

Маннапова Н.Ш.

ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

(монография)



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

Маннапова Н.Ш.

**ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ
ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ**

(монография)

ТОШКЕНТ 2021

Удк: 371.72(575.1)

Ббк: 75.1

Маннапова Н.Ш. Талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш., монография. – Т.: “LESSON PRESS” nashriyoti 2021, 116 бет

Ушбу монографияда талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва шу билан бирга уларда касбий компетенцияни шакллантириш талабаларнинг саломатлик масаласига қизиқишини ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи ва саломатлик фалсафасини шакллантириш кўникмаларини эгаллашга даъват этади. Монографияда талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муайян самарадорликка эришиш таълим-тарбия ишларини ташкил этиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда қаратилган махсус дастурлар асосида талабаларда педагогик, психологик, гигиеник ва физиологик билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштиришга эътибор қаратилган. Монография нафақат талабалар балки магистр ва ўқитувчилар ўз педагогик фаолиятларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда хизмат қилади.

Тузувчи: ТДПУ “Зоология ва анатомия” кафедраси доценти
в.б PhD Н.Ш.Маннапова

Такризчилар: ТДПУ “Зоология ва анатомия” кафедраси мудир
б.ф.д. проф Г.А.Шахмурова
НавДПИ биология ўқитиш методикаси кафедраси
доценти PhD Т.С.Канатбаева

Редактор: ТДПУ “Зоология ва анатомия” кафедраси
профессори п.ф.д. Д.Д.Шарипова

ISBN 978-9943-7639-9-9

Ушбу монография Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Илмий – техник кенгашининг **2021 йил 25- июндаги 6- сонли** йиғилишида муҳокама этилган ва чоп этишга тавсия этилган.

© **Маннапова Н.Ш.**
© **“LESSON PRESS” nashriyoti**

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон таълим тизимида рақобатбардош малакали мутахассисларни тайёрлашда, соғлом турмуш тарзини шакллантириш компетентлигини ривожлантирувчи механизмлар таълим тизимида татбиқ этилган. Бутун жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти ва ЮНЕСКО “ўсиб келаётган ёш авлодга таълим жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича билим кўникмаларни шакллантиришнинг педагогик имкониятларини кенгайтириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқган”.¹ АҚШ, Россия, Германия, Англия, Хитой, Жанубий Корея, Япония давлатларининг олий таълим муассасалари бўлажак мутахассисларга соғлом турмуш тарзини шакллантиришни жадаллаштиришга қаратилган амалий ишлар олиб борилмоқда. [98].

Жаҳонда олий таълим муассасаларида талаба-ёшларни жисмонан, руҳан ва маънан соғлом этиб ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи борасидаги билим, кўникмаларни, репродуктив маданиятни шакллантириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Илмий-техник тараққиёт ютуқларидан кенг фойдаланиб оналар хасталиклари, заиф, ногирон болаларни соғломлаштириш, талаба-ёшларни оилавий ҳаётга ҳар томонлама тайёрлаш билан бир қаторда соғлом турмуш тарзини шакллантириш механизмларини такомиллаштириш бўйича асосланган илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. [99].

Республикаимиз олий таълим тизими талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оилада тиббий маданиятни ривожлантириш, оналар ва болалар соғлиғини муҳофаза қилиш соғлом турмуш тарзини, жисмоний фаолликни ошириш, тиббий- гигиеник қоидаларга амал қилиш, репродуктив саломатликни мастаҳкамлаш бўйича ҳуқуқий меъёрий асослари яратилди. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрлаш” каби йўналишлари устувор вазифа этиб белгиланди.² Натижада педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг соғлиғини сақлаш компетентлигини ривожлантириш самарадорлигига эришиш шарт-шароитлари яратилди. [1,3].

Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрдаги ЎРҚ-406 “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонуни [5], Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги сонли Фармони [6], 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим

¹ ЮНЕСКО статистика институти томонидан 2016 йилда чоп этилган “Расмий таълим ҳақида умумий маълумот бериш бўйича қўлланма”.

² Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасининг янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947 сонли Фармони- Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами. Тошкент 2017й, 6-сон, 70-модда

тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909 сон [7], 2017 йил 3июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031 [8], 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ–4063–сонли қарорлари [11] ва бошқа меъёрий- ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур монография хизмат қилади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ёш авлодда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришнинг физиологик, педагогик, психологик, гигиеник жиҳатлари Д.И.Ахмедова, Б.Бобохўжаев, К. Боходиров [45], О.Р.Жамолиддинова, А.Исимова [75], М.Д.Ишниёзова, О.Мусурмонова [112], С.Т.Нодиров [155], А.С.Расулов [133], Э.А.Сейтхалилов [143], Г.У.Солиҳова [31], М.Таирова [152], С.Т.Турсунов, Ф.Т.Файзиева, Д.А [159], Халимова, Д.Д.Шарипова [164], Ғ.Б.Шоумаров, С.Б.Шоумаровлар [174] томонидан тадқиқ этилган.

Тадқиқотчилар Ф.Абдурахимова [15], В.Аминов [23], Р.У.Арзикулов [26], Ф.Ахмедов [30], Т.И.Искандаров, В.И.Исаханов [76], Х.Мўминов [110] О.Жамолиддинова [64], А.Саидов [138], К.Рисқулова [135], И.Матчановлар [103] ёш авлодда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, Ш.Атамуродов [27] ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш ҳамда уни таълим жараёнига татбиқ этиш муаммоларини ҳал қилишга оид илмий тадқиқот ишларини олиб боришган.

Н.П.Абаскалова [17], Д.Н.Давиденко [58], Ю.П.Лисицин [90], В.П.Петленколар [127], соғлом турмуш тарзининг назарий масалаларини; Е.Л.Жук [65], А.В.Мартиненко [102] ва бошқалар валеологик томонларини; К.А.Фарфиева ижтимоий-психологик жиҳатларини; Г.К.Зайцев, У.Клайнпертер Г.Н.Сердюковскаялар [144] тиббий-гигиеник томонларини тадқиқ этишган.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва мотивацияни такомиллаштириш масалалари Ashford S., [175] Bully P., Davis CL., [183], Edmunds J., French DP., Gander F., Glasgow RE., Proyer RT., Ruch W., Sanchez A. [176], Wyss T [182] лар томонидан ўрганилган.

I БОБ. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

1.1 Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тушунчаси, унинг зарурияти ва мазмуни

Саломатлик – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, шахснинг ҳеч ким даҳл қила олмайдиган ҳуқуқи, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши гаровидир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг бевосита ташаббуси билан узлуксиз равишда маънавий ва жисмоний соғлом авлодни вояга етказиш ғояси жамиятимизнинг бош мақсади, таълим–тарбия тизимининг назарий-амалий дастурул-амали бўлиб қолди. Мазкур ғоя асосида давлат миқёсида босқичма-босқич мақсадга йўналтирилган тадбирлар амалга оширилмоқда, муҳим давлат ҳужжатлари қабул қилинмоқда. [12, 97]

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримов томонидан илгари сурилган соғлом авлодни тарбиялаш ғояси куйидагиларга таянади:

миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни ривожлантириш;
маънавий-жисмоний соғломликни таркиб топтириш;
эркин ва мустақил, кучли ҳамда софдил авлодни ўстириш;
соғлом фиклайдиган, иқтидорли, эркин ва ижодий тафаккур тарзига эга ёшларни тарбиялаш ва ҳ.к.[13].

Юқоридагиларга таяниб, жамиятимиз ҳаётига маънавий-жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш концепциясини амалга татбиқ этиш халқаро ҳамжамият томонидан ҳақли равишда миллий генофондни сақлаш мақсадида президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан илгари сурилган таълим модели сифатида баҳоланди ва давлат миқёсида муҳим аҳамиятга молик ҳодиса сифатида эътироф этилди [9,10].

Давлат ва жамиятимиз томонидан илгари сурилган соғлом авлодни вояга етказишга оид долзарб муаммо таълим тизими олдида ҳам уни самарали ҳал этишнинг муайян ечимларини излаш вазифасини қўйди. Хусусан, педагог олимларимиздан О.Мусурманова [112], С.Нишонова [113], Д.И.Рўзиева [137] ва бошқаларнинг ишларида маънавий тарбияни таъмин этувчи муҳим омил сифатида саломатликни сақлаш, ёш авлодда соғлом турмуш тарзини сақлашга интилишни таркиб топтириш зарурлиги уқтирилди.

Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзи мафқураси – инсон саломатлигининг қонуниятлари ва билимлари мажмуи эмас, балки инсон саломатлигини мустаҳкамлашга бўлган қарашлар тизимидан иборатдир. СТТ мафқураси, Р.У.Арзиқуловнинг фикрича, турмуш тарзининг фалсафасини, давлатнинг соғлом турмуш тарзини шаклланиши бўйича юритаётган

сийёсатни, СТТ нинг ҳуқуқий, ахлоқий асосларини СТТнинг педагогикаси, психологияси, социологик маданияти ва этикаси ўзида мужжасамлаштирган бўлиши лозим [26].

СТТ ни шакллантиришнинг миллий концепцияси намунавий модели республика аҳолиси ўртасида СТТ шакллантириш жараёнини маълум бир тартибда ва илмий асосда олиб боришни имкон яратади, унинг самарадорлигини оширади. Шу билан бирга СТТ намунавий модели – одамлар ўртасида соғлом муносабатларни ҳамда намунавий ҳулқни шакллантириш жараёнини тартибга солиб боради ва тезлаштиради. Одамлар жамиятда ўзларининг мавжуд яшаш тарзларини, гигиеник ҳулқларини, шунингдек тиббий маданийлиги ва фаолликларини намунавий этап билан қиёслаб кўриш ва унга тегишли ўзгартиришлар киритиб бориш имкониятига эга бўлади.

Ўзбекистон Республикасининг ижтимоий ва иқтисодий тараққиёти ўсиб ва ривожланиб бораётган ҳозирги даврда соғлом турмуш тарзининг ижтимоий – гигиеник мезонларини аниқ белгилаб олишнинг аҳамияти жуда каттадир [2].

Маълумки, мезон – бу шундай бир ўлчамки, унинг ёрдамида биз учун ўлчаниши зарур бўлган жараёнларни шакллантирилган эталон (стандарт) билан таққослаш имкониятига эга бўламиз, уни баҳолай оламиз. Соғлом турмуш тарзидек мураккаб ижтимоий жараёнларни ўлчашда унинг биз учун мақбул ва зарур бўлган ўлчамларини шакллантириш муҳим амалий аҳамиятга эгадир.

Соғлом турмуш тарзини аниқлашда ишлатилиши мумкин бўлган бундай мезонлар қаторига шахсининг:

жамоатчилик ва меҳнат жараёнларида фаоллик кўрсатиб, самарали ижодий фаолият билан машғул бўлиши;

оилада ва кундалик турмушда намунали яшаши;

ўзидаги жисмоний ва маънавий қобилиятларни рўёбга чиқаришга интилиши;

табiiй ва ижтимоий муҳит билан мутаносибликда яшаши;

соғлом ва баркамол инсон бўлиб шаклланиш учун ўз шахсини босқичма-босқич ривожлантириб боришга интилиши;

носоғлом турмуш тарзига хос зарарли одатларнинг қулига айланиб қолишдан ва ўз умрини ҳаёт оқимининг аёвсиз гирдобига тушиб қолишдан асрашга интилиб яшаши;

фақат узоқ яшаётгани учунгина эмас, балки ҳаётда тўғри яшаётганидан ҳам қониқиш ҳосил қилиб, завқланиб яшашга интилиши;

соғлом турмуш тарзини ўзи учун бир умрга ҳамроҳ қилиб олиши каби қимматли сифат ва хусусиятларини киритиш мумкин. [33,34]

Соғлом турмуш тарзини тавсифловчи мезонлар фақат юқорида санаб ўтилган сифатлар доираси билан чегараланиб қолмасдан, инсон ҳаётининг иқтисодий жиҳатларини жумладан: яшаш даражасини, моддий таъминотини, ижтимоий томонларини: ҳаётининг сифати, яшаш шароитларини ва ниҳоят

маънавий-руҳий томонларини: тарихан шаклланган миллий анъаналарга, урф-одатларга амал қилиб яшашни, ҳар бир шахснинг айнан ўзигагина хос яшаш услуби кабиларни ҳам қамраб олади [21].

Соғлом турмуш тарзи - бу фаол меҳнат, ижод оғушида яшаш, кучли жисмоний ва руҳий юкламаларни, ўта хавфли ва зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни енгил кўтара оладиган ҳар томонлама тараққий этган шахснинг шаклланиш жараёнидир. [98].

Фалсафа ва ижтимоий гигиенага оид адабиётларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоларига сўнгги пайтларда катта эътибор берилмоқда. Бу масаланинг ижтимоий-руҳий, тиббий-гигиеник, иқтисодий, шахснинг ўзига алоқадор мотивацион томонлари тадқиқ этилмоқда. Бироқ, соғлом турмуш тарзининг методологик муаммолари ва ижтимоий-гигиеник мезонлари айрим минтақаларнинг ўзига хос томонлари, иқлимий-географик шароитлари, аҳоли турмуш маданиятининг этник хусусиятлари етарлича ўрганилган эмас.[173]

Ҳар бир инсон ўз тана аъзоларининг захиравий имкониятларини ошириш учун, уларни мунтазам равишда чиниқтириб бориши лозим. Саломатлик захираларини яратиш учун соғлом турмуш тарзининг қуйидаги қоидаларига амал қилиш тавсия этилади:

мунтазам равишда жисмоний тарбия ва жисмоний меҳнат билан шуғулланиш. Хафтада организмга камида 6 соат жисмоний юклама бериш;

меъёрий ақлий ва жисмоний юклама билан ишлаш, кучли ақлий меҳнатдан сўнг фаол дам олиш. Меҳнат билан дам олишни галма-гал ва мазмунли ташкил қилиш;

рационал ва таркиб жиҳатдан тенглаштирилган овқатланиш, ортиқча вазндан қутилиш, ҳайвон ёғлари, қанд ва ширинликларни истеъмол қилишини чегаралаш;

зарарли одатлардан юз ўгириш;

организмни чиниқтириш;

тоза ҳавода ҳар куни камида 2-3 соат бўлиш;

кун тартибига қатъий амал қилиш, бир кеча-кундузда камида 8 соат ухлаш;

эхтиёж туғилганда турмуш тарзини ва ишини ўзгартириш;

турмуш, ўқиш ва ишдан қаноатланиб яшаш [38,40,177].

Организмнинг захиравий имкониятларини оширишни палапартиш эмас, батартиб ташкил қилишга эришиш лозим.

Жумладан: турли хил жисмоний машғулотлар ёрдамида юрак ва тана мушакларини ишлашга мажбур қилиш, бундай машғулотларни белгиланган бир вақтда бажариш ва бунда маълум тартибга риоя қилиш, ақлий ва жисмоний меҳнатни галмагал алмаштириб бажаришни одат тусига киритиш, кабилар шулар жумласидандир.

Инсон ўзининг мутлақ саломатлик ҳолатини доимий равишда таъминлаб туриш учун ўз организмнинг захиравий имкониятларини ишга солиши, тана билан мукамал ўзини-ўзи бошқариш имкониятга эга бўлади.

Рус олими В.Колбанов фикрича, саломатликнинг назарий асослари куйидаги масалаларини ва муаммоларни ўзига қамраб олади:

инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги интегратив фан бўлган-валеологиянинг ўрнини, бошқа фанлар билан муносабатини ва вазифаларини белгилаб бериш;

саломатлик назариясининг ва саломатлик тушунчасини тавсифлаш;
валеология фанидаги мавжуд атамалардаги чалкашликларга барҳам бериш мақсадида ягона илмий атамалар тизимини шакллантириш;

саломатликни баҳолаш(ўлчаш) мезонларини ишлаб чиқиш;

саломатлик захираларини ишлаб чиқиб, амалиётга таклиф қилиш;

узлуксиз валеология таълим тизимини шакллантириш;

валеология соҳасидаги илмий тадқиқотларнинг асосий йўналишларини белгилаб бериш;

ўқув-методик қўлланмалар, дарслик ва монографиялар яратиш, турли табақага оид аҳоли қатламларини ўқитиш дастурларини ишлаб чиқиш;

илмий-амалий валеологик кадрлар тайёрлаш тизимини ишлаб чиқиш;

ҳамкорлик тамойилига асосланган ва таянган ҳолда саломатликнинг шакллантириш мумкинлигини, врач ва ўқитувчи алоҳида-алоҳида ҳаракат қилган ҳолда вазиятни ўзгартиришнинг иложи йўқлигини, тиббий валеология ва педагогик валеология ягона саломатлик ҳақидаги фаннинг икки томони эканлигини инобатга олиш.

