O`ZBEKSTAN RESPUBLIKASI
XALIQ BILIMLENDIRIW MINISTRLIGI

A'JINIYAZ ATINDAG`I NO`KIS MA`MLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI

TA`BIYATTANIW HA`M GEOGRAFIYA FAKUL`TETI

Zoologiya kafedrasi

5140400-Biologiya ta`lim bag`darı 4 a kurs talabası
Abdimuratova Gu'lzardin'

PITKERIW QA`NIYGELIK JUMISI

«TALABALARDI SALAMAT TURMIS MA'DENIYATINA IYE BOLIWDI TA'RBIYALAW»

İlimiy basshısı: p.i.k. Saparov T.T

Kafedra baslig`i: b.i.k. Atanazarov Q.M

Pitkeriw qa'niygelik jumisi zoologiya kafedrasinin' 2014-jil 10-may sa'nesindegi №10-sanli bayanlamasi menen qorg'awg'a usinis etildi

NO`KIS–2014

Mazmunı

KIRISIW ……………………………………………………...............3

I.BAP. SALAMATLIQTI SAQLAWG’A BAG’DARLANG’AN OQITIW TEXNOLOGIYALARI

1.1. Pedagogika teoriyası ha’m a’meliyatında salamatlıqtı saqlaw texnolgiyalarınan paydalanıw ma’seleleri…………………………5

1.2. Talabalar salamatlıg’ın saqlawdın’ innovatsion texnologiyaları....10

II.BAP. SALAMATLIQTI SAQLAW TEXNOLOGIYALARI

2.1. Salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların rawajlandırıwdın’ pedagogikalıq sha’rt – sharayatları……………………………….21

2.2. Talabalardı dene ta’rbiyası qa’diriyatlarına bag’darlaw……....... 35

JUWMAQLAW……………………………………………………...52

O’mir qa’wipsizligi……………………………………………………..53

Paydalanılg’an a’debiyatlar……………………………………...60

KIRISIW

Ma’mleketimizde ruwxıy ha’m fizikalıq salamatlıq, ba’rkamal a’wladtı ta’rbiyalaw, jaslardın’ o’z do’retiwshi-intellektual bilimin ju’zege shıg’arıwı, ma’mleketimiz jigit-qızların XXI a’sir talabalarına tolıq juwap beretug’ın, ha’r ta’repleme rawajlang’an shaxslar etip ta’rbiyalaw ushın bilimlendiriw protsessinde za’ru’r sha’rt-sharayatlar, imkaniyatların jaratıw boyınsha ken’ ko’lemli anıq bag’darlang’an is-ilajların a’melge asırıw maqsetinde O’zbekistan Respublikası Konstitutsiyası, Bilimlendiriw haqqındag’ı Nızam, Kadrlar tayarlaw milliy da’stu’ri, “Jaslarg’a tiyisli ma’mleket sıyasatının’ tiykarları haqqında”g’ı, “Puqaralardın’ salamatlıg’ın saqlaw tuwrısındag’ı 2009-jıl 13-apreldegi “Ana ha’m bala salamatlıg’ın qorg’aw, salamat a’wladtı rawajlandırıwg’a tiyisli qosımsha is-ilajları haqqında”g’ı, 2005-jıl 25-yanvardag’ı “Ja’miyet salamat turmıs ta’rizin ja’nede rawajlandırıw, xalıqtın’ salamatlıg’ın bekkemlew, fizikalıq ha’m ruwxıy bay a’wladtı ta’rbiyalaw, puqaralardın’ xalıqlıq fizikalıq ta’rbiya ha’m sport penen shug’ıllanıwg’a ken’ qamırap alıw tuwrısında”g’ı, 2011-jıl 14- oktyabrdegi “Balalardı ta’rbiyalawdı sho’lkemlestiriwge salamat ha’m ba’rkamal a’wladtı rawajlandırıwg’a tiyisli qosımsha is-ilajlar tuwrısında”g’ı 280-sanlı qararlardı ha’mde jıllardı “Salamat a’wlad jılı”, “Sihat-salomatlik jili”, “Jaslar jılı”, “Ba’rkamal a’wlad jılı”, “Abat turmıs jılı” dep atalıwı mu’na’sebeti menen qabıl qılıng’an Ma’mleket da’stu’rleri ruwxıy ha’m fizikalıq salamat a’wladtı du’nyag’a keltiriw ha’m ta’rbiyalawda sotsiallıq-huquqıy tiykar bolıp esaplanadı (Karimov İ. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyatining poydevori).

Ja’miyette salamat turmıs ta’rizi qa’liplesse g’ana salamat a’wladtı ta’rbiyalaw protsessi na’tiyje beredi. Belgili, insan salamatlıg’ına ju’da’ ha’m ko’p faktorlar, solar qatarında a’tirapındag’ı ta’biyiy ortalıq, yag’nıy insan bilip-bilmey o’zgertirgen ekologiyalıq sharayatlar ta’sir etedi. Respublikamızda ekologiyalıq qolaysız sharayattag’ı teretoriyalar da bar.

Ekologiyalıq qolaysız sharayatlar oqıwshılar ha’m Aral boyı teretoriyası barlıq xalıqtın’ salamatlıg’ında ko’rinip, ruwxıy-sezim sharshaw derek bolıp esaplanadı. Pedagogikalıq ko’z qarastan salamatlıqtı qorg’awg’a qaratılg’an texnologiyalardı qollaw ekologiyalıq ta’repten qolaysız teretoriyalarda salamat turmıs ta’rizi, oqıw-ta’rbiya protsessi ja’nede ku’ndelik turmıs a’meliyatinda salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an qa’driyatlardı quram tabıwı, jaslar salamatlıg’ın tiklewge ja’rdem beredi. Bunda jaslar ku’ndelik turmıs ta’rizine zıyanlı a’detlerden bas tartıw, aktiv ha’reket rejimi, deneni shınıqtırıw, gigienalıq talaplarg’a a’mel qılıwdı kiritiwi lazım.

Ha’zirge deyin ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda oqıwshılardın’ salamat turmıs ta’rizin rawajlandırıwdın’ aqılg’a muwapıq jolların izlewde anıq jumıslar a’melge asırılg’an. Tu’rli pa’n wa’killeri maqsetke muwapıq jandasıwına usınıs etilgen. Olardın’ pikirinshe, ma’deniyat ha’m ta’lim – ja’miyet salamat turmıs ta’rizin rawajlandırıwdın’ en’ maqsetke muwapıq forması. A’sirese, dene ta’rbiya oqıtıwshısı iskerligi ha’zirgi ku’nde jan’adan alg’a ilgerlemekte. Usı bag’dar boyınsha bazalıq oqıw rejesi usı mashqalanı sheshiwge ja’rdem beredi, sonın’ ushın pedagogika, psixologiya, anatomiya, insan fiziologiyası, gigiena kursları, bioximiya, dene ta’rbiya teoriyası ha’m usılına pa’nlerin o’z ishine aladı.

1.BAP. SALAMATLIQTI SAQLAWG’A BAG’DARLANG’AN OQITIW TEXNOLOGIYALARI

1.1. Pedagogika teoriyası ha’m praktikada salamatlıqtı saqlaw texnologiyalarınan paydalanıw ma’seleleri

Zamanago’y ulıwma orta ta’lim mektepleri oqıwshılarının’ ku’ndelik turmıs sharayatında aqlıy ju’klemeler ko’leminin’ tez o’sip atırg’anlıg’ın oqiwshılar salamatlıg’ının’ joqarı qa’driyat sıpatında maqtanısh etilgeni sebepli salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an texnologiyalar arnawlı izertlew predmeti sıpatında maqtanısh etilmekte. Salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların islep shıg’ıw, oqıwshılarg’a salamat turmıs ta’rizi ko’nlikpe ha’m ta’jiriybelerin sin’diriw, salamatlıq, onı payda etiwshi quramlı elementler salamat organizmnin’ o’mir iskerligi, oqıwshı salamatlıg’ında funktsionallıq buzılıwlardın’ ju’zege keliwi ha’m kesellik rawajlanıwının’ aldın alıw ilajları haqqındag’ı teoriyalıq mag’lıwmatlardı ken’eyttiriw menen tuwrıdan-tuwrı baylanıslı (Sharipova ha’m b., 1995; 2008).

Artıp atırg’an ekologiyalıq qolaysız sharayatta salamatlıqtı saqlaw mashqalasının’ ku’shliligi ja’nede artpaqta. Bunnan tısqarı, salamatlıqtı saqlaw tu’sinikleri ta’riyipinde ekologiyalıq qatar da’rejesi de o’z ko’rinisin tappaqta.

N.A.Fomin salamatliq tu’sinigine to’mendegishe ta’riyip beredi: «Salamatliq-bul birinshi na’wbette, denenin’ bir ko’lemindegi tınısh, uyg’ın jag’dayı. Lekin bul sonın’ menen sheklenbeydi. İnsang’a ruwxıy uyg’ın, dene ha’m ruwhtın’ uyg’ınlıg’ı za’ru’r. Salamatlıqtın’ ha’m fiziologiyalıq, ha’m psixologiyalıq quramları ja’miyet, insandı orap turıwshı ekologiyalıq ortalıq penen tuwrıdan-tuwrı baylanıslı». Alımnın’ aytıwınsha, salamatlıq, tolıq fizikalıq ha’m psixikaliq tınısh jag’dayı sıpatında, birinshi na’wbette salamat turmıs ta’rizi, sotsiallıq sharayatlar menen belgilenedi.

A.G.Shedrina salamatlıq tu’sinigine jaqsı ha’m keri ko’rsetkishlerdi kiritedi. Onın’ pikirinshe, salamatlıq – bul bir putin ko’p qırlı dinamikalıq jag’day. Ol

anıq sotsiallıq ha'm ekologiyalıq ortalıq sharayatlarında genetik imkaniyatlardı a'melge asırıw protsessinde rawajlanadı ha'mde insang'a onın' biologiyalıq ha'mde sotsiallıq wazıypaların tu'rli da'rejede a'melge asırıw imkanın beredi . Bul ta'riyip BMSH qasındag'ı Pu'tin ja'ha'n salamatlıqtı saqlaw sho'lkemi (BSSSH) ta'repinen berilgen salamatlıqtın' ta'riypi sıyaqlı anıq bolmasada, salamatlıqtın' qa'liplesiwine u'lken keri (jaqsı) ta'sir ko'rsetiwshi ekologiyalıq faktorlar esabına alıng'anlıg'ı menen bizde qızıg'ıwshiliq oyatadı. BMSH qasındag'ı BSSSH ta'repinen berilgen ta'riyiptin' du'zilmeli elementleri to'mendegilerdi o'z ishine aladı: «Salamatlıq bul tolıq fizikalıq, ruwxıy ha'm sotsiallıq tınıshlıq jag'dayı». Usı ta'riypte ekologiyalıq faktorlar sotsiallıq tınıshlıq tu'siniginde o'z ko'rinisin tapqan bolıp, salamatlıq qa'siyetlerinin' tiykarg'ı ta'replerin o'z ishine alg'anlıg'ı sebepli haqlı esaplanadı (Sharipova ha'm b., 1995; 2008)

Joqarıdag'ı ta'riyiplerden belgili boladı, salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların islep shıg'ıw fizikalıq jetiklik (bir ko'lemde fizikalıq rawajlanıw ha'mde dene wazıypalarının' sho'lkemlestiriwin ta'miyinlew), ruwxıy (bir ko'lemdegi ruwxıy iskerligin ta'miyinlew ha'm ruwxıy tınıshlıqqa erisiw ushın sharayatlar jaratıw) ha'mde sotsiallıq krizis bolmaslıg'ı (o'mir sharayatının' ko'lemliligi, jasaw ushın qa'rejet jetispewshiligi menen baylanıslı sotsiallıq sharshawlar bolmawın) ta'miyinlew ushın sha'rt-sha'ra'yatlar jaratıwdı na'zerde tutıwı za'ru'r.

Salamatlıq jag'dayın bahalaw ha'm onı saqlaw qurallarına qarag'anda bir pu'tin jandasıw qa'dimgi meditsina da'wirlerde-aq a'melge asırılg'an.

Meditsina teoriyası ha'm praktikada salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların islep shıg'ıwg'a qa'dimgi grek oyshılı Gippokrat (eramizdan aldın'g'ı 460-377 jj) tiykar salg'an dep esaplaw mu'mkin, ba'ri bir «salamatlıqtı saqlaw» so'z birikpesi onın' jumıslarında ushıramasada, lekin medetsinag'a tiyisli qatar jumıslarında salamatlıqtı saqlaw ma'selesi ko'terilgen.

Gippokrattın’ «Hawa, suw ha’m jer haqqında», «Prognostika» (nawqas jag’dayın boljaw ha’m keselliklerdin’ aldın alıw haqqındag’ı ko’rinis), «O’tkir keselliklerde dieta», «Epidemiya» kitabının’ 1-shi ha’m 2-shi bo’limlerinde salamatlıqtı saqlaw ma’seleleri ulıwma anıq berilgen.

Gippokrattın’ kesellikler ha’m olardın’ aldın alıwg’a tiyisli qarasları belgili «Gippokrat antı»da o’zinin’ jarqın ko’rinisin tapqan. Usı anttın’ mın’ jıllar asa meditsina pa’ninin’ nızamlarına tiykarlanıp, onın’ deontologiyalıq, psixologiyalıq-pedagogikalıq tiykarlarına kiredi.

Gippokrattın’ u’yretiwinshe, shipaker kesellikti emes, balki nawqastı emlewi lazım. Bunda ol organizmnin’ individual qa’siyetleri ha’mde a’tirap-ortalıqtı itibarg’a alıwı za’ru’r. Ha’zirgi zamang’ı salamatlıqtı saqlaw tilinde bul to’mendegishe ta’riyiplenedi: «insan jasap turg’an ekologiyalıq sharayatların itibarg’a alıwı». Ol sonday pikirden kelip shıqqan, insannın’ dene ha’m ruwxıy tuyg’ılarının’ rawajlandırıw sırtqı ortalıqtın’ to’mendegi faktorları: suw, topıraq, hawa, o’simlikler, azıq-awqat o’nimleri quramının’ jag’dayı belgili da’rejede ta’sir ko’rsetedi.

Gippokrat ta’liminin’ en’ kerekli ta’repi keselliktin’ etiologiyası – kesellik protsessi keshiwin ilimiy ta’riyplewden ibarat bolg’an. Ol keselliktin’ a’piwayı basqıshların qadag’alaw menen shegaralanbaydı, awqatlanıw ha’m salamatlastırıw emlew qollanılıwı, da’ri-da’rman qurallarınan keselliktin’ keshiw qa’siyetine muwapıq ta’rizde paydalanıwdı usınıs etken. Salamatlıqtı saqlawdın’ zamanago’y ko’leminde usı jag’daylar sırtqı faktorlardın’ salamatlıqtı saqlawg’a ta’siri sıpatında qabıl etiledi.

Zamanago’y salamatlıqtı saqlawg’a tiyisli pedagogika teoriyasında ruwxıy keshirmeler ha’m psixik jag’daylardın’ psixofiziologiyası boyınsha jumıslar u’lken a’hmiyetke iye. Usı jumıslar zamanago’y ulıwma ta’lim mektebinde oqıw ju’klemesi asıp ketgen jag’daylarda ju’zege keletug’ın funktsionallıq buzılıwlardın’ aldın alıwda sheshiwshi qa’siyetke iye. Sezim ag’zalarının’ jag’dayı ha’m organizm suyıqlıq ortalıg’ı (qan, limfalar, toqıma suyıqlıg’ı)

ja'rdeminde anıqlanatug'ın adamlardın' ruwxıy sıpatlarına tiyisli Galen ta'liymatında salamatlıqtı saqlawg'a bag'darlang'an texnologiyaların islep shıg'ıw ushın tiykar bar. Usı texnologiyalardı islep shıg'ıwda oqıwshılar ruwxiyatı ha'm sanası, o'mirlik iskerliginin' fiziologiyalıq ko'rsetkishleri ha'mde nerv sistemasının' tipologiyalıq qa'siyetleri menen belgilenedi.

Eramızdın' birinshi mın' jıllıg'ı, insaniyat tariyxı Abu Ali Husayn İbn Sino İbn Abdulloh (980-1037 jj) atı menen u'zliksiz baylanısta. Ol tek ullı alım, filosof bolmastan, ullı ta'wip sıpatında ta'n alıng'an. Onın' «Midetsina nızamları» (Tip qanunlari) shıg'arması mın' jıllar dawamında Evropa, Aziya xalqları tillerine ko'p ma'rte awdarma etilgen meditsina tarawındag'ı en' u'lken ha'm qıyın shıg'arma sıpatında berilgen.

«Meditsina nızamları» shıg'arması yunon, rim, hind ha'm orta Aziyalıq meditsina ilimindegi alimlardin' qarasları ha'mde ta'jiriybeleri juwmag'ı, Evropa ha'm Shıg'ıs ma'mleketlerinde meditsina boyınsha tiykarg'ı qollanba bolg'an. Zamanago'y salamatlıqtı saqlaw sisteması ushın İbn Sino shıg'armaları, anıq, salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların islep shıg'iwdın' tiykarı sıpatında ayrıqsha a'hmiyetke iye. Olarda ruwxıy ha'm fizikalıq salamatlıq, tu'rli keselliklerdin' o'tiw basqıshları haqqında ayrıqsha mag'lıwmatlar keltirilgen. Keselliktin' ko'p basqıshlı rawajlanıwına alıp keliwshi funktsionallıq jag'daylardı anıqlaw ma'seleleri «Meditsina nızamların»da ha'r ta'repleme islep shıg'ılg'an.

O'sip baratırg'an a'wlad salamatlıg'ın saqlaw ha'm bekkemlew, xalıqtın' meditsina-sanitariya ta'rbiyasın asırıw ideyaları O'zbekistanda o'zinin' teren' tarixıy tamırlarına iye.

Salamatlıqtı saqlaw sisteması fiziologiya ha'm meditsinanın' ullı wa'killeri N.İ.Pirogov P.F.Lesgaft İ.İ.Meshnikov İ.P.Pavlov ha'm basqa shet el alımlarının' jumıslarına su'yengen halda a'melge asırılg'an. Tiykarinan, N.İ. Pirogov (1810-1881) belgili alım, pedagog, xaliq pidayisi, pu'tin du'nyag'a belgili xirurg bolıp, meditsinada a'meliyattin' a'hmiyeti u'lken orın tutıwı

ha’mde keleshek anıq meditsinag’a tiyisli ekenligin sin’dirgen. Bul aldın alıwshı (saqlawshı) medetsina ideyası miynet ha’m oqıw iskerligi, salamat dem alıw ha’m turmıs sharayatlarında salamatlıqtı saqlawdın’ tiykarı esaplanıp, salamatlıqtı saqlaw a’meliyatinda tez a’melge asırılg’an.

