komponentlarini o'zida aks ettirdi (1-rasmga qarang).

Pedagogik modelning maqsadga yo'naltirilgan komponenti bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning boshqa bloklari uchun yetakchi bo'lib, mazkur blok mazmunini aniqlashtirish asosida tadqiqot sohasiga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar, davlat ta'lim standarti, malaka talablari va ijtimoiy buyurtma belgilab olindi. Shuningdek, modelning maqsad va vazifalari ham aniqlashtirildi.



1-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modeli

Metodologik komponent o'zida tamoyil, yondashuv va metodlarni, mazmunli-jarayonli komponent quyidagi majmuaviy pedagogik shart-sharoitlarni o'zida aks ettiradi: sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga oid bilim va axborotlarni aniq maqsad asosida izlash va qayta ishlash jarayonida yuzaga keladigan turli muammolarga yechim topish hamda bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy va shaxsiy qadriyatlar tizimini qaror toptirish; vaziyatlarni tahlil etish va topshiriqlarni bajarish orqali sog'lom turmush tarziga oid reflektiv nuqtai nazarni shakllantirish; o'quv loyihalarini tayyorlash jarayonida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga doir amaliy faoliyat tajribasini rivojlantirish.

Modelning natijaviylik bloki baholovchi funksiyani bajaradi va tadqiqotning amaliy jihatini tavsiflab, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish darajalari, mezonlari va ko'rsatkichlarini aks ettiradi.

Muammo yuzasidan zamonaviy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, asosiy o'lchov mezonlari shaxsni rivojlantirishning ko'proq yuqori darajasining egallaganligini aks ettiradi. Tadqiqotda quyidagi besh o'lchov mezoni aniqlashtirildi: 1) motivatsion; 2) kognitiv; 3) shaxsiy-reflektiv; 4) faoliyatga doir; 5) qadriyatli.

Tadqiqotda bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganligini baholashda darajali yondashuvdan foydalanildi. Mazkur yondashuv har bir mezon bo'yicha bir darajadan boshqasiga o'tishda o'rganilayotgan jarayon dinamikasini tahlil qilish imkonini beradi.

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning quyidagi darajalari aniqlandi: obyektli-sust (past), obyektli-faol (o'rta), subyektli (yuqori). Mazkur darajalarning qisqacha tavsifi 3-jadvalda qisqacha keltirib o'tilgan (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganlik darajalari tavsifi

Daraja	Daraja tavsifi
Obyektli-sust (quyi)	Talabalar sog'lom turmush tarzi bo'yicha faoliyati mexanik, o'zi mustaqil bo'lishga qodir emas.
Obyektli-faol (o'rta)	Talabalar sog'lom turmush tarzini o'rta darajada anglaydi va uni qisman bajaradi, lekin doimiy ravishda barqaror emas.
Subyektli (yuqori)	Talabalar sog'lom turmush tarzini hayot faoliyatiga ijodiy yondashgan holda tashkil etadi, o'z tashabbusi bilan boshqalarni ham jalb qiladi.

Mazkur darajalar bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning namoyon bo'lishini tavsiflashga xizmat qiladi.

Pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonining nazariy asoslari va amaliy yo'nalishlarini yagona tizim sifatida uyg'unlashtiradigan ilmiy tushuncha bo'lib, ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan aniq metodlar, vositalar va algoritmlarni o'z ichiga oladi. Ushbu tushuncha ta'limda zamonaviy yondashuvlarni joriy etish va jarayonni boshqarishning pedagogik tamoyillari asosida shakllanadi. Pedagogik texnologiyalar ta'lim maqsadlariga erishishni kafolatlovchi ketma-ket bosqichlar va jarayonlarni optimallashtirishini nazarda tutadi.

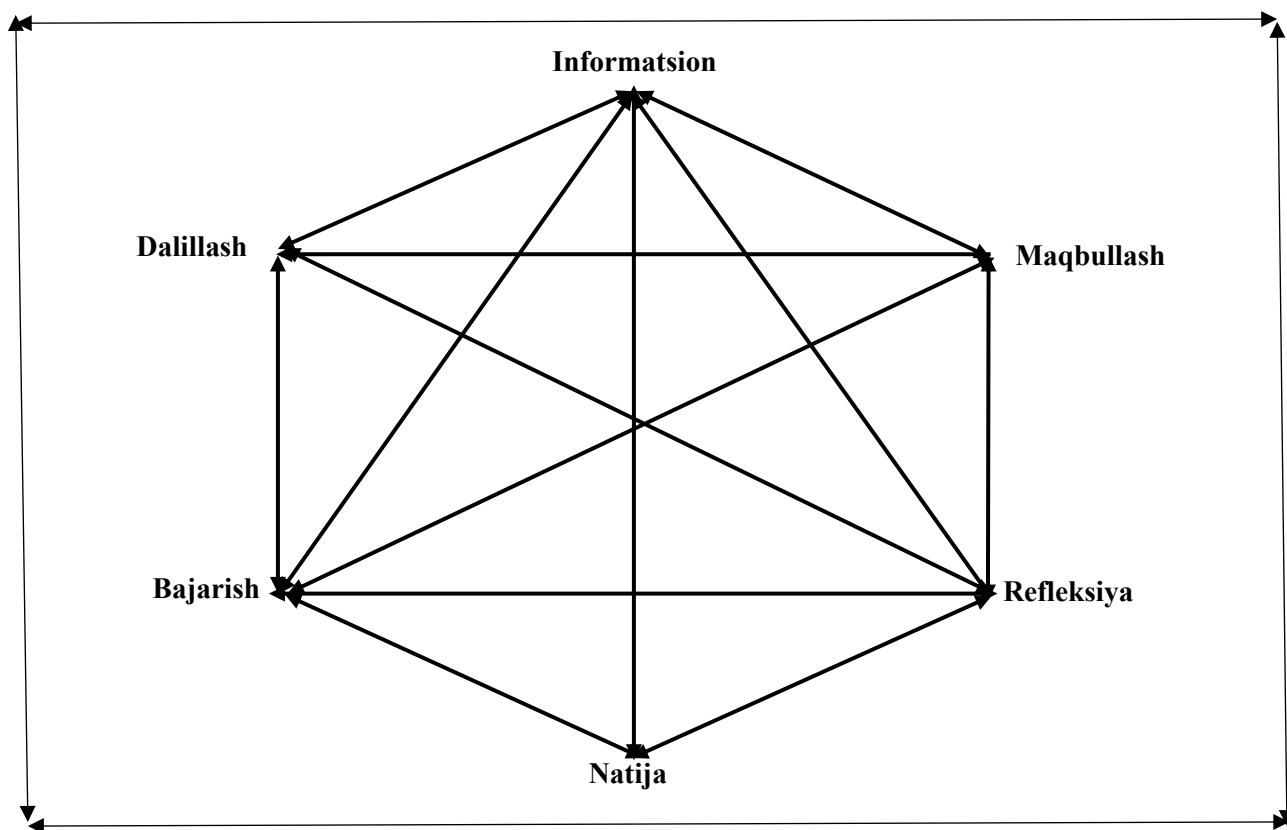
Pedagogik texnologiyalarning o'ziga xosligi, ularning moslashuvchanligi, shaxsga yo'nalganligi, motivlarni hisobga olgan holda bosqichma-bosqich ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishdagi yuqori salohiyatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot ishi jarayonida yaratilgan "Hexa Result" texnologiyasi o'quv jarayonining muayyan maqsadlariga yo'naltirilgan, o'zaro bog'liq modullar asosida tashkil etilishini ta'minlovchi didaktik tizimdir. Mazkur texnologiya ta'lim maqsadlariga erishishning moslashuvchan va samarali usulini ta'minlaydi.

Tadqiqot ishimiz jarayonida yaratilgan "Hexa Result" texnologiyasi rasm holatida quyidagi ko'rinishga ega bo'ldi (2-rasmga qarang).

Tadqiqot ishi jarayonida yaratilgan bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning "Hexa Result" texnologiyasi reflektiv yondashuvning konseptual asoslariga tayangan holda loyihalashtirilgan, texnologiya tizimli tavsifga ega bo'lib, maqsadga yo'nalgan jarayonni ifodalaydi.

Mazkur texnologiya ikki qismdan tashkil topgan: mazmunli-jarayonli-metodik va tashkiliy-pedagogik-dagnostik. Texnologiyaning mazmuni o'zida information, dalillash, maqbullash, bajarish, refleksiya va natijaviy bosqichlarni mujassamlashtirgan. Mazkur bosqichlarning har biri o'zida anglash, tushunish, munosabat va fikrlash jarayonlarini aks ettirdi.



2-rasm. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning "Hexa Result" texnologiyasi

Tahliliy materiallar asosida shuni aytish mumkinki, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish uchun "Ijtimoiy pedagogika", "Oila pedagogikasi", "Tarbiyaviy ishlar metodikasi" fanlari orqali integrallashgan bilimlar berib kelinayotganligi kuzatildi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus fan o'qitilmayotganligini inobatga olgan holda,

pedagogika va psixologiya ta'lim yo'nalishi o'quv rejasining tanlov fanlar blokiga uchta moduldan iborat "Pedagogik valeologiya" fani kiritildi, ushbu nomdagi o'quv fani va to'garak dastur ishlab chiqildi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida mazkur to'garak faoliyati tashkil etildi.

Pedagogik valeologiya to'garagining dasturi quyidagi uchta modulni o'z ichiga qamrab oldi:

1-modul. Pedagogik valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari: pedagogik valeologiyaning asosiy kategoriyalari; valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya; pedagogik valeologiyaning o'ziga xos jihatlari; sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogning metodik yondashuvlari; sog'lom turmush tarzini tarbiyalashdagi pedagogik innovatsiyalar; pedagogik valeologiyada nazorat, baholash va monitoring ishlarini tashkil etish.

2-modul. Sog'lom turmush tarzi va uning komponentlari: inson salomatligi. Sog'lom va nosog'lom turmush tarzi tavsifi; sog'lom turmush madaniyati va uning komponentlari; ruhiy barqarorlik va osoyishtalik – sog'lom turmush tarzining asosiy mezoni sifatida; to'g'ri ovqatlanish. Ovqatlanishning inson o'sishi, rivojlanishi va salomatligiga ta'siri; faol harakatli kun tartibi va uni ishlab chiqish metodikalari; sog'lom turmush tarziga oid kundaliklar yuritish; sog'lom turmush tarzini mustahkamlovchi omillar; sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga oid individual yondashuvlar; sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga hizmat qiluvchi platformalar.

3-modul. Ijtimoiy va ekologik muammolar salomatlik kontekstida: ijtimoiy va ekologik muammolar pedagogik valeologiyaning o'rganish ob'ekti sifatida; jamiyatda ekologik madaniyatni rivojlantirish; aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash masalalari; inson salomatligi va zararli odatlar.

Shuningdek, "Pedagogik valeologiya" to'garagining samarali tashkil etilishi bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Mazkur to'garakning nazariy va amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida mavzular xususiyatidan kelib chiqib pedagogik ta'lim texnologiyalarini to'g'ri tanlash muhim ahamiyat kasb etadi. Quyida ularni birma-bir ko'rib chiqamiz.

Modulli o'qitish texnologiyasi (Modular Teaching Technology) – ta'lim jarayonini qismlarga (modullarga) bo'lib, har bir modulni mustaqil o'quv elementi sifatida o'rgatishga asoslangan zamonaviy pedagogik yondashuvdir.

Loyihaviy ta'lim texnologiyalari (project-based learning) – bu talabalarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyatga tatbiq etish, ularning mustaqil fikrlashi, ijodkorligi va tahliliy qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvdir.

Simulyatsion ta'lim texnologiyasi (Simulation-based learning) – ta'lim jarayonida talabalarga amaliyotdagi real vaziyatlarni yaratib, ularni virtual yoki modellashtirilgan holatlarda o'rganishga imkon beradigan o'qitish usulidir.

Shu bilan birga, "Pedagogik valeologiya" to'garagini o'qitish jarayonida qo'llanilayotgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar qatorida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan "Hexa Result" nomli mualliflik texnologiyasini tatbiq etish o'zining yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Mazkur texnologiya bo'lajak o'qituvchilarda

sogʻlom turmush tarzi madaniyatini kompleks tarzda rivojlantirishga yoʻnaltirilgan boʻlib, uning mazmuni va amalga oshirish bosqichlari quyidagicha ifodalanadi.

“Hexa Result” texnologiyasi – bu boʻlajak oʻqituvchilarda sogʻlom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan innovatsion pedagogik model boʻlib, u oltita asosiy natija (hexa – “oltilik”, result – “natija”) konsepsiyasiga asoslanadi. Mazkur texnologiyaning asosiy maqsadi talabalarda jismoniy, ruhiy, ijtimoiy, intellektual, axloqiy va ekologik jihatdan barkamol shaxs sifatida shakllanishga yordam beruvchi integrallashgan taʼlim muhitini yaratishdan iboratdir.