Р.У.Арзикулов таъкидлашича, замонавий валеология илми инсон саломатлигига одам организмнинг ташқи муҳит омилларини ва бутун табиат билан мутоносиблашган ва мувозанатлашган ҳолати деб қараб, саломатликни – инсон танасининг жисмоний мустаҳкамлигидан иборат “жисмоний саломатлик” ҳолати, марказий асаб тизимининг меъёрий ҳолатидан иборат “руҳий саломатлиги”, яшаш сифати, даромади, ишлаши ва дам олиши, уй-жой таъминоти каби қатор масалаларни ифодаловчи “ижтимоий саломатлиги” шунингдек ҳар бир инсоннинг шахс сифатида шакллана олганлиги, “тана-руҳ ва ақл”нинг қўшилишини ифодаловчи “ахлоқий-маънавий” саломатликлари бирлиги билан баҳоланади.[26]

Саломатлик ҳолатини умр давомида сақлаб қолиш инсоннинг ўз кўлида эканлигини ва бунинг учун куйидаги еттита асосий тавсияларга амал қилишлари лозимлигини таъкидлаш жоиздир. Бу тавсиялар куйидагилардир:

овқатланиш гигиенасига риоя қилиш, ўз тана вазнини доимий равишда назорат қилиб бориш;

кун давомида белгиланган вақтларда овқатланиш тартибига риоя қилиш;

меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қила билиш;

тунги уйқунинг организм учун етарли бўлишини таъминлаш;

фаол ҳаракатланиш режимига риоя қилиш;

чекишдан ўзини тийиш;

алкоголли ичимликларни ичишдан ўзини тия билиш.

Таниқли мутахассис Х.Мўминов ўз тадқиқотларида соғлом турмуш тарзи ҳаракатини бошлаш учун ҳар бир шахс томонидан ўзлаштириб олиши зарур бўлган қуйидаги тайёргарлик босқичларини ўзида мужассамлаштириши ва шундай ҳаракат қилиши лозим деб ҳисоблайди:

соғлиқ масаласида онг ва онгли мулоҳаза;
яшаш ва соғлом бўлиш учун кучли хоҳишнинг бўлиши;
саломатлик йўлидаги тўғри ва оқилона ҳаёт;
соғлом турмуш тарзи масалаларида билим ва малакали бўлиш кундалик турмушда қўллаш;
соғлиқ йўлидаги ҳаракатда изчиллик ва ирода;
эришилган муваффақиятларни баҳолаш, кадрлаш ва ривожлантириш.

Муаллиф “юқоридаги талаблардан биронтаси бўлмаса соғлиқ ҳаракат барбод бўлади, киши ўз соғлигини тақдирнинг қўлига топшириб таваккалига яшайди. Бундай кишилар ҳаётни ва соғлигини унинг ўзи эмас вазият белгилайди” деб ҳисоблайди [109].

У соғлом турмуш тарзининг инсониятнинг узоқ эволюцион тараққиёти давомида таркиб топган қонунларни муфассал баён қилиб, илмий равишда асослайди. Шунга кўра Х.Мўминов соғлом турмуш тарзининг қуйидаги асосий йўналишларини тақлиф қилган:

тўғри ва рационал (оқилона) овқатланиш;
ҳаракатли турмуш ва бадантарбия;
кун ва иш тартибини биологик қонуниятлар асосида ташкил қилиш;
жисмоний тарбия, соғлом оила;
рухий осойишталикни таъминлаш;
зарарли одатлардан тийилиш;
шахсий ва жамоат санитариясига риоя қилиш;
бахтсиз ҳодисалар ва жароҳатлардан эҳтиёткорлик;
соғлом турмуш тарзи ҳақида билим ва малакага эга бўлиш [109].

Маълумки, биз наслимизнинг келажаги – соғлом авлод учун курашар эканмиз ўз мақсадимизга эришиш учун миллатни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз керак бўлади. Соғлом авлод деганда, биз фақат жисмонан бақувват фарзандларни эмас, балки маънавий жиҳатдан ҳам бой ва соғлом авлодни назарда тутишимиз лозим. Зеро, маънавий соғлом бўлмасдан туриб, жисмонан соғлом бўлиш мумкин эмас. Ҳар иккала тушунча бир- бирига мос ва бири иккинчисидан тақозо қилади. Ҳам жисмонан, ҳам маънавий соғлом авлодга эга бўлган халқни эса синдириб бўлмайди. Биз жисмонан соғлом, юксак маънавиятли ва ягона миллий ғоя асосида жипслашган миллатни шакллантиришни бош мақсад қилиб қўяр эканмиз, уни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз лозим.

Халқаро эксперт Джун Сандорсинг келтириши бўйича Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) соғлом турмуш тарзининг йўналишларини қуйидагича белгилаган: - атмосфера ифлосланишининг олдини олиш самарали санитария; тоза сув; шахсий санитария; овқатни гигиеник тайёрлаш; овқатланиш; кашандаликка чек қўйиш; фаол турмуш

тарзи; рухий саломатлик; сарик; сил; ўз жонига қасд қилиш ва ОИТС балосини бартараф этиш.

Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг лойиҳаси, Қирғизистон Республикаси Маориф, фан, маданият ва соғлиқни сақлаш вазирликлари буюртмаси билан Б.М.Шапиро, Л.Н.Башмакова ва Г.У.Курмановалар томонидан мактаб ўқувчиларига мўлжалланган «Соғлом турмуш тарзи» дарслик қўлланмасида асосий мавзулар қуйидагича белгиланган: ўз-ўзини ҳурмат қилиш; кун тартиби; овқатланиш; жисмоний чиникиш; соғлом муносабатлар; зарарли одатлар (тамаки, алкоголизм, наша, афъюн); жинсий тизим; ҳомиладорлик, оилани режалаштириш; таносил касалликлари; хавфсиз жинсий муносабат кабилар [162].

Қозоғистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш вазирлиги ва Соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммолари бўйича Миллий марказ томонидан таклиф этилган соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишларини белгиловчи “Касалликларнинг олдини олиш ва саломатликни мустаҳкамлаш бўйича аҳоли билиши лозим бўлган билимлар мезони (стандарт)” да аҳолининг қуйидаги билимларга эга бўлишлари кераклиги таъкидланади: гиёҳванд моддалар истеъмол қилишнинг олдини олиш; жинсий йўл билан тарқаладиган юқумли касалликларни йўқотиш; ОИТСни олдини олиш; презервативдан фойдаланиш тартибларини билиш; репродуктив саломатлик, оилани режалаштиришга оид маълумотларга эга бўлиш; сил касаллигининг олдини олиш; нафас йўллариининг ўткир юқумли вирусли касалликларининг олдини олиш; вирусли гепатитларнинг олдини олиш; ўткир юқумли ичак касалликларини олдини олиш; соғлом овқатланиш; жароҳатланишнинг олдини олиш.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, ушбу ўринда баъзи мавзулар касалликларни келтириб чиқарувчи омилларга эмас, балки касалликларнинг ўзига қаратилган. (ОИТС, сил, юқумли гепатит, юқумли ошқозон-ичак, нафас йўллари ҳамда таносил касалликлари ва ҳоказо). Бизнингча, ушбу муҳим ҳужжат аҳолини соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришга оид зарур чора-тадбирларни ишлаб чиқишга қаратилиши лозим эди.

Соғлом турмуш тарзи муаммоси – одамзод олдида турган энг муҳим муаммо – шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат турмуш ва дам олиш соҳасида, илмий жиҳатдан асосланган, ижтимоий – гигиеник фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган, ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш тарзини шакллантириш муаммосидир [42,99].

Ижтимоий ҳаёт-фаолиятининг энг муҳим соҳалари инсон саломатлигига бевосита дахлдордир. Киши ўз саломатлиги, турмуш тарзи учун жамият олдида ва меҳнат жамоаси олдида жавобгардир [15].

Муаллифлар соғлом турмуш тарзи – бу кундалик турмушни биологик ва ижтимоий қонунлар асосида ташкил этиб, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган турмуш тарзидир” деб таърифлайдилар [36,47].

Тадқиқотчилар фикрига кўра, соғлом турмуш тарзи тушунчаси ўз таркибига:

зарарли одатлардан (тамаки чекиш, спиртли ичимликларни ичиш ва гиёҳвандлик) тийилиш;

муттасил равишда жисмоний ва ҳаракат фаоллиги, мўътадил ҳаракатланиш тартибига риоя қилиш;

таркиб жиҳатидан тенглаштирилган ва рационал овқатланиш;

организмни чиниқтириш;

шахсий ва жамоатчилик гигиенаси;

ижобий эҳтирослар, зиддиятли вазиятлардан ўзини четга олиш, стресс ҳолатларининг оқилона ечимини топа билиш;

тартибли меҳнат қилиш ва тўлақонли дам олиш;

қулай руҳий ҳолатга эга бўлиш ва руҳий физиологик жиҳатдан қониқиб яшаш;

юксак тиббий фаолликка эга бўлиш;

иктисодий ва маданий жиҳатдан мустақиллик;

ўз ишидан қониқиш ҳосил қилиб яшаш каби йўналишларни қамраб олади.

Таълим тизимида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш турли йўналишларда изчиллик билан, муайян дастур асосида, аниқ йўналишларда олиб борилиши лозим. Хусусан, бу аввало олий педагогик таълим жараёнида талабаларга соғлом турмуш тарзига оид муайян тиббий ва гигиеник билимларни бериш, уларда соғлом турмуш тарзини сақлашнинг инсон танаси тақомилига таъсири ҳақидаги тушунчаларни шакллантиришга қаратилса, иккинчи томондан, ёшларда қатъий режим асосида гигиеник қоидаларга амал қилиш, ўзи ва ён-атрофдагиларнинг соғлигини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини таркиб топтириш билан бевосита алоқадордир. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситалари орқали кенг тарғиб этилиши билан бирга, барча таълим-тарбия масканлари билан ҳамжиҳатликда мактаб, лицей, коллежларда бериладиган таълим-тарбия мазмунига чуқур сингдирилмоғи лозим [23,67].

Олимларимиздан В. Аминов [23], М.Ахматов [28], К.Алиқулов [21] ва бошқаларнинг фикрича, шахснинг инсон ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга қаратилган билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиши асосида ҳаётгий фаолиятини йўлга қўйиши, шу билан бирга, саломатликнинг оптимал даражасига эришишнинг таъминланиши соғлом турмуш тарзи ҳисобланади.

Тадқиқотчилар соғлом турмуш тарзи – инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, шахснинг аниқ тизимга эга бўлган коммуникатив ва экологик маданиятга эришишидан иборат эканлигини таъкидлайдилар [62,98].

Ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш муаммосининг долзарблигини эътиборга олган ҳолда, Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси И.Мўминов номидаги Фалсафа ва ҳуқуқ

институти Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ҳамда Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълимини ривожлантириш маркази 2007-йилда «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий-услубий асослари» мавзусида Республика назарий-амалий конференцияси ўтказилди. Мазкур анжуманда ёш авлодни соғлом турмуш тарзига ўргатишга қаратилган қатор маърузалар қилиниб, уларда маънавий ва соғлом турмуш тарзи [29], соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг ижтимоий-психологик муаммолари [83], соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ҳуқуқий муаммолари, криминалистика ва криминология, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий ва умуминсоний қадриятларнинг ўрни, жамият аъзоларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий-ахлоқий меъёрларнинг аҳамияти [87], иймон-этиқод тарбияси соғлом турмуш тарзининг муҳим қирраси эканлиги [74], соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг талаба-ёшлар ҳаётидаги аҳамияти [72], аждодларимиз меросида соғлом ва баркамол авлод тарбияси масалаларининг ёритилиши, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий маданий меросдан фойдаланиш [137] каби муҳим масалалар кўтарилди. Мазкур анжуманда оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалаларига алоҳида аҳамият берилди, хусусан, оилада бурч масъулиятини таркиб топтириш соғлом турмуш тарзи гарови эканлиги оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омиллари [172], оилада соғлом турмуш тарзи ва гендер масалалари, соғлом турмуш тарзи оилавий ҳаёт фаровонлигини таъминлаш омили эканлиги [72], ижтимоий фаол шахсни шакллантиришда оила ва жамиятнинг роли [123] каби масалаларига алоҳида тўхталиб ўтилди. Шу билан бирга, анжуман кун тартибидаги муаммолар таркибида соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмлари ҳам ўз аксини топди, жумладан, соғлом турмуш тарзи ва экология, соғлом турмуш тарзи маънавий-ахлоқий муҳит асоси сифатида, зарарли одатларнинг инсон соғлиғига таъсири ва профилактикаси каби масалалар мисолида жамият аъзоларининг эътибори соғлом турмуш тарзининг муҳим жиҳатларига қаратилди. Инсон соғлом турмуш тарзига ичкиликбозликнинг салбий таъсири, инсон соғлиғини сақлашда чиниқтиришнинг аҳамияти, соғлом авлодни шакллантиришда ижтимоий-психологик муҳитнинг ўрни масаласи асосий ўзак масала сифатида қайд этилди [135].

Қайд этилган муаммолар доирасида ёш авлодда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришда оиланинг ўрни ва вазифаларига катта эътибор қаратилмоқда [71]. Хусусан, тадқиқотчи К.А.Фарфиева соғлом эътиқодни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик омилларини ёритишга қаратилган тадқиқот ишида оиланинг жамиятдаги нуфузи, шахс тарбиясига оиланинг таъсири, жумладан унинг ижтимоий-психологик жиҳатлари атрофлича ёритиб берилди [160].

Ўзбекистон мустақиллигининг илк йиллариданоқ соғлом авлодни тарбиялаш, жамиятни маънавий соғломлаштириш ғояси билан чиққан биринчи Президентимиз Ислам Каримов давлат ва жамиятимизнинг навбатдаги энг улкан ва муҳим вазифаси ёшлар тарбияси бўлиб, эндиги

таълим-тарбиявий ишларимизнинг устувор йўналишини Ўзбекистоннинг келажаги бўлган ёш авлоднинг ақлий, жисмоний, мафкуравий соғломлигини таъминлаш ташкил этишини уқтирган эди. Хусусан, юртбошимиз “Ўзбекистон сиёсий-ижтимоий ва иқтисодий истиқболнинг асосий тамойиллари” номли тарихий асарида: “Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз. Келажакда Ўзбекистон юксак тараққий этган иқтисоди билангина эмас, балки билимдон, маънавий жиҳатдан етук фарзандлари билан ҳам жаҳонни қойил қолдириши лозим. Мамлакатимизнинг мард, фидойи кишилар юртига, меҳру шафқат, муҳаббат барқарор бўлган, тафаккур ва ижод қайнаган муқаддас маконга айланишига аминман”, - деган эди [4,14].

Бугунги кунда юртбошимиз орзу қилган ва ишонч билдирган келажак ўз меваларини бера бошлади. Ёшларимиз халқаро миқёсда катта ютуқларни қўлга киритиб, жаҳон шоҳсупасида Ватанимиз мадҳиясини жаранглатган ҳолда Ўзбекистон байроғини кўкларга кўтармоқдалар. Эришилган ютуқларнинг асосий сабаби, шубҳасиз, ёш авлодни соғлом турмуш тарзи асосида тарбиялашга қаратилган таълим сиёсати туфайлидир [85].

Фалсафа фанлари доктори Х.О.Шайхова таъкидлаганидек, ҳозирги кунда «Хукуматимиз ва унинг раҳбариятининг диққат-эътиборида турган энг долзарб муқаддас вазифа-соғлом, маънавий баркамол, инсоний етук, ҳукукий теран, аждодларимизнинг меросини чуқур ўзлаштирган, халқ, миллат удум-анъаналарга содиқ, Ватан барқарорлигини таъминлашга қодир, юртпарвар, меҳнатсевар, жасоратли ва шижоатли, иродали ёшларни - соғлом авлодни тарбиялашга қаратилгандир» [161].

Маълумки, ўзбек оиласида кўп авлодлилик белгилари яққол ифодаланади. Унда фарзанд онгида соғлом ғоя ва билимлар шаклланишида оиланинг катталари - боболар, момолар, яқин қариндош-уруғлар, қўни-қўшнилар, маҳалла ҳам бевосита иштирок этади. Азалий одатларимизга кўра, фарзандларимиз тарбиясига ота-онадан нисбатан бобо, буви, қўшни ва қариндошларнинг таъсири кучлироқдир. Улар оиладаги маънавий муҳитнинг белгиловчилари ҳисобланади. Бу хил тарбия анъанаси ўтмишдан қолган муҳим маънавий-педагогик қадрият ҳисобланиб, буюк аждодларимиз ҳаётида бу хил тарбия услуби шаклланиб, муайян тизим даражасига етган [35].