Biologiya pa’ni tarawının’ ullı wa’kili İ.İ.Meshnikov (1845-1916), qartayıw ma’selesine itibarın qaratıp, erte qartaymaw ushın salamatlıqtı saqlaw qurallarınan paydalanıwg’a itibar qılıw; organizmnin’ mikroblar ha’m basqa o’nimler menen za’ha’rleniwdin’ aldın alıw za’ru’rligin tu’sindirgen. Bunda İ.İ.Meshnikov ishek florasına u’lken a’hmiyet bergen. Ol organizm za’ha’rleniwine qarsı gu’resiw boyınsha bir qatar profilaktikalıq ha’m gigienalıq qurallardı usınıs etken (azıq-awqattı sterillaw, go’sh qabıl qılıwdı sheklew, su’t-qatıq o’nimleri menen azıqlanıw). Erte qartayıwg’a qarsı gu’resiwdin’ juwmaq maqseti – ortobioz, yamasa tınısh ta’biyiy o’lim menen juwmaqlanatug’ın tolıq ha’m baxtlı o’mir su’riwine erisiwden ibarat, dep jazg’an edi alım 1907-jılda qabıl qılg’an “Umitbaxsh etyudlar” shıg’armasında.

İ.İ.Meshnikov ideyaları salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları, o’simlikten alınatug’ın o’nimler ha’m biologiyalıq aktiv zatlardag’ı funktsionallıq buzılıwlar, somatik ha’m oraylıq nerv sisteması funktsiyaları keselleniwinin’ aldın alıwg’a qaratılg’an bolıp, usı tarawdag’ı bilimlerdin’ tiykarı esaplanadı .

P.F.Lesgaft (1837-1909) ullı alım, pedagog, shipaker bolıp qalmastan, fizikalıq ta’lim-ta’rbiyada meditsina-pedagogikalıq qadag’alaw sisteması ha’m salamatlıqtı saqlaw teoriyası negizi. 1893-jılda alım payda etken laboratoriyada fizikalıq shınıg’ıwlardın’ insan dene sisteması, ag’zaları, anatomiyalıq du’zilisi ha’m funktsiyalarına salamatlastırıwshı ta’sir ko’rsetiwshinin’ fiziologiyalıq tiykarları islep shıg’ılg’an. Onın’ u’zliksiz basshılıg’ında payda etilgen fizikalıq ta’lim boyınsha qızlar ta’rbiyashısı ha’m baslıqlar tayarlaw kursları (1896) dene ta’rbiyag’a tiyisli joqarı oqıw orınlarının’ rawajlandırıwdın’ u’lken a’hmiyetke iye boldı. 1918-jılda biologiya laboratoriyası bazasında Lesgaft ta’biyiy-ilimiy instituti payda etilgen.

Lesgaft oqıwshılardın’ ta’lim-ta’rbiyası keshetug’ın ortalıq sharayatlarına u’lken a’hmiyet berip, fizikalıq ta’limnin’ pedagogika pa’ni tiykarların jarattı. Usı pa’nnin’ maqseti salamat jas a’wladtı ha’r ta’repleme uyg’ınlıqta rawajlandırıw ha’m ta’rbiyalawdan ibarat edi. «Lesgaft pedagogikanı pa’n sıpatında anatomiya, fiziologiya ha’m psixologiyanın’ ob`ektiv mag’lıwmatları menen teren’ tiykarlawg’a umtılg’an, biraq pedagogikanı «biologiya pa’nlerinin’ qasındag’ı bo’legi», - dep esaplang’an.

Belgili fiziolog alım, joqarı nerv iskerligi fiziologiyası mektebinin’ tiykarshısı İ.P. Pavlovtın’ (1849-1936) den-sawlıq teoriyası tiykarların islep shıg’ıwdag’ı xızmetleri u’lken. Ol ta’repten ilimiy tiykarlang’an ideyalar pu’tin organizmnin’ islew na’tiyjeleri, insan o’mirlik iskerligin sistemalı basqarıw ha’m salamatlıqtı saqlaw haqqındag’ı ta’liymattın’ formasında u’lken orın tutadı. İ.P.Pavlov aqılıy iskerlik ha’m fizikalıq miynetti qosıp alıp barıwg’a ayrıqsha itibar qaratıp, usı iskerliklerdi uliwmalastırıw o’z za’ru’rligi haqqındag’ı qarasları İ. M. Seshenov (1829-1905 jj) ta’repinen ayrıqsha da’liller, fizikalıq iskerliginin’ jumıs qa’bileti ha’mde salamatlıq jag’dayına jaqsı ta’sir qılıwı haqqındag’ı mag’lıwmatlar ha’m ilimiy-a’meliy usınıslar (aqılıy jumıstan keyin aktiv fizikalıq shınıg’ıwlar menen toltırılg’an dem alıw) menen ja’nede rawajlandırıldı.

1.2. Talabalar salamatlıg’ın saqlawdın’ innovatsion texnologiyaları

Ja’miyet rawajlanıwı maqsetleri ha’m ta’lim wa’zıypaları arasındag’ı aralıq tek xalıqara ta’lim teretoriyasın jaratıw mashqalasın sheshiwge qaratıladı. Bunda ulıwma insanıy qa’driyatlar, shaxstın’ rawajlanıwi erkinligi tu’sinik payda boladı. Usı qa’driyatlar qatarında oqıwshının’ salamatlıg’ı ayrıqsha orın iyeleydi. Bazar sotsiumi zamanago’y mektebindegi ta’lim sıpatına juwapkerli talaplar qoyadı. Ta’lim sıpatı degende ulıwma bilimler emes, balki ta’lim protsessi qatnasıwshılarının’ bilim alıw mu’ta’jliliklerin qandırıw, sonday-aq,

ta’lim aldına qoyılg’an maqsetlerge erisiw da’rejesi tu’siniledi. Eger oqıwshılar salamatlıg’ın saqlaw wazıypaları sheshilmese, ta’lim aldına qoyılg’an maqsetlerge erisiw bolmaydı.

Ha’zirgi ku’nde ta’lim maqsetlerine zaman talaplarınan kelip shıqqan halda ta’lim sistemasına jan’alıq (innovatsiya)lar ja’riyalaw arqalı erisiw za’ru’rligi tuwılmaqta.

İnnovatsiyalar – u’lken a’hmiyetke iye bolıp, sistemalı, ta’lim sıpatına ko’re ju’zege keletug’ın jan’a sistemalar. Olar tu’rli jetiskenlikler ha’m jan’alıqlar tiykarında quram tabadı. İnnovatsiyalar ta’lim evolyutsiyasında g’a’rezsiz esaplanıp, onın’ rawajlanıwına jaqsı ta’sir ko’rsetedi. Mısal retinde pedagogikalıq texnologiyalardı keltiriw mu’mkin.

Pedagogikalıq texnologiya pedagogtın’ o’zine ta’n innovatsion imkaniyatı, pedagogikalıq iskerligin sho’lkemlestiriwge qarag’anda tayarlang’anlıg’ı, usı protsessti ta’miyinlewshi ishki qural ha’mde usıllardın’ kompleksi. Bunda pedagogikalıq ha’m bilimlendiriw orınları baslıg’ının’ qızıg’ıw ha’m sa’wleleniwin a’melge asırıw tilegi ha’mde imkaniyatı, ju’zege keletug’ın mashqalalardın’ da’stu’riy emes sheshimlerin izlew, oqıtıwdag’ı bar standartsız jandasıwlardı o’zine tartıw ha’mde jaqsı ta’replerin ju’zege shıg’arıwg’a umtiliw u’lken a’hmiyetke iye.

İnnovatsion imkaniyatlardın’ barlıg’ı to’mendegi tiykarg’ı parametrlerge baylanıslı:

a) Jan’a jaqsı ideyalardı jaratıw, olardı a’meliy iskerlik qa’liplesiwinde joybarlaw ha’m modellestiriw qa’bileti;

b) oqıtıwshının’ intellektual ha’m ruwxıy rawajlang’anlıg’ı ha’mde ma’deniy bilimdanlıg’ının’ joqarı da’rejesin na’zerde tutıwshı ma’deniy-estetikalıq rawajlang’anlıq ha’m mag’lıwmatlamalıq;

v) tolerantliq, pikirlewi ashıqlıg’ı ha’m ken’ ko’lemde qamtip alıwında tiykarlanatug’ın shaxstın’ jan’a, basqalardan parq etiwshi g’a’rezsiz kretikalıq pikirlewi.

Oqıwshılar salamatlıg'ın saqlawdın' innovatsion texnologiyalar – bul ta'lim protsessinin' pedagogikalıq texnologiyaları ha'm salamatlıqtı saqlawdı payda etiwde kiritilgen jan'alıq. Olarda ta'limnin' zamanago'y kontseptsiyaları ha'm onı reforma qılıwdın' tiykarg'ı bag'darları boladı.

Ta'lim mazmunına kiritiletug'ın ha'r tu'rli jan'a mag'lıwmatlardı o'zlestiriw ta'lim iskerligi qatnasıwshılarınan salmaqlı da'rejede ku'sh-quwattı jumsawın, ko'p miynet etiwdi talap etedi. Bunın' na'tiyjesinde oqıwshı organizminin' funktsionallıq jag'dayında fiziologiyalıq sharshaw, psixoemotsionallıq sharshaw ju'zege keledi. Aqıbette kerisinshe oqıwshılar juqpalı keselliklerge duwshar boladı, ayırım jag'daylarda bolsa ruwxıy sharshaw ha'm nervlik sharshaw jag'dayları baqlanadı. Sonı aytıp o'tiw kerek, rus alımları alıp barg'an izzertlewlerde qa'nigelestirilgen mektep oqıwshılarının' a'piwayı ta'lim orınlarında ta'lim alıp atırg'an balalarg'a qarag'anda keselleniw jag'dayları a'dewir joqarı da'rejede ekenligi tiykarlap berildi.

A.A.Nain ha'm S.G.Serikovtın' aytıwınsha, Rossiyada son'g'ı jıllardag'ı sotsiallıq-ekonomikalıq o'zgerisler, a'sirese, balalarg'a ku'shli ta'sir ko'rsetti. O'kinish penen aytıp o'tiliwi, reformalar aqıbetinde oqıwshılardın' dene ta'rbiya menen shug'ıllanıw imkaniyatları kemeydi. Oqıw predmetleri quramına ma'jbu'riy bolmag'an kurslar ha'mde oqıw pa'nlerinin' kiritiliwi oqıwshılar salamatlıg'ının' keselleniwine sebep boldı.

O'z izertlewlerimizde joqarıdag'ı faktorlarg'a ayrıqsha itibar qarattıq. Sonday-aq, oqıw-ta'rbiya protsessinde salamatlıqtı saqlawdın' innovatsion texnologiyaların islep shıg'ıwda biz watanımız ha'm shet el pedagog alımlarının' ilimiy-a'meliy kontseptsiyalarına a'mel qıldıq.

Pedagogika pa'ninde «texnologiya» tu'sinigi XX a'sirdin' 50-jıllarında payda bolg'an. Bu'gingi ku'nde texnologiya tu'sinigi berilgen parametrdegi o'nimdi alıwg'a imkan beriwshi da'slepki tayarlaw usılları, protsessinin' aldınnan proektleniwi ha'm izbe-izligin an'latadı.

Dıqqatqa ılayiqlı ta'repi sonda, pedagogikalıq texnologiya jaqsı na'tiyjege erisiwin jen'illestiriwshi bir qatar talaplarg'a juwap beredi. Juwmaqlaw maqsetinde anıq belgilep alıw ha'r qanday texnologiyanın' tiykarı. Bir qatar alımlardın' pikirinshe, pedagogikalıq texnologiya o'z-ara baylanıslı bolg'an texnik komponentlerdin' eki toparın o'z ishine aladı. Birinshi toparg'a pedagogtın' o'z ha'reketlerin basqara alıw ko'nikpeleri kiredi. Mısalı, o'z gewdesi ha'm ko'rinisin basqara biliw (mimika, is-ha'reket); o'z tuyg'ı jag'dayı, keypiyattı qadag'alaw qılıw (artıqsha tuyg'ı sharshawdan saqlana biliw, jaqsı keypiyatta ju'riw); sotsiallıq pertseptiv qa'biletler (dıqqat-itibar, qozg'atıwshan'lıq, ko'z aldına keltiriw) so'ylew texnikası (dem alıw, dawıs shıg'ıwları, ayta biliw, so'ylew ko'rinisi) sıyaqlılar kiredi.

Pedagogikalıq texnika komponentlarinin' ekinshi toparı oqıwshılar kewline ta'sir ko'rsete alıw ko'nlikpesi menen baylanıslı bolıp, ta'lim-ta'rbiya protsessinin' texnologiyalıq ta'repin ko'rsetedi. Og'an didaktik, sho'lkem, konstruktiv, kommunikativ ko'nikpeler, talaplar qoyıw, pedagogikalıq baylanıstı basqarıw, ja'miyetlik jaqsı jumıslardı payda etiwdin' texnologiyalıq usılları siyaqlilar kiredi.

Salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an texnologiyalardı islep shıg'ıwda usı texnik komponentlerge ayrıqshı tu'sinik berdik. Sonda bul komponentler biz islep shıqqan texnologiyalardı a'melge asırıw mexanizmi sıpatında xızmet qıldı.

Usı komponentlerge tiykarlanıp, salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an oqıw-ta'rbiya protsessin payda etiwdin' u'sh da'rejeli texnologiyasın islep shıqtıq. Bul ta'limnin' salamatlastırıw bag'darının' a'melge asırılıwın ta'miynledi. Tiykarınan, birinshi da'rejede salamatlastırıw iskerligi usılların iyelew, ekinshi da'rejede monitoring, yag'nıy usı iskerlik na'tiyjelerin baqlap barıwin ta'miyinlendi. U'shinshi da'rejede bolsa oqıwshılardın' morfofunktsionallıq ha'm psixoemotsionallıq kondintsiyaların sho'lkemlestiriwdin' innovatsionnallıq bag'darları islep shıg'ıldı.

Biz islep shıqqan salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an pedagogikalıq iskerlik texnologiyası qa’nigeliktin’ joqarı ka’siplik faktorlıg’ı (bilimdanlıg’ı, ko’nlikpeleri, minez-qulqı, oqıwshı shaxsına qarag’anda insanıy mu’na’sebette bolıwı, ta’lim protsessine sistemalı iskerligi jandasıw tiykarların teren’ biliwi) na’zerde tutadı. (Amonashvili Sh.N., Aleksin A.G. Pedagogika zdorov`ya. – M.: Pedagogika)

Texnologikalıq ilajlar ha’m salamatlıqtı saqlaw iskerligi aldınnan islep shıg’ılg’an maqset talaplarına juwap berse g’ana na’tiyjeli keshedi. Salamatlıqtı saqlaw tuwrısındag’ı iskerlik analizi usı iskerliktin’ predmetli mazmunının’ a’melge asırılıwın ta’miyinlewshi ruwxıy funktsiyalar toplamın anıqlawdan ibarat.

Salamatlıqtı saqlaw texnologiyasının’ ulıwma du’zilisi ha’m onı a’melge asırıw protsesslerin tu’siniw anıq ma’selelerin sheshiwde artıqsha a’hmiyetke iye, biraq iskerlikke qarag’anda motivlerdi an’law salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları usılların iyelewge kirisiwdegi birinshi ha’m ju’da’ kerekli basqısh. Salamatlıqtı na’tiyjeli da’rejede saqlawdın’ ekinshi basqıshı pedagog-oqıwshı mu’na’sebetlerinde o’z-ara iseniminin’ ju’zege keliwi ha’mde oqıwshı salamatlıqtı saqlaw sub`ektine aylanıwın na’zerde tutadı.

Ta’lim protsessinde innovatsion qayta o’zgerisler ma’mleketlik ta’lim xızmetkerleri siezine (1988) huquqıy tiykarg’a iye boldı. Siezde oqıw-ta’rbiya protsessin sho’lkemlestiriw bag’darları belgilep berildi. Olardı innovatsion bag’darlar sıpatında ko’rip shıg’ıw mu’mkin. Salamatlıqtı saqlaw texnologiyası ta’repinen onda to’mendegiler na’zerde tutılıwı ko’rsetilgen:

1) salamatlıqtı saqlawdın’ texnologiyalıq usılları ha’m usıllarının’ variantlilig’i;

2) salamatlıqtı saqlaw iskerligine tiyisli ko’nlikpeler ha’m ta’jriybelerin rawajlandırıwdın’ jan’a pedagogikalıq texnologiyaların izlew ha’m ja’riyalaw;

3) mektep oqıtıwshıları ha’m baslıqlarının’ salamatlıqtı saqlaw tarawındag’ı ka’siplik faktorlardi tez asırıp barıwı;

4) salamatlıqtı bekkemlewge qaratılg'an ulıwma ha'm jekke ta'rtiptegi salamatlastırıwshı dene ta'rbiya shınıg'ıwların payda etiwdin' innovatsion usilların islep shıg'ıw;

5) Da'stu'riy texnologiyalarg'a a'mel qılg'an jag'dayda, salamatlıqtı saqlawdın' innovatsion ta'lim a'meliyatı ju'zege keltiriledi ha'm salamatlıqtı saqlaw ha'mde bekkemlew tarawındag'ı sotsial ta'jriybeni iyelew.

Ta'lim protsessin innovatsion qayta qurıw jolınan barıp atırg'an zamanago'y ulıwma ta'lim mektebi oqıtıwshısı da'stu'riy salamatlıqtı bekkemlew boyınsha islep shıg'ılg'an proektlerdi ha'r dayım da a'melge asıra almaydı.

Zamanago'y mektep oqıtıwshısı ilimiy bilimlerinen basqa za'ru'r «pedagogikalıq minimum» - oqıwshılar salamatlıg'ın saqlaw ushın sha'rt-sharayatlar jaratıw imkaniyatınan belgili bir ko'lemdegi da'stu'riy ta'jriybeler ha'm texnologiyalıq ko'nikpelerge iye bolıwı sha'rt. Oqıwshılardı salamatlıqtı saqlaw tiykarların biliwge, o'z salamatlıg'ın saqlawg'a qaratıw, bul salamat turmıs ta'rizine bolg'an mu'ta'jlikler ha'm motivatsiyalardı qollap quwatlaw en' quramalı forması.

Ol oqıwshılardın' salamatlıqtı saqlawg'a bolg'an za'ru'rlikleri ha'm motivatsiyaların qollap-quwatlawg'a tiykarlanadı.

To'mendegiler salamatlıqtı saqlaw za'ru'rlikleri ha'm motivatsiyaların qollap-quwatlaw, salamatlıqtı saqlaw ko'nikpeleri ha'm ta'jiriybelerin rawajlandırıw, basqarıwdın' na'tiyjeli usıllarinın' qollap-quwatlawına tiykarlang'an pedagogikalıq texnologiyalar na'tiyjeliligin normasi bolıp xızmet etiwi mu'mkin:

1) salamatlıqtı saqlawg'a qarag'anda za'ru'rlik ha'm motivatsiyalar da'rejesi (ta'riyipleniwi);

2) ta'lim iskerliginde salamatlıqtı saqlaw usılların iyelew da'rejesi;

3) salamatlıqtı saqlaw ha'm salamat turmıs ta'rizi ta'jriybelerin sub`ektiv bahalaw.