Mazkur texnologiya moslashuvchanlik (adaptivlik), motivatsion yoʻnaltirilganlik, va natijaga asoslangan oʻqitish tamoyillariga tayanadi. “Hexa Result” texnologiyasida har bir pedagogik jarayon oltita natijaviy yoʻnalish asosida tashkil etiladi: Physical Result (Jismoniy natija) – talabalar faol harakatlanishni kundalik hayotga tatbiq etish, sport mashgʻulotlari va faol dam olish madaniyatini shakllantiradi; Mental Result (Ruhiy natija) – psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va motivatsion oʻzini anglash koʻnikmalarini rivojlantiradi; Social Result (Ijtimoiy natija) – jamoada ishlash, sogʻlom muloqot, hamkorlik va ijtimoiy masʼuliyatni oshiradi; Intellectual Result (Intellektual natija) – sogʻlom turmush tarzi boʻyicha analitik fikrlash, sogʻlomlikning ilmiy asoslarini bilish va ulardan amalda foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi; Moral Result (Axloqiy natija) – shaxsiy va kasbiy hayotda sogʻlom qadriyatlar, irodaviy barqarorlik, halollik va masʼuliyatlilik tamoyillarini mustahkamlaydi; Eco Result (Ekologik natija) – ekologik madaniyat, atrof-muhitga ehtiyotkor munosabat va barqaror turmush tarzi tamoyillarini shakllantiradi.

“HexaResult” texnologiyasi interaktiv metodlar, raqamli taʼlim resurslari, virtual simulyatsiyalar, oʻyinli treninglar va refleksiv tahlil mashgʻulotlari orqali amalga oshiriladi. Boʻlajak oʻqituvchilar taʼlim jarayonida nafaqat nazariy bilimlarni oʻzlashtiradi, balki sogʻlom turmush tarzi elementlarini oʻz hayot faoliyatida tatbiq etish koʻnikmalarini hosil qiladi.

I. Tayyorlov bosqichi (Motivatsion-diyagnostik bosqich).

Mazkur bosqichda talabalarda sogʻlom turmush tarzi madaniyatiga qiziqish, ehtiyoj va motivatsiya uygʻotish, ularning mavjud holatini aniqlash maqsad qilinadi. Asosiy vazifalar: boʻlajak oʻqituvchilarning sogʻlom turmush tarzi haqidagi bilim, koʻnikma va qadriyatlarini diagnostika qilish; texnologiyaning ahamiyati, maqsad va vazifalarini tushuntirish; har bir talabada shaxsiy rivojlanish maqsadini belgilash; pedagogning yoʻnaltiruvchi va ilhomlantiruvchi roli orqali motivatsion muhitni yaratish.

II. Amaliy-taʼlimiy bosqich (Integrativ-faoliyat bosqichi).

Bu bosqichda “Hexa Result” texnologiyasining asosiy mazmuni amalga oshiriladi. Talabalar faol oʻrganish jarayoniga jalb etiladi va oltita yoʻnalish (Physical, Mental, Social, Intellectual, Moral, Eco Result) “Pedagogik valeologiya” toʻgaragi mashgʻulotlari jarayoniga integratsiya qilinadi. Sogʻlom turmush tarzi madaniyatiga oid mashgʻulotlar interaktiv, loyiha ishlari va trening koʻrinishida oʻtkaziladi.

III. Natijaviy-refleksiv bosqich (Baholash va oʻz-oʻzini rivojlantirish bosqichi).

Mazkur yakuniy bosqichda talabalarning erishgan natijalari baholanadi, individual o‘shish dinamikasi tahlil qilinadi va o‘z-o‘zini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Asosiy vazifalar: har bir talabaning “Hexa Result” yo‘nalishlari bo‘yicha rivojlanish xaritasini tuzish; o‘zini baholash, refleksiya va tajriba almashish mashg‘ulotlarini tashkil etish; sog‘lom turmush tarzini kundalik faoliyatga tatbiq etish bo‘yicha shaxsiy strategiya ishlab chiqish.

Bosqichlararo integratsiya.

“Hexa Result” texnologiyasi bosqichlari uzviy bog‘liq bo‘lib, motivatsiyadan – faoliyatga, faoliyatdan – refleksiyaga o‘tish tamoyili asosida ishlaydi. Har bir bosqichda pedagog – mentor, fasilitator, tahlilchi rolida, talaba esa faol sub’ekt, mustaqil o‘rganuvchi va o‘zgarish tashabbuskori sifatida ishtirok etadi.

Mazkur ta’lim texnologiyalarini samarali qo‘llash ta’lim jarayonining metodik va didaktik jihatdan puxta o‘ylangan mexanizmlarini yaratishni talab etadi. Yuqoridagi fikrlar-mulohazalar asosida, pedagogik mexanizmlar zamonaviy ta’lim texnologiyalari orqali maqsadga erishishni ta’minlovchi asosiy omil degan xulosaga kelindi.

Pedagogik mexanizmlar ta’lim-tarbiya jarayonida belgilangan maqsadga erishish uchun qo‘llaniladigan usullar, vositalar va tartiblar tizimi bo‘lib, ular pedagogik faoliyatni samarali tashkil qilishni ta’minlaydi. Mazkur mexanizmlar talabalarning intellektual, axloqiy, psixologik va jismoniy rivojlanishiga ta’sir etuvchi pedagogik vositalar va jarayonlarning izchil va samarali ishlash tizimidir. Pedagogik mexanizmlar o‘quv maqsadlariga erishish, talabalar bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish, shaxsiy fazilatlarni shakllantirishni ta’minlashga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan, pedagogik mexanizmlarni maqsadga yo‘naltirish talabalarning o‘ziga xos ehtiyojlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi zarur. Ayniqsa, bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayonida, mazkur mexanizmlar nafaqat nazariy asos, balki amaliy yo‘naltirilganlikni ham qamrab oluvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Bu esa ta’lim-tarbiya jarayonini izchil, tizimli va natijaga yo‘naltirilgan holda tashkil etish imkonini beradi.

Tadqiqot ishi doirasida ishlab chiqilgan pedagogik mexanizm o‘zida bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tamoyillari, pedagogik shart-sharoitlari, mazmuni, texnologiyasi, mezon va ko‘rsatkichlari hamda natijani mujassamlashtirgan (4-jadvalga qarang).

Ishlab chiqilgan mazkur mexanizm didaktik jarayonda samaradorlikka erishishning bir qator muhim omillarini ta’minlaydi. Avvalo, mexanizm tarkibiy qismlarining bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqligi sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayonini tizimli tashkil etishga imkon beradi. Bu jarayonda quyidagi samaradorlik ko‘rsatkichlari kuzatiladi: 1) talabalarning bilim va ko‘nikmalarini izchil rivojlantirish; 2) shaxsiy fazilatlarning rivlanishi; 3) texnologik yondashuvning amaliy samarasi; 4) mexanizmning kompleks yondashuvga asoslanganligi; 5) natijaga yo‘naltirilganlik.

Umuman olganda, mazkur pedagogik mexanizm bo‘lajak o‘qituvchilarni sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va qadriyatlar bilan qurollantirish orqali

ularning kelajakdagi professional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ta'lim jarayonining yuqori sifatini ta'minlaydi.

4-jadval

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish mexanizmi

Sog'lom turmush tarzini madaniyatini bo'lajak o'qituvchilarda rivojlantirish maqsadi va natijasi:		
<i>Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirish tamoyillari</i>		
Yaxlitlik tamoyili;	O'rnak bo'lish tamoyili;	
Individuallikka e'tibor tamoyili;	Tashqi muhit bilan uyg'unlik tamoyili;	
Motivatsion yondashuv tamoyili;	Pedagogik moslashuvchanlik tamoyili;	
Amaliy yo'naltirilganlik tamoyili;	O'z-o'zini rivojlantirish tamoyili;	
Uzviylik va uzluksizlik tamoyili;	Ijtimoiy sheriklik tamoyili;	
<i>Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari</i>		
Shakllari: ma'ruza; seminar; amaliy; mustaqil ta'lim; treninglar; davra suhbatlari.	Metodlari: an'anaviy, jamoaviy, innovatsion, diagnostik, ijtimoiy sheriklik va kooperativ.	Vositalari: darslik va qo'llanmalar; internet manbalari; elektron ta'lim resurslari; tarqatma materiallar; topshiriqlar to'plami; STT rivojlantiruvchi platformalar;
<i>Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirishning mazmuni</i>		
<p>Talabalar bilan "Pedagogik valeologiya" fanini tashkil etish jarayonida mashg'ulotlarning shakl, metod va vositalarini to'g'ri tanlashga katta e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar jarayonida sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, jumladan, faol jismoniy harakat, ruhiy osoyishtalik, ekologik madaniyat, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibi va unga rioya qilish, zararli odatlardan tiyilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishga oid bilim, ko'nikma va malakalar tarkib toptirish.</p> <p>Darsdan tashqari tashkil etiladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, davra suhbatlari, uchrashuv, pedagogik-psixologik treninglar jarayonida ham talabalarda STT madaniyatini rivojlantirish, ruhiy osoyishtalik va barqarorlikni ta'minlash maqsadida amaliyotchi psixologlar ishtirokida seminar-treninglar, STT madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan platformalardan foydalanish bo'yicha axborot texnologiyalari va axborot xavfsizligi sohasi mutaxassislari ishtirokida amaliy mashg'ulotlar, kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha tibbiyot hodimlari, bundan tashqari ekologiya va jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislari ishtirokida auditoriyadan tashqari mashg'ulotlar tashkillash.</p>		
<i>Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirish texnologiyasi</i>		
Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning "HexaResult" texnologiyasi ta'lim jarayonida besh bosqichda amalga oshiriladi, diagnostik vositalar orqali tashxis etiladi, baholanadi va ijobiy dinamikaga erishiladi.		
<i>Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirishning mezon va ko'rsatkichlari</i>		
Motivatsion	Ichki motivatsiya darajasi, maqsadga intilish, o'z-o'zini rag'batlantirish, rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirishga intilish, barqaror motivatsion holat.	
Kognitiv	Nazariy va amaliy bilimlar tarkib topganligi, sog'lom turmush tarziga oid qonunchilik va me'yorlar, shuningdek, mazkur jarayonga tahdid soluvchi xavflarni bilish, analitik qobiliyat va tizimli bilimga ega bo'lish.	
Shaxsiy-refleksiv	O'z-o'zini tahlil qilish va baholash, shaxsiy mas'uliyat, o'z-o'zini rivojlantirishga intilish, emotsional va psixologik holatni nazorat qilish, shaxsiy yutuqlarni baholash.	
Faoliyatga doir	Doimiy xarakatchanlik darajasi, to'g'ri ovqatlanish va gigiyenik odatlari, zararli odatlardan voz kechish, kun tartibiga rioya qilish, stressni boshqarish va psixologik barqarorlik, sog'lom turmush tarzi bo'yicha faol targ'ibot, texnologik vosita (dastur va platforma)lardan samarali foydalanish.	
Qadriyatli	Sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat, mazkur jarayonga oid qadriyatlarni shakllantirish va mustahkamlash, uni amaliyotga tatbiq qilish, ijtimoiy qadriyatlarga uyg'unlik.	
Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzini madaniyatini rivojlantirish maqsadini ko'zlagan mexanizmi amalga oshirish natijasida mazkur jarayon mazmunini takomillashtirishga erishiladi.		

Dissertatsiyaning “**Bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish samaradorligi**” deb nomlangan uchinchi bobida tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni, natijalari hamda ularning samaradorlik ko‘rsatkichlari yoritib berilgan.

Tajriba-sinov ishlari 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024-o‘quv yillarida uch bosqichda (tasdiqlovchi, shakllantiruvchi, yakunlovchi) amalga oshirildi. Tajriba sinov ishlariga Farg‘ona davlat universiteti, Namangan davlat universiteti, Urganch davlat universiteti pedagogika va psixologiya ta‘lim yo‘nalishining 468 nafar respondent-talabalari jalb qilindi.

Tajriba-sinov ishlarini o‘tkazishda quyidalarga alohida e‘tibor berildi: tajriba-sinov ishlariga jalb qilingan talabalar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi (5-jadvalga qarang); nazorat guruhlarida odatiy sharoitlarda o‘qitish tashkil etildi, tajriba guruhi esa mualliflik texnologiyasi asosida ta‘lim olish tashkil etildi; tajriba sinov boshida nazorat va tajriba guruh talabalari bilim darajasi va boshqa omillar bo‘yicha bir xil ekanligini aniqlash maqsadida dastlabki sinovlar o‘tkazildi; tajriba-sinov uchun tanlangan o‘quv metodlari va vositalar ilmiy asoslangan bo‘lishi ta‘minlandi; tajriba sinov yillari tajriba guruhining natijalari nazorat guruhi bilan taqqoslab borildi; tajriba-sinov ishlari davomida yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularni hal etish usullari ishlab chiqildi. Olingan natijalarga asoslanib tajriba-sinov ishi yuzasidan ilmiy xulosa va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tajriba-sinov ishlari bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasining eksperimental samaradorligini aniqlash va uning ahamiyatini ilmiy asoslashga qaratildi, bunda pedagogika va psixologiya ta‘lim yo‘nalishi talabalariga “Pedagogik valeologiya” to‘garagini o‘qitish orqali mualliflik texnologiyasini joriy etish nazarda tutildi.