МДХ давлатлари ва республикамиз олимларининг олиб борган тадқиқотлари асосида шахсда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг қуйидаги мақсад ва вазифалари аниқлаб берилган:

ёш авлод саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга алоҳида эътибор қаратиш;

болалар ва ўсмирларда кун тартибига қатъий амал қилиш кўникмаларини шакллантириш ;

болаларни чиниқтириш, фаол жисмоний ҳаракатга ўргатиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишларига эришиш [61];

тўғри овқатланиш қоидаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш [46];

шахсий саломатликни сақлашга нисбатан юксак масъулиятни қарор топтириш [81,116];

атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданият қоидалари ҳақида аниқ тушунча ва малакаларга эга бўлиш;

турли хилдаги жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларни бартараф этиш лаёқатига эга бўлиш;

салбий одатларни ўрганиш ва уларга ружу қўйиш (тамаки маҳсулотларини чекиш, гиёҳванд моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш)га рағбат ва интилишнинг юзага келишини олдини олиш [82,115];

ўғил-қизларга тўғри жинсий тарбия бериш, уларни шахсий гигиена қоидаларини эгаллашлари ва уларга мунтазам равишда амал қилишларига эришиш [24, 41, 102, 132];

ёш авлодда ўз-ўзини тарбиялаш орқали юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани таркиб топтириш, уларнинг психогигиена талабларига амал қилишларини таъминлаш [37, 51, 88, 129].

Кишиларнинг саломатлиги энг муҳим ижтимоий, маънавий бойликдир. Мазкур бойликнинг сақланиши, мустаҳкамланиши ва асраб-авайланишини таъминлашда оила, мактаб, ҳамда умуман инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи барча таълим-тарбия масканлари олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини қўяди. Бинобарин, В.П.Петленко [127], В.И.Дубровский [62], Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев [67] каби тадқиқотчи олимларнинг ишларида илгари сурилган асосий ғоя: миллат соғлигига фақат соғлом турмуш тарзи орқалигина эришиш ғоясидир.

Муайян турмуш тарзига эга бўлиш бу - инсоннинг яшаш учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш демакдир. Бундай турмуш тарзини ўзлаштириш усули соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзида икки хил даражага ажратилади, соғлом турмуш тарзига эга бўлиш учун уни фан сифатида ўрганиш, уни шакллантириш ва ривожлантириш, бошқа фанлар билан алоқаси ҳамда мақсадини билиш, вазифаларини ўзлаштириш зарур [54, 73, 114, 180].

Инсон турмуш тарзи ўз ҳаётида рўй берадиган аниқ воқеа-ҳодиса ва турли ўзгаришлар таъсирида шаклланади. Жамиятнинг ривожланиши, ахборот оқимининг ўсиши, тезкор ҳаёт тарзига талабнинг ортиши натижасида ўзаро мулоқот ва муносабатнинг бирмунча мураккаб тус олаётганлиги ўқувчилар руҳиятига таъсир кўрсатмоқда. Оқибатда уларда ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун зарур бўлган турмуш тарзига эга бўлиш, ақлий, ҳиссий ва эркинликка интилишга асосланган хатти-ҳаракатлар мажмуини танлашга нисбатан масъулликлари ортмоқда. Бу хил турмуш

тарзи аксарият ҳолларда ўқувчиларда юзага келиши мумкин бўлган турли хил асаб хасталикларининг олдини олишни тақозо этади. Мазкур мақсадга эришиш аввало, шахсий ва ижтимоий миқёсда соғлом турмуш тарзини ташкил этиш ҳамда унинг узвийлиги ва узлуксизлигига эришишнинг муҳим йўналишларини амалга оширишни тақозо этади. Бунинг учун эса ушбу муаммо моҳиятини англаш ва ҳал этишни билиш зарур [39,49, 80,91,99].

Мустақилликка эришилгач, республикамизда турли хил йўналишларда муайян ижобий оламшумул мақсадларни кўзлаб, ёш авлодни соғломлаштиришга оид тадқиқотлар олиб борилмоқда, ушбу муаммонинг тиббий-педагогик, психологик, ижтимоий ва услубий жиҳатлари ўрганилмоқда [82, 87, 98, 108].

Шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031 сонли қарорини таъминлаш мақсадида “Соғлом турмуш тарзи – ёш авлодни тарбиялаш асоси” , “Соғлом авлод учун”, “Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари”, “Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбия ва болалар спорти бўйича кадрларни тайёрлаш муаммолари” мавзуларида илмий-амалий конференциялар ўтказилиб келинмоқда. Илмий амалий конференцияларда 50 дан ортиқ мутахассислар иштирок этиб, соғлом авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг концептуал асослари, муҳим жиҳатлари, соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларига эга бўлишга қаратилган мақсадли тадбирларни амалга ошириш ҳамда ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, репродуктив саломатлик, юқумли ва юқумсиз касалликларни олдини олиш чора тадбирлари ёритилган [8,141].

Жумладан, жисмоний тарбия жараёнида умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларига соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, улар ўз-ўзини чиниқтириш, кундалик фаол ҳаракат режимига одатлантириш, ёш авлодда соғлом ҳаёт кечириш учун зарур бўлган жисмоний такомиллаштишга оид сифатларни тарбиялаш ва жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш масалаларига оид қатор концептуал ёндашувлар илгари сурилди [122, 154].

Юқоридаги фикрлардан келиб чиққан ҳолда педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ва уни ҳаётга тўғри татбиқ этишга йўналтиришимиз зарурдир.

1.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга доир илмий назарий қараш ва ғоялар таҳлили

Маълумки, инсониятнинг соғлом бўлиш йўлидаги ҳаракати қадимги мисрликларда кўп терлатувчи ва қайт қилдирувчи воситаларни қўллаш, хитойликларда ёш ҳайвон таначаларини истеъмол қилиш, ўрта асрларда “Ҳаёт эликсир”ини топиш тарзида бўлган бўлса, кейинги асрларда

дориларни ишлаб чиқариш асосига қўйиш, биологик фаол моддалар, аъзоларни кўчириб ўтказиш, аъзолар ва тизимлар фаолиятини яхшиловчи техник воситаларни ишлаб чиқаришгача бўлган ҳаракатлардан иборат.

А.Е.Исимова [75], К.Рисқулова [135] ва бошқаларнинг тадқиқот ишларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда таълимни бошқарув тизими ва нодавлат ташкилотларнинг биргаликда олиб борадиган ташкилий-педагогик фаолиятига алоҳида эътибор берилган бўлиб, уларнинг уқтиришича, ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш учун бир қанча нодавлат ташкилотлар ўзаро ҳамкорликда ўқувчи, талаба ва кенг аҳоли ўртасида тегишли таълим-тарбия ишларини олиб боришлари зарур.

XX-асрда илмий-техник тараққиёт натижасида касалликларни даволашга оид антибиотиклар, вакциналар ва кўпгина таъсири кучли ва кенг қамровли дориларнинг ишлаб чиқилиши, уларни таъбиот амалиётида кенг қўлланилиши, жарроҳлик усулларининг ривожланиши инсон танаси имкониятларини ҳисобга олмасликка ва охир оқибатда кишиларни ўз соғлиқларига бўлган масъулиятларининг пасайишига олиб келди. Айниқса, яқин ўтмишимиздаги кўпгина тиббий имтиёзлар бу аҳволни янада чуқурлаштирди. Оқибатда кишиларда ўз соғлиқларига бефарқлик ва боқимандалик каби зарарли одатлар шаклланди [26].

Лекин даволовчи таъбиот ривожланаётган бир пайтда касалликларни даволашдан кўра уларни олдини олишга қаратилган ҳаракатни кучайтиришни, турмушни киши аъзоларидаги физиологик ва биологик қонуниятларни ҳисобга олган ҳолда ташкил этишни, тананинг табиий имкониятларини ошириш ва турмуш тарзини соғломлаштириш масалаларини илгари сурган фидойи инсонлар ҳам бўлган.

Шуниси диққатга сазоворки, бу фидойи инсонлар соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш соҳасидаги ўз тақлифларини шунчаки таъбиотни ўқиб-ўрганиб, уларни умумлаштириб эмас, балки ўзларининг шахсий турмушларида, таналарида синаб кўриб, оғир дардлардан халос бўлиб, амалиётда қўлланиб келаётган соғломлаштириш натижаларига асосланиб қилганлар [55,56].

Ҳозирги кунда Республикамизда кишилар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ҳуқуқий асослари ишлаб чиқилиб, бу борада муайян шароитлар яратилган. Ана шундай бир шароитда бизнинг олдимизда соғлом турмуш тарзининг ўзи нима, унинг йўналишларини қандай белгилаш керак, турмушимизнинг қайси томонларини ва қайси йўللар орқали кўпроқ соғломлаштириш керак каби ўз ечимини кутаётган бир қатор саволлар турибди. Соғлом турмуш тарзи ҳақида эса ҳалигача илмий асосланган аниқ фикрнинг ўзи йўқ, чунки биздаги собиқ Соғлиқни сақлаш тизимида касалликларнинг олдини олишга қаратилган тадбирлар ҳар бир касалликка қарши алоҳида тарғиботчиликдан иборат эди. Бундай иш услуби тарғиботчиликнинг самарасини камайтирар, асли нотўғри асосга қўйилган турмуш тарзи ҳисобига янгидан-янги касалликлар пайдо бўлар, турли нохуш

муаммолар бош кўтараверар эди. Тиббиётнинг асосий йўналиши эса фақат даволовчи тиббиётни ривожлантиришгагина қаратилиб, даволовчи тиббий мутахассислари эса соғлом турмуш тарзи билимларидан деярли беҳабар эдилар. Шу сабабли бу соҳанинг муҳимлиги уларга олийгоҳларда ҳам ва кейинги малака ошириш даврида ҳам ўқитилмаган, врачлик фаолиятида талаб қилинмаган [158].

Сўнгги йилларда олиб борилаётган махсус тадқиқотлар жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини яратиш имконини юзага келтирди. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълимини ривожлантириш маркази ҳамда Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси Фалсафа ва ҳуқуқ институти ҳамкорлигида ўтказилаётган илмий-амалий конференция материалларида айнан ушбу масалалар ўз аксини топмоқда.

Мазкур анжуманлар материалларини таҳлил қилиш натижалари унда ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг ижтимоий ва маънавий-психологик ҳамда соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш муаммолари кўтарилганлигини, конференцияларда қилинган маърузаларда ушбу муаммоларни ҳал этишнинг асосий воситаси сифатида маънавият масалалари қайд этилганлигини кўрсатди. Хусусан, тўпламларда келтирилган ишларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ўрни ва аҳамияти атрофлича ёритилди. Дикқатга сазовор жиҳати ушбу анжуманларда илк маротоба тадқиқотчилар томонидан соғлом турмуш тарзининг ҳуқуқий ва иқтисодий муаммолари ечимини излашга қаратилган ёндашувлар илгари сурилди. Хусусан, соғлом турмуш тарзини оилавий бахт ва ҳаёт фаровонлигини белгиловчи асос ва оилада соғлом муҳит гарови сифатида шакллантириш, оилада соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришнинг асосий омиллари; инсон соғлиғига зарарли одатларни таъсири ва уларнинг олдини олиш масалалари; соғлом турмуш тарзининг бошқа таркибий қисмлари, яъни экология ва саломатлик, чиниқишнинг аҳамияти, соғлиқни сақлаш ва ОИТСга қарши курашиш билан боғлиқ айрим масалалар муҳокама қилинди [29,142,172].

“Оиланинг долзарб муаммолари: устувор вазифалар ва ривожланиш истиқболлари” мавзусида 2008 йилда Тошкентда ўтказилган илмий-амалий анжуманлари материалларида “Оила-давлат ва жамият муҳофазасида”, “Оила иқтисоди ва демократияси”, “Оила ҳуқуқи”, “Оила саломатлиги”, “Оила маънавияти ва тарбия”, “Оила психологияси” йўналишида тадқиқотчиларнинг соғлом турмуш тарзи ва ҳуқуқий тарбия асослари, соғлом турмуш тарзи ғоялари асосида ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашга оид қарашлари ёритилгани алоҳида дикқатга сазовор бўлган ишлардандир.

Тадқиқ этилаётган муаммога яқин иш сифатида К.Рисқулованинг [135] мақоласи, айниқса, дикқатга сазовордир. Муаллифнинг фикрича, ёшларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш, уларни шу асосида яшашга ундайди ва рағбатлантиради, оилада ёшларни СТТга ундаш уларга СТТ нинг

устувор аҳамиятга эга эканлигини тушунтириш, ёшларни СТТ га одатлантириш, уларнинг ютуқларини таъкидлаш, мақташ, уларга ҳомийлик қилиш, ёшлар манфаатларини муҳофаза қилиш муҳим педагогик омил ҳисобланади.

Узлуксиз таълим жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари турли хил фанларни ўқитиш жараёнида назарий билимларни ва амалиётда қўллаш муаммолари тадқиқотчиларнинг ишида ўз аксини топган ва шу йўналишга бағишланган “Олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида тиббий биологик фанларни ўқитишни такомиллаштириш» Республика илмий-амалий конференцияси материалларида ёритиб берилган.

Шу жумладан, «Валеология асослари» фанини ўқитишда маъруза машғулотларида талабаларга соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик, оилавий, экологик, тиббий ва бошқа йўналишлари, соғлом турмуш тарзини таркибий қисмлари, зарарли одатларни олдини олиш, фаол ҳаракат режимининг саломатлик гарови эканлиги каби мавзуларни ўтиш жараёнида саломатлик тўғрисида маълумот берилади ва талабаларни атрофлича муаммоларни таҳлил қилишни, уларни узвийлиги ва узлуксизлиги тўғрисида хулосага келиб ўзлари учун керакли тавсияларни ўзлаштиришади. Семинар машғулотлари жараёнида талабалар саломатликка оид дастурлар ишлаб чиқадилар ва унда саломатликни сақлаш йўллари аниқлашга ҳаракат қиладилар [48, 53, 119, 139].

А.Исимовнинг таъкидлашича, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш мақсадида дарсдан ташқари ишлар ва синфдан ташқари машғулотлар олинган билимларини мустаҳкамлаш ва дарс жараёнига татбиқ қилиб боришни талаб қилади. [75].

Бунинг учун биология ўқитувчиси:

биология ўқув дастурини таҳлил қилиш, биология ўқув фанларини ўқитишда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш имкониятларидан фойдаланиш;

биология дарсларида соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш мазмуни, шакли, метод ва воситалари ўқувчининг психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда танлаш;

мазкур дарсларда ўқувчиларнинг билиш фаолиятини фаоллаштирадиган қўшимча материаллар танлашни билиши керак [43,66,98].

Олий таълим муассасаларининг нодалат ташкилотлари ҳамкорлигида амалга оширадиган таълим-тарбиявий ишлари маълум тамойилларга асосланиб олиб борилса, у қўйилган мақсадга эришишда муҳим аҳамият касб этади. Бу тамойиллар ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда изчиллик, узвийлик, доимийлик, давомийлик, босқичма-босқич, кўргазмалилик, қизиқарлилик, ранг-баранглик, материалнинг ёш ва психологик хусусиятга мослиги, ҳамкорлик, мақсадлар муштараклиги, бағрикенглик, ўз-ўзига талабчанлик ва назорат, тарбиявий ишларнинг

мазмун, шакл, метод ва воситаларининг мослиги, ғоявий бирлик ва бошқалардан иборатдир [81].

Ўрганишлар натижаси шуни кўрсатадики, ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда нодавлат ташкилотларининг таълим муассасалари билан ҳамкорлиги талаб даражасида йўлга қўйилмаган. Бунинг учун, ёшлар ўртасида олиб бориладиган соғлом турмуш маданиятини шакллантириш борасида йўлга қўйилган тарбиявий ишлар махсус режа ва дастур асосида олиб борилса, ёшларнинг ёши, психологик хусусиятларига мос ўқув-методик қўлланмалар яратилса, олиб борилган тарбиявий ишларнинг самарадорлик даражаси ва натижаси доимий мониторинг қилинса, тарбиянинг замонавий самарали шакл, метод ва воситаларидан кенг фойдаланилса, ёшларнинг истак ва хохишлари, қизиқишлари олдиндан ўрганилган ҳолда таълим-тарбиявий ишлар амалга оширилса, бу муаммо юзасидан халқаро тажрибанинг халқимиз минталитетига мос томонларидан кенг фойдаланилса ҳамда тарбиявий ишлар мазмунига миллий кадрларимизда олға сурилган ғоялар сингдирилса ёшларни эгаллаган касбларига бўлган қизиқиш ва интилишларини амалиётда намоён этишлари учун замин яратилади [91].

А.С.Расулов, Д.А.Халимовалар “Соғлом турмуш тарзи” ўқув фанини ўрганишни нафақат мактабда (дарс, синф соатлари, факультатив дарслар, семинар–тренинг сифатида) балки мактаб ўқитувчилари ва ота-оналар ёрдамида ҳам ёритиш мумкинлиги устида тўхталганлар. Ушбу фаннинг мақсади ўқувчиларда соғлом турмуш тарзига оид тушунчага мустақил эга бўлиш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Мавзуларга тайёрланганда ўқувчилар махсус адабиётдан, шунда махсус атамалар билан танишади. Шунинг учун ҳар бир мавзу ёритилганида қалит сўзи ва тушунчалар рўйхати келтирилган.