A’sirese, ta’lim protsessinde, ha’m ku’ndelik turmıs a’meliyatında salamatlıqtı saqlaw usılları ha’m quralların tan’law erkinligine mo’lsherlengen pedagogikalıq texnologiyalar u’lken a’hmiyetke iye. Bunda ta’lim protsessinin’ xabarin ta’miyenlew mazmunına u’lken a’hmiyet beriledi.

Ta’lim protsessi sub`ektlerinin’ salamatlıqtı saqlaw iskerligi innovatsion texnologiyaları sheberi tuwrısındag’ı zamanago’y ko’rinislerge muwapıq innovatsiyalarg’a za’ru’rlik ha’m onın’ u’lken da’rejesi da’stu’riy texnologiyalarg’a qarag’anda joqarı bolıwı za’ru’r. Salamatlıqtı saqlawdın’ innovatsion texnologiyaları sotsiallıq buyırtpag’a, sonday-aq, ekologiyalıq qolaysız sharayatlarda jasawshı oqıwshılardın’ fizikalıq ha’mde psixik salamatlıg’ı da’rejesine muwapıq bolıwı lazım.

İnnovatsion texnologiyalarg’a za’ru’rlik tek olardın’ ta’lim protsessine jan’a didaktik usılların usınıs etiwi, ba’lki pedagogikalıq ja’miyet, oqıwshılar, olardın’ ata-analarının’ innovatsiyalarg’a bolg’an mu’na’sebeti menen belgilenedi. Ju’zege kelgen da’stu’r ha’m talap darejelerine qaray insannın’ jan’alıqqa mu’na’sebeti bir tu’rli bolıwı mu’mkin emes. Keminde innovatsiyalarg’a qarag’anda u’sh tu’rli mu’na’sebettegi adamlar toparın dizimge alıw mu’mkin:

Birinshi topar olardı tolıq qabıl etilmesligi menen ta’riyplenedi; ekinshi topar - parıqsız mu’na’sebettegi, innovatsiyag’a umıtılmaytug’ın adamlar toparı. Jan’alıqlardın’ en’ jarqın ta’repdarları, olardı o’zlestiriwge anıq umıtılıwshılar bolsa, a’dette, kemshilikti payda etedi. Oqıwshılar salamatlıg’ın saqlawdın’ innovatsion da’stu’rlerin a’melge asırıw usı u’shinshi toparg’a tiyisli pedagog ha’m ta’lim orınları baslıqları iskerligine baylanıslı.

Oqıwshılar salamatlıg’ın saqlawdın’ innovatsion texnologiyaların a’melge ja’riyalaw oqıwshı ha’m ata-ananın’ ku’ndelik turmıs a’meliyatı ha’m ta’lim iskerligine pedagoglar birgeliktegi ta’repinen o’zlestirip atırg’an ha’mde oqıwshılardın’ ta’lim-ta’rbiya a’meliyatına qarag’anda na’tiyjeli qollanıp atırg’an jan’a elementlerdin’ kiritiliwi. İlimiy a’debiyatlarda, usı protsesstin’

ayrıqsha bo’limlerine ta’n jan’alıqlar kiredi. Salamatlıqtı saqlaw iskerligindegi modulli jan’alıqlarg’a oqıwshılar salamatlıg’ın saqlaw sistemasının’ jan’a ta’lim usılların ta’riyiplewde olardın’ zamanago’y pedagogika pa’nindegi ornı ha’m mazmunın shıg’arıwda itibar qaratıladı. Jan’alıqlar lokal, modulli ha’m sistemalı tu’rlerge bo’linedi. Lokal jan’alıqlarg’a oqıwshı ha’m ata-ananın’ ku’ndelik turmıs a’meliyatında salamatlıqtı bekkemlew iskerligin payda etiwde u’lken blok ha’m bo’limlerdegi jan’alıqlardı kiritiw mu’mkin. Sistemalı jan’alıqlarg’a salamatlıqtı saqlaw sistemasına tiyisli innovatsiyalar kiredi. Sonnan, ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda oqıwshı ha’m ata-ana salamatlıg’ın saqlawdın’ texnologiyalıq sistemasın jaratıw sisteması innovatsiyalar qatarına kiredi, sonın’ ushın olarda keminde eki da’stu’riy emes wazıypalari o’zinin’ jan’a sheshimin tabadı:

a) qolaysız ekologiyalıq faktorlar ta’sirin esapqa alg’an halda salamatlıqtı saqlaw sistemasın jaratıw;

b) oqıwshı ha’m ata-ana salamatlıg’ın saqlaw wazıypalarının’ jalg’ız, kompleksli waziypa sıpatında sheshiliwi. Bunda bala salamatlıg’ı ata-ana salamatlıg’ı menen birgelikte ko’rip shıg’ıladı.

Joqarıdag’ılar sıyaqlı salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları to’mendegishe ta’riyiplengen:

1.İskerlik ta’riyipine ko’re: tiykarg’ı ha’m kompleksli;

2.İskerlik bag’darına ko’re:

- meditsina (tu’rli keselliklerdin’ aldın alıw texnologiyaları, somatik salamatlıqtı korrektsiyalaw ha’m reabilitatsiyalaw)

- salamatlıqqa qaratılg’an ta’lim (xabarlı oqıtıw ha’m ta’rbiyalaw)

- sotsiallıq (salamat ha’m qa’wipsiz turmıs ta’rizin payda etiw texnologiyaları)

- psixologiyalıq (jeke ha’m aqlıy ruwxıy rawajlanıwdan arqada qalıw jag’dayların psixologiyalıq ta’repten korrektsiyalaw ha’m aldın alıw texnologiyaları).

Ja’ne bir topar avtorlar o’z pikirlerin ulıwmalastırg’an jag’dayda kompleksli salamatlıqtı saqlaw texnologiyalarına to’mendegiler kiredi dep ko’rsetgen:

- keselliklerdi ulıwma ta’rizde aldın alıw texnologiyası;
- salamatlıqtı korrektsiyalaw ha’m reabilitatsiya qılıw (fizikalıq-salamatlastırıwshı ha’m valeologiyalıq);
- salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an texnologiyalar;
- salamat turmıs ta’rizin qa’liplestiriwshi texnologiyalar.

Ha’zirgi ku’nge deyin salamatlıqqa tiyisli texnologiyalardın’ to’mendegi tu’rleri anıqlang’an:

1) salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an texnologiyalar (emlew, aktiv ha’reketti ta’miyinlew, vitaminlestiriw ha’m salamat awqatlandırıwdı payda etiw);

2) salamatlastırıwshı texnologiyalar (fizikalıq tayarlıq, fizioterapiya, aromaterapiya, shınıg’ıw, gimnastika, massaj, fitoterapiya ha’m basqalar);

Salamatlıq haqqında ta’lim beriwshi texnologiyalar (ulıwma ta’lim pa’nlerine za’ru’r temalar kiritiw, salamatlıq ta’rbiyanı ta’rbiyalaw, oqıwshı shaxsın rawajlandırıw fakultativ shınıg’ıwları, klasstan ha’m mektepten tısqarı ushırasıwlar, festival ha’m tan’lawlar ha’m basqalar)

Bizin’she, pedagogikalıq texnologiyalardı ta’lim orınlarında salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an oqıw-ta’rbiya protsesske usınıs etiwdin’ to’rt bag’darı bar:

a) ta’biyiy-ilimiy bag’dardag’ı oqıw pa’nleri boyınsha texnologiyalıq islenbelerdi jaratıw. Olar fizikalıq shınıg’ıwlar quralında oqıwshı organizmine salamatlastırıwshı ta’sir ko’rsetiwdin’ biologiyalıq tiykarların teren’ u’yreniwge mo’lsherlengen;

b) oqıwshılardın’ dene ta’rbiya shınıg’ıwları, sport do’gerekleri, mektepten tısqarı sport iskerligi sistemasında salamatlıqtı saqlaw quramın ku’sheyttiriw;

v) baqlaw xızmetleri iskerligi mazmunın qayta ko'rip shıg'ıp, oqıwshılardı salamatlastırıw jumısları texnologiyaların islep shıg'ıwdı o'zine tartıw (oqıw ku'ni dawamında oqıwshının' shıdamlilıq ha'm sharshawdı shıg'arıw za'ru'rliklerin qandırıwg'a ma's iskerlik quramına o'tiw, aqilg'a muwapiq ten'salmaqlasti'ri'lg'an awqatlanıwdı payda etiw, medetsina-gigienalıq ta'miyenleniw sistemasındag'ı kompleks salamatlastırıw na'tiyjelerin a'melge asırıw);

g) salamatlıqtı saqlawda materiallıq-texnika zapasları ha'm meditsina-biologiyalıq qurallardan aqılg'a muwapiq paydalana biliw.

Joqarıdag'ılardan kelip shıqqan jag'dayda oqıtıwshı ha'm ta'lim ornı baslıg'ı ta'repinen oqıwshı ha'm ata-ana salamatlıg'ın saqlawdın' innovatsion texnologiyaların islep shıg'ıw tiykarg'ı basqıshları to'mendegilerden ibarat.

Keste 1

Ata-ana ha'm bala salamatlıg'ın saqlawdın' innovatsion texnologiyaların islep shıg'ıwdın' tiykarg'ı basqıshları

T/r	Ushırasıwlar
1.	Ata-analar ha'mde balalar salamatlıg'ın saqlaw boyınsha O'zbekistan ha'm shet el ta'jiriybelerin u'yreniw
2.	Salamatlıqtı saqlawdın' innovatsion texnologiyaların islep shıg'ıw ushın ata-analar ha'm balalarda ta'jiriybe toparların tan'lap alıw
3.	Salamatlıqtın' jınisı ha'm jasına ta'n normalarin islep shıg'ıw
4.	Ta'jiriybe topari ag'zalarının' salamatlıq jag'dayın ekspress diagnostika qılıwdı payda etiw
5.	Ta'jiriybe topari ag'zalarının' salamatlıq jag'dayı da'rejelerin sistemalastırıw ha'm ta'riyiplew
6.	Gender ha'm jas toparları boyınsha salamatlıqtı saqlaw ha'm bekkemlew ushın individual da'stu'rler du'ziw
7.	Gender ha'm jas ha'm individual qa'siyetlerge ko're o'mir iskerlik

	ta’rtibindegi shekleniwlerdi anıqlaw
8.	Salamatlıqtı saqlaw ha’m bekkemlew ushın ta’biyiy da’ri-darmanlar ha’mde qosımsha o’nimler sistemasın anıqlaw
9.	Bar kesellik ha’m ekologiyalıq jag’daydı esapqa alg’an jag’dayda, ta’jiriybe toparı ag’zaları o’mir iskerliginin’ aniq ta’rtibin islep shıg’ıw
10.	Ta’biyiy qurallardın’ ata-analar ha’m balalardın’ salamatlıg’ına ta’sirin tez qadag’alaw
11.	Ata-analar ha’m balalar salamatlıg’ın saqlaw ha’mde bekkemlewdin’ innovatsion texnologiyaların islep shıg’ıw
12.	Ata-ana ha’m oqıwshı salamatlıg’ın saqlaw ha’mde bekkemlewdin’ innovatsion texnologiyaları jaratılg’an qollanbalar shıg’arıw

Aytıp o’tiw kerek, mektepte salamatlıqtı saqlaw iskerliginin’ sho’lkemli tiykarların islep shıg’ıwda biz ulıwma aytip o’tilgen ilimiy izertlewlerge tayandıq (keste 1).

II.BAP. SALAMATLIQTI SAQLAW TEXNOLOGIYALARI

2.1. Salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların rawajlandırıwdın' pedagogikalıq sha'rt – sharayatları

Ta'lim protsessinde salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların rawajlandırıwdın' pedagogikalıq sha'rt-sharayatları: oqıtıwshı, oqıwshı ha'm ata-ana salamatlıg'ın saqlaw, jasaw ortalıg'ının' ekologiyalıq jag'dayı, aqılıy jetiskenlik ha'm fizikalıq ju'klemenin' ku'shlilik da'rejesi, oqıwshılardın' individual qa'siyetlerine muwapıq jag'dayda salamatlıqtı saqlaw ha'mde olardı salamat turmıs ta'rizine u'yreniw menen baylanıslı wazıypalardın' a'melge asırılıwına tuwrıdan-tuwrı baylanıslı.

Salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların rawajlandırıw ushın to'mendegiler a'melge asırılıwı lazım:

1) oqıwshılardın' oqıw protsessi ha'm ku'ndelik turmıs a'meliyatında salamatlıqtı saqlawg'a qarag'anda motivatsiyaları ha'mde za'ru'rliklerin rawajlandırıw;

2) qolaysız ekologiyalıq ortalıq sharayatlarında salamatlıqtı saqlaw na'tiyjesine erisiwin ta'miyinlewshi salamatlıqtı saqlaw quralları ha'mde usıllarınan paydalanıwda sistemag'a a'mel qılıw;

3) salamatlıqtı saqlaw bag'darındag'ı ta'lim protsessinin' insan parpa'rwarlıq mazmunın ja'riya etiwge erisiw;

4) salamatlastırıwshı fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıwg'a bag'darlang'an qa'driyatlardı rawajlandırıw:

a) sub`ekt-sub`ekt baylanısı protsessinde pedagoglar ha'm oqıwshılar ortasındag'ı isenim mu'na'sebetlerin ornatıw;

b) salamatlastırıwshı fizikalıq shınıg'ıwdı ta'biyattın' salamatlastırıwshı faktorları ha'm biologiyalıq aktiv zatlar menen birge qosıp alıp barıw sistemasın islep shıg'ıw ha'mde ja'riyalaw.

Salamatlıqtı saqlawg'a bag'darlang'an texnologiyalardı rawajlandırıw ha'm olardan ta'lim protsessinde a'meliy paydalanıwda mektep oqıtıwshılarının' oqıwshılar salamatlıg'ın saqlaw texnologiyaların o'zlestiriwdegi ka'siplik pedagogikalıq bilimdanlıg'ın ba'rqulla asırıp barıw sheshiwshi a'hmiyetke iye.

Oqıw-ta'rbiya protsessinde salamatlıqtı rawajlandırıw maqsetleri ha'm wazıypaları oqıwshılar menen birgelikte islep shıg'ıladı. Salamatlastırıw na'tiyjesine erisiw protsessi oqıtıwshı ha'm oqıwshılardın' birgeliktegi iskerliginde ta'miyinlenedi. Salamatlıqtı saqlawg'a bag'darlang'an innovatsion ta'lim protsessi to'mendegi algoritm boyınsha a'melge asırıldı:

1) ta'lim protsessinde salamatlıqtı saqlawdın' maqsetli tiykarı ha'm toplamı, da'stu'ri anıqlandı;

2) oqıw-ta'rbiya protsessin salamatlıqtı saqlawg'a bag'darlang'an jag'daydi payda qılıwdı sub`ekt-sub`ekt basqarıwı sharayatlarında shaxsg'a bag'darlang'an ta'lim paradigmasın ta'miyinlewdin' da'stu'riy-metodikaliq tiykarları islep shıg'ıldı;

3) salamatlastırıwg'a qaratılg'an oqıw-ta'rbiya jumısları sisteması iskerliginin' paydalı na'tiyjeleri (bilimler sıpatı, salamatlıqtı saqlaw qralların tan'lawg'a tiyisli qa'driyatlar) bahalandı.

Oqıwshı ha'm ata-ananın' salamat turmıs ta'rizine qarag'anda motivatsiya ha'm za'ru'rliklerin qa'liplestiriwdın' pedagogikalıq sha'rt-sharayatlarg'a shaxsiy salamatlıq, onı saqlaw tuwrısında g'amxorlıq qılıw sıyaqlı o'mirlik qa'driyatlar kiredi. İ.İ.Sokovnya-Semenovanın' pikirinshe, hesh qanday tilek, buyrıq ha'm jazalar insandı salamat turmıs keshiriwine, shaxsiy salamatlıqtı saqlaw ha'm bekkemlewge ma'jbu'rley almaydı. Bunı tek sanali' motivatsiya basqara aladı. Salamat turmıs ta'rizine qarag'anda motivatsiya quramında to'mendegilerdi ajıratıw mu'mkin:

1. O'zin asıraw motivatsiyası (insan salamatlıg'na zıyan keltiriwshi ha'reketlerdi orınlamaydı);

2. Salamatlıqtan ra'ha'tleniw motivatsiyası (fizikalıq ha'm ruwxıy tınıshlıqtı seziw, sonday-aq, quwanıshlılıq, baxıt, tolıq fizikalıq ha'm ruwxıylıq jetiliwden ra'ha'tleniw sezimin bastan keshiredi);

3. O'zin sho'lkemlestiriw imkaniyatı motivatsiyası (salamat insan ushın jaqsı joqarılaw ha'm o'mirlik tabıslarg'a jol ashıq boladı);

4. Shan'araqta jınisıy o'mirde o'zin ju'zege shıg'arıw motivatsiyası (salamat insan jınisıy mu'na'sebetlerden ra'ha't aladı):

5. O'mirde qolaylıqqa erisiw motivatsiyası (tek salamat insan shaxsiy ha'm sotsiallıq o'mirde qolay imkaniyatlarg'a erise aladı).

Avtorlardın' pikirinshe, ta'lim protsessinde oqıwshıda salamatlıqtı saqlawg'a qızıg'ıw to'mendegi motivatsion qulq bag'darları tiykarında du'ziledi:

- qolay ha'm go'zzal estetik ortalılıqtı jaratıw;

- oqıwshılardın' jasına ta'n aqılıy ha'm fizikalıq ju'klemeler belgileniwine erisiw;

- mektep oqıwshılarinın' miyneti ha'm dem alıwların tuwrı almaslap qollaw;

- o'z salamatlıg'ına sanali jaqsı mu'na'sebetin ta'rbiyalaw.

U'lken jastag'ı mektep oqıwshıları ushın dizimge alıng'an motivatsiyalar jeterlishe salmaqlı bolsada, biraq birdey a'hmiyetli tu'yilmeydi. O'spirimlerge qadag'alang'an jumıslardı qılıp ko'riwge o'zlerinde ku'shli qa'lew, sezim payda boladı. Olar shegiw, ha'z beriwshi qurallar (ishiwshilik, giyalı zatlar)g'a beriliwshen'ligin bildirer eken, onın' zıyanın oylamaydı. Sonın' ushın qanshelli sulıw bolmasın, salamat turmıs ta'rizin rawajlandırıw qıyın pedagogikalıq mashqala bolıp, onı salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları tuwrısında teren' bilimge iye, ka'siplik bilimdan pedagog g'ana sheshiwge ılayıq.

Mu'ta'jlik sonday shaxs ruwxıy jag'dayın, onın' esesine insan o'z qulqın basqaradı, oy-o'risin, sezimi ha'm ku'sh qu'diretin belgileydi. mu'ta'jlikler

shaxstın’ rawajlanıwı, ta’rbiya protsessi, shaxstın’ ha’m materiallıq, ha’m ruwxıylıq qa’driyatlarg’a o’z ishine alıwı menen ulıwma baylanıslı.

Mu’ta’jlik insandı iskerlikke iytermelewshi motivler (ha’wes, qızıg’ıwlar)da o’z ta’riyipin tabadı. Shaxs qulqı arqalı payda bolatug’ın motivler sisteması, onın’ sheberligin payda etiwshi za’ru’rlikke qarag’anda ken’irek ha’m shoq boladı. İnsan sanasında ob`ektiv mu’ta’jliktin’ psixologiyalıq sub`ektiv ta’riyipleniwi za’ru’r (Antropova M.V. Obushenie i zdorov`e. – M.: Meditsina, 1999).