Tajriba-sinov ishlari jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganlik darajasi kuzatib borildi va uni aniqlash uchun bir qator so‘rovnomalar o‘tkazildi. Biz pedagogika va psixologiya ta‘lim yo‘nalishi talabalarida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganligini subyektli, obyektli-faol, obyektli-sust darajalarga ajratgan holda baholadik. Ushbu darajalar bo‘lajak o‘qituvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlarni aniqlashtirishga imkon berdi.

5-jadval.

Tajriba sinov ishlariga jalb qilingan resrandentlar to‘g‘risida ma‘lumot (TG-tajriba guruhi, NG-nazorat guruhi)

OTM	2021-2022-yillar		2022-2023-yillar		2023-2024-yillar		Jami	
	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG
FarDU	26	24	26	26	28	27	80	77
Jami	50		52		55		157	
NamDU	23	24	26	25	26	26	75	75
Jami	47		51		52		150	
UrDU	25	24	29	27	28	28	82	79
Jami	49		56		56		161	
Jami	74	72	81	78	82	81	468	

Tajriba-sinov ishlarining uch bosqichi (2021-2022, 2022-2023, 2023-2024-o‘quv yillari)da “Pedagogik valeologiya” to‘garagini o‘qitish orqali sog‘lom turmush tarzi madaniyati turli darajada rivojlanganligi aniqlandi.

Tajriba-sinov jarayonda respondent-talabalarning 2021/2024-o‘quv yillaridagi umumiy natijalari quyidagicha qayd etildi (6-jadvalga qarang).

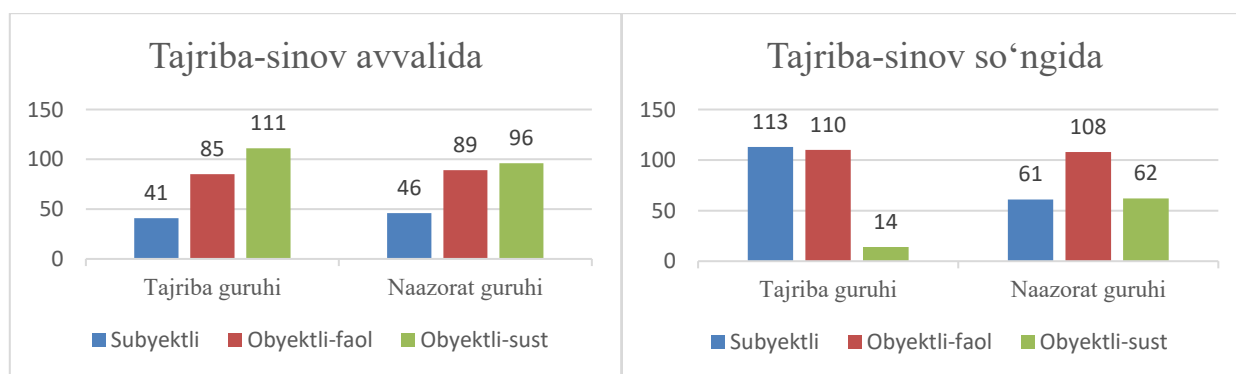
6-jadval

Respondent-talabalarning 2021/2024-o‘quv yillaridagi umumiy natijalar tahlili (sonda / foizda)

Guruhlar	Respondentlar	Bilim darajasi					
		Subyektli (yuqori)		Obyektli-faol (o‘rta)		Obyektli-sust (past)	
		TA	TK	TA	TK	TA	TK
TG	256	41 / 17%	113 / 48%	85 / 36%	110 / 46%	111 / 47%	14 / 5%
NG	251	46 / 20%	61 / 26%	89 / 39%	108 / 47%	96 / 41%	62 / 27%

Tajriba-sinov ishlarida tajriba va nazorat guruhlarining tajribadan avvalidagi hamda tajribadan keyingi natijalari ancha farqlandi. Ta’lim jarayoniga bo‘lajak o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasining tadbiq etilishi samaradorligining sezilarli o‘zgarishiga olib keldi. Yakuniy nazoratlar natijasiga ko‘ra tajriba guruhlaridagi talabalarning bilim, ko‘nikma va malakasi nazorat guruhlariga nisbatan yuqori ekanligi qayd etildi.

Matematik-statistik hisob-kitoblar 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024-o‘quv yillari yakuni bo‘yicha tajriba guruhlarida umumiy samaradorlikning o‘sishi nazorat guruhlariga nisbatan 14,1% ni tashkil etganligi asoslandi. Bu esa, pedagogik amaliyot uchun tavsiya qilingan bo‘lajak o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasining ahamiyatli ekanligi va undan oliy ta’lim tizimida foydalanish kutilgan ijobiy natijani berishi haqida xulosa qilish imkonini berdi. Talabalarning tajriba-sinov jarayonidan keyingi natijalarini umumlashtirilib diagramma ko‘rinishida tasvirladik (3-rasmga qarang).



3-rasm. Statistik ko‘rsatgichlari diogrammasi

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish texnologiyasi bo‘yicha olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari kutilgan natijalarni berdi. Amalga oshirilgan matematik-statistik tahlillar tajriba guruhlarida sog‘lom turmush tarzi madaniyatining rivojlanganlik holati nazorat guruhlariga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligini isbotladi.

XULOSA

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish bo'yicha tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Tadqiqot doirasida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlardan iborat tuzilmasi aniqlashtirildi. Mazkur tuzilma bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarziga oid me'yoriy-huquqiy konseptini, qadriyatli yo'nalganlik, ta'limiy-tarbiyaviy faoliyat motivlarini tarkib toptirish hamda bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarziga oid zarur bilimlarni tarkib toptirish va unga amal qilishni kafolatlaydi.

2. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish – ijtimoiy-hayotiy ko'nikma va umuminsoniy qadriyatlar negizida kognitiv-motivatsion, operatsion-faoliyatli, emotsional-qadriyatli, valeologik-profilaktik, natijaviy-baholovchi komponentlar orqali sog'lom turmush tarzi madaniyati (faol harakatlanish; to'g'ri ovqatlanish; kun tartibi; ruhiy osoyishtalik; zararli odatlardan tiyilish; shaxsiy gigiyena)ga oid bilim, ko'nikma va malakalarni tarkib toptirishga qaratilgan maqsadli jarayondir” dedan xulosaga kelindi.

3. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan “Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modeli” yaxlit tavsifga ega bo'lib, uning bloklari o'zaro aloqadorlikda bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda yuqori natijaga erishishni ta'minlaydi.

4. Muammo yuzasidan zamonaviy adabiyotlar tahlili asosida bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganlik darajasini baholashning motivatsion, kognitiv, shaxsiy-refleksiv, faoliyatga doir, qadriyatli mezonlari belgilab olindi.

5. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyati rivojlanganligining obyektli-sust (past), obyektli-faol (o'rta), subyektli (yuqori) darajalari aniqlashtirildi. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganligini baholashda foydalanilgan ushbu darajali yondashuv har bir mezon bo'yicha bir darajadan boshqasiga o'tishda o'rganilayotgan jarayon dinamikasini tahlil qilish imkonini berdi. Natijada, matematik-statistik tahlil qiymatlarining samarali o'sish dinamikasi real holatda aniqlandi.

6. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning “Hexa Result” texnologiyasi o'zida quyidagi algoritmlar ketma-ketligini aks ettirdi: information, dalillash, maqbullash, bajarish, refleksiya, natija.

7. Tajriba-sinov ishlari natijalari bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan auditoriya va auditoriyadan tashqari ishlar samarali ekanligini ko'rsatdi. Bu esa, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning tizimli-jarayonli-metodik modeli, texnologiyasi va uni amalga oshirish mexanizmini amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqligi haqidagi xulosaga kelindi.

8. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlanganligi bo'yicha o'rtacha sifat ko'rsatkichi tajriba va nazorat guruhlari yakuniy natijalari asosida taqqoslaganda, tajriba guruhining natijalari nazorat guruhining natijalariga qaraganda 14,1 foizga o'sganligi qayd etilgan, samaradorlik tasdiqlangan.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Oliy ta'lim muassasalarida bakalavriatning pedagogika ta'lim yo'nalishlari uchun tanlov fanlari blokiga "Pedagogik valeologiya" fanini o'qitishni rejalashtirish va o'quv-metodik ta'minotini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

2. Pedagogik-psixologik fanlar o'quv dasturlariga bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyati (kun tartibi; shaxsiy gigiyena; faol harakatlanish; to'g'ri ovqatlanish; ruhiy osoyishtalik; zararli odatlardan tiyilish)ni rivojlantirish bilan bog'liq mavzularni kiritish lozim.

3. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan auditoriya va auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarini tashkil etishda Modulli o'qitish (Modular Teaching Technology), loyihaviy (project-based learning), simulyatsion (Simulation-based learning), "Hexa Result" ta'lim texnologiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

4. Jamiyatda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish, insonlarning o'rtacha umr ko'rish darajasini, mamlakatimiz aholisining baxtli hayot kechirish indeksini oshirish jarayonlarini raqamlashtirish va mobil platformalardan foydalanish samaradorligini ta'minlash zarur.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07
ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ
ФЕРГАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УБАЙДУЛЛАЕВ РАХИМЖОН МУРОДИЛОВИЧ

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

13.00.02 – Теория и методология образования и воспитания (педагогика)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философских наук (PhD) по ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

Тема докторской диссертации по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2025.1.PhD/Ped7553

Диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на сайте Ученого совета (www.fdu.uz) и на информационно-образовательном портале «Ziynet» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель

Ханкелдиев Шер Хакимович
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты

Ходжаев Бегзод Худойбердиевич
доктор педагогических наук, профессор

Исакова Муаззам Тулкиновна
доктор психологических наук, профессор

Ведущая организация

Андижанский государственный
педагогический институт

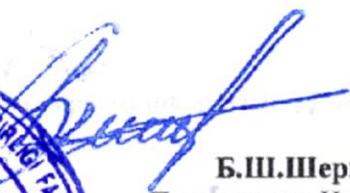
Защита диссертации состоится "15" "10" 2025 г. в 9:00 часов на заседании Научного совета PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 при Ферганском государственном университете по адресу: 100151, город Фергана, ул. Мураббийлар, дом 19, Центр исследований гендерного равенства, 1-этаж, коференц. зал. Тел.: (99873) 244-66-02; факс: (99873) 244-44-01; e-mail: fardu_info@fdu.uz

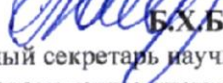
С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ферганского государственного университета (зарегистрирована за 584) по адресу: 100151, город Фергана, ул. Мураббийлар, дом 19, ИРЦ Тел.: (73) 244-44-02, e-mail: fardu_info@umail.uz


Автореферат диссертации разослан "11" "10" 2025 года

(реестр протокола рассылки № 37 от "11" "10" 2025 года




Б.Ш.Шермухаммадов
Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор


Б.Х.Байджанов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н. (PhD), доцент


Б.К.Курбонова
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация докторской диссертации)

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире особое внимание уделяется совершенствованию социально-педагогических механизмов развития культуры здорового образа жизни, разработке инновационной системы эффективной организации обучения и воспитания будущих учителей в духовно-просветительской, педагогико-психологической, физическо-валеологической и социально-культурной сферах. В ряде резолюций ЮНЕСКО по вопросам образования также приоритетное значение придается формированию у молодежи жизненных навыков, развитию культуры здорового образа жизни, идее образования для мира. В частности, в высших учебных заведениях, наряду с совершенствованием профессиональной подготовки будущих специалистов, укоренение у них культуры здорового образа жизни и развитие необходимых социально-жизненных навыков отражают стратегические цели непрерывного образования.

В высших учебных заведениях ряда развитых стран мира проводятся научные исследования, направленные на определение педагогико-психологических факторов формирования навыков здорового образа жизни, внедрение теоретических и практических аспектов данного процесса в содержание образования и воспитания на основе научно-инновационного подхода и междисциплинарной интеграции, а также на укоренение культуры здорового образа жизни у студентов посредством этого. В частности, в Гарвардском университете (Harvard University) в штате Массачусетс, США, изучается влияние здорового питания и физической активности на здоровье человека; в Лондонском университете (The University of London), Великобритания, – предотвращение неинфекционных заболеваний и снижение их распространения; в Сиднейском университете (The University of Sydney), Австралия, – пропаганда здорового образа жизни среди населения и повышение его эффективности; в Токийском университете (The University of Tokyo), Япония, – формирование культуры здорового образа жизни среди студентов. Особое внимание уделяется разработке эффективных технологий воспитания всесторонне развитой личности студента на основе совершенствования рефлексивных механизмов навыков здорового образа жизни у студентов и повышения уровня их готовности к социальной деятельности путем активизации здорового образа жизни.

В нашей стране большое значение придается созданию целостной системы организации здорового образа жизни, совершенствованию организационно-практических и научно-исследовательских аспектов данного процесса. В период нового развития Узбекистана поставлены важные задачи по повышению эффективности и результативности социально-экономических, спортивно-оздоровительных и медико-профилактических мероприятий, дальнейшему расширению их охвата и масштабов, «формированию правильного питания и здорового образа жизни среди населения, снижению доли населения, потребляющего избыточное количество соли, до 32 процентов, населения, недостаточно физически активного, – до 22 процентов, взрослого

населения, имеющего избыточный вес и ожирение, – до 32 и 23 процентов соответственно»¹. Большое внимание уделяется усилению чувства сопричастности молодежи к проводимым реформам, организации пропагандистско-воспитательной работы на научной основе, внедрению системы постоянного мониторинга, направленной на повышение эффективности научных и методических исследований в данной области. Это, в свою очередь, требует выявления педагогико-психологических особенностей развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, совершенствования содержания, этапов, модели и педагогических условий реализации данного процесса.