Муаллифларнинг яқдил фикрича, “Соғлом турмуш тарзи” фанини ўрганиш биология дарсларида мактаб биология ўқитувчиси, тиббиёт ходимлари, мутахассислар томонидан уюштирилади. Унинг мавзуларини ёритишда янги педагогик технологиялар (ўйинли технология, гуруҳларда ўқитиш, давра суҳбати, анкета сўровномаларини ўтказиш, индивидуал шаклда ўқитиш)дан кенг фойдаланиш лозим [59,124].

Ж.О.Толипованинг фикрича, дастлаб Давлат таълим стандартлари, жумладан, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш фаолияти тизими нуктаи назаридан бўлажак биология ўқитувчиларининг касбий-педагогик тайёргарлигига оид гносеологик, конструктив, ташкилий, коммуникатив кўникмалари таҳлил этилган ва “Биология ўқитиш методикаси” курсини ўқитишда уларни таркиб топтириш жараёнига эътибор қаратилган [153].

Жумладан, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш фаолияти тизими учун бўлажак биология ўқитувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш кўникмаларини таркиб топтириш назарда тутилди.

“Биология ўқитиш методикаси” курсини ўқитишнинг барча шакллари: маъруза, лаборатория, амалий ва семинар машғулоти, мустақил таълим жараёнида бакалаврлар томонидан қуйидаги соғлом турмуш тарзини шакллантириш кўникмаларини эгаллаши ва педагогик амалиёт давомида ушбу кўникмаларни эгаллаганлик даражаси таҳлил этиб борилди.

Ушбу кўникмаларни таркиб топтириш масаласи “Биология ўқитиш методикаси” курсининг лаборатория машғулоти ва мустақил таълим жараёнида дарс ишланмаларини лойиҳалаш, ўқувчиларнинг кузатиш ва тажриба ишлари, экскурсияларнинг боришини лойиҳалаш, соғлом турмуш тарзига оид оммавий кечаларни ўтказиш сценарийларини тузишда асосий ўринни эгаллайди.

Биология ўқитувчиси ўқув йили давомида биологияни ўқитиш учун тузилган истиқбол ва мавзули режа асосида ўз педагогик фаолиятини ташкил этади. Шу сабабли бўлажак ўқитувчиларни мазкур режада ўқувчиларда соғлом турмуш тарзига оид кўникмаларни таркиб топтириш масаласининг ақс этиши долзарб муаммолардан бири саналади.

Шунингдек, биология ўқитувчиси томонидан ўқувчиларнинг билим, ривожланиш ва тарбияланганлик даражасини аниқлаш, уларда мавжуд камчиликларга барҳам бериш йўллариини белгилаш, биология ўқув фанининг самарали ўқитилиши ўқувчиларнинг нафақат назарий билимларни эгаллаши, балки улардан ўзининг ва ўзгаларнинг саломатлигини асраш, соғлигини мустаҳкамлаш, ақлий ва жисмоний меҳнатини уйғунлаштириш, саломатлик ва соғлом турмуш тарзини тарғиб этувчи маънавий дурдоналари билан таништириш, ўқув-тарбия жараёнида синф жамоаси ва айрим ўқувчиларнинг ҳиссиёти, иродаси, рефлексия, ўз-ўзини назорат қилишдаги фаоллигини аниқлаш кўникмаларини эгаллашларига эътибор қаратилади [62].

Г.Ширматова [172], Ф.С.Джураева [60] ва бошқалар ёшларни оилага тайёрлаш жараёни ҳар бир миллатнинг маданий ва маънавий-руҳий кадриятларидан ҳисоблаб, буни бошқа фанлар қатори “Соғлом турмуш тарзи” ва оила курсини ўқитишда ҳам амалга оширишини таъкидлаган.

Юқоридаги фикрлар исботи сифатида бу курсни ўқитиш жараёнида “Кейс стади” усулидан фойдаланиш яхши самара беради. «Кейс стади» инглизча сўз бўлиб, (case-аниқ вазият, ҳодиса, stadi- ўқитиш). Бу услуб аниқ вазият, ҳодисага асосланган ўқитиш услуби ҳисобланади [18,53].

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда талабаларни билимларини ошириш, тиббий маданиятни шакллантириш кўникмаларини ҳосил қилиш муҳим аҳамиятга эга. Бўлажак ўқитувчиларни соғлом турмуш тарзи асосида касбга тайёрлаш соғлом турмуш тарзи тиббий жиҳатларини англаб етиши, шахсий гигиена, жинсий тарбиянинг соғлом турмуш тарзи муаммоларига эътиборни қаратиш лозим. Шунинг учун талабаларга соғлом тафаккурни шакллантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш мақсадида малакали мутахассислар томонидан саломатлик, соғлом турмуш маданияти ҳақидаги билимларни зарарли одатлар; ичкиликбозлик, наркомания, гиёҳвандлик, ОИТС касалликларига чалинишини олдини олиш бўйича чора-тадбирлар

ишлаб чиқиш, амалга оширилиши керак ва бўлажак мутахассисларни соғлом турмуш тарзи асосида тиббий маданиятни ошириш кўзда тутилади [145,163].

Шундай қилиб, соғлом турмуш тарзи тиббий маданият деганда одамни ҳар кунги типик ҳаёт шакли тушунилади. Соғлом турмуш тарзи тиббий маданият, организмни мустаҳкамлайди такомиллаштиради, ўзини ижтимоий ва касбий фаолиятларини такомиллаштиради [69].

Педагогика фанлари номзоди Х. Рахматованинг таъкидлашича, ҳар бир жамият, миллат, халқнинг ўз урф-одатлари, ахлоқ ва одоб меъёрлари мавжуд. Жамият аъзолари, ота-оналар, муаллимларнинг халқ олдидаги энг муҳим бурчларидан бири миллий урф-одатларни ахлоқ ва одоб қоидаларини ёш авлодларга сингдириш ва шу йўл билан соғлом турмуш тарзини шакллантириб наслимизни соғлом давом эттиришга алоҳида эътиборни қаратишдан иборатдир. Руҳан етук, юқори ақлий ва жисмоний ишлаш қобилиятига эга яхши кайфият ва руҳан энгил юрадиган соғлом инсонгина фаол яшашга, касбий ва турмуш қийинчиликларини енгишга лаёқатли бўлади. Айнан шу ҳақиқатни ҳар бир ўқитувчи ўқувчига етказа олиши ва тарбияланувчилари билан биргаликда саломатлик ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган масъулиятли ва тўғри муносабатга йўналтирувчи ҳаётий фалсафани ишлаб чиқиш лозим [134].

Тадқиқотчи Ф.С.Джураева фикрига қараганда, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш борасида дарс бериш жараёнида ўқувчилар эътиборига муаммоли вазиятларни ҳавола қилиш, бунда ўқувчилар ҳаётда учраётган ушбу муаммоларни ечишлари учун уларнинг сабаблари, оқибатлари ҳамда ечиш йўллари ўзлари излаб топишлари муҳим аҳамиятга эгадир. [60].

Қуйида “Соғлом турмуш тарзи ва оила” мавзусининг кириш қисмида, мавзу моҳиятини очиб бериш учун ҳаётда учрайдиган ёмон иллатлар ҳақидаги тушунчаларни аниқлаш ҳамда уларнинг ечимини топиш учун талабалар эътиборига “Муаммоли вазият” методи ҳавола этилади.

Дарснинг ташкилий қисмидан сўнг, ўқитувчи ўқувчиларни тенг сонли гуруҳларга ажратади. Уларнинг диққатини билишга йўналтирувчи бир неча муаммоли вазиятлар ёзилган карточкалар тарқатилади ва сабаблари, оқибатлари ечимлари ёритилиб берилади [18, 153].

Ш.Иргашев ва шу соҳа мутахассисларининг фикрича, соғлом турмуш тарзига нисбатан бефарқликнинг қуйидаги сабаблари мавжуд:

талабаларда таълим жараёнида соғлом турмуш тарзининг шакллантиришнинг ягона тизими ишлаб чиқилмаган;

талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила, мактаб, жамоатчиликнинг таъсирчан ҳамкорлиги тўғри йўлга қўйилмаган;

таълим-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзига зид бўлган кам ҳаракатланиш, баднафслик, шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига риоя қилмаслик, зарарли одатларининг маънавий, жисмоний ва иқтисодий зарари тўғрисида ёшларга илмий асосланган билимлар берилмаслиги;

оилада ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзига оид билимлари етарли даражада эмаслиги.

Муаллифларнинг фикрича, инсон умри давомида соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилиб яшаши, соғлом тарбия олиши барча даврлар учун восита ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзи асосида ҳаёт кечириш инсонни маънавий етукликка, жисмонан соғлом бўлишга, ўзини ва ўзгалар саломатлигини асрашга, узоқ умр кўришга чорлайди [70, 77,107].

К.И.Аликулов тадқиқот ишларида кўрсатишича, таълим жараёнининг қуйидаги шаклларда ташкил этилиши талабалар томонидан соғлом турмуш тарзи асослари тўғрисидаги назарий ва амалий билимларни пухта ўзлаштирилишига ёрдам беради:

1. Факультатив машғулотлар. Факультатив машғулотлар асосан ижтимоий педагогика, жисмоний тарбия, физиология, тиббий билим асослари фанлари негизида ташкил этилиши мумкин. Машғулотларда «Соғлом турмуш тарзининг умумий асослари», «Кун тартибининг инсон камолотидаги аҳамияти», «Гигиеник қоидалар ва уларга амал қилиш шартлари», «Тўғри овқатланиш маданияти», «Дам олишни оқилона ташкил этиш йўллари», «Зарарли одатлар (чекиш, спиртли ичимликлар ёки наркотик моддаларни истеъмол қилиш) ва уларнинг аянчли оқибатлари», каби мавзуларда талабаларга соғлом турмуш тарзига эга бўлиш турли касалликларга чалинмаслик, руҳан ёки жисмонан мажруҳ бўлмасликнинг муҳим асоси эканлигини тушунтириб бориш мақсадга мувофиқдир.

2. Маъруза-суҳбат. Маъруза-суҳбат талабаларнинг эҳтиёжлари, хоҳиш-истакларини инобатга олган ҳолда ташкил этилиб, унинг мавзуси талабалар томонидан таклиф этилиши мумкин. Маъруза-суҳбатнинг самарали бўлиши унга тажрибали педагог ёки малакали мутахассисни жалб этилиши ҳисобига таъминланади. Маъруза-суҳбат ташкилий жиҳатдан бир неча бўлимга бўлиниши мумкин. Масалан: 1) маърузачининг кириш сўзи; 2) талабаларга энг муҳим назарий тушунчаларни етказиб бериш; 3) мулоқот (савол-жавоб асосида); 4) талабаларнинг билимларини таҳлил қилиш; 5) талабаларнинг фикрларини ўрганиш; 6) якуний хулоса [21].

Инсон саломатлиги муаммоларига қаратилган махсус тадқиқотлар шуни кўрсатадики, фаол ҳаракат асосида турмуш кечириш, биринчи навбатда, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзини таъминлашнинг муҳим омилларидир.

Соғлом турмуш тарзига эга бўлишда фаол ҳаракат, яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди [28].

Жисмоний тарбиянинг тарихий тараққиётини ўрганган бир гуруҳ ўзбек олимлари, жумладан Д.Д.Сафарова, К.Т.Шокиржанова, Н.К.Абдурахмоноваларнинг таъкидлашларича, кулдорлик жамиятида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, ҳукмдорликни ушлаб қолиш ва забт этишга лойиқ ҳарбий-жисмоний тайёргарлик кўрган инсонни тарбиялашдан иборат эди. Ибтидоий жамиятдаги жисмоний тарбияга оид асосий фаолият унсурлари ва ҳаракат шаклларида инсониятнинг кейинчалик тарихий

тараққиёт натижасида эришган юқори даражадаги жисмоний ва спорт фаолиятига оид асослар, инсоннинг табиатни забт этишга қаратилган бошланғич ҳатти-ҳаракатлари унсурлари ўз ифодасини топган [142].

Спорт, соғломлаштириш тадбирлари ҳамда жисмоний тарбия инсонни жисмоний ва рухий ривожланишига ўта кучли таъсир этувчи муҳим омиллардир. Саломатлик, ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг чидамлилиқ даражаси, тана тузилишининг мутаносиблиги, маълум жисмоний ривожланиш даражасига хос сифатлар, жисмоний ҳаракат малакалари ва маҳоратини таъминловчи физиологик функция ҳолати, ҳаракатчанлик кабилар инсон жисмоний ривожланганлик даражасини белгиловчи асосий тамойиллар ҳисобланади. Булар инсон жисмоний тайёргарлиги ривожланганлигининг натижалари сифатида унинг жисмоний ҳолатини кўрсатади. Жамиятда ишлаб чиқариш сифатини белгиловчи асосий омил, маҳсулот ишлаб чиқариш ва қайта ишлашда, меҳнатни ташкил этиш тизимида ўрни ва аҳамияти жисмоний тарбиянинг асосий ижтимоий хусусиятлари ҳисобланиб, жисмоний тарбия аввало, жисмоний меҳнат таъсирида келади ҳамда у инсоннинг меҳнат фаолиятига тайёргарлигини ўз ичига олади.

Жисмоний тарбияда меҳнатнинг ўрни ва аҳамиятини ёритишга қаратилган тадқиқотларда илгари сурилган фикрларга кўра, жисмоний (ёки ҳаракатланиш билан боғлиқ) меҳнат фаоллиги-бу инсон ҳатти-ҳаракатларининг ажралмас ва мураккаб мажмуаси бўлиб, у аввало биологик, қолаверса ташқи омилларга боғлиқ. Ҳозирги даврда инсоннинг замонавий турмуш тарзининг ўзига хос хусусиятларидан бири ҳаракат фаоллигининг камайиши (гипокинезия), мушак кучи сарфининг рухий-асаб зўриқишлари билан уйғунлигининг пасайиши ҳисобланади [157, 177].

Ҳаракат – инсон ҳаёт тарзининг энг муҳим хусусиятидир. Инсон организми турли тизимларини кўзғашда мушак фаолиятининг иштироки бекиёс бўлиб, фанда ундан кўра кучлироқ физиологик усул аниқланган эмас. Мушак фаолияти инсон турли аъзолари ва тизимлар фаолиятини, шунингдек умуман инсон онги даражасини тиклашга йўналтирилган бошқарув механизмларини мунтазам равишда машқ қилдириб, такомиллаштириб туради. Лекин, афсуски, айни вақтда ишлаб чиқариш ва турмушда жисмоний юкламаларнинг ҳиссаси маълум даражада камайиб кетяпти. Ҳатто инсон ҳаракатланишининг тиббий ва сунъий усули бўлган юриш ҳам транспорт хизматлар турларининг тобора ривожланаётганлиги туфайли тобора камайиб бормоқда. Аҳолининг барча қатламлари, жумладан, болалар ҳам гипогенезияга маҳкум, аслида уларнинг мутаносиб ривожланиши учун ҳаракат фаоллиги, мушак кучи сарфининг мақбул даражаси жуда зарур.

Инсон организми имкониятларини тадқиқ этган буюк рус олими И.П.Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини организмнинг ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини ифода этувчи муҳим жиҳат деб таърифлаб, марказий асаб тизими эса мазкур уйғунлик ва

биологик аъзолар фаолиятини бошқариб турувчи негиз эканлигини уқтирган эди.

Фаол ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

юрак қон-томир функциясининг фаоллашуви;

нафас олишнинг яхшиланиши;

суяклар мустаҳкамланиб, мускуллар қуввати ва бўғинлар ҳаракатчанлигининг ортиши;

овқатнинг яхши ҳазм бўлиши;

айрим тана аъзолари фаолиятининг яхшиланиши;

асаб тизимининг мустаҳкамланиши; улар марказий асаб тизимида юз берадиган кўзғалиш ҳодисаларининг мувозанатини бир меъёردа сақлашда катта аҳамият касб этадилар;

инсон руҳиятининг кўтаринкилик хусусиятига эга бўлиши;

қадди-қоматнинг тўғри шаклланиши кабилар [166].

Жисмоний тарбия машқлари инсоннинг у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилибгина қолмай, у бутун организмга кучли таъсир кўрсатади. Мунтазам жисмоний ҳаракат билан шуғулланиш инсон соғлиғига ижобий таъсир этади: одам организмда модда алмашинув фаолияти яхшиланиб, организм тўқималари озик моддаларни фаол ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва янада чидамли бўлади. Шунинг учун фаол жисмоний ҳаракатга амал қилган кишилар руҳан тетик, куч-қувватга тўлиқ, хушқайфиятли бўладилар [151].

Жисмоний тарбия воситасида одам организмда ҳимоя воситалари самарали ривожланади. Айниқса, чиниқиш машғулотларига болалик ва ўсмирлик даврида риоя қилган кишилар доимо фаол, ҳаракатчан, оптимист бўладилар. Шунинг учун болалиқдан бошлаб ҳар бир одам ўзида мустаҳкам режимга амал қилиш одатини тарбиялаши зарур. Бадантарбия билан шуғулланиш, тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинларида иштирок этиш узок умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир.