Salamatlıqtı bekkemlew maqsetinde fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıwg’a bolg’an za’ru’rlik bala rawajlanıwinın’ tuwma mexanizmlerine baylanıslı. Bul za’ru’rlik jas o’tken sayın to’menleydi. Sonın’ ushın fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıwına bolg’an sanası motivatsiyalar ha’mde qa’driyatlardı rawajlandırıw oqıw-ta’rbiya protsessinin’ en’ ayrıqsha wazıypasına aylanbag’ı lazım. Belgili, funktsionallıq sistemalar teoriyası tiykarında bekkem za’ru’rliklerdi qa’liplestiriwdın’ ta’biyiy-ilimiy tiykarları jatadı. Usı teoriyag’a tiyisli ha’r qanday qulıqqa ta’n ha’reket (sol qatarda ha’reketleniwler) organizm za’ru’rliklerinen kelip shıg’atug’ın izbe-iz tarbiya sisteması sıpatında ko’rip shıg’ılıwı mu’mkin. Ha’reketleniwge bolg’an mu’ta’j o’mir iskerlik protsessinde ju’zege keletug’ın metobolik, neyro-gumoral o’zgerisler menen belgilenedi. Minezine ta’n ha’reketler izbe-iz operatsiyalar shinjirinin’ aqırı paydalı na’tiyjege erisiw menen juwmaqlanadı. Ha’reket aktivliginin’ jetispewshiligi, o’mirdi ta’miyinlewshi sistemalardag’ı ob`ektiv o’zgerislerden tısqarı insandı aktiv ha’reketlerge iytermelewshi sub`ektiv keshirmeler menen birge baqlanadı. Ha’reketleniwge bolg’an za’ru’rlikti qandırıw ha’reket aktivliginin’ bekkemlewdin’ biologiyalıq tiykarı esaplanadı.

Mu’ta’jlikler salamatlıqtı saqlaw motivine aylanıwı protsessinde a’meliy ha’reketler, olardı ta’miyinlewshi barlıq sensomotor, pertseptiv, aqlıy ha’mde sezimli funktsiyalar ayrıqsha a’hmiyetke iye. İskerlikti a’melge asırıwda onın’

predmetli mazmunı birlikleri o’z funktsiyaların o’zgertiredi: maqset motivke, ha’reket operatsiyag’a o’tiwi mu’mkin.

Ta’lim orınları oqıwshısının’ salamatlıqtı saqlaw iskerligine iytermelewshi motivatsion tarawı eki o’z ara uyg’ın qa’siyetke iye 1) ulıwma pedagogikalıq; 2) arnawlı salamatlıqtı saqlaw. Eger ulıwma pedagogikalıq tayarlıq ka’siplik-pedagogikalıq iskerlik tiykarın ju’zege keltirse, ka’siplik-pedagogikalıq iskerliktin’ arnawlı formag’a erisiw ushın bekkem ha’wes ha’m mu’ta’jlik za’ru’r. Oqıwshılar salamatlıg’ın saqlawg’a qarag’anda motivatsiya ha’m mu’ta’jliklerdi qollap-quwatlawg’a tiyisli pedagogikalıq ko’nikpeler oqıwshılardın’ bilim alıw iskerligi protsessinde salamatlıg’ın saqlaw ushın za’ru’r sharayat jaratadı. Shaxstın’ salamatlıqtı saqlaw tarawındag’ı iskerlik maqsetlerin an’lawg’a bag’darlang’anın ta’miyinlewshi ag’artıwshılıq mu’ta’jlik oqıwshının’ salamatlıqtı saqlawg’a bolg’an qızıg’ıwın ko’rsetedi.

A.N.Leont`evtin’ pikirinshe, qızıg’ıw barlıqtag’ı na’rse-ha’diyselerge arnawlı ag’artıwshılıqqa bag’darlang’anlıg’ın an’latadı. A.A.Dmitriev qızıg’ıwdı shaxstın’ barlıqtag’ı belgili bir ob`ekt yamasa iskerlik tu’rine aktiv ag’artıwshılıq mu’na’sebeti dep ta’riyip beredi. Qızıg’ıw usı waqıtta na’rse-ha’diysege qarag’anda jaqsı sezim mu’na’sebet sıpatında tu’siniliwi mu’mkin .

A’sirese, salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an motivler salamatlıqtı saqlawg’a qarag’anda bekkem motivatsiyalar tiykarında formalanadı.

Salamat turmıs ta’rizine iytermelewshi motivler jas o’tiwi menen o’zgeshe mazmun beredi. U’lken mektep jasında fizikalıq sho’lkemlestiriw, fizikalıq tınıshlıqtan ra’ha’tleniw, o’z-o’zin qorg’aw imkaniyatı salamat turmıs ta’rizi motivleri wazıypasın atqaradı.

Salamat turmıs ta’rizi motivatsiyası ushın en’ tiykarg’ı faktorlar to’mendegiler:

1) oqıwshının’ o’mirge, doslarına, a’tiraptag’ı jaqın ag’ayinlerine jaqsı mu’na’sebeti;

2) O’mirdin’ barlıq basqıshında turmıstın’ en’ kerekli qa’driyatı sıpatında salamatlıqtın’ tiykarg’ı qag’ıydaların biliw;

3) basqalardan kem bolmaslıqtı qa’lew, o’mir la’zzetlerinen paydalanıw (olardan salamat insan g’ana toliq paydalana aladı);

4) ten’lesleri ha’m a’tiraptag’ılar ortasında o’z ornın tabıw mu’ta’jligi.

Usı faktorlardı ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda jaylasqan ulıwma ta’lim mektepleri oqıwshılarının’ salamatlıg’ın saqlaw mashqalasına bag’darlag’an bolsaq, joqarıdag’ı faktorlardan tısqarı awqatlanıw gigienası (vitaminlerge ha’m temir zatlarına bay bolg’an azıq-awqa’t o’nimlerin qabıl etiw) ha’m ta’rtipli ra’wishte fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw faktorların kiritiw za’ru’r dep esaplaymız.

Ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda jaylasqan ulıwma ta’lim mektepleri oqıwshılarının’ salamatlıg’ın saqlaw mashqalası tek sistemalı birigiw shen’berinde ko’rip shıg’ılıwı ha’m sheshiliwi mu’mkin. Ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda salamatlıqtı saqlaw mashqalaların sheshiwde sistemalı birigiw ta’biyat ha’m jasaw ortalıg’indag’ı ekologiyalıq mu’na’sebetlerdin’ buzılıwı na’tiyjesinde kelip shıg’atug’ın sotsiallıq ha’mde ta’biyiy aqıbetlerdi ha’r ta’repleme analiz qılıwg’a mo’lsherlenedi. Ol quramalı sistemalardı basqarıwdın’ metodologiyalıq ko’rsetpelerine tayanadı, bul ja’miyet ha’m sırtqı ortalıq o’z ara mu’na’sebetlerinin’ tez sistemasın islep shıg’ıwg’a imkan beredi).

Sistemalıq, sistemalı birigiw ha’m sistemalı analiz na’tiyjeleri arnawlı qa’siyetke iye bolıp, birinshi na’wbette atqarılatug’ın funktsiyalarda payda boladı.

Pedagogika teoriyasında, G.N.Serikovtın’ pikirinshe, sistemalı analiz to’mendegi sebeplerge ko’re za’ru’r:

- birinshiden, oqıw-ta’rbiya protsessin tek sistemalı birigiw tiykarında basqarıw mu’mkin;
- ekinshiden, sistemalı analizsiz oqıw-ta’rbiya protsessin basqarıwdın’ pedagogikalıq teoriyasın islep shıg’ıw, pedagogikalıq ha’diyseler

sheberligin tu’siniw, baylanıslıqtı anıqlaw, pedagogikalıq protsessin basqarıw ha’m onı a’melge asırıwdı sho’lkemlestiriw faktorları, sharayatların modellestiriw mu’mkin emes;

- u’shinshiden, ta’lim iskerligi u’yrenilip atırg’an ob`ekt du’zilisine tiyisli bolg’an usıllarının’ qollanılıwın qadag’an etedi;
- to’rtinshiden, sistemalı analiz ha’m sistemalı birigiw tek biliw, balki ta’lim sistemasın payda etiw ha’m onı a’melge asırıw usılı.

Sistemalı birigiw a’piwayı predmetli izertlew usılına qarag’anda a’dewir joqarı sıpatlı usıl.

Sistemalı analiz mazmunına ko’re sistemalı birigiwge jaqın bolıp, metodologiyalıq qurallar ha’m a’meliy usıllardan paydalanıw, sport tayarlıg’ı mashqalaların sheshiwdi ta’minleydi.

Ta’lim protsessinde ha’m ku’ndelik turmıs a’meliyatında oqıwshılar salamatlıg’ın saqlaw mashqalaların sheshiwde sistemalı analizge su’yenip mashqalanı sheshiwdin’ da’stu’riy usıllarına aniq usıllardı ha’mde da’stu’rlerdi ilgeriletiw imkanın beredi. Sonday-aq, oqıwshılar salamatlıg’ın saqlaw sistemasın izbe-iz keletug’ın basqıshlardın jıyındısı sıpatında ko’riw mu’mkin. Og’an to’mendegiler kiredi:

- salamatlıqtı saqlaw maqseti, wazıypaların qoyıw;
- olardı sheshiw quralları ha’m da’stu’rlerin tan’law;
- salamatlıqtı saqlaw ob`ektlerine ta’sir ko’rsetiwshi ishki ha’m sırtqı faktorların anıqlaw.

Sistemalı analiz ob`ekt sıpatların anıqlaw ha’mde onın’ sırtqı ta’sirlerge juwap bere alıw ha’m olar tiykarında qayta o’zgeriw qabiletin na’zerde tutadı.

Sistemalı analizde ha’r bir elementtin’ tez du’zilmedegi ornı ha’m a’hmiyeti tiykarg’ı esaplang’anlıg’ı sebepli sistemasın ierarxiya ta’rizinde payda etilgen wazıypalar sisteması sıpatında ko’rip shıg’ıw maqsetke muwapıq. Usı ko’z qarastan sistema du’zilisin u’yreniw ondag’ı sheshilgen wazıypalar

jıyındısın ha’mde olardı o’z ara baylanıslılıg’ın anıqlawg’a ko’meklesedi. Ta’biyiy ha’r bir sistemada o’zine ta’n wazıypalar boleklerge ajıratıladı.

Sonday-aq, ekologiyalıq qa’wipli ortalıq qa’siyetleri, ekologiyalıq faktorlar ulıwma insan salamatlıg’ına ta’sir etip, onın’ a’tirapındag’ı barlıq penen qatnaslarinin’ keskinlesiwine sebep bolg’an bir waqıtta, oqıw protsessinde salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an ta’lim sistemasın qollaw, ekologiyalıq faktorlar ha’m salamatlıqtı saqlaw usılların birgelikte qadag’alap bariw lazim. Bunday sharayatta oqıwshılarda qa’driyatlarg’a tiykarlang’an birgeliktegi qa’liplestiriwshi salamatlastırıwg’a qaratılg’an fizikalıq shınıg’ıwlar salamat o’mir ta’rizine tayarlawshı tiykarg’ı qural bolıp xızmet qıladı.

Qa’driyatlarg’a tiykarlang’an bag’dar protsessi ha’m aralıqtag’ı ta’replerine ko’re usınıs etiledi. Protsesli ta’repler qa’driyatlar subordinatsiyası, mu’ta’jliklerin qandırıwg’a qaratılg’an beriliwshen’liktin’ parqlanıwı menen baylanıslı. Ten’salmaqli ta’repler shaxs du’zilisinde o’z ara parqlang’an qa’driyatlardın’ birlesiwin ko’rsetedi. Sog’an ko’re A.G.Zdravomıslov shaxs ishki du’zilisinde qa’driyatlı bag’dardın’ ayrıqsha element ekenligi, ol individtın’ o’mirlik ta’jriybeleri, barlıq ishki keshirmeleri na’tiyjesinde bekkemlene barıwın aytip o’tedi.

Qa’driyatlı bag’darı sisteması shaxs o’mirlik rejelerine mazmun bag’ıshlawshı, onın’ barlıqqa mu’na’sebeti, ishki negizin ta’riyiplewshi ta’rep. Topar quramında adamlardın’ o’z ara mu’na’sebetlerin belgilewshi birgeliktegi iskerlik na’tiyjesinde toparlarg’a ta’n qa’driyatlı bag’dar ju’zege keledi, ag’zalarg’a ta’n kerekli qa’driyatlı bag’darlardın’ o’z ara ta’n keliwi na’tiyjesinde topar bekkemlenedi.

Psixolog alımlar qa’driyatlar deregi mu’ta’jliklerden ibarat dep esaplaydı. Sonday qa’driyatlar barlıg’ı, olar barlıq insaniyatqa baylani’sli’ bolıp, olar tiykarg’ı qa’driyatlar esaplanadı, sonday-aq, barlıq insaniyatqa birdey tiyisli esaplang’an ulıwma qa’driyatlar da bar. İnsaniyatqa birdey tiyisli jalg’ız u’stin qa’driyat da bar bolıp, ol barlıq adamlar umtılatug’ın ha’m erisiw uzaq waqıt

talap etetug’ın maqsetten ibarat. Onı izertlewler tu’rlishe bayan etedi: o’z-o’zin aktivlestiriw, o’zlikti payda etiw, doretiwshi, integratsiyalasıw, ruwxıy salamatlıq, individuallıq, o’nimdarlıq h.t.b. – olardın’ barlıg’ı bir ta’repi menen birgelikli qasiyetke iye, yag’nıy usı maqset insannan o’zinin’ qosimsha imkaniyatların jumsawın talap qıladı, basqasha qılıp aytqanda, onın’ ba’rkamal insang’a aylanıwın qadag’an etedi.

Bul tu’r birigiw tuwrıdan-tuwrı fizikalıq shınıg’ıwlardın’ qa’dir-qımbatın an’law imkanın beredi, sonda olar da insannan o’z ishki imkaniyatların jumsalıwın talap etedi.

İlimiy-pedagogikalıq a’debiyatlar analizin ulıwmalastırıw, qa’driyatlardı anıqlawg’a to’rt tu’r birigiwin ajıratıp ko’rsetiw mu’mkin:

1) qa’driyat jan’a ideya menen ten’lestirip, individual yamasa sotsial bag’darlawshı ku’sh sıpatında bayan etiledi;

2) usı bayang’a ko’re, qa’driyat ken’ tarqalg’an sub`ektiv tımsal, insanıy o’lshem wazıypasın o’teydi;

3) qa’driyat ma’deniy-tarixıy standartlar menen o’z-ara muwapıq keliwshi tu’sinik sıpatında usınıs etiledi;

4) qa’driyat “u’lgili” minez-qulqı tipleri, anıq o’mirlik usıl menen o’z-ara baylanıslı jag’dayda tu’siniledi.

Bunday birigiw ruwxıy qa’driyatlar ha’m olardın’ rawajlanıw dinamikasın bayan etiwde ayrıqsha a’hmiyetke iye. Avtor ruwxıy qa’driyatlardın’ diniy-filosofiyaliq ta’replerin u’yrenip, onı insaniyat tariyxında awır o’mir sınawları na’tiyjesinde ju’zege kelip, adamlarg’a ko’mek bergen tiykarg’ı ku’sh-quwat, ag’artıwshılıq tayanısh deregi sıpatında usınıs etedi. Qa’driyatlar barlıqtı ta’rtipke salıp, onı talqın etiwdin’ bahalawshı momentlarin ju’zege keltiredi. Demek, qa’driyatlardın’ bahalawshı ta’repleri sport, dene ta’rbiya shınıg’ıwları na’tiyjelerine de birdey baylanisli.

Pedagogika da qa’driyatlı bag’dar, protsess ha’m onın’ na’tiyjelerin o’zinde ko’rsetedi. O’zine ta’n qasiyetleri menen ajiralg’an jag’dayda, fizikalıq

ta’limge ta’n qa’driyatlı bag’dar pedagogtın’ ba’rqulla dıqqat-itibarında turıwı za’ru’r, sonda ol oqıwshıda turaqliliq, ta’rtiplilik ha’m aktivlik, maqsetke umtılıwshılıq sıyaqlı jeke sıpatlardın’ formalanıwın ta’miyinleydi.

Qa’driyatlarg’a tiykarlang’an mu’na’sebetlerdin’ payda etiliwi jag’daylarında eki tiykarg’ı elementler u’ylesikligin baqlaw mu’mkin: birinshisi, sub`ekttin’ qa’driyatlarg’a tiykarlang’an, tu’sinik, ko’lem, ideallar ta’rizinde ko’rsetiwshi ha’mde na’rse-ha’diyselerdi bahalawına ko’meklesiw ko’rinisleri; ekinshisi, sırtqı na’rse-ha’diyseler, ob`ektiv barlıq ha’diyseleri, sub`ekt erisiwge untılg’an ob`ekt bolıp, olar ha’m o’zine jarasa birqansha paydalı qa’siyetleri. Bunda sotsial mu’na’sebetlerge tiykarlang’an qa’driyatlardı da na’zerde tutıw za’ru’r. Sonda olar sub`ektiv mu’na’sebetlerinin’ formalanıwında tiykarg’ı orın tutadı.

Bizin’she, ta’lim alıwshılarda salamatlıqtı qorg’awg’a qaratılg’an qa’driyatlı bag’dardı quram taptırıwdı to’mendegishe to’rt bag’darg’a ajıratıw mu’mkin:

1) oqıw ku’ni ta’rtibinde salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an qa’driyatlı bag’dar;

2) ku’ndelik o’mir a’meliyatında salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an qa’driyatlı bag’dar;

3) fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw protsessinde salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an qa’driyatlı bag’dar;

4) na’shebentlik zatlar, ma’s qılıwshı ishimliklerdi sheklew, biologiyalıq ha’mde azıqlıq qurallarına jaqsı mu’na’sebetti quram taptırıwg’a tiykarlanıwshı salamat turmıs ta’rizine qaratılg’an qa’driyatlı bag’dar.

Salamatlıqtı saqlaw ta’jriybelerin quram taptırıw, salamat turmıs ta’rizi tiykarlarına tiyisli arnawlı bilimlerdi iyelew ha’mde salamatlıqtı saqlaw tarawına tiyisli qa’driyatlı bag’darlardı quram taptırıwdın’ kerekli sha’rti sıpatında mektep oqıtıwshıları ha’m bilimlendiriw orınları baslıqlarının’ ka’siplik-pedagogikalıq ta’jriybelerin u’zliksiz ra’wishte asırıw salamatlıqtı saqlawg’a

qaratılg’an oqıw-ta’rbiya protsessin payda etiwdin’ ayrıqsha faktorı bolıp esaplanadı.