Данное диссертационное исследование в определенной степени способствует реализации задач, определенных в Законе Республики Узбекистан № ЗРУ-637 от 23 сентября 2020 года «Об образовании», Указе Президента Республики Узбекистан № УП-158 от 11 сентября 2023 года «О Стратегии «Узбекистан – 2030»», Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5847 от 8 октября 2019 года «Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года», Указе Президента Республики Узбекистан № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-5148 от 16 июня 2021 года «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 1059 от 31 декабря 2019 года «Об утверждении Концепции непрерывного духовного воспитания и мерах по ее реализации», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 542 от 6 апреля 2018 года «О мерах по организации спортивных клубов при государственных образовательных учреждениях» и других нормативно-правовых документах, касающихся данной деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в рамках I приоритетного направления развития науки и технологий республики: «Информатизированное общество и пути формирования и реализации системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей стране образовательные факторы укоренения здорового образа жизни, просветительские средства повышения физических возможностей учащихся, педагогико-психологические и философские аспекты здорового образа жизни и его составляющих в определенной степени освещены в научных исследованиях таких ученых, как А.Абдуллаев, Х.Болтабоев, Л.Гадоева, А.Хожимирзаев, Д.Иногамова, О.Жамолдинова, Н.Махмудов, И.Матчонов, О.М.Мусурмонова, И.Кудратов,

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года № PF-158 «О стратегии «Узбекистан – 2030» // Национальная база данных законодательства, 29.12.2023, 06/23/214/0984.

М.Койилова, С.Рузимуродов, К.Рахимова, А.Саидов, Ш.Ханкельдиев, Д.Шарипова, Г.Шахмурова, Х.Шайхова и др.

В странах Содружества Независимых Государств (СНГ) теоретические аспекты и проблемы совершенствования практических механизмов укоренения навыков здорового образа жизни были проанализированы на общеметодологической основе в исследованиях Л.Акимовой, Н.Абаскаловой, Б.Бабарахматова, Георгиевского, Т.Каменской, П.Дрибинского, А.Дубачая, Н.Мелешковой, Г.Популо, О.Плаксиной.

В исследованиях зарубежных ученых, таких как К.Асеихас, К.Алмутаири, Г.Бенто, В.Бруни, Ди.Стефано, Т.Резер, Р.Бунтон, С.Тилфорд, изучались вопросы гармонии духовного и физического развития человека, научные основы пропаганды здорового образа жизни у учащихся посредством подвижных игр и разработка рациональных методов и путей его внедрения в образовательную практику.

Несмотря на то, что учеными различных областей проводились научные исследования, связанные с проблемой развития здорового образа жизни, вопрос о технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей специально не исследовался. Необходимость разработки педагогико-психологических особенностей, компонентов и структуры, критериев и показателей, модели и технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей определила тему нашего исследования.

Связь исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполняется диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы научно-исследовательских работ Ферганского государственного университета «Современные подходы и тенденции развития в преподавании педагогических наук».

Цель исследования заключается в совершенствовании технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Задачи исследования:

определить методические особенности формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов путем уточнения сущности понятия «культура здорового образа жизни»;

определить структуру формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов;

разработать системно-процессно-методическую модель формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов;

усовершенствовать методические условия формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов.

Объектом исследования является процесс развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей. В экспериментально-опытной работе приняли участие 468 студентов-респондентов направления образования «Педагогика и психология» Ферганского государственного университета, Наманганского государственного университета и Ургенчского государственного университета.

Предметом исследования являются содержание, формы, методы и средства развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Методы исследования. В исследовании использовались теоретические (изучение педагогической, психологической, методической и специальной литературы по теме исследования; анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, моделирование полученных данных); эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдение, анкетирование, тестирование); математические (математико-статистическая обработка данных) методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

Определена структура процесса формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов посредством выделения когнитивно-мотивационного, операционно-деятельностного, эмоционально-ценностного, валеолого-профилактического и результативно-оценочного подхода, который согласуется с принципом активного поиска здорово-творческой сущности педагогического образования и основывается на приоритете синергии внутренней и внешней детерминации культурного развития студентов.

Содержание процесса развития культуры здорового образа жизни будущих педагогов усовершенствовано с учётом устойчивости личностно-профессиональной сущности, понимаемой как интересубъективный процесс, в рамках которого студенты, опираясь на общечеловеческие ценности, вступают в активный диалог с культурными «текстами», с самими собой и другими субъектами образовательной среды в совместной деятельности.

Модель формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов совершенствована через учёт корреляции динамической асимметрии детерминации целевых, содержательных и технологических компонентов образовательного процесса. Такая модель позволяет определить содержание, механизмы и уровни становления личности педагога как субъекта данного процесса.

Технологическая стратегия и тактика развития культуры здорового образа жизни будущих педагогов совершенствована на основе приоритета логики проектирования и реализации адаптивных вариантов современных образовательных технологий, к числу которых относятся технологии полного усвоения знаний, программированного обучения, эмоционально-оценочные и коммуникативно-этические педагогические ситуации, содержательно-поисковый диалог и дискуссия, а также герменевтическое обучение.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

уточнены критерии и уровни развития культуры здорового образа жизни у будущих педагогов;

разработана программа кружка под названием «Педагогическая валеология» и создано её дидактическое обеспечение;

разработана образовательная технология «Hexa Result» по формированию культуры здорового образа жизни у будущих учителей;

предложения и рекомендации, разработанные в ходе исследования, использованы при подготовке учебного пособия «Юногика».

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования объясняется адекватностью использованного подхода, методов и теоретических данных, полученных из официальных источников, обоснованностью проведенных анализов и эффективности экспериментально-опытной работы посредством математико-статистических методов, внедрением выводов, предложений и рекомендаций в практику, а также подтверждением полученных результатов компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования объясняется расширением спектра современных взглядов на интерпретацию информации о развитии культуры здорового образа жизни у будущих учителей, разработкой критериев и показателей оценки данного процесса, освещением сущности теоретических подходов к развитию культуры здорового образа жизни у будущих учителей, раскрытием дидактических возможностей кружка педагогической валеологии в развитии культуры здорового образа жизни у будущих учителей, а также обогащением теоретических материалов о зависимости процесса развития культуры здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений от организации на основе технологического подхода.

Практическая значимость результатов исследования определяется разработкой системно-процессуально-методической модели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, педагогических условий, способствующих повышению эффективности процесса, путей развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей на основе аудиторных и внеаудиторных занятий, а также разработкой научно-методических рекомендаций по данному процессу.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов исследования по развитию культуры здорового образа жизни у будущих учителей:

Разработаны практические предложения и рекомендации по определению структуры развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей на основе приоритизации эмпирического аспекта устойчивости уровня взаимодействия когнитивно-мотивационного, операционно-деятельностного, эмоционально-ценностного, валеологически-профилактического, результативно-оценочного компонентов с индивидуальными и межличностными, а также внутренними и внешними факторами, которые были использованы при разработке учебника «Юногогика» для направления 60110100 – Педагогика (учитель дополнительного воспитательного предмета) (Приказ Министерства высшего образования, науки и инноваций № 333 от 6 сентября 2024 года, разрешение на издание № 333-212). В результате было усовершенствовано содержание развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Разработаны практические предложения и рекомендации по определению результативного блока системно-процессуально-методической модели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей путем структурирования нестандартных ситуаций практической деятельности по принципу «от репродуктивности к креативности» с этапами проектирования среды,

ориентированной на творческое самовыражение, с учетом валидности репродуктивных (низкий), продуктивных (средний), креативных (высокий) показателей мотивационных, когнитивных, личностно-рефлексивных, ценностных и деятельностных критериев, которые были использованы при разработке учебника «Педагогика семьи» для направления 60110100 – Педагогика (учитель дополнительного воспитательного предмета) (Приказ Министерства высшего образования, науки и инноваций № 333 от 6 сентября 2024 года, разрешение на издание № 333-161). В результате повысилась эффективность разработки модели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей на основе современных подходов.

Разработаны практические предложения и рекомендации по определению результативного блока системно-процессуально-методической модели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей путем структурирования нестандартных ситуаций практической деятельности по принципу «от репродуктивности к креативности» с этапами проектирования среды, ориентированной на творческое самовыражение, с учетом валидности репродуктивных (низкий), продуктивных (средний), креативных (высокий) показателей мотивационных, когнитивных, личностно-рефлексивных, ценностных и деятельностных критериев, которые были использованы при разработке учебника «Юногика» для направления 60110100 – Педагогика (учитель дополнительного воспитательного предмета) (Приказ Министерства высшего образования, науки и инноваций № 333 от 6 сентября 2024 года, разрешение на издание № 333-212). В результате была создана возможность для совершенствования дидактических условий развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 18 научных работ, в том числе 2 учебных пособия, 12 статей в журналах, находящихся в ведении ОАК, из которых 9 опубликованы в республиканских журналах и 3 в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, 140 страниц основного текста, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертации, излагается степень изученности проблемы, определяются цель, задачи, объект и предмет исследования, указывается соответствие исследования важным направлениям развития науки и технологий, научная новизна, достоверность результатов, теоретическая и практическая значимость, внедрение результатов в практику, публикации по теме и структура диссертационной работы.

В первой главе диссертации под названием «Теоретические основы развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей» освещаются актуальность проблемы развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей как важной педагогической задачи, методическая структура данного процесса, а также состояние вопроса в практике.

Как известно, в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» в качестве одной из важнейших задач определены вопросы «превращения здорового образа жизни в нашу повседневную жизнь; формирования жизненных навыков в области здорового образа жизни; широкого внедрения здорового образа жизни в жизнь и дальнейшего развития массового спорта; пропаганды здорового образа жизни».

Правильное понимание сущности основных понятий при освещении процесса научно-педагогической деятельности, направленной на решение выбранной проблемы, позволяет четко определить направление исследования. В связи с этим в исследовании раскрывается содержание таких понятий, как «будущий педагог», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни», «педагогическая валеология», «педагогическая технология», «образовательная технология», «педагогический механизм».

В «Толковом словаре узбекского языка» понятие «бўлажак» (будущий) интерпретируется как «1. Становится. 2. Известный как будущий, грядущий». Термин «ўқитувчи» (учитель) в «Национальной энциклопедии Узбекистана» определяется как «специалист, осуществляющий образовательно-воспитательную работу с учащимися в средних общеобразовательных школах различных направлений, академических лицеях и профессиональных колледжах», а в «Педагогической энциклопедии» – как «педагог-специалист, осуществляющий образовательно-воспитательную работу и руководящий учебным процессом в средних общеобразовательных школах, академических лицеях, профессиональных колледжах и высших учебных заведениях». Таким образом, «будущий педагог» – это студент высшего учебного заведения, который в своей будущей деятельности будет организовывать образовательно-воспитательную работу в системе непрерывного образования и руководить учебным процессом.

Понятие «здоровый образ жизни» в «Педагогической энциклопедии» определяется как «термин, выражающий следование подходам, отражающим отрицание нравственных аспектов, присущих нездоровому или дефектному образу жизни, и совершенствующимся и развивающимся в процессе воплощения положительных сторон человеческой нравственности взглядам, правилам и принципам», а понятие «культура» в «Национальной энциклопедии Узбекистана» – как «определенный уровень исторического развития общества, творческих сил и способностей человека. Выражается в различных формах жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных богатствах».

Здоровье является первой и важнейшей потребностью человека, определяющей его трудоспособность и обеспечивающей гармоничное развитие личности. Оно является важнейшим условием понимания окружающего мира и человеческого счастья.

Таким образом, понятие культура здорового образа жизни можно обобщить следующим образом: это широкое понятие, представляющее собой состояние умственного, нравственного, физического и духовного здоровья личности, социального благополучия. Рассматривается как системный процесс, являющийся четким выражением способности человека достигать любых поставленных перед собой целей.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев 18 марта 2022 года на встрече с медицинскими работниками подчеркнул, что здоровье нашего народа превыше всего и является самой большой ценностью. Также, ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения о том, что здоровье человека на 19 процентов зависит от внешней среды, на 20 процентов – от генетических факторов, на 9 процентов – от организации здравоохранения и на 52 процента – от образа жизни, в качестве одного из основных направлений важной работы в данной сфере была указана задача «повышения культуры здорового образа жизни в обществе».