Ҳар бир киши ўз жисмоний қобилятига мос келадиган жисмоний ҳаракатларни мунтазам равишда бажаришга одатланиши лозим. Бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усулларга қараганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниқтириш мақсадга мувофиқ эканлигини қатор педагоглар уқтирганлар. Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, турли хил оёқ ванналари, тузли ҳамда тошли йўлакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин очик ҳавода сайр қилиш сингари чиниқтириш усуллари организм иммун тизими фаолиятини кучайтиради [30, 34].

Гигиеник таълим-тарбия соғлиқни сақлаш омилдир. Буюк ватандошимиз, шайх-ур-раис Абу Али ибн Сино ўзининг гигиенага оид рисолаларида бу масалага муфассал тўхталиб ўтганини қайд этиш лозим. Жумладан, буюк олим гигиена нимадан баҳс қилади, деган саволларга равшан қилиб: “Соғлиқни сақлаш санъати ўлимдан қолдиришга ва гавдани сиртқи офатлардан қутқаришга кафил бўла олмайди, балки икки нарсага:

(туғма намликнинг) сасишини тубдан ман қилишга ва хўлликни тез тарқатишдан сақлашга кафил бўла олади” деган эди [19]

Турли хилдаги шикастланишнинг олдини олиш ҳам ўқитувчи-педагогнинг иш фолиятида алоҳида ўрин эгаллайди. Болалар ўткир предметлардан тўғри фойдаланишлари, тепаликдан чанада учиш, нарвонга чиқиш, кўнгилочар ўйинлар ва томошалар вақтида эҳтиёт бўлишлари, куйиш, ит қопиши, илон-чаён кабиларнинг чақишидан сақланишлари зарур. Албатта, бундай кўникмаларга эга бўлишлари учун болалар ва ўқувчиларга мактабгача тарбия масканлари, мактаб ва оилада муайян билим ва тушунчаларни сингдиришга тўғри келади. Хусусан, бунда уларга номаълум нарсалар (захарли ўсимлик, кўзиқорин, дори-дармонлар) таъмини нима учун татиб кўриш мумкин эмаслигини тушунтириш ҳам назарда тутилмоғи лозим [22].

Болалар ўткир буюмлар (қайчи, вилка, пичоқ, игна ва ҳоказолар)дан фойдаланиш кўникмаларига эга бўлмасалар, турли хавфли ўйинлар (пичоқ санчиш, рогатка отиш кабилар) билан шуғуллансалар, турли даражада шикастланишлари мумкин. Бу ўринда болалар билан содир бўлган баъзи бахтсиз ҳодисалардан мисоллар келтириш зарур [74].

Болалар копток ўйнаш, чана, коньки ва велосипедда учишни жуда яхши кўрадилар. Лекин улар ўринсиз шўхлик қилсалар, ўйин вақтида интизомга риоя қилмасалар, ўзларига ва бошқаларга шикаст етказишлари мумкин. Шу муносабат билан болаларни турли ўйинлар ўйнаш ва вақтни кўнгилли ўтказиш пайтида амал қилиниши лозим бўлган тартиб-интизом қоидалари билан таништириш керак [97,120,130].

Олимларимиздан В.Аминов [23], О.Жамолиддинова [64], Г.Жуманова [66] ларнинг ишларида соғлом авлодни вояга етказиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлган объектив омиллар билан бир қаторда субъектив омилларнинг аҳамияти ва моҳияти, уларнинг ёш авлод таълим-тарбиясига кўрсатадиган таъсири, педагогик фаолият жараёнида мазкур объектив ва субъектив омиллардан самарали фойдаланишнинг йўллари, шакл, усул ва воситалари, шахснинг камолотга эришувида оиланинг ўзига хос катта ўрин тутиши таъкидланган.

Жинсий тарбия, хусусан ёшларни бўлғуси оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласи жуда мураккаб масаладир. Бу масала кенг кўламдаги ҳодисаларни ўз ичига олиб, ҳис–туйғу тарбияси, онгни шакллантириш, жамият белгилаган одоб–ахлоқ меъёрларига риоя этишга ўргатиш кабилар билан бевосита боғлиқ бўлади. Жинсий тарбия масаласи умумий тарбиянинг ажралмас қисмидир. Ёшларни жинсий тарбиялаш ва оилавий ҳаётга тўғри йўлланма беришда, ота-она ва муаллимлар ҳамда кенг жамоатчилик биргаликда, муайян ҳаракат дастури асосида чора-тадбирларни амалга оширишлари зарур [104,131].

Ўсмирлар шарм-хаёли, иффатли бўлишлари, жамоатчилик ўртасида ўзини тута билишлари, хушмуомала, ораста ва озода бўлишлари, оилавий ҳаёт этикаси ва эстетикасини билишлари учун жинсий тарбияни тўғри

уюштириш ва амалга ошириш зарур. Ёш авлодни ўз ички ҳис–туйғуларини бошқара билишга ўргатиш эса жинсий тарбиянинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Ана шу масъулиятли ишни, аввало, оила, мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб амалга оширади [132,146,176].

Олимлар таъкидлаганидек, саломатликка оид билимларга эга бўлиш, яъни гигиеник тарбия бирор мақсадга қаратилиб, тарбияланувчининг ёши ва имкониятини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Гигиеник тарбияни амалга ошириш қўйидаги талабларни ҳал этиш билан бевосита боғлиқдир:

ёш авлодда соғлиқни сақлашга доир билимларни мустаҳкамлаш, кенгайтириш ва чуқурлаштириш;

ёшларни соғлиқни сақлаш соҳасидаги энг муҳим воқеа ва эришилган ютуқлар билан таништириш, уларда биология соҳасидаги билимларга қизиқиш уйғотиш;

талабаларнинг санитария мустақиллигини ривожлантириш, турмуш ва меҳнатда санитария маданияти ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришни амалга оширишга ёрдам бериш [40, 44, 125].

Айниқса, зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмга таъсири ҳақида мукамал тушунчалар бериш, шунингдек, унга берилишнинг олдини олишда талабаларни огоҳ бўлишга чорлаш таълим-тарбиянинг негизини ташкил этмоғи лозим. Д.Д.Шарипова ва бошқаларнинг ишларида таълим жараёнида инсон саломатлигига хавф солувчи одатларга берилиш, уларнинг организмга салбий таъсири, ўқувчи ва талабаларда бундай одатларга ружу қўйишнинг зарарли жихатлари ҳақида тушунчалар ҳосил қилишга қаратилган бўлиб, бу ишларда қўйидаги масалаларга алоҳида тўхталиб ўтилган: мазкур одатларнинг мазмуни ва моҳияти, унга берилишни бартараф этиш йўллари ва воситалари, саломатлик учун хавф туғдирувчи, зарарли одатлар (чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш, гиёҳвандлик)нинг вужудга келиши ва авж олиши, соғлом организмнинг чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш ва гиёҳванд моддаларга берилиш оқибатида қанчалик чуқур зарарланиши, уларнинг шахс жисмоний ва психик жихатдан ривожланишига салбий таъсири кабилар. Шунингдек, мазкур ишларда зарарли одатларга берилишни бартараф этишга йўналтирилган профилактика ишлари, санитария хизмати ҳам ёритилиб, таълим муассасаларида салбий хусусиятларни бартараф қилиш учун махсус тадбир, ижодий кечалар, ўқувчи ва талабаларнинг давра суҳбатлари, семинарлар ўтказишнинг зарурлиги қайд этилган [25, 167,179].

Табиийки, таълим муассасаси маъмурияти, ўқитувчи, мактаб психологи ва тиббиёт ходимлари биргаликда ёшлар саломатлиги ва соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатувчи омилларнинг олдини олишга қаратилган ишларни ташкил этишлари ўқувчи ва талабаларда соғлом турмуш тарзи самарадорлигини таъминлашга ижобий таъсир кўрсатади. Бунинг учун таълим жараёнида ўқувчи ва талабаларга соғлом турмуш тарзига оид билим ва тушунчаларни сингдириш, уларда соғлом турмуш тарзига одатланишнинг зарур кўникма ва малакаларини таркиб топтириш,

уларни фойдали ва ибратли кун тартибига риоя этишга одатлантириш зарур. А.Расулов, Д.А.Халимова [133], С.Т.Турсунов, Т.С.Нодиров [155], Д.И.Ахмедова, Н.Эшниёзова, Г.Солиҳова [31] кабиларнинг ишлари юқорида қайд этилган масалаларга қаратилганлиги билан диққатга сазовордир.

Шунингдек, ёш авлодда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришда қуйидаги омиллар ва шарт-шароитларни назарда тутиш лозим. Чунончи: таълим муассасаларида бевосита инсон саломатлиги билан шуғулланувчи махсус мутахассислар, яъни ушбу йўналишда педагогик, тиббий, психологик мазмунда тадқиқотлар олиб борган педагог олимлар, амалиётчи-психологлар, ҳуқуқшунослар, нарко-диспансер ходимлари ҳамкорлигида уюштирилаётган давра суҳбатларида ўқувчи ва талабаларга гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш, гиёҳвандлик ва СПИД (ОИТС)нинг даҳшатли оқибатлари, чекишнинг инсон саломатлигига салбий таъсири тўғрисида муайян билим ва маълумотлар бериш, видео-фильмлар кўрсатиш, маъруза, давра суҳбатлари ташкил этиш, кутубхоналар, синф хоналарида мазкур мавзу йўналишида мақсадли кўргазмалар ташкил этиш ижобий натижалар гаровидир [68, 78, 117].

Юқорида келтирилган ишларда таъкидланишича, ўқувчи ва талабаларни соғлом турмуш тарзига одатлантиришда таълим муассасалари ва оилаларда гиёҳвандлик ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишга мойил ўқувчи-ёшларни аниқлашга қаратилган тадбирларнинг уюштирилиши, ёшлар билан ўтказилаётган тест, сўровнома ва суҳбатлар воситасида ушбу масалани ўрганиш ва ҳисобга олиш, ўқувчи ва талабаларнинг бўш вақтларини оқилона ташкил этиш дастурига эга эканликларини аниқлаш, уларни турли тўғарак ва спорт секцияларига жалб этишга қаратилган услубий тавсиялар ишлаб чиқиш зарур.

Инсон саломатлигини сақлашга қаратилган замонавий тадқиқотлар интегратив мазмунга эга бўлиб, шахс руҳий оламининг нисбий барқарорлиги, руҳий мувозанатини сақлаш, унга таъсир кўрсатувчи салбий ҳолатларни ўз вақтида бартараф этиш, бу борада тегишли илмий-амалий билимларга эга бўлишнинг зарурлигини кўрсатади. Ушбу йўналишда олиб борилган тадқиқот ишлари инсон руҳий олами барқарорлигини таъмин этувчи махсус фан - психогигиенанинг шаклланиши ва ривожланишига олиб келди. Психогигиена соғлом турмуш тарзини таъминлашнинг асосий омилларидан бири ҳисобланиб, у инсон руҳий саломатлигини асраб-авайлаш, унга таъсир этувчи салбий омилларни бартараф этишга қаратилган махсус тадбирлар тизимидан иборатдир.

Психогигиена соҳасида махсус тадқиқотлар олиб борган мутахассисларнинг уқтиришларича, ўқитувчи ва тарбиячиларга, таълим-тарбия билан шуғулланувчи барча мутахассисларга, ота-оналарга психогигиена ҳақида маълумот берилганда, психологик зўриқиш, руҳий тангликни вужудга келтирувчи омиллар ва уларни бартараф этиш бўйича методик маслаҳатлар, ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиш, ўз-ўзини назорат қилиш, иродавий сифатларини чиниктира бориш, ўз ҳаётини принципларини

белгилаш ва амалга оширишда гигиеник таълим-тарбия беришнинг аҳамияти, уларни соғлом ва ўз саломатлигини қадрлайдиган инсон қилиб вояга етказиш, уларда ўзлари ва ўзгалар ҳаёт хавфсизлиги учун масъулиятни таркиб топтириш, гигиеник тайёргарликларини ривожлантириш ва бунинг учун мақбул шарт-шароитлар яратиш масалаларига эътибор қаратилади.

Таълим-тарбиянинг динамик, узлуксиз, изчил мазмунини ўрганиш, унинг инсон руҳиятига таъсирини чуқур илмий таҳлил этиш, умумлаштириш ва хулосалар чиқариш ёш психогигиенасининг асосий тадқиқот объектидир. Кишининг характери болаликдан шаклланиб боради, унга ота-онаси, яқин қариндошлари, ўртоқлари, бегоналар қандай таъсир этишларига қараб бола мулойим, меҳрибон, руҳан барқарор, мард, жасур, таъсирчан, мағрур, шафқатли, фаол бўлиб вояга етади [118].

Олимларнинг фикрича, ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида, киши кучли таъсирланиш хусусиятига эга бўлиб, бу даврда унинг ҳаётида юз берадиган салбий ҳолатлар унга чуқур руҳий жароҳат етказиши ва унинг таъсири умр бўйи давом этиши мумкин. Организм жисмоний жиҳатдан вояга етган сари шахс ҳаётида гендер тенглик ва фарқлар тобора кўпроқ аҳамият касб этади, йигит ёки қизнинг дунёқараши, атроф-муҳитни идрок этиши ўзгаради. Эндиликда ўспирин ўзгалар таъсирига бефарқ қарай олмайди, ўзининг мустақиллигини кўрсатишга интилади, уни тасдиқлашга ҳаракат қилади, у тақлид қилишдан воз кечиб, ўз ҳаёт йўлини топишга, ўзлигини намоён этишга киришади, ҳаётда ўз йўлини топишга уринади. [148].

Ўсмир ёшидаги йигит-қизлар нисбатан камолга етган соф, тоза, чуқур инсоний туйғуларга эга бўлишлари билан ҳаёт ташвишларидан толиққан, қатор руҳий зўриқиш ва омадсизликларни бошидан ўтказиб, зада бўлиб қолган ўрта ёшли кишилар ёки кексалардан кўра ҳаётнинг гўзаллиги ва бетакрор нафосатга эгалигини кўпроқ ҳис этадилар, бу даврда инсонда ижодий кўтаринкилик кучли бўлади, улар мутолаа, санъат, мусиқа, турли машғулотлар ҳамда спортга нисбатан алоҳида қизиқишларини намоёиш қиладилар, ўз устларида тинимсиз ва машаққатли меҳнатдан қочмай ишлайдилар. Қатор педагог олимларнинг тадқиқотлари ўсмирларнинг маънавий-ахлоқий шаклланишини тадқиқ этишга қаратилган бўлиб, ўсмирларда фаол фуқаролик нуктаи назарининг ривожланиши, улар онгида бузғунчи ғояларга нисбатан иммунитетни шакллантириш, йигит-қизларни соғлом турмуш тарзига йўналтиришга қаратилган [140, 150].

Албатта, муайян иродавий кучга эга бўлган ҳар қандай инсон маълум мақсадга мувофиқ фаолиятнинг бирор турини самарадорлик билан бажариш қобилиятига эга бўлади. Иш шароити ва психофизиологик имкониятларига кўра инсон максимал, оптимал ва пасайган иш қобилиятини намоён этиши мумкин.

Ақлий ва жисмоний иш қобилиятининг намоён бўлиши инсон организмнинг турли соҳаларига буткул ўзгача таъсир қилади: руҳий-асаб тизимининг бирмунча фаоллашишини талаб этадиган меҳнат турини амалга оширар экан, одамнинг потенциал ақлий иш қобилияти фаоллашади,

шунингдек, асаб-мускул тизими эса инсонга жисмоний иш қобилиятини намоён этиш имконини беради [149, 165].

Аmmo айрим ёшларимизнинг турмуш тарзи, фаолият жабҳаларига кенгроқ назар ташласак, уларнинг ҳали ўзининг мустақил фикрига эга эмасликлари, руҳ қарамлиги, лоқайдлик, боқимандалик кайфиятида эканликлари, мустақил ирода, етук онг ва дунёқарашни намоён эта олмасликларини кўриш мумкин. Бу фикрни психология фанлари доктори В.М.Каримова тасдиқлаб қуйидагиларни таъкидлайди; одамларнинг соғлом турмуш тарзига риоя этишларига тўсиқ бўлувчи омиллардан бири - соғлом яшашга нисбатан сабаб (мотив) омилларнинг кучсиз эканлиги. Яъни, кўпчиликда сахар туриб бадантарбия билан шуғулланиш истаги тонгги уйқудан кўра кучсиз келади. Ёки бўлмаса, ҳозирги кунда ёшлар учун алоҳида, хотин-қизлар учун алоҳида махсус соғломлаштириш масканлари, шейпинг гуруҳлари мавжуд бўлишига қарамай, уларнинг аксарияти пулли бўлган сабабли, маблағни бошқа нарсалар, масалан, майда-чуйда рўзғор буюмлари, безакларга сарфлаш ундан кўра осонроқ, ёқимлироқ ва керакли туюлиши каби ҳолатлар назарга ташланади [83].