Pikirimizshe, salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an jan’a texnologiyalar, yod preparatı, temir, fito ha’m funktsionallıq jetispewshiliklerdi vitaminli profilaktika ha’m azıqlanıwdın’ energetik jumsalıwın saplastiriwshi rejimi arqalı aldın alıw sıyaqlı farmokologiyalıq qurallardı qollaw ha’mde ta’biyiy faktorlardan paydalanıp, fizikalıq shınıg’ıwlardı ta’rtipli orınlaw: ingalyatsiya, hawa vannası, suw ku’tim sıyaqlı dene ta’rbiya qurallarınan paydalanıw oqıw jumıslarının’ na’tiyjeliligin asıradı.

Aral boyı teretoriyalarında oqıwshılardı salamatlastırıw mashqalası oqıtıwshının’ ta’lim alıwshılarg’a salamatlıqtı saqlaw ha’m onın’ joqarı da’rejesin ta’miyinlewdin’ za’ru’rligin, olardın’ intellektual ha’m fizikalıq potentsialı, jumısqa jaramlıg’ı ha’m salamat turmıs ta’rizin qa’liplestiriw boyınsha o’mirlik ha’m sotsial motivlerinin’ qa’liplestiriwine baylanıslıg’ın an’lata alıw menen tig’iz baylanısta. Tiykarınan, usınıs etilgen biologiyalıq mikroelement ha’m vitaminler menen oqıwshılardı ta’miyinlew to’mendegi wazıypalardı sheshiwde ko’meklesedi:

- kerekli azıq-awqat zatları jetispewshiligin toldırıw;
- belgili insannın’ mu’ta’jlikleri, jası, jınisı, atqaratug’ın jumıstın’ qa’siyeti, fiziologiyalıq jag’dayı (ju’klilik, laktatsiya (emiziw), jasaw ortalıqtın’ ekologiyalıq sharayatların esapqa alg’an jag’dayda onın’ individual awqatlanıwın ta’miyinlew);
- kesellengen jag’daylarda individual awqatlanıwdı a’melge asırıw;
- zat almasıwın maqsetli o’zgertiriw, organizmnin’ sırtqı ortalıq qolaysız faktorları ta’sirine shıdamlılıg’ın asırıw;
- insan organizminen jat ha’m za’ha’rli zatlardi shıg’arıp taslaw;
- ayırım zatlar almasıwın o’zgertiriw.

Sistemalı birigiw metodologiyası oqıwshılar salamatlıg’ın saqlaw sistemasın arnawlı iskerlik tu’rlerinin’ jıyındısı sıpatında ko’rip shıg’ıw imkanın beredi.

Pedagogikalıq sha’rt-sharayatlardı belgilewde salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an ta’lim protsessi ideal da’rejedegi ta’lim paradigmasın o’zinde ta’riyplep, insaniylıq ideyasın ko’rsetkenligi sebepli sotsiallıq barlıq ushın u’lgi bola aladı. Ta’limnin’ insaniylıq qa’driyatları zamanago’y mektepler ushın ba’rqulla itibarg’a ılayıq sotsiallıq faktorlar esaplanadı. Ta’limnin’ da’bdebeli a’hmiyeti insandı bilimler a’lemine, o’z-o’zin an’law ha’m iskerlik protsessine qanshelli teren’ o’zine tartsa, sog’an deyin ken’irek a’hmiyet beredi.

O’tkizilgen ta’jiriybe-sınaw na’tiyjelerine ko’re, Qaraqalpaq ma’mleketlik universitetinin’ 17,2 % oqıtıwshıları g’ana anketa sorawlarına jaqsı juwap qaytarıp, o’z ta’rbiyashıları salamatlıg’ın qorg’aw ushın qanday sharalar ko’riw kerekligin jaqsı bilimlerin aytip o’tedi; 22,8 % oqıtıwshılar usı mashqala menen qızıqpag’anlig’ın bildirdi, 60,0 % respondentler bolsa bug’an za’ru’rlik joq dep esaplaydı, yag’nıy usı ma’selenin’ ayrıqsha a’hmiyetke iyeligin aytip o’tpeydi. Usı anketa jumıslarının’ na’tiyjeleri mektep oqıtıwshıları ka’siplik ta’jriybelerin u’zliksiz ra’wishte o’stirip barıw tek pedagogikalıq, balki kerekli sotsiallıq a’hmiyetke iye bolg’an ma’sele ekenligin ko’rsetedi.

İzertlewlerimiz sonı ko’rsetedi, u’zliksiz ka’siplik-pedagogikalıq ta’jiriybesin asırıw salamatlıqtı saqlaw texnologiyaların rawajlandırıwdın’ ayrıqsha pedagogikalıq faktorı sıpatında to’mendegilerdi na’zerde tutadı:

1) salamatlıqtı saqlaw tarawına tiyisli ka’siplik bilimler metodologikalıq da’rejesin asırıw;

2) oqıwshılar salamatlıg’ın qorg’awg’a qaratılg’an texnologiyalardı usınıwg’a bag’darlang’an a’meliy ko’nlikpeler ha’m teoriyalıq bilimlerdi o’zlestiriw;

3) oqıwshılar tiykarg’ı o’mir, ta’miyenlew sistemasın, usınıs etiw qurallarınan paydalanıwg’a tiyisli ta’jiriybelerdi iyelew ha’m texnika qralların o’zlestiriw;

4) oqıwshılar salamatlıg’ın qorg’awg’a tiyisli ta’jriybeler ha’mde teoriyalıq ko’rinisler sisteması ulıwma ilimiy bilimler menen integratsiyalaw.

Salamatlıqtı qorg’awg’a qaratılg’an ta’lim protsesslerin iyelew oqıtıwshının’ regressiv, basshiliq da’rejege iye bolıw jag’dayın biykar etiw, oqıw-ta’rbiya protsessin na’tiyjeligin bahalaw normalarin o’zgertiriw menen u’zliksiz baylanısta. Bunda oqıtıwshının’ tutqan ornı, jumıs usılı xabar-qadag’alaw funktsiyası ha’m avtoritar-direktiv basqarıw usılına tiykarlang’an, oqıwshı qollap-quwatlawın shekleytug’ın predmetke bag’darlang’an ta’lim protsessinen tu’pten parq qıladı. Oqıtıwshının’ sho’lkemlestiriwshilik ha’m qollap-quwatlawshılıq wazıypası jetekshi orın tutıp, na’tiyjede ta’lim alıwshı salamatlıqtı saqlaw sub`ekti, ta’lim protsessinin’ barlıq qatnasıwshıları menen baylanısqa kirisiwinen tez shaxs sıpatında qaraladı.

Oqıtıwshının’ motivatsion-pikirli ko’rsetpeleri o’z pikir shen’beri ha’m ta’jiriybeleri menen shekleniwlerden qutılıp, birge islesiw, birgelikte iskerlik ju’ritiw, ta’lim alıwshılardın’ salamat turmıs ta’rizine qaratılg’an, salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an ideyaları menen o’zgeredi. Oqıw-ta’rbiya protsessin insaniylıq ideyaları tiykarında salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlap payda etiw ushın oqıtıwshıdan joqarı ka’siplik sheberlikke iye bolıw talap qılınadı. Bilimlendiriw orınları pedagogikalıq ja’miyetinin’ joqarı ka’siplik sheberi da’rejesi to’mendegiler tiykarında ta’miyinlenedi:

1) salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an ta’lim mazmunı tiykarında iskerlik ju’retug’ın bilimlendiriw orınları, oqıtıwshısının’ oqıtıw protsessine haqıyqattan tayarlıg’ı;

2) oqıtıwshılar erisken pedagogikalıq sheberlik da’rejelerinin’ salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an ta’lim da’stu’ri wazıypalarına saylig’i;

3) oqıwshılardın’ ma’mleketlik ta’lim standartlarında na’zerde tutılg’an salamatlıqtı saqlawg’a tiyisli bilimleri da’rejesinin’ jeterli bolıwı.

Bizin’ pikirimizshe, oqıtıwshılarımızdın’ u’zliksiz ta’jiriybe asırıwları olardın’ o’z u’stinde g’a’rezsiz jumısları tiykarında awisiq waqıt ha’mde joqarı ta’jiriybeli qa’niygelikler ma’sla’ha’tinen aqıllılıq penen paydalanıwları ushın tiykarg’ı derek. Usıg’an ko’re izertlew jumısımızda salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlanılg’an oqıw-ta’rbiya protsessine o’tiw basqıshında ulıwma ta’lim orınları oqıtıwshılarının’ ka’siplik-pedagogikalıq sheberliklerin anıqlaw normaların islep shıqtıq. Usı normalar sha’rtli ra’wishte ka’siplik – pedagogikalıq sheberlik ha’m sotsial-ka’siplik abriray belgilerine ko’re toparlanıwı mu’mkin.

Ka’siplik-pedagogikalıq sheberlik, o’z na’wbetinde, ka’siplik-pedagogikalıq tayarlıq ha’m ka’siplik-pedagogikalıq iskerlikti qamırap aladı.

Sotsial-ka’siplik abiray pedagogtın’ sotsial abirayi, tiykarınan, onın’ ta’lim sistemasında tutg’an ornı ha’m ka’siplik sheberlik da’rejesinin’ sotsiallıq a’hmiyetli maqsetlerge muwapıqlıg’ına ko’re anıqlanadı.

Oqıtıwshı o’z wazıypaların toliq ha’m na’tiyjeli orınlawı ushın ken’ qamırawlı ko’nlikpelerge, sonnan, texnik bilim ha’m ta’jiriybelerge iye bolıwı, sho’lkemlestiriwshilik qa’biletin rawajlandırıwı bar bolıwı, jag’daydan aqıllılıq penen paydalanıwı za’ru’r. Aqır-aqıbet oqıtıwshı g’ana ta’lim protsessinin’ innovatsion ha’m salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an sheberligin anıqlaydı ha’m bag’darlaydı.

1. Oqıtıwshı tek xabar ha’m mag’lıwmatlardı tasıwshı, balki ta’lim alıwshı shaxstın’ rawajlanıwın ha’m rawajlanıwında tiykarg’ı ko’mekshi boladı. Birinshi komponent oqıwshılardın’ oqıw-biliw iskerligi mazmunı, sonday-aq, jeke birgeliktegi o’zlestiriw ha’m bahalanıwdan ta’lim protsessi qatnasshıları esaplang’an oqıtıwshı ha’m basqa klassları menen aktiv so’ylewge deyin o’zgeredi (Sharipova D.D., Musurmonova O., Tairova M. Formirovanie zdorovogo obraza jizni 1995).

Ekinshi ayrıqsha komponent – bilimler du’zilisi ha’m funktsiyasındag’ı o’zgerisler menen baylanıslı bolıp, olarg’a innovatsion ta’lim tiykarında, yag’nıy o’zlestiriw protsessin payda etiwdin’ usılları arqalı erisiledi. Eger bilimler zamanago’y xabarlarg’a tiykarlang’an bolsa, insang’a materiallıq ha’m ag’artıwshılıq baylıq ha’m shaxstan keyingi «u’shinshi sotsiallıq ku’sh» sıpatında ma’deniy jetilisiw bosag’asında belgili orın iyelewne imkan beredi. Bunday jag’dayda bilimlerdi o’zlestiriw reproduktiv, qurı yadlaw tu’sine almay, o’nimdar jaqsı protsess sıpatında izertlew xarakterindegi pikirlew iskerligin uyımlastırıwdın’ tu’rli formaları boladı.

2.2 Talabalardı dene ta’rbiyası qa’diriyatlarına bag’darlaw

Dene ta’rbiya ja’miyet ta’rbiyasının’ quramlı bo’limi bolıp, o’z ishine materiallıq, ag’artıwshılıq ha’m a’deplilik qa’driyatlardı, insan salamatlıg’ın bekkemlew, ruwxıy-sezim abrayin qollap-quwatlaw, fizikalıq tayarlıq ha’mde dene ta’rbiya tarawındag’ı barlıq jen’islerdi qamırap aladı.

Fizikalıq ekologiyalıq ta’rbiya mazmunında biz onın’ paydalılıq da’rejesi, adekvatlıg’ı, funktsionallıq imkaniyatları, fizikalıq ju’klemelerge qa’biletlik da’rejesi, ja’ne de anıqırag’ı, qolaysız ortalıq ta’sirine qarag’anda dene shıdamlılıg’ın ta’miyinlew ushın organizm ishki imkaniyatlarının’ fizikalıq shınıg’ıwlar ta’sirinde rawajlanıp barıwın na’zerde tutamız.

İnsan o’miri dawamında onın’ sırtqı ortalıq penen o’zara baylanısı ta’rtipli ra’wishte bulshıq et iskerligi arqalı a’melge asadı. Sonı aytıp o’tiw kerek, bunda ekologiyalıq jag’daydın’ buzılıwı dene ta’rbiyag’a tuwrıdan-tuwrı u’lken ta’sir ko’rsetedi. Fizikalıq shınıg’ıwlar ju’klemesinin’ ko’lemi ha’m tezligi tınımsız arttırılip barg’anda, organizm rawajlanıwı ha’m o’siwinin’ tek a’stelesiwi, balki toqtap qalıw jag’dayları ha’m ko’plep baqlang’an. Watanımız ha’m shet el ma’mleket dene ta’rbiya tarawındag’ı qa’niygeliklerdin’ mag’lıwmatlarına

qarag'anda, 180-190 urıw/minutına shekem insan ju'rek qısqarıwı tezliginin' arttırılıwına alıp keletug'ın joqarı fizikalıq ju'klemeler ju'rek tarawı iskerligine keri ta'sir ko'rsetip, ondag'ı normativ protsesslerdin' tiklenbewine alıp keliwi mu'mkin. Sonın' ushın oqıwshılardı bunday awır bulshıq et iskerligi menen shug'ıllanbawi kerek, keri jag'dayda bul olar organizmi, o'miri ushin za'ru'r sistemalarının' sharshawına alıp keledi. Bul bolsa organizm iskerligindegi tiklep bolmaytug'ın keri o'zgerislerdin' baslanıwı bolıp, keyin ala olar jas organizm iskerligi funktsionallıq sistemalardın' to'menlewine alıp keledi. Bunday jag'day balalardı bo'beklik da'wirinen fizikalıq sharshatıwshı shınıg'ıwlar, a'sirese jarıslarg'a qanasqanda gu'zetiledi. Ayrim jag'daylarda 4-5 jaslı balalar sportının' ayrıqsha tu'rleri (figuralı ushıw, ju'ziw, ko'rkem sport gimnastikası sıyaqlılar) menen barqulla shug'ıllang'anlarında olardın' bunday sistemalı shınıg'ıw ju'klemelerine ko'nigiwlerin baqlaw mu'mkin. A'lbette, bul "organizm-ortalıq" sisteması ekologiyalıq jag'dayındag'ı jol qoyılıwı mu'mkin ha'm za'ru'r esaplang'an tipik "buzılıw"lar. Organizm funktsionallıq imkaniyatları ha'm jasqa mu'na'sip emes fizikalıq ju'klemeler, a'tirap ortalıqtın' ekologiyalıq keri ta'sirin arttıradı. Sol sebepli metodikalıq usınıslar arqalı salamatlastırıwshı shınıg'ıwlar sistemasın usıng'anımızda oqıwshılardın' fizikalıq ju'klemelerge biyimlesiw jag'dayın belgilewshi jas qa'siyetleri ha'm sırtqı ekologiyalıq faktorlarg'a birdey itibar qarattıq. Bunday jag'dayda jas dene o'siwinde u'ylesiklikti ta'miyinlewshi endo ha'm ekzoekologiyalıq jag'daydın' quram tabıwına erisiledi.

İnsannın' tu'rli ekologiyalıq ortalıq sharayatlarına beyimlese alıwının' fiziologiyalıq mexanizmleri ha'm nızamlılıqların biliw fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw arqalı paydalı na'tiyjelerge erisiwdin' ayrıqsha pedagogikalıq sharayatların ta'miyinleydi, sonda bunday shınıg'ıwlarda pedagogikalıq nızamlarg'a a'mel qılıw arnawlı salamatlastırıw qa'siyetine iye.

Ja'ha'nnin' rawajlang'an ma'mleketlerinde sotsiallıq ko'lem sıpatında aytilip atirg'an "Organizm-ortalıq" sistemasındag'ı uyg'ınlasıw protsessi tek

g’ana salamat turmıs ta’rizi tiykarında g’ana a’melge asırılıwı mu’mkin. (Tursunov S.T., Nodirov T.S. Salamat turmıs ta’rizi: Kasb-hunar kollejlari ushın o’quv qo’llanma).

Qadag’alawdag’ı aktivligi to’men da’rejege iye respondentlerden parıqlı ra’wishte sınaw toparindag’ı fizikalıq aktiv respondentler o’zlerinin’ jumısqa jaramlılıg’ının’ o’skenligin, miynetke jaqsı mu’na’sebetlerinde jaqsı sıpat o’zgeriwi ju’z bergenin ayqan.

Anıq bir tu’rdegi keselliktin’ ju’zege keliwi ha’m rawajlanıwın u’yretiwshi epidemiologiya pa’ni quramalı taraw esaplanıp, keri jag’daylarda ko’p sanlı adamlar menen alıp barılatug’ın uzaq jıllıq ta’jiriybe-sınaw protsesslerin talap qıladı. “Epidemiologiyalıq baqlawlar” tiykarında toplang’an mag’lıwmatlar sırtqı sha’rt-sharayatlardın’ kesellik kelip shıg’ıwı ha’m rawajlanıwına tuwrıdan-tuwrı ta’sir ko’rsetiwin ta’riyipleydi. Biraq, bunday anıq protsesske isendiriw ushın ayırım skeptik ilimiy ja’miyetshilik itibarın epidemiologiyalıq ta’jiriybe -sınawlarg’a tartıwg’a tuwrı keledi. Sırtqı sha’rt-sharayatlardın’ insan salamatlıg’ına jaqsı ta’sir ko’rsetiwin da’lillew ushın anıq qadag’alaw jumısların talap etiwshi arnawlı ta’jiriybe-sınaw jumısların uyımlastırıw olardı tu’rli ta’jiriybe -sınaw da’stu’rleri quramında u’yreniwin talap etedi.

Sonliqtan, dene ta’rbiyanı jetilistiriw da’stu’rin islep shıqqan keri qa’niygelik alımlardın’ aytıwınsha, dene ta’rbiyanın’ sotsial-qa’driyatlı sheberligin jeterli da’rejede bahalay almaslıq onın’ salamatlıqtı saqlawdag’ı a’hmiyetin bilmeslik penen barabar.

Alımlarımızdın’ aytıp o’tiwinshe, insan organizminin’ sırtqı ortalıq penen baylanıslıg’ın tek g’ana bulshıq et iskerligi protsessleri tiykarında usınıs etiw fizikalıq ekologiyalıq ta’rbiyag’a tiyisli bilimler sistemasın toliq u’yreniw imkanın bermeydi. Ha’r qanday organizmde dene ishki funktsiyaları (qan, limfa, dene temperaturası, ju’rek-qan-tamır ha’m nerv sisteması) dinamik turaqlilig’in an’latıwshı gomeostaz protsessler barlıg’ı, olardı bir pu’tinlikte u’yreniw za’ru’r. Sonday-aq, salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an dene ta’rbiya

shınıg'ıwları na'tiyjeligi tek sırtqı sha'rt-sharayatlar g'ana emes, balki ulıwma fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw tiykarında ju'zege keletug'ın ishki mu'na'sebetler, ishki sha'rt-sharayatlar ha'm sistemalarg'a da baylanıslı.