Информация о формировании культуры здорового образа жизни приводится и в источниках, созданных несколько веков назад. В частности, в «Авесте» несравненно прославляются вопросы гуманизма, нравственности, бережливости, чистоты и опрятности; в «Аюрведе» подробно раскрываются вопросы происхождения болезней, погодных и природно-климатических условий, режима питания, личной гигиены; «Философия даосизма» является основой традиционной китайской теории здоровья, в которой целостно изучаются человеческое тело, чувства, способность к рассуждению; в «Коране» прославляются получение знаний, нравственность, чистота, человечность и духовная красота, общественная гигиена людей. Основные обязанности, предписанные в данном источнике людям, также пропагандируют здоровый образ жизни, побуждают людей к физической активности, обеспечивают их душевное спокойствие, формируют устойчивость в деятельности всего человеческого организма. В «Чжуд-Ши» написано о том, как человеку следует жить, чтобы быть здоровым, сохранить свою бодрость и ясность ума в старости. В произведении «Кабуснаме» приведены ценные сведения по медицинской науке и гигиене. В частности, особого внимания заслуживают главы произведения «О достоинстве воздержания и порядке приема пищи», «О посещении бани», «О сне и отдыхе», «О порядке медицинской науки».

Великий ученый Гиппократ, живший и творивший в IV веке до нашей эры, в своей книге «О здоровом образе жизни» широко исследовал механизм формирования здорового образа жизни, а также повышение внимания людей к своему здоровью до уровня жизненной необходимости.

Знаменитый ученый, философ Абу Бакр ар-Рази в своих трудах «Духовная медицина», «Философский образ жизни» приводит подробные сведения о факторах, влияющих на здоровье человека.

Великий ученый-энциклопедист Абу Райхан Беруни в своей «Книге драгоценностей» оставил ценные мысли о здоровье и чистоте человека.

Великий ученый-энциклопедист Абу Али ибн Сина оставил глубокий след почти во всех областях науки. Вклад Ибн Сины в медицинскую науку особенно бесценен. Свои взгляды в области медицины он подробно изложил в пятитомном труде «Канон врачебной науки», написанном в 1012-1014 годах. В специальной науке о здоровье, мероприятиях здорового образа жизни в первом томе «Канона врачебной науки», говоря о факторах, связанных с сохранением здоровья человека, он подчеркивал, что «при этом следует уделять больше внимания следующим семи вещам: умеренности темперамента, выбору употребляемых в пищу и питье предметов, очищению тела от отходов, сохранению правильного телосложения, достаточному и хорошему качеству вдыхаемого воздуха, улучшению одежды, умеренности физических и душевных движений, к числу которых в определенной степени относятся сон и бодрствование». По мнению Ибн Сины, основным мероприятием сохранения здоровья является физическая культура, затем – мероприятия, связанные с питанием и сном.

В монографии ученых-исследователей Т.И. Искандарова и В.И. Исхакова «Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность» здоровье человека интерпретируется как зеркало культуры.

Основоположник науки валеологии И.И. Брехман подошел к понятию здоровья человека совершенно по-новому, указав на различия между понятиями личного здоровья и здоровья общества, на общие для большинства людей стороны здорового образа жизни, а также на наличие специфических сторон для каждого человека.

В нашей стране ученые-теоретики физического воспитания Р. Саломов, К. Махкамжонов, Ю. Юнусова, Ш. Хонкельдиев, А. Абдуллаев, Х. Рафиев, Х. Ботиров, У. Ибрагимов в своих исследованиях единообразно описывают понятия физического воспитания и здорового образа жизни и на научно-теоретической основе освещают их взаимосвязь, значение и роль в оздоровлении и физическом развитии молодого поколения. Вместе с тем они подчеркивают, что развитие культуры здорового образа жизни способствует не только физическому совершенству человека, но и его нравственному, социальному и интеллектуальному развитию.

На основе анализа теоретической и методической литературы, научного наследия ученых-энциклопедистов, а также взглядов, выдвинутых учеными-исследователями, можно дать следующее определение понятию «развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей»: «Развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей – это целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков, касающихся культуры здорового образа жизни (режим дня; личная гигиена; активное движение; правильное и здоровое питание; душевное спокойствие; воздержание от вредных привычек) посредством когнитивно-мотивационного, операционно-деятельностного, эмоционально-ценностного, валеологически-профилактического, результативно

-оценочного компонентов на основе социально-жизненных навыков и общечеловеческих ценностей».

В рамках исследовательской работы на основе анализа педагогико-психологической, научно-методической литературы, литературы по вопросам здоровья и здорового образа жизни, источников, созданных учеными по развитию культуры здорового образа жизни, а также принятых нормативно-правовых документов, была определена структура развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей (см. таблицу 1).

Таблица 1

Структура формирования культуры здорового образа жизни у будущих учителей

Компоненты	Содержание
<i>Когнитивно-мотивационный</i>	Осознание студентами необходимости знаний о правах и обязанностях личности, нормах здорового образа жизни и поведения, формирование знаний о принципах здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, физическая активность, правильное питание, психическое спокойствие, отказ от вредных привычек), а также понимание важности овладения определёнными способами социальных взаимодействий и наличие устойчивой мотивации к участию в данном процессе.
<i>Операционно-деятельностный</i>	Формирование у студентов практических навыков, направленных на укрепление физического и психического здоровья, продвижение здорового образа жизни, его интеграцию в педагогическую деятельность, а также планирование и мониторинг деятельности, связанной со здоровым образом жизни, с целью оценки и развития соответствующих умений. Данный компонент необходим для обучения студентов основам здорового образа жизни.
<i>Эмоционально-ценностный</i>	Уважительное отношение студентов к национальным ценностям, научному наследию отечественных учёных по вопросам здорового образа жизни, осмысление идей воспитания гармонично развитой личности, стремление полагаться на собственные силы и волю в развитии культуры здорового образа жизни, формирование гражданской ответственности, активное участие в социальных преобразованиях, происходящих в стране, в качестве патриота и созидателя своей судьбы.
<i>Валеологический-профилактический</i>	Компонент направлен на развитие знаний, умений и навыков по сохранению здоровья, профилактике заболеваний и реализации профилактических мероприятий у будущих педагогов. Он охватывает валеологические знания, правила гигиены, методы предупреждения заболеваний и научно обоснованные подходы к формированию здорового образа жизни.

<p>Результативно-оценочный</p>	<p>Использование различных методов оценки для измерения и анализа результатов обучения, определение эффективности усвоения знаний, умений и навыков с помощью мониторинга, тестов, анкетирования и практических оценочных средств. Правильная организация оценочного процесса способствует закреплению знаний, умений и навыков, а также успешному осуществлению педагогического прогнозирования.</p>
---------------------------------------	---

Анализ учебно-нормативных документов педагогических направлений высших учебных заведений показал отсутствие отдельных элективных курсов, таких как «Культура здорового образа жизни», «Педагогическая валеология», «Основы здорового образа жизни», «Образование и здоровье», «Культура здоровья личности». Вместе с тем, анализ позволил сделать вывод о том, что развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей осуществляется посредством формирования интегрированных знаний, умений и навыков по различным дисциплинам учебных планов педагогических направлений образования.

В годы независимости в высших учебных заведениях нашей страны уделялось большое внимание вопросу развития культуры здорового образа жизни. За прошедший период был принят ряд нормативно-правовых документов в этой области, создана литература нового поколения, организовано множество массово-культурных и пропагандистских мероприятий. В рамках организованных мероприятий в высших учебных заведениях проводились различные семинары, тренинги и просветительские мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. В рамках программы «Пять важных инициатив» также уделялось внимание вопросу развития здорового образа жизни. Несмотря на это, проводимая в этой области работа не получила широкого распространения среди студентов, что свидетельствует о ее недостаточной социальной значимости. Студенты неспециализированных направлений не проявляют большого интереса к дисциплинам и спортивным секциям, направленным на развитие и пропаганду здорового образа жизни и массового спорта.

Дисциплины учебного плана высших учебных заведений разработаны на основе горизонтального принципа, что не позволяет в полной мере отразить вопросы развития культуры здорового образа жизни в их содержании. Результаты эмпирического исследования показали, что, несмотря на функционирование различных кружков в высших учебных заведениях под названиями «Мыслим здорово, здоровое поколение, здоровая жизнь, здоровое проживание», в процессе занятий не предусмотрено теоретически и практически согласованное изучение вопроса развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей. В результате, на основе анализа и обобщения результатов констатирующего этапа экспериментально-опытной работы, был сделан вывод о целесообразности разработки учебной программы элективного курса «Педагогическая валеология», преподавания его в качестве факультативной дисциплины на направлении образования «Педагогика и

психология», а также включения календарно-тематических планов кружковых занятий для других педагогических направлений.

Во второй главе диссертации под названием «Педагогические условия развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей» освещаются содержание развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей на основе междисциплинарной интеграции, системно-процессуально-методическая структура и технология данного процесса.

Был сделан вывод о том, что развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей является комплексной педагогической деятельностью, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди студентов в процессе обучения, обеспечение их физического, психического, психологического и социального благополучия.

Данный процесс, развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей, представляет собой образ жизни, направленный на сохранение и улучшение физического и психического здоровья и включает в себя следующие основные компоненты: а) активная физическая деятельность; б) душевное спокойствие; в) экологическая культура; г) правильное питание; д) соблюдение режима дня; е) воздержание от вредных привычек; ж) соблюдение правил личной гигиены.

В данной главе диссертации проанализированы роль, значение и возможности педагогических наук в развитии культуры здорового образа жизни у будущих учителей. В целях обогащения содержания дисциплин, преподаваемых по направлению образования «Педагогика и психология», был разработан ряд учебных материалов, связанных с данной проблемой. На основе содержания учебных программ были уточнены темы, способствующие развитию культуры здорового образа жизни у будущих учителей (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Темы, служащие развитию культуры здорового образа жизни в содержании учебной программы по педагогическим наукам

№	Название дисциплины	Темы, представленные в учебной программе
1	Социальная педагогика	- Социально-педагогическая деятельность в семье.
		- Социально-педагогическая работа с подростками, употребляющими алкоголь.
		- Наркомания как форма девиантного поведения.
		- Практическое изучение методов педагогической диагностики умственного, физического и эстетического развития детей.
2	Педагогика семьи	- Пути формирования нравственного воспитания в семье.
		- Основы организации физического воспитания в

		семье.
		- Приобщение детей к труду в семье.
		- Экологическое воспитание в семье.
3	Методика воспитательной работы	- Понятие методики воспитательной работы.
		- Пути организации и реализации воспитательного процесса.

Развитие культуры здорового образа жизни требует целенаправленного, научно обоснованного и личностно-ориентированного подхода к дидактическому процессу. Специфика этого процесса определяется качественным усвоением новых знаний и расширением имеющихся знаний, умений и личного опыта студентов посредством аналитико-синтетической переработки.

С этой точки зрения, разработка педагогической модели имеет важное значение для эффективной организации дидактического процесса, направленного на развитие культуры здорового образа жизни. Данная педагогическая модель, объединяя цели, содержание, средства и результаты процесса в единую систему, обеспечивает поэтапное развитие знаний, умений, навыков и компетенций будущих учителей в области культуры здорового образа жизни.

В рамках исследования в качестве цели была определена разработка системно-процессуально-методической модели, отражающей прагматичный, определенный порядок и процесс.

В нашем исследовании объектом моделирования выступил процесс развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, а предметом – содержание и методическая система развития культуры здорового образа жизни у них.

В качестве теоретико-методологической основы моделирования исследуемого процесса были использованы следующие положения: системный, личностно-деятельностный, рефлексивный подходы; теория педагогического проектирования, моделирование развивающей образовательной среды; теоретические основы создания дидактического и методического обеспечения; концепция формирования ценностной ориентации и гражданского воспитания; теоретико-методологические основы развития информационной компетентности.

Системно-процессуально-методическая модель развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей отразила целевой, теоретико-методологический, содержательно-процессуальный, организационно-педагогический и результативный компоненты (см. рисунок 1).

Целевой компонент педагогической модели является ведущим для других блоков развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей. На основе определения содержания данного блока были определены нормативно-правовые документы, государственный образовательный стандарт, квалификационные требования и социальный заказ, относящиеся к области исследования. Также были уточнены цель и задачи модели.