Юқоридаги фикрлардан хулоса қилиб шуни қайд этиш лозимки, ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг физиологик ва гигиеник асослари нисбатан кенг қамровли муаммоларни ўзида ифодалаб, мазкур йўналишда хорижий давлатлар ва республикамизда салмоқли илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган. Ушбу ишларда спорт, жисмоний тарбия, фаол ҳаракат, психогигиена, шахсий гигиена, табиат ва инсон экологиясининг ўзаро уйғунлиги каби масалалар ёшларда соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришнинг физиологик-гигиеник негизларини ташкил этувчи муҳим таълим-тарбия йўналишлари сифатида тақдим этилган.

1.3. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришнинг назарий асослари

Мотивация (лотинча *motivatio*) ҳар қандай мақсадга эришиш учун субъектни ташқи ёки ички рағбатлантириш, бундай фаолиятга қизиқишни мавжудлиги ва уни ташаббус қилиш ва рағбатлантириш усуллари таълимотнинг мотивацияси бутун педагогик тизимнинг таъсири остида шаклланади, лекин биринчи навбатда ўқувчиларнинг бевосита таълим фаолияти жараёнида тарбияланади. Ижобий мотивацияни тарбиялаш таълимнинг мазмунига, ўқув жараёнини ташкил этишга, ўқитувчининг шахсига боғлиқ [100,126].

«Мотив» тушунчасининг ўзи турли хил олимлар томонидан турлича талқин этилади. Масалан, А. Маслоу [101] мотивни эҳтиёж (драйв) билан боғласа, С.Л. Рубинштейн [136] мотивни мазкур эҳтиёжнинг ҳис қилиниши ва қондирилиши деб ҳисоблайди, баъзи олимлар эса мотивни эҳтиёжнинг предмети деб қарашади. Маълумки, А.Н.Леонтьевнинг [89] фаолият назарияси марказида ҳам мотив тушунчаси ётади: у «мотив»ни нафақат эҳтиёжларнинг ҳис қилиниши деб қарамайди, балки маълум шароитларга

маълум эҳтиёжни конкретлаштирадиган, инсон фаолияти йўналган, уни кўзгатадиган объективлик деб ҳисоблайди. Бу ўринда мотивларнинг ташқи томонига кўпроқ эътибор қаратилганини кўриш мумкин. Шу боис Л.И. Божовичнинг фикри «мотив» тушунчасини кенгроқ қамраб олганлиги билан аҳамиятлидир. Унинг фикрича, мотив нафақат ташқи объектив омиллар, балки тасаввурлар, ғоялар, ҳис-туйғулар, бир сўз билан айтганда ички субъектив омиллар кўринишида ҳам бўлиши мумкин [108].

Мотивацияга кенг маънода инсон ҳаётининг мураккаб, кўп қиррали бошқарувчиси деб қаралади. Инсон ҳаёти анланган ва анланмаган ҳолларда бошқарилиши мумкин. Шулардан олий даражадаги бошқарилиш анланган иродавий бошқарилиш ҳисобланади. Юқоридаги фикрларимизни янада аниқлаштириб, мотивацияга қуйидагича таъриф беришимиз мумкин: мотивация – инсонни фаолиятга ундашнинг мураккаб, кўп даражали тизими бўлиб, у ўзида эҳтиёжлар, мотивлар, қизиқишлар, идеаллар, интилишлар, установакалар, эмоциялар, нормалар, қадриятлар ва ҳ.к.ларни мужассамлаштиради. [99,108].

Юқоридаги таърифлардан ҳам кўриниб турибдики, «мотивация» тушунчаси турли хил олимлар томонидан турлича тарзда талқин қилинган ва унга юклатилган маънолар ҳам ранг-баранг. Шундай бўлса-да, барча таърифлар учун умумий бўлган маъно ҳам мавжуд бўлиб, шунга таянган ҳолда «мотивация» тушунчасига умумий таъриф бериш мумкин. Мотивация – мураккаб тузилма, фаолиятни ҳаракатлантирувчи кучлар қоришмаси бўлиб, у ўзини майллар, мақсадлар, идеаллар кўринишида намоён қилади ва инсон фаолиятини бевосита аниқлаб, бошқариб туради. Шахснинг мотивацион сфераси деганда, шахсни йўналганлигини аниқловчи ҳамда маълум тузилишга ва иерархияга эга бўлган мустаҳкам мотивлар тўплами тушунилади. Образли қилиб айтганда, мотивация дарахтнинг ўзаги бўлиб, унинг новдалари, шох-шаббалари шу ўзакка мос равишда ўсади. Масалан, дарахтнинг ўзаги қийшиқ бўлса, унинг ўзагига туташган шохлари ҳам нотўғри бўлади. Агар дарахтнинг ўзаги тўғри ўсган бўлса, унинг новда-ю, шохлари ҳам тўғри бўлади. Мотивация ҳам шахснинг ўзаги ҳисобланиб, унинг барча ижтимоий-психологик хусусиятлари (йўналганлик, қадриятлар йўналганлиги, установакалар, ўзини-ўзи анлаш, талаб даражаси, эмоциялар, иродавий сифатлар ва ҳ.к.) мана шу ўзак атрофида шаклланади, ривожланади. Демак, шахс «ўзагини» тўғрилаб олсак, унинг кейинги ҳаёти ҳам ижобий кечади [108].

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивация омилининг ўрни ҳақида гап юритмоқчи бўлсак, аввало мотивация атамаси ўз мазмунига кўра шахсни маълум бир фаолиятини бажаришга киришиши учун ҳаракатга келтириш, унинг муҳимлигини асослаш ва англантишдан иборатдир. Жумладан СТТ шакллантириш муаммосида мотивация омили одамларга уларнинг нима учун СТТ да яшаш лозимлиги, қандай сабабдан носоғлом турмуш тарзини танлаш юзасидан кераклигини англантишга қаратилган [32].

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида мотивация омилнинг ўрнини баҳолашда ҳар бир шахсда унинг кундалик ҳаёт фаолиятини таҳлил қилиш учун зарур бўлган учта асосий элементнинг мавжудлигига эътиборни қаратиш лозим. Жумладан ҳар бир шахсда:

соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларнинг мавжудлиги;

соғлом турмуш тарзида яшашнинг инсонни соғлом қилишга ва умрини узайтириши мумкинлигига қатъий ишончнинг бўлиши;

соғлом турмуш тарзида яшаш учун астойдил ҳаракатнинг мавжуд бўлиши кабилар киради.

Назарий жаҳатдан олиб қаралганда одамларнинг кундалик ҳаётида бу учбурчак турлича вариантларда шаклланган бўлиши мумкин. Ҳар бир шахснинг ўз саломатлигини мустаҳкамлашга бўлган ички эҳтиёжи унинг бу йўлдаги амалий ҳаракатини белгилайди. Шунга кўра барча омилларни:

гигиеник жиҳатдан тўғри ва асосланган турмуш тарзида, яъни соғлом турмуш тарзида яшовчиларга;

тиббий гигиеник жиҳатдан асосланмаган, яъни носоғлом турмуш тарзида яшовчиларга ажратиш мумкин. [79].

Лекин буларнинг ҳеч бири инсонга ҳақиқий соғлиқ ва узок умр бахш эта олмайди. Ниҳоят, инсоният бу йўлда ишончли воситага эга бўлди. Бу - соғлом турмуш тарзидир. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни ривожлантириш зарур деб биламиз.

Мотивация - ҳаракатни уйғотмоқ; руҳий-физиологик режанинг динамик жараёни, инсон ҳаракатини бошқариш, мақсад сари етакловчи восита, ташкиллаштириш, фаоллик ва бардошлилик каби маъноларни англатади.

Мотивация ҳис-туйғуга, ишонч эса ақлга боғлиқдир. Мотивация инсонга танлаш имкониятини беради ва шу билан бирга уни бирор ишга мажбурламайди. У бу ишни ўз ички ҳис-туйғуларидан келиб чиқиб фаол амалга оширади.

Соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг ва уни ташкил этишнинг ҳақиқий амалиётида улғайиб боришнинг турли босқичларида мотивацияни шакллантиришнинг энг самарали метод ва усуллари аниқлаш муҳим аҳамиятга эга. [100,185].

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

Иродани функциялаштириш модели эмоционал, билиш ва иродавий жараёнларни ўзаро боғлиқлигидан иборат бўлиб, улар яхлит бирлашган ҳолда шахснинг мотивациясини шакллантиради. Шу билан бирга, у болаларда ва катталарда ушбу жараёнлар бирдай ривожланмаслигини кўрсатади. Болаларда эмоционал ташкил этувчилар энг кучли ривожланган, билиш ва иродавий жараёнлар ҳали кам табақалашган бўлиб, улғайиб борган

сари шахснинг структурасида тобора кўпроқ жой эгаллай боради, шу билан бир вақтда эмоционал факторларнинг аҳамияти ҳам йўқолмайди [27].

Республикамизда яшаётган ҳар бир инсон ўз-ўзини англаб, ўз саломатлигини сақлашга оид омилларга риоя қилса, Президентимиз айтганидек, фақат жисмонангина эмас, балки руҳан ва фикран соғлом, мустаҳкам эътиқодли, маълумотли, маънавий бой, ўз Ватанини севувчи, мард ва жасур авлодимиз ҳам шаклланади. Шу сабабли соғлом турмуш тарзи йўлидаги саъй-ҳаракатлар ўта фаоллашиб бормоқда, уни шакллантириш учун самарадор шакл ва усуллар аниқланмоқда.

Соғлом ва узоқ умр кўриш инсониятнинг азалий орзуси бўлганлиги сабабли ҳар қандай жамиятнинг олдидаги асосий вазифа - инсониятнинг ана шу орзусини руёбга чиқариш, яъни кишилар соғлиги ва узоқ умр кўришлари учун шароит яратишдан иборатдир.

Тадқиқотчиларнинг фикрича мотивация (лот. *move*) — ҳаракатни уйғотмоқ; руҳий-физиологик режанинг динамик жараёни, инсон ҳаракатини бошқариш, мақсад сари етакловчи восита, ташкиллаштириш, фаоллик ва бардошлилик каби маъноларни англатади. Шу билан бирга мотивация ҳис-туйғуга, ишонч эса ақлга боғлиқлигига алоҳида тўхталган. Мотивация инсонга танлаш имкониятини бериб, уни бирор ишга асло мажбурламайди, чунки у бу ишни ўз ички ҳис-туйғуларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширади. [185].

Соғлом турмуш тарзини асосий йўналишларидан бири фаол ҳаракат яъни спорт билан шуғулланиш бўлиб, қадимдан бизга аجدодлардан авлодларга мерос бўлиб қолган. Ўзбек миллий кураши шулар қаторига киради. Ушбу спорт турида Баковул қайси бир полвон заифроқ ҳаракат қилаётган бўлса, унинг куч-қувватини янада ошириш мақсадида у ҳақида мақтовли сўзларни гапира бошлайди. Натижада мусобақа жуда қизгин кураш остида узоқ давом этади. Баковулнинг полвонлар ҳақидаги мақтовли сўзлари мотивация дейилади. Айрим ҳолларда спортчиларга мусиқа ҳам мотивацион ёрдам беради.

Ёшларга алоҳида назар соладиган бўлсак, улар кино, сериал ёки ўқиган адабиётларидан ўзлари учун қаҳрамон танлаб олиб, унинг гап сўзлари, юриши, ҳатто, кийинишигача алоҳида эътибор бериб ўзларини ўша қаҳрамонга ўхшатишга ҳаракат қиладилар. Бу соҳада ҳам мотивацияни кузатишимиз мумкин [52,185].

Тадқиқотчи олимларнинг фикрича, мотивация инсоннинг бошқалар томонидан кучини оширувчи омил бўлиб хизмат қилаётган бўлса, иккинчи томондан эса, инсоннинг ким ёки нимадан олган таассуроти орқали мотивация намоён бўлади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш мавзусини ёритиш мақсадида тарихимизда ўтган бадавлат аждодларимизнинг тарбиявий услублари ва қадимий шарқ халқларининг таълим-тарбияга оид сирлари таҳлил қилинганда ҳозирги кунда ота-она қайсидир лавозим эгаси бўлиб, фарзандини ҳеч нарсага

зориктирмасдан катта бўлишига ҳаракат қилганлар. Лекин ота-оналар фарзандларининг кун тартибига бефарқлиги ва тўғри овқатланишига аҳамият бермасликлари яъни, овқатланиши учун етарли маблағ бераётганликлари, пиёда юриш саломатлигининг бошланғич босқичи эканлигига аҳамият бермасдан аксинча уни мактабга қатнаши учун ҳайдовчи ёллайдиган, сўнги моделдаги технологиялар инсон саломатлиги учун зарарини билиб туриб, сотиб олиб бераётган, мактабни, олий ўқув юртини битиргач, ўз саломатлиги устида қайғурмайдиган фарзанди учун ҳар қанча пул сарфлаётган бой ота-оналар фарзандларини бахтсизлик томон етаклаб борар эканлар. Бунинг сабаблари қуйидагилар:

бундай фарзандлар гиёҳвандликка берилиб кетиш эҳтимоли катталиги;
кун тартибига эътибор бермаслик натижасида турли касалликлар келиб чиқиши;

жисмоний тарбия билан шуғулланмаслик натижасида қадди-қоматининг тўғри шаклланмаслиги;

кун тартибига эътибор бермаслик яъни тўғри овқатланишга аҳамият бермаслик ортқча вазн орттиришга олиб келиши;

сўнги моделдаги технологиялардан тўғри фойдаланмаслиги ҳар хил маънавийтимизга ёт ғоялар гирдобига кириши;

зарарли одатларга берилиши;

соғлом турмуш тарзига масъулиятнинг етарли эмаслиги [185,186].

Юқоридагилардан хулоса қиладиган бўлсак, соғлом турмуш тарзини шакллантириш инсон ҳаётидаги роли худди тарбияга ўхшаб аввало оиладан бошланади.

Психологлар мотивни энергетик, маданий ва маънавий томонларини ўзаро солиштирадilar. Мотивларни тушунтиришда ва унинг таркибий қисмларини белгилашда динамик ва маъновий-маънавий томонларининг уйғунлигидан келиб чиққан ҳолда талқин қиладилар. Жумладан, З.Фрейд мотивнинг қонун-қоидаларини фақат динамик энергетик ҳолат тарикасида талқин қилади [186].

С.Л.Рубинштейн мотивнинг психологик моҳияти тўғрисида қуйидаги мулоҳазаларни билдиради: мотивация – бу психика орқали ҳосил бўладиган детерминациядир; мотив – бу шахс хулқ-атворининг когнитивистик жараёнини бевосита ташқи олам билан боғловчи субъектив тарзда акс этиш демакдир. Бизнинг фикримизча, шахс ўзининг мотивлари ёрдамида борлиқ билан узвий алоқада бўлади. Инсоннинг хулқ-атвори (хулқи)ни ҳаракатлантирувчи кучи сифатида намоён бўлувчи мотивлар шахснинг тузилишида (таркибида) етакчи ўрин эгаллайди. Мотивнинг тузилиш (структуравий) таркибига шахснинг йўналиши, унинг характери, эмоционал ҳолати (ҳис-туйғуси), қобилияти, ички кечинмалари, фаолияти ва билиш жараёнлари киради. Психологларнинг назарий маълумотларга кўра, характер шахс мотивларининг динамик томонлари асосини ташкил қилади. Жумладан, характернинг у ёки бу сифатлари соф динамик хусусиятли томонларини ташкил қилса, қолганлари эса фақат динамик табиатинигина

эмас, балки унинг маънавий ва маъновий томонларини ҳам юзага келтиради. [136,186].

Л.С.Турсуновнинг фикрига кўра, мотив ҳиссиёт билан ҳам боғлиқ бўлиб, у хулқ-атвор моҳиятидан ташқарида бўлмайди, балки ҳиссий кечинмалар, мотивлашган омиллар билан боғлиқдир. Ҳиссиёт одамнинг ташқи оламга, шахслараро муносабатга, ҳис-туйғуларга негизлик муаммоси ҳисобланиб, унинг учун аҳамиятли воқеа ва нарсаларга нисбатан боғловчилик хусусиятига эга бўлган мулоқоти заиф эмоционал ҳолатлар доирасидан ташқарига чиқиб, фаол, барқарор, турғун жараёнларни ўз ичига олади. [156].