Ulıwma orta bilimlendiriw dene ta'rbiya pa'ni mazmunın u'yreniw na'tiyjesinde ha'zirgi jag'dayda ol talapqa juwap bere almaydı degen juwmaqqa keldik. Bunı to'mendegi u'sh faktor tiykarında ta'riyiplew mu'mkin:

1) shınıg'ıwlardı payda etiw formalarının' turaqli reglamentke tiykarlanıwı, klass-sabaq sistemasının' u'stinlik sanası, salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an shınıg'ıw formaları ha'm do'retiwshilik iskerliginin' sheklengenligi;

2) dene ta'rbiyanın' o'z-o'zin rawajlandırıw, bar qabılet ha'm ziyreklikti quramalastırıw emes, fizikalık sıpatları rawajlandırıw quralı sıpatında qaralıwı;

3) oqıwshılardı salamatlastırıw sistemasında salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an qa'driyatlı bag'darg'a jeterlishe itibar berilmesligi.

Sonday-aq, qatar qa'nigeliklerdin' aytıwınsha, fizikalıq shınıg'ıwlardın' salamatlıqtı saqlawdag'ı a'hmiyeti mektep pedagogikalıq ja'miyeti, ha'tte dene ta'rbiya oqıtıwshılardın' o'zleri ta'repinen de jeterli da'rejede bahalanbay kelmekte. Bug'an fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıwdın' ju'rek-qan-tamır sisteması jag'dayına ta'sir ko'rsetiwshi qasiyetindegi ayırım kewilsiz mag'lıwmatlar da ta'sir ko'rsetpekte. Biraq usı orında tek g'ana organizmnin' biyimlesiw imkaniyatların artiqsha asırıp jiberetug'ın noratsional ju'klemeler haqqında g'ana pikir ju'ritiw za'ru'r.

Joqarıda keltirilgen mag'lıwmatqa tiykarlanıp aytıp o'tiw kerek, fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw pedagogikalıq ha'm meditsina-biologiyalıq sha'rt-sharayatlardı o'z ara baylanistag'i sistemasın esapqa alıw za'ru'rligin ko'rsetedi. Bir ta'repten, organizm fiziologiyalıq funktsiyalarına qollap-quwatlawshı ta'sir ko'rsetiw, ekinshi ta'repten, organizmdi qayta tiklewdin' o'nimdarli qualların qollaw za'ru'r. Biz ta'repimizden islep shıg'ılg'an salamatlastırıwshı shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw sistemasında ekologiyalıq qolaysız ortalıqqa biyimlesiwge ko'meklesiwi bunday qurallar sıpatında

biologiyalıq aktiv zatlar, qo'sımsha azıq-awqatlar, tu'rli vitamin ha'm o'simlikten alınatug'ın o'nimler usınıs etiledi.

Alımlardın' sistema ha'm sistemalı birigiwge tiyisli pikirlerine tolıq qosılg'an jag'dayda aytıp o'tiw kerek, oqıw-ta'rbiya protsessinde salamatlıqtı saqlaw na'tiyjeligine erisiwde anıq oqıw predmetine tiyisli bilimlerdi o'zlestiriw tikarında salamatlıqtı saqlaw ha'm bekkemlewge qarag'anda oqıwshılarda mu'ta'jlik ha'm sıylıqlawdı ju'zege keltiriwde integrativ ta'lim funktsiyalarının' isenimli quralı esaplang'an sistemalı birigiw arqalı g'ana jaqsı na'tiyjelerdi qolg'a kiritiw mu'mkin. Oqıw-ta'rbiya protsessinde sistemalılıq ta'limnin' salamatlıqtı saqlaw deregin a'melge asırıwdag'ı za'ru'r ha'm jeterli sha'rt-sharayatı bolıp esaplanadı.

Tayanısh oqıw standartı ha'm oqıw rejelerinde na'zerde tutılg'an pozitiv bilimler, salamat turmıs ta'rizi tiykarlarına tiyisli qosımsha mag'lıwmatlar, oqıwshılar salamatlıg'ın saqlaw ha'm bekkemlewge qaratılg'an psixologiyalıq-pedagogikalıq ha'm meditsina-biologiyalıq derekler oqıw-ta'rbiya protsessin payda etiwde sistemalı birigiwdin' izbe-izliktegi tayanıshı bolıp esaplanadı. Biz ta'repimizden islep shıg'ılg'an ha'm zamanago'y ulıwma orta bilm beriw mektepleri a'meliyatta qollang'an "Fizikalıq shınıg'ıwlar oqıwshılar salamatlıg'ın saqlaw quralları sıpatında" ilimiy-metodikalıq kontseptsiyasının' tiykarg'ı ideyasın fizikalıq shınıg'ıwlardı oqıwshılar salamatlıg'ın saqlawdın' quralı sıpatında usınıw, og'an ko're, fizikalıq shınıg'ıwlardan paydalanıwda dene ta'rbiya jetiskenlikleri ha'm nızamsızlıqlarına, fizikalıq ju'klemeler ko'lemin belgilewge shaxsiyatlı-individual birigiw ha'm ta'rtipli meditsina-biologiyalıq qadag'alawg'a tiykarlaw za'ru'r.

Oqıwshılar o'mirlik qa'driyatları diziminen salamatlastırıwshı dene ta'rbiyanın' mu'na'sip orın iyelewde mektep oqıtıwshıları ha'm baslıqlarının' usı ma'selege qarag'anda mu'na'sebeti u'lken orın tutadı. Sol sebepli salamatlıqtı saqlaw kontseptsiyasında salamatlıqtı saqlaw iskerligi tarawında oqıtıwshı ha'm mektep baslıqlarının' ka'siplik-pedagogikalıq ta'jriybelerin

u’zliksiz a’melge asırıw: ta’lim protsessin ratsionalizatsiyalaw, dene ta’rbiyada aktiv dem alıwdın’ ornı ha’m mazmunı, oqıwshılar organizmi fiziologiyalıq funktsiyaların qollap-quwatlaw ha’m a’melge asırıwda biologiyalıq aktiv zatlar paydalanıw mashqalası u’lken orın tutadı.

Dene ta’rbiyanın’ bir qansha kategoriyaları qatarında arnawlı pedagogikalıq protsess, salamatlıqtı saqlaw ta’rbiyalıq qurallarının’ ken’ qamırawlı (fizikalıq sıpatlardı ta’rbiyalaw, ha’reket ta’jiriybelerin qa’liplestiriw, ha’reket ilayiqlilig’in quram taptırıw sıyaqlılardın’) jıyındısı sıpatında dene ta’rbiya ayrıqsha orın tutadı. Arnawlı shınıg’ıwlar ja’rdeminde a’melge asırılatug’ın dene ta’rbiya insannın’ fizikalıq ta’repten kamalatqa eristiriw ha’mde fizikalıq rawajlanıwın ta’miyinlewdin’ forması sıpatında, o’zinde salamatlastırıwshı tiykarın ta’riyipleydi. Ha’r qanday insanıy iskerlik tu’ri sıyaqlı dene ta’rbiya ha’m sotsiallıq protsess esaplanıp, adamlar ortasında o’zara mu’na’sebet formasında a’melge asadı. Usı sotsiallıq iskerlik oqıwshı fizikalıq rawajlanıwının’ sırtqı faktorlarınan biri sıpatında a’mel qıladı.

Dene ta’rbiyanın’ o’zine ta’n qa’siyetleri sonday, bunda sotsiallıq pedagogikalıq ta’sir tiykarınan insan organizminde keshetug’ın biologiyalıq protsesslerdi optimallastırıwg’a qaratıladı. Dene ta’rbiyanın’ usı qa’siyeti arnawlı metod, usıl ha’m qurallarına ko’re ta’rbiyanın’ barlıq tu’rlerinen parıq qıladı.

Dene ta’rbiya pedagogikalıq waqıya sıpatında ta’rbiyashı (pedagogikalıq ta’sir ob`ekti) ha’m ta’rbiyalanıwshı (ta’rbiyalıq ta’sir ob`ekti) ortasındag’ı o’zara ju’da’ aktiv protsesslerin ta’riyipleydi. Ta’rbiyashı ta’rbiyalanıwshıg’a ko’rsetetug’ın ta’sirin anıq xabarların uzaytıw arqalı a’melge asıradı. Usı xabar ta’rbiyalanıwshı ta’repinen qabıl qılınıwı ha’m birden bir ha’reketti a’melge asırıw ushın ishki sezimin oyatıwshı ku’shke aylanıw da’rejesinde teren’ an’latıwı lazım. Sonday-aq, dene ta’rbiya fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw arqalı salamatlastırıwshı effekt beretug’ın sha’rt-sharayatlardı ko’rsetedi.

Oqıwshı fizikalıq shınıg'ıwlardi orınlar eken, bunda ta'rbiyalıq ta'sir ha'm organizmde ob`ektiv ra'wishte a'melge asırılıp atırg'an biologiyalıq protsesslerdin' o'zara o'zine ta'n u'ylesikligi ju'z beredi. Sotsiallıq xabar protsessleri shug'ıllanıwshının' sezimi arqalı onın' organizminde ju'z beretug'ın biologiyalıq protsesslerin salamatlastırıw na'tiyjesin alıwg'a qaratılg'an forma menen ta'miyinleydi.

Dene ta'rbiya fizikalıq sıpatların ta'rbiyalaw ha'm ha'reket ta'jriybelerin qa'liplestiriw arqalı ju'da' u'lken qosımsha ta'sirin artiqsha ja'mliydi. Olar organizm fiziologiyalıq funktsiyaların joqari qılıwg'a qaratılg'an dene ta'rbiya shınıg'ıwlarının' salamatlastırıwshı ta'sirin g'ana emes, balki keleshekte ju'z beriwi itimali tutılg'an organizm funktsionallıq buzılıwları ha'm fizikalıq sharshawın joq etiwin de qamtip aladı. Sebebi fizikalıq shınıg'ıwlardan salamatlastırıw maqsetinde paydalanıwg'a bag'darlang'an kontseptsiyada individual fizikalıq ju'klemelerdi orınlaw protsessinde denede ju'z beretug'ın o'zi ba'rqulla qadag'alap barıwg'a itibar qaratılg'an. Fizikalıq shınıg'ıwlardın' salamatlastırıwg'a qaratılg'an mazmunı organizmnin' tiykarg'ı jasaw sisteması funktsionallıq da'rejesin aqtiqsha ku'sheyttiriwde o'z ta'riyipin tabadı. Alımlardın' pikirinshe, bul salamatlıq ku'shiyiwinın' ju'zege keliwi bul salamatlıq quwatı.

Aqılg'a say payda etilgen fizikalıq shınıg'ıwlar shaxsta salamatlıqtı saqlawg'a qarag'anda turaqlı mu'ta'jlik ha'm saylıqtı ju'zege keltiredi, bunda dene ta'rbiya protsessinde salamatlastırıwg'a qaratılg'an qa'driyatlı bag'dar o'mirde za'ru'r mu'ta'jliklerdin' birine aylanadı. Salamat turmıs ta'rizine erisiwge qaratılg'an turaqlı mu'ta'jlikler, salamatlastırıwdın' na'tiyjeli qurallarınan paydalanıw, oqıw iskerligi miynettin' aqılana rejimi, aktiv dem alıw, dene ta'rbiya menen shug'illanıw sıyaqlılardı to'mendegi bes toparda ja'mlew mu'mkin: sotsiallıq, biliwge qaratılg'an protsess ha'm qa'driyatlar, valeologiyalıq, ma'deniy ha'm a'deplilik (Sharipova D.D. ha'm b. Valeologiya asoslari. - T.: Fan va texnologiya).

Salamatlastırıwg'a qaratılg'an fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw protsessinde insan denesi organları ha'm o'mir iskerligi sistemasının' energiya menen ta'miyinleniwi ku'sheyedi, fizikalıq shınıg'ıwlarg'a beyimlesiwi an'satlasadı, salamatlıqtı tiklew jag'dayı jaqsılanadı ha'm tezlesedi, bul bolsa, o'z na'wbetinde, insannın' ekologiyalıq qolaysız ta'sirge qarag'anda shıdamlılıg'ın asıradı.

2-keste

Oqıwshılardı dene ta'rbiya qa'driyatlarına bag'darlanıwdın' diagnostikalıq matritsasi

Qa'driyat-lar toparı	**Bilim ha'm ko'nlikpeler**	**Qa'driyatlarg'a mu'na'sebet**	**Qa'driyatlarg'a tiykarlanıwg'a tiyisli minez-qulq o'lshemleri**
Sotsiallıq	Puqaralıq huqıqları; puqara ha'm shaxs sıpatında minnetleri, mu'na'sebetlerdin' nızamlı ha'm huqıqıy o'lshemleri, xızmet atqarıwshılıq, sotsiallıq qa'driyatlardı parıqlaw ta'jiriybesine iyelik, sotsiallıq mu'na'sebetlerdin' o'zara baylanıslıg'ın tu'siniw	Sportqa tiyisli qa'driyatlarg'a qarag'anda sotsiallıq mu'na'sebet; qabıl qılıng'an nızamlar ha'm mu'na'sebet ko'lemlerine hu'rmet, qa'driyatlarg'a tiykarlanıw, o'zara baylanısta juwapkerlikti seziw, minnetimizdin' rawajlang'anlıg'ı, insan huqıqlarına qa'driyatlarg'a tiykarlang'an mu'na'sebet	O'zara baylanısta juwapkershilikti seziw; dene ta'rbiya qa'driyatlarına tiyisli minez-qulqı bag'darları

Biliwge qaratılg'an protsess ha'm qa'driyat lar	İdeyalar; tu'sinikler; teoriyalar, ilimiy biliw metodları, bilimlerdi parqlaw ko'nlikpeleri; qa'diriyatlar; mashqalanı ko're biliw ilayiqlig'i; sportqa tiyisli qa'driyatlardı biliwge sistemalı birigiw uqiplig'ina iye	Biliw iskerligine qarag'anda jaqsı mu'na'sebet; dene ma'deniyatına tiyisli qa'driyattı an'law ha'm olarg'a qızıg'ıwlarının' barlıg'ı	Sportqa tiyisli a'meliy iskerlikte bilim ha'm ko'nlikpelerden paydalanıwg'a ilimiy jantasadi
Valeo-logiya-lıq	İnsannın' jasaw ha'm rawajlanıwına tiyisli sha'rt-sharayatlar, sotsiallıq ekologiyanın' shen'beri, ta'biyattın' rawajlanıw nızamların biliw, salamatlıqtı bekkemlewge tiyisli qurallardı biliw, qa'demler ortasında qolay mu'na'sebetlerdi jarata biliw ilayiqlig'i	Sırtqı ortalıqqa juwapkerli mu'na'sebet, turmıs ortalıg'ı ha'm insan ortasındag'ı uyg'ın mu'na'sebeti	İnsan huqıqları ha'm erkinliklerine a'mel etiw, insan minez-qulqına ta'biyat penen uyg'ınlıqtı payda etiw
A'dep ikramlılıq	A'dep ikramlılıq mu'na'sebeti o'lshemin biliw, insanıylıqtın' sheberligi, sotsiallıq topar ha'm shaxs psixologiyasın biliw, sa'wbetlese biliw sheberligi , watang'a muhabbat, watan pa'rwanlıqtın' sheberi, dene ta'rbiya qa'driyatları, miynet-su'yerliktin' mazmunı	A'dep ikramlılıq o'lshem ha'm nızamlardı buzıwshılarg'a qarag'anda tartissiz sa'wbetlesiw, adamlarg'a qarag'anda insanıy mu'na'sebet, miynet adamlarına qarag'anda qa'driyatlarg'a tiykaralang'an mu'na'sebet, o'z ha'reketlerine juwapkerlik penen mu'na'sebette bolıw, adamlar menen mu'na'sebette qa'dirli bolıw	Minez-qulıqtı a'dep ikramlılıq qa'driyatlar tiykarında payda etiw, a'dep ikramlılıq mu'na'sebet o'lshemlerine a'mel qılıw, ja'miyetlik jumıslarında qatnasıw, mu'na'sebeti ha'm minez-qulqında tolerant-lik (kewli ken'lik)

Ma'deniy	Ma'deniy qa'driyatlar sheberligin biliw, ma'deniy qa'driyatlardan paydalanıwdı ha'm olardı ko'beyttiriw biliw sheberligi, o'zara so'ylesiw ha'm mu'na'sebet ta'rbiyasına iyelik, miynet ta'rbiyası mazmunı	Shaxslar arasindag'i mu'na'sebet ta'rbiya, dene ta'rbiyag'a qa'driyatlı mu'na'sebet	Basqarıw ma'deniyatı, minez-qulqı ta'rbiya, miynet ta'rbiyasi

Fizikalıq shınıg'ıwlar oqıwshılarda ruwxıy ha'm tuyg'ı turaqlılıqtı asırıwda, aqılıy ju'klemelerdin' artıwı sebepli ju'zege kelgen kesellikler ha'm funktsionallıq buzılıwlardın' rawajlanıw qa'wipi sebepli ju'zege keletug'ın reaktiv ha'm shaxsiy ta'shwishlerin kemeyttiriwde ayrıqsha orın tutadı (2-keste).

Ayırım alımlardın' pikirinshe, fizikalıq shınıg'ıwlar menen u'zliksiz shug'ıllanıw dene ag'zaların salamatlastırıwg'a sezilerli jaqsı ta'sir ko'rsetedi.

Fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıwda, shınıg'ıwlar ha'm fizikalıq ju'klemelerdi belgilewde oqıwshının' individual fizikalıq o'siw da'rejesi, fizikalıq tayarlang'anlıg'ı, salamatlıg'ı ha'm ruwxiyatının' jag'dayı, shınıg'ıwlarg'a mu'na'sebetine ayrıqsha itibar qaratıldı. V.K.Balsevishtin' pikirinshe, fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllandırıwda ortasha o'lshemge a'mel etpew, balki shug'ıllanıwshının' individual qa'siyetlerine muwapıq fizikalıq shınıg'ıwlardı payda etiw forması, usıl ha'm qurallardı tan'law ayrıqsha a'hmiytke iye. Fizikalıq shınıg'ıwlardı salamatlastırıwshı ta'sirin asırıwda fiziologiyalıq funktsiyalar da'rejesine ku'sh beriw emes, balki fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıwg'a ajıratılatug'ın waqıttı asırıwdın' a'hmiyeti u'lken.

Belgili alım N.M.Amosov to'mendegi intensivlikke iye shınıg'ıwlardın' paydası haqqında isenimli juwmaqlardı bayan etip, ku'nine minutına 90 ma'rte ju'rek urıwı pul`sı rejiminde 1,5 saat dawam etetug'ın fizikalıq ju'klemeler minutına 150 ma'rte ju'rek urıwı pul`sı rejiminde 15 minut dawam etetug'ın joqarı

intensivlikke iye bolg'an fizikalıq ju'klemeler ornın basadı dep esaplaydı. Balalar ha'm o'spirimler menen o'tkizilgen arnawlı izertlewlerde de dawamlı intensivlikke iye shınıg'ıwlardın' salamatlıqqa paydası da'lillengen.