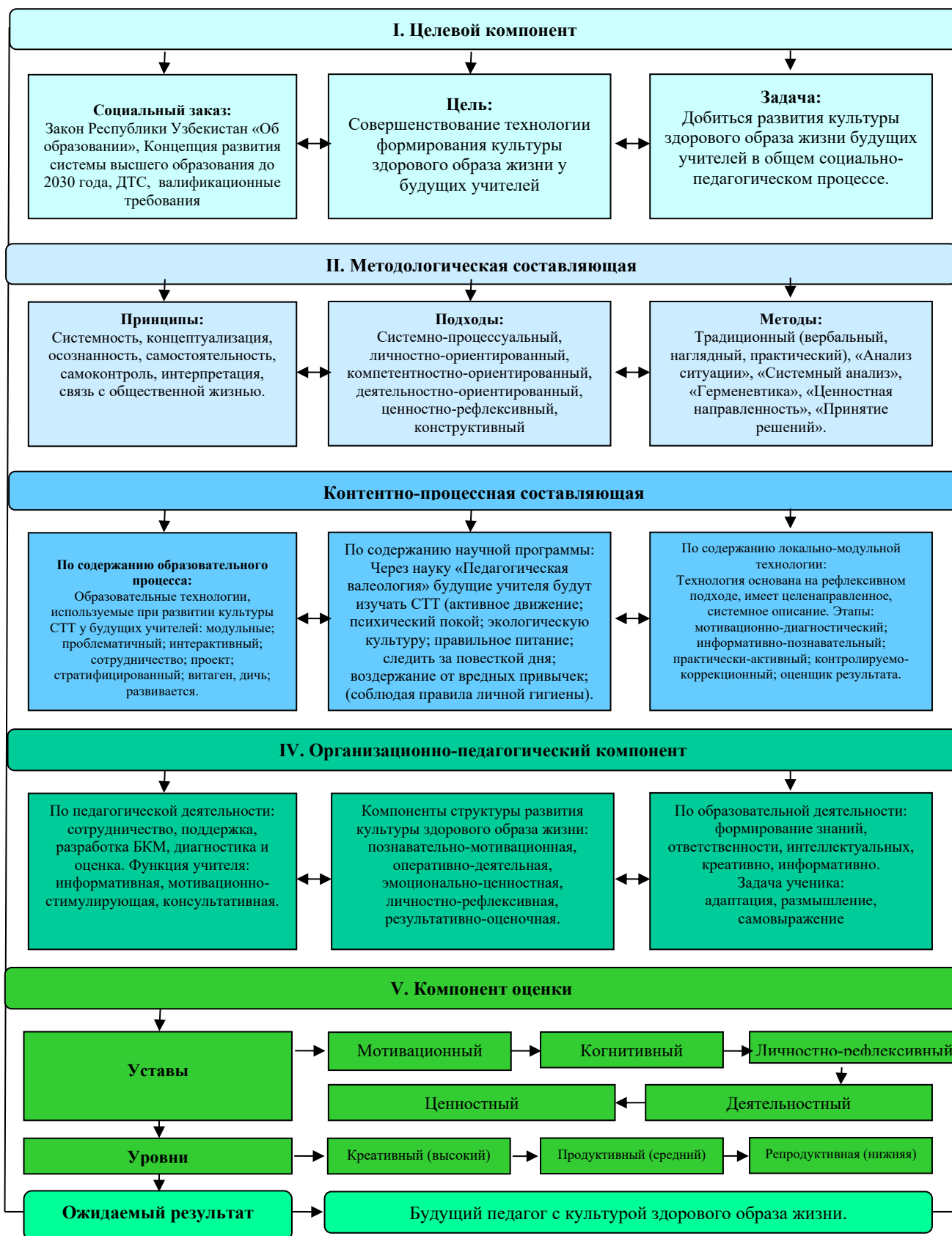


Рисунок 1. Педагогическая модель формирования культуры здорового образа жизни у будущих учителей

Методологический компонент включает в себя принципы, подходы и методы, а содержательно-процессуальный компонент отражает следующие комплексные педагогические условия: поиск и переработка знаний и

информации о развитии культуры здорового образа жизни на основе четкой цели и решение различных проблем, возникающих в процессе, а также утверждение системы социальных и личностных ценностей у будущих учителей; формирование рефлексивной точки зрения на здоровый образ жизни посредством анализа ситуаций и выполнения заданий; развитие опыта практической деятельности по развитию культуры здорового образа жизни в процессе подготовки учебных проектов.

Результативный блок модели выполняет оценочную функцию и, описывая практический аспект исследования, отражает уровни, критерии и показатели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Анализ современной литературы по проблеме показывает, что основные критерии измерения отражают более высокий уровень развития личности. В исследовании были определены следующие пять критериев измерения: 1) мотивационный; 2) когнитивный; 3) личностно-рефлексивный; 4) деятельностный; 5) ценностный.

В исследовании при оценке уровня развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей использовался уровневый подход. Данный подход позволяет анализировать динамику изучаемого процесса при переходе от одного уровня к другому по каждому критерию.

Были определены следующие уровни развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей: объектно-пассивный (низкий), объектно-активный (средний), субъектный (высокий). Краткое описание данных уровней приведено в таблице 3 (см. таблицу 3).

Таблица 3

Описание уровней развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Уровень	Характеристика уровня
Объектно-пассивный (низкий)	Деятельность студентов, связанная со здоровым образом жизни, носит механический характер, они не способны к самостоятельности.
Объектно-активный (средний)	Студенты в среднем осознают значение здорового образа жизни и частично его реализуют, однако не демонстрируют устойчивости в этом процессе.
Субъектный (высокий)	Студенты творчески организуют здоровый образ жизни в своей жизнедеятельности, по собственной инициативе вовлекают в этот процесс и других.

Данные уровни служат для описания проявления развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Педагогические технологии представляют собой научное понятие, объединяющее теоретические основы и практические направления образовательного процесса в единую систему, включающее конкретные методы, средства и алгоритмы, направленные на повышение эффективности обучения. Данное понятие формируется на основе внедрения современных

подходов в образовании и педагогических принципов управления процессом. Педагогические технологии предполагают оптимизацию последовательных этапов и процессов, гарантирующих достижение образовательных целей.

Специфика педагогических технологий проявляется в их адаптивности, личностной ориентации, учете мотивов и высоком потенциале повышения эффективности поэтапного образовательного процесса.

Разработанная в процессе исследования технология «Hexa Result» представляет собой дидактическую систему, обеспечивающую организацию учебного процесса на основе взаимосвязанных модулей, ориентированных на определенные цели обучения. Данная технология основана на принципах разделения учебного процесса на части и разработки каждой части как самостоятельного модуля. Эта технология обеспечивает гибкий и эффективный способ достижения образовательных целей.

Разработанная в процессе нашего исследования технология «Hexa Result» в графическом виде представлена на рисунке 2.

Разработанная в процессе исследования технология «Hexa Result» развития культуры здорового образа жизни будущих педагогов спроектирована с опорой на концептуальные основы рефлексивного подхода, обладает системным описанием и представляет собой целенаправленный процесс.

Данная технология состоит из двух частей: содержательно-процессуально-методической и организационно-педагогическо-диагностической. Содержание технологии включает информационный, аргументационный, акцептационный, исполнительский, рефлексивный и результативный этапы. Каждый из этих этапов отражает процессы осознания, понимания, отношения и мышления.

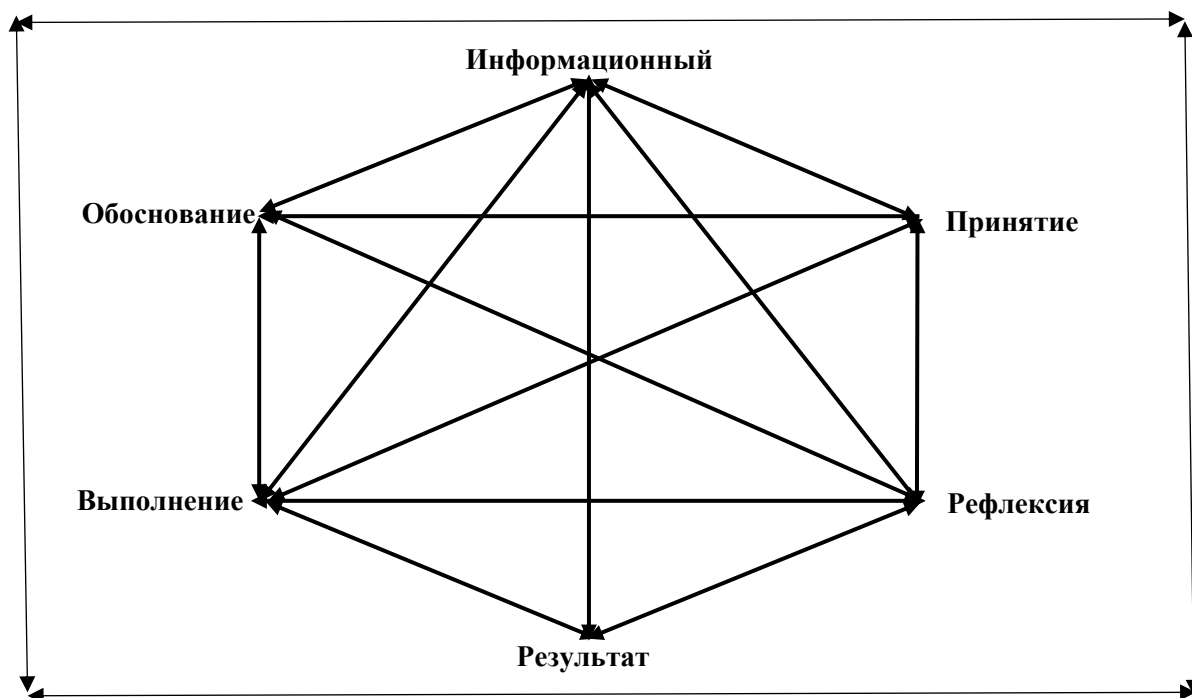


Рисунок 2. Технология «Hexa Result» развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей

Аналитические материалы позволяют утверждать, что в высших учебных заведениях развитие культуры здорового образа жизни осуществляется посредством интегрированных знаний, получаемых через такие дисциплины, как «Социальная педагогика», «Педагогика семьи», «Методика воспитательной работы». Вместе с тем, учитывая отсутствие специальной дисциплины, направленной на развитие культуры здорового образа жизни, в блок факультативных дисциплин учебного плана направления образования «Педагогика и психология» был введен курс «Педагогическая валеология», состоящий из трех модулей, разработана учебная программа и программа кружка.

Программа кружка «Педагогическая валеология» включает в себя следующие три модуля:

Модуль 1. Теоретико-методологические основы педагогической валеологии: основные категории педагогической валеологии; валеологические направления: педагогическая, экологическая и социальная валеология; специфические особенности педагогической валеологии; методические подходы педагога в формировании здорового образа жизни; педагогические инновации в воспитании здорового образа жизни; организация контроля, оценки и мониторинга в педагогической валеологии.

Модуль 2. Модуль 2. Здоровый образ жизни и его компоненты: здоровье человека; характеристика здорового и нездорового образа жизни; культура здорового образа жизни и её компоненты; психическая устойчивость и спокойствие как основной критерий здорового образа жизни; правильное питание и его влияние на рост, развитие и здоровье человека; методики разработки активного двигательного режима дня; ведение дневников по вопросам здорового образа жизни; факторы, укрепляющие здоровый образ жизни; индивидуальные подходы к развитию здорового образа жизни; платформы, способствующие развитию культуры здорового образа жизни.

Модуль 3. Социальные и экологические проблемы в контексте здоровья: социальные и экологические проблемы как объект изучения педагогической валеологии; развитие экологической культуры в обществе; вопросы укрепления репродуктивного здоровья населения; здоровье человека и вредные привычки.

Кроме того, эффективная организация кружка «Педагогическая валеология» является важным средством развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей. Рассмотрим их по порядку.

Технология модульного обучения (Modular Teaching Technology) - это современный педагогический подход, основанный на разделении учебного процесса на отдельные части (модули) и изучении каждого модуля как самостоятельного учебного элемента.

Проектные образовательные технологии (Project-based learning) - это педагогический подход, направленный на применение студентами теоретических знаний в практической деятельности, развитие их самостоятельного мышления, творческих и аналитических способностей.

Технология симуляционного обучения (Simulation-based learning) - это метод обучения, который предусматривает создание для студентов реальных практических ситуаций в виртуальных или моделируемых условиях.

С этой точки зрения, среди современных педагогических технологий, используемых в процессе обучения на кружке «Педагогическая валеология», высокую эффективность показало применение разработанной нами авторской технологии под названием «Hexa Result».

Технология «Hexa Result» - это инновационная педагогическая модель, ориентированная на развитие у будущих учителей культуры здорового образа жизни, основанная на концепции шести ключевых результатов (hexa - «шесть», result - «результат»). Главная цель технологии заключается в создании интегрированной образовательной среды, способствующей формированию у студентов гармоничной личности в физическом, психическом, социальном, интеллектуальном, нравственном и экологическом аспектах. Основу технологии составляют принципы адаптивности, мотивационной направленности и обучения, ориентированного на результат. Каждый педагогический процесс в технологии «Hexa Result» организуется в рамках шести результативных направлений: **Physical Result** (Физический результат) - формирование у студентов культуры активного образа жизни, включающей регулярные физические упражнения, занятия спортом и активный отдых; **Mental Result** (Психический результат) - развитие психологической устойчивости, навыков управления стрессом, позитивного мышления и мотивационного самосознания; **Social Result** (Социальный результат) - совершенствование умений работать в коллективе, здоровой коммуникации, сотрудничества и социальной ответственности; **Intellectual Result** (Интеллектуальный результат) - развитие аналитического мышления в вопросах здорового образа жизни, освоение научных основ здоровья и умение применять их на практике; **Moral Result** (Нравственный результат) - укрепление здоровых ценностей в личной и профессиональной жизни, развитие волевой устойчивости, честности и ответственности; **Eco Result** (Экологический результат) - формирование экологической культуры, бережного отношения к окружающей среде и принципов устойчивого образа жизни.

Реализация технологии «Hexa Result» осуществляется через использование интерактивных методов, цифровых образовательных ресурсов, виртуальных симуляций, игровых тренингов и рефлексивных аналитических занятий.

В процессе обучения будущие педагоги не только осваивают теоретические знания, но и формируют практические навыки применения элементов здорового образа жизни в собственной жизнедеятельности.

1.Подготовительный этап (мотивационно-диагностический): на данном этапе ставится цель пробудить у студентов интерес, потребность и мотивацию к формированию культуры здорового образа жизни, а также определить их исходное состояние.

Основные задачи: диагностика знаний, умений и ценностей будущих учителей в сфере здорового образа жизни; разъяснение значимости, целей и

задач технологии; определение индивидуальных целей личностного развития каждого студента; создание мотивационной среды посредством направляющей и вдохновляющей роли педагога.

2. Практико-образовательный этап (интегративно-деятельностный): на данном этапе реализуется основное содержание технологии «Hexa Result». Студенты активно вовлекаются в процесс обучения, а шесть направлений (Physical, Mental, Social, Intellectual, Moral, Eco Result) интегрируются в занятия кружка «Педагогическая валеология». Учебные занятия, связанные с культурой здорового образа жизни, проводятся в формах интерактивных занятий, проектных работ и тренингов.

3. Результативно-рефлексивный этап (оценка и саморазвитие): на заключительном этапе оцениваются достижения студентов, анализируется динамика их индивидуального роста и осуществляется ориентация на дальнейшее саморазвитие.

Основные задачи: составление карты развития каждого студента по направлениям технологии «Hexa Result»; организация занятий по самооценке, рефлексии и обмену опытом; разработка личной стратегии внедрения элементов здорового образа жизни в повседневную деятельность.

Межэтапная интеграция.

Этапы технологии «Hexa Result» органично взаимосвязаны и функционируют на основе принципа перехода от мотивации – к деятельности, от деятельности – к рефлексии. На каждом этапе педагог выступает в роли ментора, фасилитатора и аналитика, а студент - в роли активного субъекта, самостоятельного обучающегося и инициатора изменений.

Эффективное применение данной образовательной технологии требует создания методически и дидактически продуманных механизмов организации учебного процесса. На основании изложенных положений можно сделать вывод, что педагогические механизмы, реализуемые посредством современных образовательных технологий, выступают ключевым фактором достижения поставленных целей.

Разработанный в рамках исследовательской работы педагогический механизм объединяет принципы, педагогические условия, содержание, технологию, критерии и показатели, а также результат развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей (см. таблицу 4).

Разработанный механизм обеспечивает ряд важных факторов достижения эффективности в дидактическом процессе. Прежде всего, взаимосвязь составных частей механизма позволяет системно организовать процесс развития культуры здорового образа жизни. В данном процессе наблюдаются следующие показатели эффективности: 1) последовательное развитие знаний и умений студентов; 2) развитие личностных качеств; 3) практическая эффективность технологического подхода; 4) комплексный подход механизма; 5) ориентация на результат.

Таблица 4

Механизм развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей

Цель и результат развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей:		
Принципы развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей		
Принцип целостности	Принцип примерного поведения	
Принцип индивидуального подхода	Принцип гармонии с внешней средой	
Принцип мотивационного подхода	Принцип педагогической гибкости	
Принцип практической направленности	Принцип саморазвития	
Принцип системности и преемственности	Принцип социального партнёрства	
Педагогические условия развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей		
Формы: Лекция, семинар, практические занятия, самостоятельное обучение, тренинги, круглый стол	Методы: Традиционные, коллективные, инновационные, диагностические, социальное партнёрство, кооперативные	Средства: учебники и пособия, интернет-источники, электронные образовательные ресурсы, раздаточные материалы, сборники заданий, платформы для развития культуры ЗОЖ, здорового образа жизни,
Содержание развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей		
<p>В процессе преподавания дисциплины «Педагогическая валеология» особое внимание уделяется правильному выбору форм, методов и средств обучения.</p> <p>На занятиях формируются знания, умения и навыки по следующим аспектам: активная физическая активность, психоэмоциональное равновесие, экологическая культура, правильное питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены.</p> <p>Внеаудиторная деятельность: проведение духовно-просветительских мероприятий, круглых столов, встреч, педагогико-психологических тренингов. С участием: практикующих психологов – семинары и тренинги; специалистов в области информационных технологий и безопасности – практические занятия по использованию платформ ЗОЖ; медицинских работников – занятия по режиму дня и питанию; специалистов в области экологии и физической культуры – внеклассные занятия.</p>		
Технология развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей		
Технология «HexaResult» развития культуры здорового образа жизни у будущих педагогов реализуется в образовательном процессе в пять этапов,		

диагностируется, оценивается с помощью диагностических средств и достигается положительная динамика.	
Критерии и показатели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей	
Мотивационный	Уровень внутренней мотивации, стремление к цели, самоактивация, стремление к развитию и самосовершенствованию, устойчивое мотивационное состояние.
Когнитивный	Наличие теоретических и практических знаний, знание норм и законодательства в области ЗОЖ, осведомлённость об угрозах, аналитическое мышление, системный подход.
Личностно-рефлексивный	Самоанализ, самооценка, личная ответственность, стремление к саморазвитию, контроль эмоционального состояния, оценка личных достижений.
Деятельностный	Уровень физической активности, правильные пищевые и гигиенические привычки, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, стресс-менеджмент, устойчивость, использование цифровых платформ по ЗОЖ.
Ценностный	Позитивное отношение к ЗОЖ, формирование и укрепление ценностей, их применение в практике, согласованность с социальными ценностями.
Реализация механизма, направленного на достижение цели развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, позволяет усовершенствовать содержание данного процесса.	

В целом, данный педагогический механизм, вооружая будущих учителей знаниями, умениями и ценностями, связанными со здоровым образом жизни, оказывает положительное влияние на их будущую профессиональную деятельность и обеспечивает высокое качество образовательного процесса.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей»** освещаются содержание организации экспериментально-опытной работы, ее результаты и показатели эффективности.

Экспериментально-опытная работа проводилась в три этапа (констатирующий, формирующий, обобщающий) в 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебных годах. В экспериментально-опытной работе приняли участие 468 студентов - респондентов 4-го курса направления образования «Педагогика и психология» Ферганского государственного университета, Наманганского государственного университета и Ургенчского государственного университета.

При проведении экспериментально-опытной работы особое внимание уделялось следующему: студенты, привлеченные к экспериментально-опытной работе, были разделены на экспериментальную и контрольную группы (см. таблицу 5); в контрольных группах обучение было организовано в обычных условиях, а в экспериментальной группе обучение было организовано

на основе авторской методики; в начале экспериментального исследования были проведены предварительные тесты с целью определения одинакового уровня знаний и других факторов у студентов контрольной и экспериментальной групп; была обеспечена научная обоснованность выбранных для экспериментального исследования методов и средств обучения; результаты экспериментальной группы сравнивались с результатами контрольной группы в течение лет экспериментального исследования; были разработаны трудности, возникшие в ходе экспериментально-опытной работы, и способы их решения. На основе полученных результатов были разработаны научные выводы и рекомендации по экспериментально-опытной работе.

Экспериментально-опытная работа была направлена на определение экспериментальной эффективности технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей и научное обоснование ее значимости. В ходе работы предполагалось внедрение авторской методики посредством преподавания кружка «Педагогическая валеология» студентам направления образования «Педагогика и психология».

Таблица 5

Информация о респондентах, привлеченных к экспериментально-опытной работе (ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа)

ВУЗ	2021-2022- годы		2022-2023- годы		2023-2024- годы		Всего	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
ФерГУ	26	24	26	26	28	27	80	77
Всего	50		52		55		157	
НамГУ	23	24	26	25	26	26	75	75
Всего	47		51		52		150	
УрГУ	25	24	29	27	28	28	82	79
Всего	49		56		56		161	
Всего	74	72	81	78	82	81	468	

Первоначально среди студентов направления «Педагогика и психология» и преподавателей кафедры были проведены опросы для выявления их мнений о развитии культуры здорового образа жизни у будущих учителей. Анкетирование показало необходимость преподавания внеаудиторных занятий кружка «Педагогическая валеология» студентам данного направления. Анализ ответов респондентов до начала экспериментального обучения показал, что ответы студентов контрольной и экспериментальной групп были практически одинаковыми, и они не имели достаточного представления о развитии культуры здорового образа жизни. Предварительные результаты показали, что студенты не полностью осознавали важность развития культуры здорового образа жизни в своем личностном развитии. В процессе экспериментального обучения посредством преподавания кружка «Педагогическая валеология» наблюдался уровень развития культуры здорового образа жизни у студентов, и для его определения широко использовались письменные работы, тесты,

анкеты и практические задания. Мы оценивали уровень развития культуры здорового образа жизни у студентов направления «Педагогика и психология», разделяя его на креативный, продуктивный и репродуктивный уровни. Данные уровни позволили уточнить когнитивно-мотивационный, операционно-деятельностный, эмоционально-ценностный, валеологически-профилактический и результативно-оценочный компоненты развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

Субъектный (высокий) уровень (3 балла). Данный уровень определялся по критерию 70-100% правильно выполненных тестов контрольного испытания студентов. Объектно-активный (средний) уровень (2 балла). Данный уровень определялся по критерию 20-69% правильно выполненных тестов контрольного испытания студентов. Объектно-пассивный (низкий) уровень (1 балл). Данный уровень определялся по критерию 1-19% правильно выполненных тестов контрольного испытания студентов. В экспериментальных учебных заведениях в результате преподавания кружка «Педагогическая валеология» студентам направления «Педагогика и психология» в 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебных годах было выявлено различное развитие культуры здорового образа жизни.

Общие результаты студентов-респондентов за 2021/2024 учебные годы в процессе экспериментального исследования были зафиксированы следующим образом (см. таблицу 6).

Результаты экспериментальной и контрольной групп до и после экспериментально-опытной работы значительно различаются. Внедрение технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей в образовательный процесс привело к существенным изменениям в эффективности. Результаты итоговых контрольных работ показали, что знания, умения и навыки студентов экспериментальных групп были выше, чем у студентов контрольных групп.

Таблица 6

Анализ общих результатов студентов-респондентов за 2021/2024 учебные годы (в количестве / в процентах)

Группы	Респонденты	Уровень знаний					
		Субъектный (высокий)		Объектно-активный (средний)		Объектно-пассивный (низкий)	
		ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ	ДЭ	ПЭ
Экспериментальная группа	256	41 / 17%	113 / 48%	85 / 36%	110 / 46%	111 / 47%	14 / 5%
Контрольная группа	251	46 / 20%	61 / 26%	89 / 39%	108 / 47%	96 / 41%	62 / 27%

В заключение экспериментального исследования был взят средний арифметический показатель роста средней эффективности экспериментальных групп по сравнению с контрольными группами за 2021-2022, 2022-2023,

2023-2024 учебные годы, который составил 14,1%. Итоговые математико-статистические расчеты показали, что различия между количественными показателями экспериментальной и контрольной групп являются значительными. Было обосновано, что общий рост эффективности в экспериментальных группах по сравнению с контрольными составляет 14,1%. Это свидетельствует о практической значимости, рекомендованной для педагогической практики технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, и мы считаем, что ее использование в системе высшего образования даст ожидаемые результаты.

Обобщенные результаты студентов после экспериментально-опытной работы были представлены в виде диаграммы (см. рисунок 3).

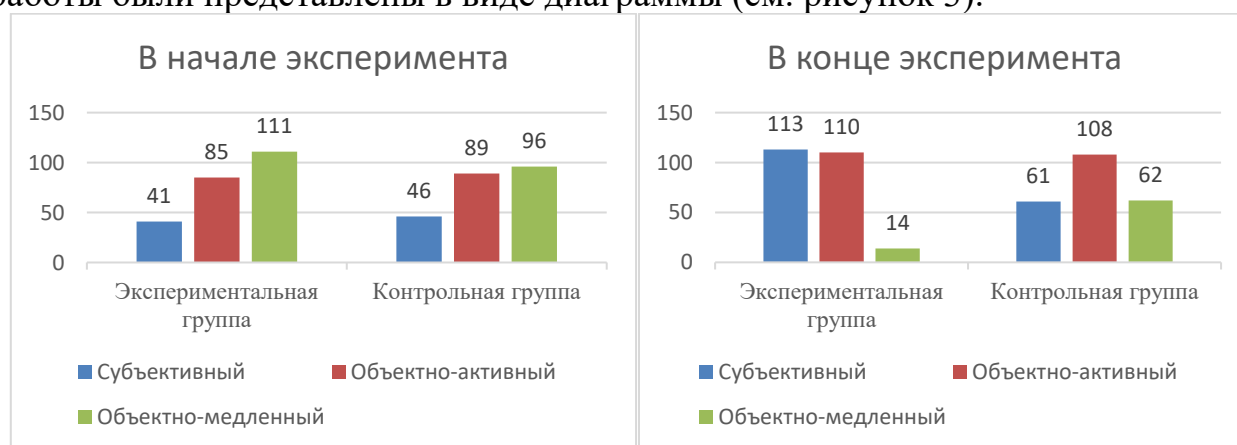


Рисунок 3. Диаграмма показателей усвоения знаний студентов по итогам экспериментально-опытной работы

В заключение следует отметить, что педагогическая экспериментально-опытная работа по технологии развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей дала ожидаемые результаты. Проведенные статистические анализы доказали, что уровень развития культуры здорового образа жизни у студентов экспериментальных групп значительно выше, чем у студентов контрольных групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе результатов исследования по развитию культуры здорового образа жизни у будущих учителей были сделаны следующие выводы:

1. Развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей – это целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков, касающихся культуры здорового образа жизни (массовый спорт; правильное питание; режим дня; душевное спокойствие; воздержание от вредных привычек; личная гигиена) посредством когнитивно-мотивационного, операционно-деятельностного, эмоционально-ценностного, валеологически-профилактического, результативно-оценочного компонентов на основе социально-жизненных навыков и общечеловеческих ценностей.