N.M.Amosov keltirgen mag'lıwmatlarg'a qarag'anda, fizikalıq shınıg'ıwlardın' salamatlıqtı saqlawdag'ı a'hmiyeti oqıwshının' shınıg'ıw dawamında yamasa ha'ptesine fizikalıq shınıg'ıwlarg'a jumsalatug'ın waqtına ulıwma baylanıslı. Jurtımızdın' tu'rli walayatlarında o'tkizilgen sotsiallıq sorawlardan alıng'an mag'lıwmatlardın' ko'rsetiwinshe, Xalıq ta'limi sistemasındag'ı bilimlendiriw orınlarında oqıtıp atırg'an oqıwshılardın' tek 6 dan 8 % ge deyin bo'limi ha'ptesine 4 saattan 6 saatg'a deyin shug'ıllanbaqta. Lekin ha'tte dizimge alıng'an usı az sanlı topar ushın ha'm usı ha'reket rejimi salamatlastırıwshı na'tiyje alıw ushın jeterli esaplanbaydı.

İndividual dene ta'rbiya shınıg'ıwları insannın' ulıwma ta'rbiya da'rejesin, fizikalıq shınıg'ıwlardı salamatlıqtı saqlawdag'ı a'hmiyetin an'lanıwın, o'z-ozin sho'lkemlestiriwge umtılıwı, ortasha keypiyatqa iye ekenligin ko'rsetedi. İnsannın' sotsiallıq barlıg'ındag'ı sezim jag'dayı tek o'mir ta'miynat sistemasında belgili a'hmiyetke iye bolg'an fizikalıq ju'klemeler salmag'ı (turaqlılıg'ı ha'm intensivligi)ne, balki aqılana gigienikalıq rejimge iyeligine de ulıwma baylanıslı. Gigienikalıq rejimge a'mel qılıw ju'zesinen usınıslar islep shıg'ıwda biz o'z ishine to'mendegilerdi qamtıp alıwshı salamatlıqtı saqlaw jag'daylarına tiykarlandıq:

a) oqıw iskerligi ha'm dem alıwdın' aqılg'a say rejimi;

b) ta'biyiy salamatlastırıw faktorları (quyash insolyatsiyası, hawa bannası, shınıqtırıwshı suw emlew kursları) nan paydalanıw menen u'ylesikli fizikalıq shınıg'ıw, shınıg'ıwları sıyaqlı.

Qatar alımlar ta'repinen belgilengen maqset ha'm wazıypalarına muwapıq izertlew jumısları dawamında biz ta'repimizden joqarıda keltirilgen salamatlastırıw ha'm shınıqtırıw emlew kursları a'melge asırıldı. Salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an ta'lim protsessin payda etiw oqıwshılardın' insan dene sisteması ha'm ag'zalarına salamatlastırıwshı ta'sir ko'rsetetug'ın fizikalıq

shınıg’ıwlardın’ fiziologiyalıq mexanizmlarerine tiyisli arnawlı bilimler da’rejesin asırıwda o’z ko’rinisin tabadı. Usı sha’rt-sharayat ulıwma mektep dene ta’rbiya shınıg’ıwları, sonday-aq, biologiyag’a tiyisli oqıw predmetleri teoriyalıq bo’limlerin u’yreniw protsessinde a’meliyatqa ja’riyalandı. Mektep dene ta’rbiya sabaqları boyınsha a’meliy shınıg’ıwlarda ha’rekettin’ tiykarg’ı tu’rleri (juwırıw, sekiriw, ju’ziw, disk atıw ha’m embeklew sıyaqlılar)dı, sonday-aq, salamatlastırıw bag’darı tez ta’riyplengen shınıg’ıwlar (turistik, ta’biyat qoynına qıdırıw, jayaw ju’riw, hawa shınıg’ıwları)dı o’zlestiriw na’zerde tutıldı.

3-keste

Ta’jriybe [n=79] ha’m qadag’alaw[n=85] toparları oqıwshılarda qa’liplestırıwshı ta’jiriybe -sınaw protsessinde statikalıq shıdamlılıq, tezlik ha’m ku’sh-quwat sıpatlarıda shıdamlılıqtın’ o’siw ko’rsetkishlerindegi o’zgerisler

Oqıwshılar toparı	Ko’rsetkishler											
	On’ qol pa’njesinin’ qisılıw ku’shi [kg]		100 metrge juwırıw [s]		1000 metrge shabıw [s]		Statikalı shıdam lılıq [s]		Jatqan jag’dayda tayanıp qisib barıw		Asılıp sozılıw	
Ta’jiriybe	33,0	2,84	15,8	0,21	2,46	7,4	52,1	2,39	15,4	1,39	6,6	0,21
Qadag’a law	32,8	3,21	15,6	0,17	2,49	8,6	51,9	3,44	16,0	2,14	7,4	0,19
Ta’jiriybe	34,6	2,38	14,7	0,19	2,38	6,2	56,5	2,68	19,2	2,43	7,9	0,09
Qadag’a law	32,3	3, 41	15,4	0,31	2,41	4,8	52,4	4,13	17,6	1,86	7,4	1,02
Ta’jiriybe	37,9	1,96	14,2	0,24	2,09	5,3	61,9	2,39	23,9	1,94	8,9	0,98
Qadag’a law	34,4	3,84	15,3	0,26	2,32	7,4	53,6	3,41	19,6	2,78	7,6	1,17

Dene ta’rbiya oqıw predmeti da’stu’rinde na’zerde tutılg’an oqıw materialları oqıwshılar ta’repinen to’mendegi formalarda o’zlestirildi:

1) dene ta’rbiya sabaqları;
2) oqıw ku’ni rejiminde fizikalıq – salamatlastırıwshı shınıg’ıwlar,
3) oqıwdan tısqarı waqıttag’ı dene ta’rbiya shınıg’ıwları,
4) xalıqlıq salamatlastırıwshı kampaniya, sport bayramları, dem alıw orınları.

Dene ta’rbiya boyınsha shınıg’ıw o’tkiziwdin’ barlıq formalarındag’ı oqıw-ta’rbiya protsessleri mazmunı oqıwshılar salamatlıg’ı ha’m fizikalıq tayarlıq da’rejesine ko’re belgilendi. Salamatlastırıw bag’darındag’ı fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw shınıg’ıwları sistemasın islep shıg’ıw o’lshemli ha’reket rejimin jaratıw ha’m onı salamatlastırıwshı-tikleniw bag’darı menen ta’miyinlewde o’z ko’rinisin taptı (3-keste). Tez salamatlastırıw sisteması quramında qamırap alıng’an dene ta’rbiya sabaqları, klasstan ha’m mektepten tısqarı shınıg’ıw tu’rleri ja’rdeminde to’mendegiler a’melge asırıldı:

1) ulıwma ta’lim mektepleri oqıwshılardın’ morfofunktsional abrayi ha’m ha’reket iskerligine ta’n jas o’lshemlerine ko’re fizikalıq talaplardın’ orınlanıwına erisiw;

2) fizikalıq rawajlanıwdan arqada qalıwdın’ bir talay shekleniwi ha’m du’zetiliwi;

3) zıyanlı a’detlerden qutılıwdın’ ju’zege keliwi;

4) intellektual ha’m ruwxıy-sezim, sonday-aq,keselliklerden keyin qayta tikleniw qurallarının’ aktiv ta’sirinin’ ju’zege keliwi.

Qa’liplestiriwshi ta’jiriybe-sınaw jumısları na’tiyjelerinin’ ko’rsetiwinshe, ta’jiriybe topar̄ı oqıwshılarında fizikalıq sıpatlar ha’m fizikalıq tayarlıq sezilerli da’rejede o’sti. Test na’tiyjeleri tiykarında anıqlawınsha, 100 metrge juwırıw tezligi fizikalıq sıpatı, 1000 metrge shabıwda sabır-shıdamlılıq ko’rsetkishleri boyınsha ta’jriybe toparı oqıwshılarında statistik isenim o’siw anıqlandı (Aminov V. Salamat turmıs ta’rizi – inson omilini kushaytirish garovi. – T. Meditsina, 1999. – 136 b).

Mag’lıwmatlarımızdın’ ko’rsetiwinshe, salamatlastırıw bag’darındag’ı fizikalıq shınıg’ıwlar variatsion aralig’I jewinin’ ortasha ken’ligi artıwı ha’m fizikalıq a’detlerdin’ turaqlılıg’ına tiyisli statistik mag’lıwmat ko’rsetkishlerinin’ o’siwi menen birge keshedi. Bunda ju’rek funktsiyaları iskerliginin’ jaqsı ta’repleri ku’sheyiwi menen ta’riyiplenetug’ın sharshaw ko’rsetkishlerinin’ kemeyiw jag’dayı baqlanadı. Oqıwshılar salamatlıq da’rejelerdin’ ob`ektiv bahalawshı mag’lıwmatlar fizikalıq shınıg’ıwlarg’a tiyisli salamatlıqtı saqlaw shınıg’ıwlarg’a oqıwshılarda qızıg’ıw ha’m mu’ta’jlerdi subektiv bahalaw arqalı ha’m tastıyıqlandı.

4-keste

Oqıwshılarda salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an fizikalıq shınıg’ıwlarg’a qızıg’ıwdın’ formalang’anlıg’ı [respondentler ulıwma mug’darı boyınsha % esabında, ta’jiriybe toparlarında 79, qadag’alaw toparında 85 oqıwshılar esabınan]

Oqıwshılar topari	Qızıg’ıwlardın’ formalang’anlıq da’rejesi			
	1-da’reje	2-da’reje	3-da’reje	Qızıqlı anıqlanbag’an
Ta’jiriybe topari				
Ta’jiriybe-sınawının’ baslanıwı	22,8	30,5	32,9	13,8
Ta’jiriybe-sınawdın’ juwmaqlawshı basqıshı	12,6	31,6	45,6	10,2
Qadag’alaw topari				
Ta’jiriybe-sınawdın’ baslanıwı	25,9	35,3	32,9	5,9
Ta’jiriybe-sınawdın’ juwmaqlawshı basqıshı	16,5	37,6	35,3	10,6

Ta'jiriybe toparı oqıwshılarda dene ta'rbiyag'a qızıg'ıw ha'm motivatsiyalardın' formalang'anlıg'ın bahalaw na'tiyjeleri oqıwshılarda dene ta'rbiya shınıg'ıwlarının' za'ru'r ekenligin bilgen jag'dayda, og'an qızıg'ıw da'rejesinin' artg'anlıg'ın ko'rsetedi (4-keste).

Ta'jiriybe-sınaw jumıslarının' sho'lkemlestiriwshi basqıshında dene ta'rbiya shınıg'ıwları arqalı joqarı klass oqıwshılarında quram qarar taptırılatug'an motivler belgilengende, onın' salamatlıqtı saqlaw komponentlarine, salamatlıqtı bekkemlewde onın' tutqan ornına ayrıqsha itibar qaratıldı. Lekin qa'liplestiriwshi ta'jiriybe -sınag'ının' juwmaqlı basqıshında da kerisinshe ta'jiriybe toparı oqıwshılarında fizikalıq shınıg'ıwlardın' salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an mazmunına qarag'anda qızıg'ıwdın' to'mendegi da'rejede qalg'anında aytıp o'tiw kerek (qadag'alaw toparında onın' da'rejesi ja'nede to'menirek). Bul bolsa oqıwshılar menen islew protsessinde olardı salamatlıqtı saqlawg'a sıylıqlandırıw, salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an fizikalıq shınıg'ıwlardı tan'law ha'm ha'r bir oqıwshıg'a jeke-individual birigiwinin' za'ru'rligin ja'ne bir ma'rte da'lilleydi.

Ekologiyalıq qolaysız teretoriyalarda salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an oqıw-ta'rbiya jumısları mazmunı ha'm sho'lkemli formaları sistemasında oqıwshılarg'a ta'sir ko'rsetiwdin' a'dettegi usıllardan (buyrıq ha'm ko'rsetpe beriw, talap etiw, oqıtıwshının' ko'rsetpe ha'm buyrıqların so'zsiz orınlaw) paydalanıw aqır-aqıbette ku'tilgen, za'ru'r na'tiyjelerge erisiw imkanın bermeydi. Bunda ga'p usı usıllardın' tiykarında kemis ekenliginde de emes. Olar ulıwma pedagogikalıq jag'daylarda g'ana qol keliwi mu'mkin. Salamatlıqtı saqlawg'a qaratılg'an texnologiyalıq iskerlikte usı jag'daylar boyınsha kemnen-kem jag'daylarda qollanılıwı mu'mkin. Biz oqıw-ta'rbiya protsessin salamatlıqtı saqlawg'a bag'darlanıp payda etiwdin' pedagogikalıq texnologiyaların islep shıg'ıwda, barlıq basqıshlarda proektlew ha'm salamatlıqtı saqlaw tiykarların a'melge asırıw imkanın beriwi ushın onı to'mendegishe jaratıwshan'-proektli ta'rzde usınıs ettik:

- salamatlıqtı saqlaw joybarlarin a’melge usırıwda mektep oqıwshılarinın’ aktiv qatnasıwları,
- oqıtıwshılardın’ oqıw-ta’rbiya protsessin payda etiwdin’ aqilg’a muwapiq texnologiyaların o’zlestirip alıwları,
- salamatlastırıw quralları (fizikalıq shınıg’ıw minutları, oyın ha’m sport-kewil ashar oyınlar, shınıg’ıwg’a deyin a’melge asırılatug’ın gimnastik shınıg’ıwlar)dan paydalanıw. Ekologiyalıq qolaysız sharayatlarda kesellikti basınan keshirgen oqıtıwshılarda kesellik qaldıqların joq etiw ha’m salamatlastırıw jumısların salamatlastırıwshı fizikalıq shınıg’ıwlardı payda etiw menen uyg’ınlıqta a’melge asırıw.

Tu’rli sho’lkemli formalardag’ı adaptatsiya (sırtqı ortalıqta beyimlesiw) jag’dayları organizmnin’ aqırında ken’ imkaniyatlarg’a iye ekenligin ko’rsetedi. Bunda jıynalg’an mag’lıwmatlar artiqshalig’i u’lken a’hmiyetke iye bolıp, olar organizmnin’ tek na’zerde tutılg’an sharayatta, balki ayrıqsha jag’dayg’a tu’sip qalıwı mu’mkin bolg’an jag’daylarda o’zin tutıwın belgileydi. Ta’lim-ta’rbiyanın’ salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlanıp payda etiliwi ulıwma ob`ektiv sotsiallıq-ekonomikalıq sha’rt-sharayatlarg’a baylanıslı bolıp, bunda pedagoglardın’ salamatlıqtı saqlaw tuwrısında joqarı ka’siplik bilimge iye bolıwları, oqıwshılarda salamat turmıs ta’rizi ha’m salamatlastırıw bag’darındag’ı fizikalıq shınıg’ıwlarg’a qa’driyatlı birigiw ha’m mu’ta’jlikti qa’liplestiriwdin’ a’hmiyeti u’lken. Salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlanıp payda etilgen oqıw-ta’rbiya protsessi na’tiyjeligi salamatlıqtı saqlaw quralların tan’lawg’a shaxsiy-individual birigiw, salamatlastırıw bag’darındag’ı fizikalıq shınıg’ıwlarda qa’driyatlı birigiwdi qa’liplestiriw, salamat turmıs ta’rizi ta’jriybelerin quram taptırıw tiykarında ta’miyinlenedi.

Salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an oqıw-ta’rbiya protsessine ta’n qatar pedagogikalıq sha’rt-sharayatlar ishinde oqıwshılarda salamatlıqtı saqlaw ha’m bekkemlew qurallardan aqıllıq penen paydalanıwg’a qa’driyatlı birigiwdi qa’liplestiriw ayrıqsha orın tutadı.

Ta’jiriybe-sınaw jumısları analizinin’ ko’rsetiwinshe, izertlew na’tiyjesinde usınıs etilgen salamatlıqtı saqlaw texnologiyaları belgilengen wazıypalardı sheshiw imkanın berdi, turaqlı qadag’alawdag’ı salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlanıp payda etilgen oqıw-ta’rbiya protsessi na’tiyjeligi arttı. Alip barilatug’in ta’jiriybe-sınaw jumıslarının’ juwmaqlaw basqıshında oqıwshılardın’ salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an fizikalıq shınıg’ıwlardı orınlawg’a tiyisli funktsionallıq tayarlıq da’rejesi ko’terildi, olarda joqarı aqılıy ju’klemeler, ekologiyalıq faktorlar, fizikalıq ju’klemeler ta’sirine qarag’anda ruwxıy-sezim turaqlılıq astı. Fizikalıq shınıg’ıwlardın’ birinshi kewil ashar oyın bag’darı maqsetke qaratılg’an salamatlastırıwshı mazmun ka’sip etti. Bul bolsa oqıwshılardın’ qa’driyatlı bag’darındag’ı du’zilisinde sezilerli o’zgerislerdin’ a’melge asırıwına sebep boldı. Fizikalıq shınıg’ıwlar protsessinde ta’jriybe toparı oqıwshılarında salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlang’an turaqli bag’darlar quramında anıq iskerligi ha’m mag’lıwmatlardı biliw boyınsha qa’driyatlı bag’darlaw ko’rsetkishlerinin’ sezilerli da’rejede o’skenligi baqlandı.

JUWMAQLAW

Talabalardi salamat turmis ma’deniyatina iye boliwg’a ta’rbiyalawda oqıw-ta’rbiya protsessleri mazmunı, oqıwshılar salamatlıg’ı ha’m fizikalıq tayarlıq da’rejeleri menen belgilendi. Salamatlastırıw bag’darındag’ı fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw shınıg’ıwları sisteması islep shıg’ıw, o’lshemli ha’reket rejimin jaratıw ha’m onı salamatlastırıwdi tiklew bag’darı menen ta’miyinlew tez salamatlastırıw sisteması quramında qamırap alıng’an dene ta’rbiya sabaqları, klasstan ha’m mektepten tısqarı shınıg’ıw tu’rleri ja’rdeminde a’melge asırıladı.

Qa’liplestiriwshi ta’jiriybe-sınaw jumısları protsessinde o’tkizilgen izertlew na’tiyjeleri analizinin’ ko’rsetiwinshe, ta’jiriybe topar ı oqıwshılarında qadag’alaw toparlarına qarag’anda fizikalıq jumısqa jaramlılıg’ı sezilerli da’rejede o’sti.

Fizikalıq sıpada, ruwxıy-sezim turaqlılıgi, ju’rek-qan tamır sistemasında ju’z bergen jaqsı o’zgerislerge ko’re ta’jiriybe topar ı oqıwshıları funktsionallıq tayarlıg’ı jaqsı dinamikası salamatlıqtı saqlawg’a bag’darlanılg’an tez oqıw-ta’rbiya protsessi ha’m sol ta’repten dene ta’rbiya shınıg’ıwlarında qollanılatug’ın salamatlıqtı saqlaw texnologiyalarının’ na’tiyjeligin ta’riyiplewshi da’lil bolıp xızmet qıladı.