2. В рамках исследования была уточнена структура развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей, включающая когнитивно-мотивационный, операционно-деятельностный, эмоционально-ценностный,

валеологически-профилактический и результативно-оценочный компоненты. Данная структура гарантирует формирование нормативно-правовой концепции здорового образа жизни, ценностной ориентации, мотивов учебно-воспитательной деятельности, а также необходимых знаний о здоровом образе жизни и их соблюдение у будущих учителей.

3. Разработанная в рамках исследования «Системно-процессуальная педагогическая модель развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей» обладает целостным описанием, и ее блоки во взаимосвязи обеспечивают достижение высоких результатов в развитии культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

4. На основе анализа современной литературы по проблеме были определены мотивационные, когнитивные, ценностные и деятельностные критерии оценки уровня развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

5. Были определены объектно-пассивный (низкий), объектно-активный (средний) и субъектный (высокий) уровни развития культуры здорового образа жизни будущих учителей. В результате в реальной ситуации была выявлена эффективная динамика роста значений математико-статистического анализа.

6. Технология «HexaResult» развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей отразила следующую последовательность алгоритмов: информация, аргументация, акцептация, выполнение, рефлексия, результат.

7. Результаты экспериментально-опытной работы показали эффективность проведенной аудиторной и внеаудиторной работы по развитию культуры здорового образа жизни будущих учителей. Это позволило сделать вывод о целесообразности внедрения в практику системно-процессуальной педагогической модели, технологии и механизма ее реализации развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей.

8. Средний показатель качества развития культуры здорового образа жизни у будущих учителей при сравнении итоговых результатов экспериментальной и контрольной групп показал рост результатов экспериментальной группы на 14,1 процента по сравнению с результатами контрольной группы, что подтверждает эффективность разработанной методики.

На основе результатов исследования были разработаны следующие научно-методические рекомендации:

1. Целесообразно планировать преподавание дисциплины «Педагогическая валеология» в блоке факультативных дисциплин бакалавриата педагогических направлений высших учебных заведений и разработать ее учебно-методическое обеспечение.

2. Необходимо включить в учебные программы педагогико-психологических дисциплин темы, связанные с развитием культуры здорового образа жизни (режим дня; личная гигиена; активное движение; правильное питание; душевное спокойствие; воздержание от вредных привычек) у будущих учителей.

3. При организации аудиторных и внеаудиторных занятий, направленных на развитие культуры здорового образа жизни у будущих учителей, целесообразно использовать образовательные технологии модульного обучения (Modular Teaching Technology), проектного обучения (project-based learning), симуляционного обучения (Simulation-based learning) и технологии обучения “Hexa Result”.

4. Необходимо обеспечить эффективность цифровизации процессов развития культуры здорового образа жизни в обществе, повышения средней продолжительности жизни населения страны, индекса счастливой жизни населения нашей страны и использования мобильных платформ в данном процессе.

**COUNCIL PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 ON AWARDING SCIENTIFIC
DEGREES AT FERGANA STATE UNIVERSITY**

FERGANA STATE UNIVERSITY

UBAYDULLAYEV RAKHIMJON MURODILOVICH

**THE TECHNOLOGY FOR DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE
CULTURE AMONG FUTURE TEACHERS**

13.00.02 – Theory and methodology of education and training (pedagogics)

ABSTRACT

of the dissertation of doctor of philosophy (PhD) on PEDAGOGICAL sciences

Fergana – 2025

The theme of dissertation of the doctor of philosophy degree (PhD) was registered in the Supreme Attestation Commission at the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under No B2025.1.PhD/Ped7553

The dissertation was completed at Fergana state university.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the scientific council website www.fdu.uz and "Ziyonet" Information and Education portal website (www.ziyonet.uz).

Scientific consultant: **Khankeldiyev Sher Khakimovich**
Doctor of Pedagogical Sciences, professor

Official opponents: **Khodjayev Begzod Khudoyberdiyevich**
Doctor of Pedagogical Sciences, professor

Isakova Muazzam Tulkinovna
Doctor of Psychological Sciences, professor

Leading organization: **Andijan state pedagogical institute**

The defense of the doctoral dissertation will take place on «25» 10 2025, at 9:00 at the meeting of the One-Time Academic Council established on the basis of the Scientific Council PhD.03/27.09.2024.Ped.05.07 at Fergana State University (Address: 150100, Fergana city. Murabbiylar str. 19. Gender Equality Research Center, 1st floor, Meeting Room. Tel.: (99873) 244-44-02; fax: (99873) 244-44-93; e-mail: fardu_info@umail.uz).

The dissertation is available in the Information Resource Centre of Fergana State University (registered under No. 584). Address: Murabbiylar, 19 Fergana, 150100. Tel.: (+998) 73-244-44-02; e-mail: fardu_info@umail.uz

The abstract of the dissertation was distributed on «11» 10 2025.
(Protocol of the register No. 37 dated «11» 10, 2025).



B.S.Shermukhammadov
Chairman of the Scientific Council
for awarding academic degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

B.H.Baydjanov
Secretary of the Scientific Council for
awarding academic degrees,
doctor of philosophy (PhD)
on pedagogical sciences, associate professor

B.K.Kurbonova
Chairman of the Scientific Seminar
at the Scientific Council for awarding
academic degrees, doctor of science (DSc)
on pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of the PhD dissertation)

The aim of the research is improve the technology for developing a healthy lifestyle culture among future teachers.

The object of the research is the process of developing a healthy lifestyle culture among future teachers. A total of 468 student respondents from the Pedagogy and Psychology program at Fergana State University, Namangan State University, and Urgench State University participated in the experimental study.

The scientific novelty of the research is as follows:

the structure of the process of developing a healthy lifestyle culture in future teachers has been clarified, including cognitive-motivational, operational-activity, emotional-value, valeological-preventive, and performance-evaluative components. Priority is given to the synergy of internal and external determination of students' cultural development in accordance with the principle of actively seeking the healthy-creative essence of pedagogical education;

the content of the process of developing a healthy lifestyle culture in future teachers has been improved, based on the sustainability of the personal-professional essence of the invariant intersubjective process, realized through the interaction of students with universal values, cultural "texts," their own "I," and other subjects of the educational process;

the model for developing a healthy lifestyle culture in future teachers has been refined, taking into account the correlation of the dynamic asymmetry in determining the integrity of the target, substantive, and technological components of educational activities, which determine the content, mechanisms, and levels of development of the teacher's personality as a subject of this process;

the technological strategy and tactics for developing a healthy lifestyle culture in future teachers have been refined based on the priority of the design logic and implementation of adaptive options for technologies for the complete acquisition of knowledge, programmed learning, emotional-evaluative and communicative-ethical pedagogical situations, content-searching dialogue and discussion, and hermeneutic learning.

Implementation of research results: Based on the research findings on the development of a culture of healthy lifestyle among prospective teachers:

proposals and recommendations for refining the structure of the process of developing a healthy lifestyle culture in future teachers, including cognitive-motivational, operational-activity, emotional-value, valeological-preventive, and performance-evaluation components, based on the priority of synergy between the internal and external determination of students' cultural development in accordance with the principle of actively searching for the healthy and creative essence of pedagogical education, were used in the development of the "Yunogogika" teaching aid for the 60110100 program - Pedagogy (additional teacher of education) (Order of the Ministry of Higher Education, Science, and Innovation of the Republic of Uzbekistan No. 333 dated September 6, 2024, publication permit No. 333-212). This resulted in improved content for the process of developing a healthy lifestyle culture in future teachers;

proposals and recommendations for improving the content of the process of developing a healthy lifestyle culture among future teachers, based on taking into account the stability of the personal and professional essence of the invariant intersubjective process, realized in the interaction of students with universal values, cultural “texts”, their own “I” and other subjects of the educational process, as well as for improving the model of developing a healthy lifestyle culture among future teachers, taking into account the correlation of the dynamic asymmetry of the determination of the integrity of the target, substantive and technological components of educational activities that determine the content, mechanisms and levels of formation of the personality of the teacher as a subject of this process, were used in the development of the teaching aid “Pedagogy of the Family” for the direction 60110100 - Pedagogy (additional teacher of education) (Order of the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan No. 333 dated September 6, 2024, permission for publication No. 333-161). As a result, cooperative competence aimed at promoting a healthy lifestyle culture among modern future teachers was developed.

suggestions and recommendations for improving the technological strategy and tactics for developing a healthy lifestyle culture among future teachers, based on the priority of the logic of designing and implementing adaptive options for technologies for the complete acquisition of knowledge, programmed learning, emotional-evaluative and communicative-ethical pedagogical situations, content-searching dialogue and discussion, and hermeneutic learning, were used in the development of the “Yunogogika” teaching aid for the 60110100 program – Pedagogy (additional teacher of education) (Order of the Ministry of Higher Education, Science, and Innovation of the Republic of Uzbekistan No. 333 dated September 6, 2024, publication permit No. 333-212). This contributed to the improvement of the practical and technological system for developing a healthy lifestyle culture among future teachers.

Publication of the research results. A total of 18 scientific papers have been published on the dissertation topic, including 2 textbooks, 12 articles in journals under the jurisdiction of the OAK, of which 9 were published in national journals and 3 in international journals.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The total volume of the dissertation work is 140 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

(I-bo'lim; I часть; I part)

1. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va ahamiyati // "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo, yechimlar va rivojlanish istiqbollari" mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Farg'ona, 2022. – B.648-649.

2. Ubaydullayev R.M. The technology of developing the culture of a healthy lifestyle among future teachers // International Journal of Education, Social Science and Humanities. – Philippines, 2023. – P.1480-1483. (ResearchBib).

3. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlari // FarDU. ILMIY XABARLARI – НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. ФерГУ. – Farg'ona, 2024. – 6-son. – B.25-30. (13.00.00/2022, 327/5-son qaror).

4. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish metodlari // Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g'oyalar, takliflar va yechimlar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Farg'ona, 2024. – 73-son. – B.11-14.

5. Ubaydullayev R.M. Pedagogical conditions of developing healthy lifestyle culture in future teachers // Scientific Approach to the modern Education system. International scientific online Conferences. – Indonesia, 2024. – P.74-80.

6. Ubaydullayev R.M. The effectiveness of vitagen edugational technologies in developing a healthy lifestyle culture for future teachers // International Multidisciplinary Research in Academic Science (IMRAS). – Indonesia, 2024. – P.152-155. (Directory of Open Access Journals).

7. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarsi madaniyatining rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari // Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar. – Qo'qon, 2024. – 4-son. – B.115-121. (13.00.00/2021, 295/6-son qaror).

8. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatining rivojlantirishda loyiha ta'lim texnologiyasining samaradorligi // Jamiyat va innovatsiyalat. – Toshkent, 2024. – B.164-167. (13.00.00/2020, 290-son qaror).

9. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari // Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi. – Nukus, 2024. – B.310-317. (13.00.00/2023, 343-son qaror).

10. Ubaydullayev R.M. A systematic-process-methodical model of developing a healthy lifestyle culture in future teachers // Modern problems in education and their scientific solutions. European science international conference. – United Kingdom, 2025. P.114-118.

(II-bo'lim; II часть; II part)

11. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning amaliyotdagi holati // Ijodkor o'qituvchi. – Farg'ona, 2023. – 34-son. – B.223-225. (Directory of Open Access Journals).

12. Ubaydullayev R.M. Pedagogical control of physical and health work in rural general schools // Berlin Studies. – Berlin, 2022. – Volume 2, № 1.5. – P.153-159.

13. Ubaydullayev R.M. Влияние региональных факторов на методику проведения урока по физической культуре в сельских школах // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендирий. – Нукус, 2022. – №3. – Б. 151-155.

14. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda pedagogik fanlar imkoniyati // Ilm sarchashmalari. Urganch, 2024. – 5/1-son. – B.103-109.

15. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vosidasida rivojlantirish texnologiyasi // FarDU. ILMIY XABARLARI – НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. ФерГУ. – Farg'ona, 2024. – 2-son. – B.183-189.

16. Ubaydullayev R.M. Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy va tashkilotchilik qobiliyatini shakllantirishning pedagogic asoslari // NamDU Ilmiy axborotnomasi. – Namangan, 2024. – 3-son. B.1405-1411.

Avtoreferat “Farg‘ona metodika maktabi”
ilmiy jurnali tahririyatida
2025-yil 11-oktyabrda tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 2025-yil 13-oktyabrda.
FDU “Nusxa ko‘paytirish bo‘limi”da
chop etildi. Adadi 50 nusxa.
150100. Farg‘ona shahri
Murabbiylar ko‘chasi, 19-uy