Salamatlıqtı saqlawg’a qaratılg’an ta’lim iskerligi texnologiyaların rawajlandırıwdın’ pedagogikalıq sha’rt-sharayatlarına a’mel etken jag’dayda, maqsetke qaratılg’an fizikalıq shınıg’ıwlar menen shug’ıllanıw protsessinde turaqlılıq qa’driyatlı bag’dar qa’liplesedi.

O`MIR QA`WIPSIZLIGI

O`zbekstan Respublikasi Ministrler Ken`esinin` 19.07.2011 j. №208 sanli «Xaliqti jer silkiniwler aqibetinde payda bolatug`in ayriqsha jag`daylarda (ta`biiy ha`m texnogen tu`rdegi) ha`reket etiwge tayarlaw kompleks da`stu`rin tastiqlaw hakkinda»g`i qarari, Joqari ha`m orta arnawli bilimlendiriw ministrliginin` 22.07.2011 j. №310 sanli buyrig`in basshiliqka alinip ha`m orinlaw maqsteinde A`jiniyaz atindag`i No`kis Ma`mleketlik pedagogika instituti rektorati buyrig`i (25.12.2012 j. №601 D/1) tiykarinda «O`mir qa`wipsizligi» pa`ni barliq ta`lim bag`darlari boyinsha talabalarg`a oqiw protsessinde u`yretiw ushin, magistrlik dissertatsiya jumisi ha`m bakalavr qa`nigelik pitkeriw jumislarin orinlawda pa`nnin` huqiqiy tiykarlari kirgizildi.

“Ja`miyette puxaralardin` huqiqlari ha`m erkinliklerin qorg`aw ta`miyinlengende ol haqiqiy, huqiqiy puxaraliq ja`miyet boladi. Ha`r bir adam o`z huqiqlarin aniq biliwi olardan paydalana aliwi, o`z huqiqi ha`m erkinliklerin qorg`ay aliwi lazim. Bunin` ushin da`slep ma`mleketimiz xalqinin` huqiqiy ma`deniyatin asiriw za`ru`r” (I. Karimov. O`zbekstan XXI a`sirge umtilmaqta, 31 – bet).

XX a`sirdin` 60 – jillarinan baslap is ju`rgizip kelgen puxaraliq qorg`aniw sistemasinin` tiykarg`i waziypasi tinishliq da`wirinde ha`m uris jag`dayinda ma`mleket xalqin jalpi qirg`in qurallari ha`m basqa xu`jim qurallarinan qorg`aw, uris jag`dayinda xaliq xojalig`i obektlerinin` turaqli islewin ta`miyinlew ha`mde apatshiliq oshaqlarinda qutqariw ha`m tiklew jumislarin o`z waqtinda na`tiyjeli a`melge asiriwdan ibarat edi.

Biraq xaliq o`mirine tek jalpi qirg`in qurallari emes, ba`lkim basqa qa`wip – qa`terlerde qa`wip salmaqta, olardi na`zerden shette qaldiriw hasla mu`mkin emes. Bular ta`biyiy, texnogen ha`m ekologiyaliq qa`siyetli ayriqsha jag`daylar bolip tabiladi.

1990–jillarg`a kelip yadro urisi qa`wipi kemeyip, biologiyaliq qurallardan paydalaniw sheklep qoyildi, jan`a – zamanago`y qural tu`rleri oylap tabildi, olar adamlar ushin qa`wipli bolmay, ba`lki ekonomikaliq obektlerdi isten shig`ariwg`a qaratilg`an edi. Bulardin` barlig`i puqaraliq qorg`aniw sistemasi orninda jan`a bir sistema du`ziliw kerekligin da`llilep berdi.

Puqaraliq qorg`aniw ornin iyelewi mu`mkin bolg`an iri ko`lemdegi ayriqsha jag`daylarg`a a`welden tayarliqti ta`miyinlewshi jan`a arnawli ma`mleket sistemasi iyelewi, ol tinishliq ha`mde uris da`wirinde xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`awi lazim edi. Bul sistema xaliqti ayriqsha jag`daylardan qorg`aw ha`m qutqariw jumislarin o`tkerip qoymay, basqa a`hmiyetli ilajlardi: ta`biyiy apatlardan qa`wipli aymaqlar kartalarin du`ziw, seysmikaliq bekkem bina ha`m imaratlardi quriw, qisqa, orta ha`m uzaq mu`ddetli boljaw jumislarin sho`lkemlestiriwi ha`m xaliq tayarlig`in a`melge asiriwi lazim edi.

Usi orinda ja`ne bir ma`seleni aydinlastirip aliwg`a tuwra keledi. Ayriqsha jag`day degen ne, onnan xaliqti ha`m aymaqlardi qorg`aw degende neni na`zerde tutiwimiz kerek?

Ayriqsha jag`day – adamlar qurban boliwi, olardin` den sawlig`i yaki qorshag`an ortaliqqa ziyan tiyiwi, materialliq shig`inlar keltirip shig`iliwi ha`mde adamlardin` turmis sharayatinin` izden shig`iwina alip keliwi mu`mkin bolg`an yaki alip kelgen avariya, apatshiliq, qa`wipli ta`biyg`iy ha`diyse yaki basqa ta`biyiy apatshiliq na`tiyjesinde belgili bir aymaqta ju`zege kelgen jag`day.

Xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw – ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olardi saplastiriw ilajlari, usillari, qurallar sistemasi, ha`reketler birlesigi.

Ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw – aldin ala o`tkerilip, ayriqsha jag`daylar ju`z beriwi qa`wipin mu`mkinshiligi bolg`ansha kemeytiwge, bunday jag`daylar ju`z bergen ta`g`dirde bolsa adamlar den sawlig`in saqlaw,

qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa tiyetug`in ziyan ha`m materialliq shig`inlar mug`darin kemeytiwge qaratilg`an ilajlar kompleksi.

Ayriqsha jag`daylardi saplastiriw – ayriqsha jag`daylar ju`z bergende o`tkerilip, adamlar o`miri ha`m den sawlig`in saqlaw, qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa tiyetug`in ziyan ha`m materialliq shig`inlar mug`darin kemeytiwge, sonday – aq ayriqsha jag`daylar ju`z bergen zonalardi shen`berge alip, qa`wipli faktorlar ta`sirin toqtatiwg`a qaratilg`an avariya – qutqariw jumislari ha`m basqa keshiktirip bolmaytug`in basqa jumislar kompleksi.

Xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda qoyilg`an en` tiykarg`i jumislardin` biri–da`slep Qorg`aniw ministrligi qasinda puqaraliq qorg`aniw ha`m ayriqsha jag`daylar basqarmasinin`, son` usi basqarma tiykarinda O`zbekstan Respublikasi Prezidentinin` 1996 jil 4 marttag`i PF–1378 Buyrig`i menen Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` du`ziliwi boldi.

Ministrlik is ju`rgize baslag`annan son` xaliqti ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinin` huqiqiy tiykarin du`ziwshi bir qatar nizam ha`m qararlar qabil etildi.

O`zbekstan Respublikasi nizamlari:

Xaliqti ha`m aymaqlardi ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw haqqinda (1999 jil 20 avgust) – 5 bo`lim ha`m 27 stat`yadan ibarat. Nizam xaliqti ha`m aymaqlardi ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawindag`i sotsial mu`na`sibetlerdi ta`rtipke saladi ha`m ayriqsha jag`daylar ju`z beriwi ha`m rawajlaniwinin` aldin aliw, ayriqsha jag`daylar keltiretug`in shig`inlardi azaytiw ha`m ayriqsha jag`daylardi saplastiriwdi maqset etip qoyadi.

Puxaraliq qorg`aniw haqqinda (2000 jil 26 may) – 4 bo`lim ha`m 23 stat`yadan ibarat. Usi nizam puxaraliq qorg`aniw tarawindag`i tiykarg`i waziypalardi, olardi a`melge asiriwdin` huqiqiy tiykarlarin, ma`mleket organlarinin`, birlespe ha`m sho`lkemlerdin` wa`killiklerin, O`zbekstan

Respublikasi puxaralarinin` huqiqlari ha`m ma`jbu`riyatlarin, sonday – aq puxaraliq qorg`aniw ku`shleri ha`m qurallarin belgileydi.

Adamnin` immunitet jetispewshiligi virusi menen keselleniwinin` aldin aliw haqqinda (1999 jil 19 avgust) – 13 stat`ya. Nizamda AIJS kesellliginin` aldin aliw tarawindag`i ma`mleketlik ta`miyinlew, keselliktin` aldin aliw boyinsha jumislardi qarji menen ta`miyinlew, puxaralardin` ha`m ma`jbu`riyatlarina tiyisli ma`seleler ko`rsetilgen.

Gidrotexnika inshaatlarinin` qa`wipsizligi haqqinda (1999 jil 20 avgust) – 15 stat`ya. Usi nazimnin` maqseti gidrotexnika inshaatlarin joybarlastiriw, quriw, paydalaniwg`a tapsiriw, olardan paydalaniw, olardi rekonstruktsiya qiliw, tiklew, konservatsiyalaw ha`m tamamlawda qa`wipsizlikti ta`miyinlew boyinsha iskerligin a`melge asiriwda ju`zege keletug`in mina`sibetlerdi ta`rtipke saliw bolip tabiladi.

Awil xojaliq o`simliklerin ziyankesler, kesellikler ha`m jabayi ot - sho`plerden qorg`aw haqqinda (2000 jil 31 avgust) – 28 stat`ya. Usi nazimnin` maqseti awil xojaliq o`simliklerin ziyankesler, kesellikler ha`m jabayi ot - sho`plerden qorg`awdi ta`miyinlew, o`simliklerdi qorg`aw qurallarinin` adam den sawlig`ina, qorshag`an ta`biyiy ortaliqqa ziyanli ta`sirinin` aldin aliw menen baylanisli qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

Radiatsiyaliq qa`wipsizlik haqqinda (2000 jil 31 avgust) – 5 bo`lim ha`m 28 stat`yadan ibarat. Nizamnin` maqseti radiatsiyaliq qa`wipsizlikti, puxaralar o`miri, den sawlig`i ha`m mal – mu`lki, sonday – aq, qorshag`an ortaliqti ionlastiriwshi nurlaniwdin` ziyanli ta`sirinen qorg`awdi ta`miyinlew menen baylanisli qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

Terrorizmge qarsi gu`res haqqinda (2000 jil 15 dekabr) – 6 bo`lim ha`m 31 statyadan ibarat. Usi nizamnin` maqseti terrorizmge qarsi gu`res tarawindag`i qatnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat. Nizamnin` tiykarg`i waziypalari shaxs, ja`miyet ha`m ma`mlekettin` suverenitetin ha`m aymaqliq pu`tinligin qorg`aw puxaralar tinishlig`i ha`m milliy tatiwliqti saqlawdan ibarat.

Qa`wipli islep shig`ariw obektlerinin` sanaat qa`wipsizligi haqqinda (2006 jil 28 sentyabr`) – 23 stat`ya. Nizamnin` maqseti qa`wipli islep shig`ariw obektlarinin` sanaat qa`wipsizligi tarawindag`i qa`tnaslardi ta`rtipke saliwdan ibarat.

O`zbekstan Respublikasi MK (1997 jil 27 dekabr`) №558-sanli qarari «O`zbekstan Respublikasinda ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olarda ha`reket etiwde ma`mleketlik dizimi haqqinda»g`i qarari menen biykar etilip bul qarar qaytadan 2011 jil 24 avgustta O`zbekstan Respublikasi MK №242-sanli «O`zbekstan Respublikasinda ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olarda ha`reket etiwdin` ma`mleketlik dizimi jumislarin bunnan bilay jetilistiriw» haqqinda qarari menen toliqtirilip qayta shiqti.

O`zbekstan Respublikasi (2011 jil 19 iyul`) №208-sanli qarari «Xaliqti jer silkiniwler na`tiyjesinde payda boliw mu`mkin bolg`an ayriqsha jag`daylarda (ta`biiy ha`m texnogen) ha`reket etiwge u`yretiwdin` kompleks da`stu`rin tastiyiqlaw» haqqinda qarari tiykarinda barliq orinlarda ayriqsha jag`daylarda ha`reket etiyadin` kompleks da`sturleri islenip shig`ilip, oqiw mashqulatlari alip barilmaqta.

O`zbekstan Respublikasi Prezidentinin` qarari:

Tasqinlar, sel ag`imlari, qar ko`shiw ha`m jer ko`shkisi ha`diyseleri menen baylanisli ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m olardin` aqibetlerin toqtatiw barisindag`i – ilajlar haqqinda (2007 jil 19 fevral, PQ – 585 – sanli). Tasqinlar, sel ag`imlari, qar ko`shiw ha`m jer ko`shki ha`diyseleri menen baylanisli jumislardi o`z waqtinda ha`m na`tiyjeli sho`lkemlestiriw, sonday – aq olardin` aqibetlerin tezlik penen toqtatiw maqsetinde qabil etilgen.

O`zbekstan Respublikasi Ministrler Kabinetinin` qararlari:

O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` jumisin sho`lkemlestiriw ma`seleleri haqqinda (1996 jil 11 aprel, 143 – sanli). Qararg`a «O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylar haqqinda»g`i Nizam qosimsha

etilgen. Ayriqsha jag`daylar ministrliginin` tiykarg`i waziypalari, huqiqlari keltirilgen.

O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylarda olardin` aldin aliw ha`m ha`reket etiw ma`mleketlik sistemasi haqqinda (1997 jil 23 dekabr, 558 - sanli). Qarar menen O`zbekstan Respublikasi Ayriqsha jag`daylarda olardin` aldin aliw ha`m ha`reket etiw ma`mleketlik sistemasi (AJMS) haqqindag`i Nizam ha`m onin` du`zilisi tastiyiqlang`an, ministrlik ha`m idaralardin` xaliq ha`m aymaqlardi ayriqsha jag`daylardan qorg`aw boyinsha funktsiyalari keltirilgen.

O`zbekstan Respublikasi xalqin ayriqsha jag`daylardan qorg`awg`a tayarlaw ta`rtibi haqqinda (1998 jil 7 oktyabr 427 – sanli). Qarar ma`mleket xalqin ha`m aymaqlarin ta`biyiy ha`m texnogen qa`siyetli ayriqsha jag`daylardan qorg`aw sistemasin rawajlandiriw maqsetinde qabil etilgen. Qararg`a qosimsha keltirilgen «Xaliqti ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda tayarlaw ta`rtibi haqqinda»g`i Nizam O`zbekstan Respublikasi xalqin ayriqsha jag`daylardan qorg`aw tarawinda, sonday – aq ayriqsha jag`daylarda ha`reket etiwge tayarliqtan o`tip atirg`an xaliq toparlarin tayarlawdin` tiykarg`i waziypalarin, tu`rleri ha`m usillarin belgileydi.

Ta`biyiy, texnogen ha`m ekologiyaliq qa`siyetli ayriqsha jag`daylardin` sipatlamasi haqqinda (1998 jil 27 oktyabr, 455 – sanli). Qarar menen tastiyiqlang`an sipatlamag`a muwapiq ayriqsha jag`daylar ju`zege keliw sebeplerine ko`re texnogen, ta`biyiy ha`m ekologiyaliq qa`siyetli, usi jag`daylarda ziyan kergen adamlar sanina, materialliq ziyanlar mug`darina ha`m ko`lemlerine qarap lokal, jergilikli, respublika ha`m transsshegarali tu`rlerge bo`linedi.

O`zbekstan Respublikasinda adamlar ha`m haywanlardin` qutiriw keselligine qarsi gu`resti ku`sheytiw ilajlari haqqinda (1996 jil 18 yanvar, 32 – sanli). Adamlar ha`m haywanlardin` qutiriw keselligine qarsi gu`res ilajlarinin` na`tiyjeligin asiriw, sonday – aq xaliq jasaw orinlarinda iyt, pishiq ha`m basqa u`y haywanlarin ta`rtipke saliw maqsetinde qabil etilgen.

G`alaba xaliqliq ilajlardi o`tkeriw qag`iydalarin tastiyiqlaw haqqinda (2003 jil 13 yanvar, 15 – sanli). O`zbekstan Respublikasi aymag`inda g`alaba xaliqliq ilajlar o`tkeriliwi waqtinda ja`ma`a`t qa`wipsizligin ta`miyinlew ha`m ta`rtibin qorg`aw maqsetinde qabil etilgen.

Ayriqsha jag`daylardi boljaw ha`m aldin aliw Ma`mleket da`stu`rin tastiyiqlaw haqqinda (2007 jil 3 aprel, 71 – sanli). Ayriqsha jag`daylardin` aldin aliw ha`m aqibetlerin saplastiriw tarawinda alip barilip atirg`an jumislar o`nimliligin asiriw maqsetinde qabil etilgen.

Joqarida ko`rsetilgen huqiqiy hu`jjetler tiykarinda oqiw protsessinde talabalarg`a “O`mir qa`wipsizligi” pa`ninin` barliq bag`darlari boyinsha ken` ma`niste tu`sinikler berildi.

Paydalanılg’an a’debiyatlar

1. Karimov İ. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyatining poydevori. – T.: Sharq nashriyat-matbaa kontserni. – 1997 – 184 b.
2. Karimov İ. Barkamol avlod – O’zbekiston taraqqiyatining poydevori: O’zbekiston Respublikasi oliy majlisi 1X sessiyasida so’zlagan nutqi. 1997 yil, 29 avgust Barkamol avlod O’zbekiston taraqqiyatining poydevori. – T.: Sharq, 1997. – B. 4 – 19.
3. Karimov İ. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot – pirovard maqsadimiz. – T. O’zbekiston, 2000. – 110 b.
4. Alikulov K.İ., Jismoniy tarbiya jarayonida STT ni shakllantirish ushın pedagogik texnologiyalardan foydalanish Oliy va o’rta maxsus ta`lim muassasalarida tibbiy-biologik fanlarni o’qitishni takomillashtirish İlmiy-amaliy konf. materiallar. – T.: TDPU, 2009. – B. 116-119.
5. Aminov V. Salamat turmıs ta’rizi – inson omilini kushaytirish garovi. – T.: Meditsina, 1999. – 136 b.
6. Amonashvili Sh.N., Aleksin A.G. Pedagogika zdorov`ya. – M.: Pedagogika, 1990. – 186 s.
7. Antropova M.V. Obushenie i zdorov`e. – M.: Meditsina, 1999. – 136.
8. Arziqulov R.U. Salamat turmıs ta’rizi asoslari. I-II jild. - T., 2005.– 256 b.
9. Tursunov S.T., Nodirov T.S. Salamat turmıs ta’rizi: Kasb-hunar kollejlari ushın o’quv qo’llanma. – T.: 2003. -188 b.
10. Uzoqova G. Jismoniy tarbiya fanidan yangi pedagogik texnologiyalarni qo’lashning psixologik mohiyati Pedagogik texnologiyalar – pedagogik jarayonini boshqarish omili ilmiy-uslubiy anjuman materiallari. – T., 2009. – B.170-72.
11. Sharipova D.D., Musurmonova O., Tairova M. Formirovanie zdorovogo obraza jizni – T. Fan va texnologiya, 1995.- 124 b.
12. Sharipova D.D. va b. Valeologiya asoslari. - T.: Fan va texnologiya, 2008. –180 b.