Юқоридаги мулоҳазалардан келиб чиқиб, инсоннинг қобилияти бевосита мотивлашган механизмлар билан узвий боғлиқ бўлиб, уларнинг муҳитини белгилайди ва динамик, маънавий таъсир этиш муносабатини ўзида акс эттиради. Мотив билан қобилиятнинг муносабатлари психик фаолликнинг бевосита бажариш негизи ҳисобланган фаолият орқали намоён бўлади. Мотивлашган тизимнинг таркибларини амалиётда рўёбга чиқарувчи нафақат фаолиятнигина аниқлаш билан чекланиб қолмасдан, балки фаолиятнинг кейинги истиқбол ривожини ёки унинг бошқа соҳалар билан қоришиб кетиш эҳтимоли даражасини ҳам белгилайди. Лекин муайян инсоннинг функционал имконияти, фаолияти ва худди шу фаолиятнинг объектив томонларининг яққол рўёбга чиқиши мотив барқарорлашуви, ривожланиш (такомиллашув) га йўналганлиги ҳам фаолиятнинг объектив шарт-шароитига мослаша боради. Умуман шаклланиш жараёни, шахснинг ривожланиш мотив фаолиятига, фаолиятнинг эса мотивга ўзаро таъсири билан тавсифланади, бизнингча, мазкур таъсирнинг кўрсаткичи, мезони вазифасини бажаради. Мотивларнинг ривожланиши туфайли тарбиявий талабларни англашда, эҳтиёжларни ичдан қайта тиклашда хулқ-атвор қоидалари, мезонлари ёрдами билан фаолият доирасининг кенгайишида, шахснинг борлиқ билан муносабати кабиларда ўзгаришлар содир бўлади.[94]

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, мотивларнинг ривожланиши, мотивлашган янги маълумотларнинг пайдо бўлиши, фаолият муҳити доирасидаги ўзгаришлар туфайли амалга оширилади. Мотив механизми шахснинг сифатларини қайта қуриш, уларни ривожлантириш жараёнининг фаоллашуви тарзида юзага чиқади, шу билан бирга инсоннинг камол топиш жараёнига, фаолият муҳити ва шароити аста-секин ёки тез ўзгариши – мотивларнинг такомиллашуви, барқарорлашуви каби омилларга таъсир этади. Инсонни меҳнат фаолиятида қайта тарбиялаш ва муайян фазилатларини шакллантириш юқоридаги мулоҳазалар моҳиятидан иборатдир. Бу ўринда фаолият фаол вазият ҳисобланиб, мавжуд эҳтиёж ва қизиқишлар доирасидаги психологик ҳолатлардан узоқлашиб боради, сўнгра янги қизиқиш, эҳтиёж ва интилишларни шакллантиради, мотивларнинг моҳияти ва шакллари ўзгартиради [156,185].

Ушбу мулоҳазани алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, мотивациянинг фаолият даражасидан ташқари чиқиш эҳтимоли ёки фаолиятнинг мотивация доирасидан ташқари чиқиши имконияти тўғрисидаги талқинлар нисбий хусусиятга эга. Бинобарин, мотивация фаолиятдан ташқарида ва фаолият эса мотивациядан алоҳидаликка эга деган хулосага келмаслик мақсадга мувофиқ. Бу ҳолатни яққолроқ намойиш қилиш ниятида қуйидаги ҳаётий ҳақиқатга мурожаат қиламиз. Ҳар бир талаба олий мактабга ўқишга кираётганида унда диплом олиш мотиви пайдо бўлади, ўқишга кирганида эса ўқув предметларини ўзлаштириш жараёни ўқишга нисбатан интилиш, эҳтиёж, қизиқиш, сафарбарлик каби психик омиллар юзага келади [156].

А.Н.Леонтьевнинг фикрича, фаолиятнинг тузилиши: мақсадга қаратилган хатти-ҳаракатлар ва операциялардан иборатдир. Одатда фаолият ўзининг предмети ва мотивига эга бўлиб, агарда мотив билан предмет (жисм, нарса) ўртасида мутаносиблик (мослик) вужудга келса, демак шундагина у туб маънодаги фаолиятга айланади. Масалан, бир талаба имтиҳондан (рейтингдан) ўтиш учунгина бирламчи манбаларни ўқийди, лекин бошқаси эса ўзини текшириш ва ҳақиқий билимларни эгаллаш учун дарс тайёрлайди. Биринчи ҳолатда талаба ёки ўқувчида мотив имтиҳонга қаратилган бўлиб, ўқув предмети мазмуни бундан мустаснодир, худди шу боисдан унинг фаолияти фақат хатти-ҳаракатлар тизимидан иборат, деган хулоса чиқаришга имкон беради. Иккинчи ҳолатда эса, мотив ўқув предметини ўзлаштиришга қаратилганлиги сабабли унинг интилиш фаолиятига ўсиб ўтади деган фикрга келишга кафолат беради. [89].

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ички ва ташқи мотивациянинг роли жуда катта. Ички мотивация – бу одамнинг ичидан туртиб турадиган, доимо бирор нарсага интилишга, бир жойда туриб қолмасликка, ўз устида доим ишлашга ундаб туради. Ички мотивация – бу қийинчиликлар даврида инсонни ушлаб турадиган ва уни ҳаракатга келтирувчи “ёқилғи” ҳисобланади.

Масалан: Саломатлик; мақсадлар амалга ошганлик; жисмоний фаолликнинг ўсиши; ўзида ишонч ҳосил қилиш; кун тартибига амал қилиш; шахсий ривожланиш.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва такомиллаштиришда муваффақиятга эришишининг энг муҳим сири – бу ички мотивацияни пасайтирмасдан ушлаб туришдир.

Ташқи мотивация

Ташқи мотивация– бу ташқи ижтимоий муҳитда сизнинг эришганларингизни кўрсатиб туривчи нарсалардир.

Мисоллар:

- қадди-қоматнинг тўғри шаклланиши;
- турмуш тарзини юқори даражада бўлиши;
- кайфиятнинг кўтаринки руҳда бўлиши;
- организмнинг касалликлардан холи бўлиши;
- асаб тизимини мустаҳкамланиши;

репродуктив саломатлик.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш учун ички ва ташқи мотивациялар бир-бири билан ўзаро мос бўлгандагина самарали бўлади. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришга эришишнинг иккинчи сири – ички ва ташқи мотивациялар орасидаги мувозанатни сақланишидир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивациянинг такомиллаштиришнинг ижобий ва салбий факторлари бўлиб, бу факторлар ички ёки ташқи бўлиши мумкин. Агар ҳаракатларда иккала фактор ҳам иштирок этса, жуда кучли натижага эришилади. Мотивациянинг бу кўринишлари турли йўналишларда, турлича таъсир кўрсатиб, турли хил натижалар кузатилади. Шундай қилиб, талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш учун учта вазифа турибди:

ички мотивацияни шакллантириш;

талабаларга соғлом турмуш тарзи компонентлари ҳақида маълумот бериш;

соғлом турмуш тарзи компонентларига риоя қилиш ва мувозанатни сақлаш [147,187].

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, мотивларнинг ривожланиши, мотивлашган янги маълумотларнинг пайдо бўлиши, фаолият муҳити доирасидаги ўзгаришлар туфайли амалга оширилади. Мотив механизми шахс сифатларини қайта қуриш, уларни ривожлантириш жараёнининг фаоллашуви тарзида юзага чиқади, шу билан бирга инсон камол топиш жараёнига, фаолият муҳити ва шароити аста секин ёки тез ўзгариши – мотивларнинг такомиллашуви, барқарорлашуви каби омилларга таъсир этади. Инсонни меҳнат фаолиятида қайта тарбиялаш ва уларда муайян фазилатларни шакллантириш юқоридаги мулоҳазалар моҳиятидан иборатдир. Бу ўринда фаолият фаол вазият ҳисобланиб, мавжуд эҳтиёж ва қизиқишлар доирасидаги психологик ҳолатлардан узоқлашиб боради, сўнгра янги қизиқиш, эҳтиёж ва интилишларни шакллантиради, мотивлар моҳияти ва шакллари ўзгартиради. [156,187].

Талабаларда яъни бўлажак ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш учун афоризмлар билан танишиб чиқдик ва қуйида улардан намуналар келтирдик:

Муаммолар сизни ортга тортса, орзулар эса олға етаклаши керак- деган эди Дуглас Эверетт.

Сиз мукамал даражада билганингиздан ортигини бажаришга интилмас экансиз ўсмайсиз Ральф Эмерсон

Биз учун ҳеч қандай чегаралар бўлмаслиги керак Ричард Бах

Сизни фақат юқорига тортадиган инсонлар билан бирга бўлинг. Чунки ҳаёт сизни пастга тортувчилар билан тўлиб тошган Джордж Клуни

Қандай бўлсангиз шундай қолишга ўрганинг ва сиз ҳеч қачон тақдир кўлидаги ўйинчоққа айланмайсиз. Парацельс

Биринчидан, бирор сабаб ва мақсадсиз ҳеч нима қилманг. Иккинчидан, жамиятга фойдаси тегмайдиган ҳеч нарса қилманг. Марк Аврелий

Билим етарли эмас, уларни қўллашингиз керак. Хоҳиш етарли эмас, сиз бажаришингиз керак. Брюс Ли

Олаётган нарсангиз ёкмаётган бўлса, бераётган нарсангизни ўзгартиринг. Карлос Кастанеда

Ҳаётдан кўрқманг. Ҳаётда яшашга ишонинг ва ишончингизга яраша берилади. Уильям Джеймс

Сизни муаммога олиб келган муносабат ва фикрни йўқотмас экансиз, муаммони ҳал қила олмайсиз. Альберт Эйнштейн

Биз ўз одатларимизнинг қулимиз. Одатларингизни ўзгартиринг, шунда ҳаётингиз ҳам ўзгаради. Роберт Кийосаки

Сизда омадсизликлар бўлади. Сизда жароҳатлар бўлади. Сиз хато қиласиз. Сизда тушкунлик ва пушаймонлик даври бўлади. Оила, ўқиш, иш, рўзғор муаммолари – буларнинг бари амалиёт йўлида бир эмас, ҳали кўп марта халақит қилади. Лекин ичингиздаги компаснинг йўналиши доим бир хил мақсадга қаратилган бўлиши керак. Стюарт Мак Роберт

Қийинчиликларга дуч келганда, таслим бўлиб, қочиш мумкин эмас. Сиз ҳолатни баҳолай олишингиз, ечимини қидиришингиз ва нима бўлганда ҳам яхшилиқка эканлигига ишонишингиз лозим. Сабр – ғалабанинг калити. Ник Вуйчич

Нима ўйлаб топган бўлишингиздан қатъи назар, кимдир бу ишни сиздан олдин бажариб кетган. Шунинг учун асосийси – яхшироқ бажаришдир. Адриано Челентано

Кимлигингизни билмоқчимисиз? Сўраб ўтирманг. Ҳаракат қилинг! Ҳаракат сизни ифодалайди ва кимлигингизни кўрсатади. Томас Джефферсон

Узоқ умр кўришни истасангиз, еб-ичишни қисқартиринг. Бенджамин Франклин

Ғоясиз ҳеч қандай буюк иш рўёбга чиқмайди! Ҳеч бир ажойибот буюкликсиз бўлмайди. Гюстав Флобер

Мингга етиб бориш биргина кичкина қадамни кўйишдан бошланади. Лао Цзы [41,147,185].

Юқоридаги фикрларимизни жамлаган ҳолда педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш зарурлиги аниқланди.

II БОБ. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МОТИВАЦИЯНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ

2.1. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг амалиётдаги аҳволи

Жамиятимизда руй бераётган ўзгаришлар жараёнида мустақил фикр эгаси бўлган, маълум ҳаётий мақсад асосида фаолият олиб борадиган, соғлом турмуш тарзи асослари талабларига оғишмай риоя қиладиган шахсни тарбиялаб вояга етказиш ўта муҳим вазифа сифатида кун тартибидан алоҳида ўрин олди. Ўзбек модели дея эътироф этилган узлуксиз таълим тизими дои-

расида амалга оширилаётган замонавий таълим-тарбия концепцияси мазмунида ўқувчи шахсининг ҳар томонлама ва уйғун ривож топиши, шунингдек, мустаҳкам; қатъий характер ва ирода эгаси, жисмонан ҳамда руҳан тетик ўқувчи- ёшларни камолга етказиш назарда тутилган.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач бозор иктисодиётига ўтиш, эркин, демократик жамият куриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий курилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ҳозирги ёш авлоднинг, қолаверса, бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала ҳисобланади [168].

Саломатлик – инсоннинг жисмоний, руҳий ва маънавий имкониятлари умумлашмаси бўлиб, соғлом авлод – бу, аввало, ҳар томонлама баркамол шахс демакдир. Аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда чуқур илмий ва тарихий илдизга эга бўлган, том маънода амалий билим ва малакаларни талаб этувчи фан сифатида гигиенанинг алоҳида ўрни мавжуд.

Гигиеник ахлоқнинг қай даражада бўлиши ҳар биримизнинг кундалик ҳаётимиз, табиатимиз ва турмуш тарзимизга боғлиқ. Энг аввало, бу хулқ-атворимизнинг етуклиги, фаолиятимиз турларининг мақсадга мувофиқлиги, оилавий анъана ва одатларимиздан иборатдир. Сабаби бола туғилганидан бошлаб ота-онасидан ибрат олади, уларнинг салбий яшаш тарзлари ўсмирлик ёшига қадар уларнинг саломатлигига ҳам бевосита таъсир кўрсатиши мумкин. Ёки аксинча, оиладаги ижобий, соғлом турмуш тарзининг мавжудлиги асабий тангликлар, руҳий зўриқишлар ва салбий ҳис-ҳаяжонларнинг юзага келишига йўл бермайди. Ҳаётбахшлик, яхшилик ва меҳрибонликнинг уйғунлашуви ҳар қандай вазиятдан оғриқсиз чиқиб кетишда уларга кўмакдош бўлади [16,65,98].

Юксак саломатлик маданиятига эга бўлиш шахсдан ақлий, жисмоний ва маънавий етукликни талаб этади. Ўз саломатлигини сақлаш истагида шахсий ва умумий гигиенага риоя этиш инсондан иродавий сифатлар, фаол ҳаракатга интилиш, жўшқинлик ва уюшқоқлик, мақсадга қаратилган кун тартибини оқилона ташкил этиш каби қатор зарур талабларга оғишмай, сабр ва матонат билан ҳаракат қилишни талаб қилади.

Талабаларни комил инсон сифатида жисмонан бакуват ва маънавий жиҳатдан етук қилиб вояга етказиш - ўзи ва атрофдагилар саломатлиги кадрига етишга, соғлом турмуш тарзига риоя қилишга, шу жумладан, ёмон одатлардан холи бўлишга ҳамда ўзининг ҳаётдаги ўрнини англаш масалалари юзасидан масъулиятли қарорлар қабул қилишга одатланган авлодга тарбия бериш масаласи бўйича ечимларнинг янгича йўналишлари – ҳаётда ўз ўрнини фаол эгаллашга қодир бўлган, бой маънавий-маърифий дунёқарашли инсонларни жамиятга етказиб беришдир.

Узлуксиз таълим жараёни учун ишлаб чиқилган талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш концепцияси таълим берувчи ва таълим олувчиларга зарурий ҳолатларда масъулиятли қарор қабул қилишда ёрдам бериш, уларнинг ўзига бўлган ишончини кучайтириш, шахсий фазилатларга тўғри баҳо бера олишга ўргатиш, уларга соғлом турмуш тарзини амалга ошириш учун керакли шароитларни яратиб беришни ўз олдига мақсад қилиб қўйган. Вояга етган ёш авлоднинг соғлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш мамлакатиз ижтимоий ривожланишининг устувор йўналишларидан ҳисобланади. [170,168].

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, унинг инсон ҳаётида нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини инобатга олиб, талабалар бу борада қандай фикр юритишларини ўрганишда мавзу юзасидан талабалар билимдонлик даражаларини аниқлаш мақсадида сўровнома ўтказдик. Сўровнома таҳлили натижалари уларнинг соғлом турмуш тарзига оид фикр доиралари нисбатан торлиги, ушбу мавзу доирасидаги билимларни тўлалигича қамраб олмаганлигини кўрсатди. Тошкент давлат педагогика университети, Қўқон ва Жиззах давлат педагогика институтлари I курс талабалари ўртасида аниқловчи тажриба синов ўтказиш учун тақдим этилган сўровнома бандлари жами йигирма битта саволни қамраб олиб, унинг асосида 444 нафар талабанинг билим даражалари юзасидан қуйидаги маълумотлар олинди.

«Соғлом турмуш тарзи» тушунчаси мазмуни қандай масалаларни қамраб олади?» деб берилган саволга жавоб беришда 24 та талаба асосий эътиборни оилага қаратиб, оилада катта-кичикни ҳурматлаш, эъзозлаш, намунали оила бошлиғи бўлиш, болаларни яхши тарбиялаш кабиларни соғлом турмуш тарзига амал қилишнинг белгилари сифатида кўрсатишган. Улар таъкидлаган асосий фикр: соғлом ота-онадан соғлом фарзанднинг туғилишидир. Жумладан, 26 нафар талаба оилада соғлом турмуш тарзининг таркиб топишида ота-она олиб борадиган тадбирлар бош омил саналади деб жавоб беришган. 30 нафар талаба соғлиқ-саломатликка жиддий эътибор қаратишнинг зарурлигини, 52 нафар респондент соғлом турмуш тарзи - бу жуда катта тушунча бўлиб, кераксиз (зарарли) таомларни истеъмол қилмаслик кераклигини, 46 нафар талаба спорт билан мунтазам шуғулланиш лозимлигини, 46 нафар талаба спиртли ичимлик ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмаслик кераклигини таъкидлашган. 220 нафар талаба эса бу саволга умуман жавоб бера олмаган.

«Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маълумотларни қайси йўл билан оласиз?» саволига 56 нафар талаба “ота-оналарининг соғлиғи бу ўринда катта аҳамиятга эга ва маълумотларни оиламдан оламан дея таъкидлашган, 54 нафар талаба гигиена қоидаларига эътибор бериш (овқатланиш, кийиниш) ва 78 нафар талаба эса спорт билан шуғулланиш, спорт мураббийларидан маълумот олишнинг муҳим аҳамиятга эгаллигини қайд этишган, 24 нафар талаба “Оила аъзолари ахлоқли, иродали ва садоқатли бўлиши лозим шунда маълумот олишга ҳожат қолмайди”, - деган мулоҳазани билдиришган, 42 нафар талаба маълумотларни ўқитувчидан олиш мумкинлигини таъкидлашган, 190 нафар талаба эса бу саволга умуман жавоб бермаган.

“Одам ўзида соғлом турмуш тарзини қай йўл билан тарбиялайди?” деб берилган саволга 222 нафар талаба гигиена талабларига риоя қилиш, спорт билан мунтазам равишда шуғулланиш кераклигини, 84 нафар талаба бунга одоб-ахлоқ, яхши тарбия, ақлий ва жисмоний меҳнат орқали эришиш лозимлигини таъкидлашган бўлса, 138 нафар талаба эса бу саволга умуман жавоб бермаган.

“Гигиеник тарбия деганда нимани тушунасиз?” саволига 282 нафар талаба гигиеник тарбия деганда инсон ёшлигиданоқ ўзини озодаликка ўргатиб бориши, спорт билан мунтазам шуғулланиши, айниқса, бу қизлар учун зарур фазилат бўлиб, тозалик, покликка риоя қилиш кундалик одатга айланиши лозимлигини таъкидлашган, 32 нафар талаба тиббиёт нуқтаи назаридан келиб чиқиб, танани тоза тутиш, ўзи ва атрофидагиларнинг соҳлом бўлиши учун ҳар бир инсон виждонан қайғуриши лозимлигини билдирган. 130 нафар талаба ушбу саволга умуман жавоб бера олмаган.

“Гигиеник тарбиянинг инсон ҳаёти учун қандай аҳамияти бор?” саволига 190 нафар талаба “соғлом юриш, узоқ умр кўриш учун ҳар хил касалликларнинг олдини олиш муҳим аҳамиятга эга” деб жавоб қайтарган, 148 нафар талаба эса гигиеник тарбия бебаҳо аҳамиятга эга дея қисқа ва лўнда жавоб қайтарган. 52 нафар талаба атроф-муҳит ва экологиянинг тозаллиги учун ҳар ким ўзини масъул сезиши ҳақида ёзган бўлса, 54 талаба бу саволга ҳеч қандай жавоб қайтармаган.

“Саломатликни қадрлай биласизми?” деб берилган саволга ҳамма талаба «Ҳа», деб жавоб берган.

“Ота-она саломатлигининг ёш авлодларга таъсири борми?” саволига ҳам талабаларнинг барчаси «Албатта, таъсири катта», - деб жавоб қайтаришган.

“Бола танаси аъзоларининг тараққий этишига атроф-муҳитдаги шароитларнинг қайси омиллари салбий таъсир кўрсатади?” саволига 266 нафар талаба бола аъзоларининг тараққий этишида экологик, биологик омилларнинг таъсири катталлиги ҳақида фикр билдиришган, 178 нафар талаба эса бу саволга умуман жавоб қайтармаган.

“Инсон соғлиғини сақлашда шахсий ва умумий гигиенанинг аҳамияти қандай?” саволига 262 та талаба «жуда катта аҳамияти бор», 118

нафар талаба эса «шахсий ва умумий гигиена - соғлиқнинг кафолати» дея фикр билдиришган, қолган 64 нафар талаба эса бу саволга умуман жавоб қайтаришмаган.

“Организмни қандай чиниқтириш керак?” саволига сўровномада иштирок этган талабалардан 62 нафар талаба «спорт билан мунтазам равишда шуғулланиш», - деб жавоб қайтарган бўлса, 45 нафар талаба «организмни чиниқтириш шарт эмас», 72 нафар талаба «хаёт чиғириқларида ўз-ўзидан товланиб кетади», - дея ўз фикрини ифодалаган, 265 нафар талаба эса ҳеч қандай жавоб қайтармаган.

“Кун тартибига риоя қиласизми?” деб берилган саволга 197 нафар талаба «Ҳа», 108 нафар талаба «Иложи борича риоя қиламан», 139 та талаба «Йўқ» деб жавоб беришган.

“Эрталабки бадантарбия билан мунтазам равишда шуғулланасизми?” саволига 179 нафар талаба «Ҳа» деб, 138 нафар талаба «Баъзи-баъзида», 57 талаба эса «Йўқ» деб жавоб қайтаришган, 70 талаба бу саволга умуман жавоб бермаган.

“Спортнинг қайси тури билан шуғулланасиз?” деб берилган саволга 372 нафар талаба спортнинг волейбол, футбол, енгил атлетика, югуриш, сузиш каби турларидан бири билан мунтазам шуғулланишини, 72 нафар талаба спорт билан шуғулланмаслигини билдирган.

“Кеча соат нечада ухлашга ётдингиз?” саволига 216 нафар талаба соат 22–⁰⁰ дан 23–³⁰ гача бўлган вақт оралиғини кўрсатишган, қолган талабалар уйқуга бундан кечроқ ётишларини билдиришган.

“Кеча уйга берилган вазифаларни бажаришга неча соат вақт ажратдингиз?” деб берилган саволга 170 нафар талаба «Уй вазифаларини бажаришга 4–5 соат вақт ажратдим», 128 нафар талаба «2–3 соат» деб жавоб қайтарган, қолган талабалар умуман вақт ажратмаганлигини билдирди.

“Кеча неча соат дам олдингиз?” саволига 270 нафар талаба кеча дам олиш куни бўлгани учун 6–7 соат, деб жавоб қайтарган, 174 талаба 8 ва ундан ортиқ соатни кўрсатишган.

“Саломатлик юзасидан ўтказилаётган сўровномаларнинг талабаларга қандай ижобий таъсири бор, деб ўйлайсиз?” саволига 241 нафар талаба «Баъзи бир нарсаларни ёдга солади, кун тартибига риоя қилишга ўргатиши мумкин» деб, 150 нафар талаба «билмайман» деб жавоб берган, 53 нафар талаба умуман жавоб қайтармаган.

“Кун тартиби қисмларини санаб беринг” деб берилган топшириққа 213 нафар талаба «Нонушта, тушлик, яримтушлик, кечки овқат ва дам оламиз», 84 нафар талаба эса «ўқиш, уйга вазифаларни бажариш, спорт билан шуғулланиш» деб жавоб қайтаришган, 147 нафар талаба умуман жавоб қайтармаган.

“Кун давомида жисмоний тарбиянинг қайси турларини амалга оширасиз?” деб берилган саволга 200 нафар талаба “Юриш, югуриш”ни, 187 нафар талаба “уй йиғиштириш, кир ювиш, ўйнаш” кабиларни кўрсатишган, 57 талаба бу саволга жавоб қайтармаган.

“Шахсий гигиена ўз ичига нималарни қамраб олади?” саволига 200 нафар талаба «озодалик, тозалик», 175 таси «тирноқларни олиш, чўмилиш» деб жавоб беришган, 69 нафар талаба эса жавоб қайтаришмаган.

“Умумий гигиена тушунчасига таъриф беринг” топшириғига 270 нафар талаба «соғлиқни сақлаш, атроф-муҳит тозаллиги ва шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш» деб жавоб берган. 174 нафар талаба бу саволга тўлиқ жавоб қайтаришмаган.

Олинган маълумотлардан кўриниб турибдики, 30 фоиздан 50 фоизгача талабалар айрим саволларга аниқ ва тўлиқ жавоб қайтара олишмаган. Булардан маълум бўладики, Жиззах ва Қўқон давлат педагогика институтлари талабалари ТДПУ талабаларига нисбатан соғлом турмуш тарзи тушунчаси хусусида тўлиқ тасаввурга эга эмаслар.

Олиб борилган таъкидловчи тажриба-синов натижалари талабаларда соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантиришда, келажакда мактаб, лицей, коллежларда ўз иш фаолиятларини давом эттирадиган мутахассис сифатида, уларнинг ўқув-тарбия жараёнида ёш авлод билан олиб борадиган соғломлаштириш ишларини тўғри ташкил этишлари учун талабаларга соғлом турмуш тарзи тўғрисида тўлақонли билим бериш, уларнинг асосий компонентларини амалга ошириш учун, аввало, ўзлари тегишли кўникма ва малакаларга эга бўлишларига эришиш зарурлигини кўрсатди. Бу эса талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришга қаратилган мавзуларнинг ижобий ва фойдали томонларини атрофлича тушунтиришни, уларда буларни зарурий одатларга айлантиришга доир бутун билим, маҳоратларини сафарбар эта олиш қобилияти, лаёқатини таркиб топтиришни талаб этади.

Таъкидлаш жоизки, таълим-тарбия дастурлари ва соғлом турмуш тарзини акс эттирувчи услубий қўлланмалар бу соҳада кенг билимга эга бўлиш, фикр доирасини бойитиш истагида бўлган барча қизиқувчиларга муносиб дастурул амал бўлиб хизмат қилиши, шубҳасиз.

Зеро, дастурларда белгиланган ва ҳозирги кунда зарур бўлган асосий жиҳатлар – ўсмир ёшларни тарбиявий жараённинг фаол субъекти сифатида вояга етказиш, уларнинг ўта фаоллик билан у ёки бу билимларни талаб даражасида эгаллашларида иштирок этиш, шу тариқа уларни мустақил тарзда муайян масъулиятга эга бўлган қарорларни қабул қила олишга ўргатишдан иборатдир.

Фарзандларимизни етук ва баркамол инсонлар қилиб вояга етказиш, уларга истиқбол эгалари деб қараш халқимиз ва юртимиз келажакига бевосита дахлдор устивор масала сифатида истиқбол сиёсатининг узвий қисмига айлангани моҳиятига кўра соғлом авлодни шакллантиришдек олийжаноб мақсадга хизмат қилади.

Маълумки, соғлом авлодни тарбиялаш, аввало ёш авлод тарбиясини ўз зиммасига олган таълим тизими олдига улкан вазифалар юклайди. Зеро, мактаб таълими болаларда жамият, табиат ва инсон такомили, уларнинг ўзаро алоқадорлиги, инсон ва жамият ҳамда кишилараро муносабатлар

доирасида мавжуд билимларни шакллантириш орқали уларни юксак маданият сифатларига эга замонавий инсон қилиб вояга етказиш мақсадини кўзлайди. Шу сабабли соғлом турмуш тарзига оид билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришга узлуксиз таълимнинг барча босқичларида бирдек эътибор қаратилмоқда, хусусан, ёш авлодда илк болалик давридан бошлаб соғлом ҳаёт тарзи хусусида мукамал илмий билим ва тушунчалар ҳамда унинг қатъий асосларини таркиб топтиришга эътибор берилмоқда.

Ёш авлодни соғлом турмуш тарзига одатлантиришга йўналтирадиган билим, кўникма ва малакалар умумий ўрта таълим мактабларининг 1-4 синфларида «Саломатлик дарслари», 5-9 синфларда «Соғлом авлод асослари», 10-11 синфларда «Соғлом турмуш тарзи ва оила» фанларини ўрганиш асосида, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими босқичида эса «Соғлом турмуш тарзи» курсини ўқитиш жараёнида амалга оширилмоқда. Хусусан, бошланғич синф ўқувчилари томонидан «Соғлом турмуш тарзи»нинг асосий жиҳатлари узлуксизлик ва изчилликка асосланган ҳолда, оддийдан мураккабга, осондан қийинга тамойилларига кўра ўрганилмоқда [92,171].

Юқоридагилардан маълумки, жамиятимизнинг асосий мақсади ёшларда соғлом турмуш тарзига оид қатъий одатларни болаликдан бошлаб муайян илмий-амалий дастур йўналишида шакллантиришдан иборат. Ҳақиқатан, рухий барқарор, юқори ахлоқий ва жисмоний қобилиятларга эга бўлган ва руҳан кўтаринки кайфиятда юрадиган инсонгина фаол яшашга, касбий ва турмуш қийинчиликларини енгишга лаёқатли бўлади. Жамият томонидан анланган мазкур ҳақиқатни ўқувчиларга сингдириш, тарбияланувчилар билан бирга саломатлик ва соғлом турмуш тарзини тарғиб этишга қаратилган масъулиятли ва тўғри муносабатга йўналтирувчи ҳаётий фалсафани ишлаб чиқиш зарур.

Соғлом турмуш тарзи ва саломатликни болаликдан шакллантиришга қаратилган илмий-методик адабиётларда қайд этилишича, саломатлик умуминсоний ва миллий қадрият ҳисобланиб, уни муҳофаза қилиш ва асраб-авайлашда жамият томонидан қуйидагиларга яъни;

жамоатчилик томонидан аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишга қаратилган шарт-шароитларни кучайтириш;

яшаш шароитларини тузатиш ва тартибга солишга қаратилган шарт-шароитларни амалга ошириш;

аҳоли ўртасида тиббий билимларни ошириш бўйича тарғибот-ташвиқот ишларини олиб бориш;

болалар ва ўсмирлар ўртасида тиббий-гигиеник билимларни кенг ёйишга эътибор қаратилиши зарур [21,29,50].

Умумий ўрта таълим тизимида ўқувчиларда гигиенага риоя қилиш ва саломатликни ҳимоялашга қаратилган билим, кўникма ва малакаларни узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари асосида сабр-тоқат ва чидам билан тарбиялаш орқалигина амалга ошириш мумкин. Мазкур масала педагогик жамоа, мактаб тиббий ходимлари ҳамда ота-оналар билан биргаликда олиб

бориладиган доимий мақсадга қаратилган фаолият асосидагина қатъий ечимини топиши мумкин.

Саломатлик кишилар турмуш даражаси, ҳаёт тарзи, шахсий ҳаёти ва ўзаро мулоқот ҳамда муносабатлари даражасини белгилаб берувчи асосий кўрсаткичдир, шу сабабдан таълим жараёни инсон саломатлигини ривожлантириш мақсадлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиши зарур. Ҳар бир фуқаро саломатлиги жамият саломатлигини белгиловчи омил бўлиб, худди жамият саломатлиги каби давлатнинг стратегик мақсади ва миллий хавфсизлиги гарови саналади.

Саломатлик мамлакатнинг соғлом меҳнат салоҳиятини оширишнинг зарур шarti, давлат бошқаруви самардорлигининг бош мезонидир.

Маълумки, болалар ва ўсмирлар ўртасида ўз саломатлигига масъулият билан ёндашувга оид ҳаётий кўникмаларни таркиб топтириш алоҳида долзарб аҳамиятга эга. Соғлом турмуш тарзи-инсон соғлигининг гаровидир. Болалар асаб касалликларининг 70-90 фоизи асосан таълим жараёнининг жадаллашуви билан боғлиқ рухий хиссиётнинг зўриқиши, шиддатли ҳаёт оқими ва оилавий муносабатларда содир бўлаётган кескин тўқнашувлар натижасида келиб чиқади. Шу каби ҳолатларга мослашиш тажрибасининг етарли эмаслиги туфайли мазкур жараёнлар болалар ва ўсмирлар соғлиғига ниҳоятда жиддий таъсир кўрсатади [74].

Инсонинг ўз соғлиғига нисбатан муносабатига бу соҳада орттирган билим, кўникма ва малакалари бевосита таъсир кўрсатади. Тиббий жиҳатдан саводхон бўлган ёшлар саломатликларига оқилона ёндашадилар, касалликларнинг олдини олувчи умумий чоралардан унумли фойдаланадилар, соғлом турмуш тарзига риоя қиладилар, касалликлар турини фарқлай оладилар ва ўз-ўзларига ва атрофдагиларга биринчи ёрдам кўрсатиш кўникмаларига эга бўладилар, бундай вазиятда зудлик билан мутахассисларга мурожаат қилиш кераклигини биладилар.

“Соғлом авлод” давлат дастурининг устивор йуналишларини амалга ошириш мақсадида бир қанча давлат ҳужжатлари қабул қилинган ва шу асосида мактаб дастурига ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакиллантириш, ўз саломатлиги учун масъулият хиссини ошириш ва санитария-гигиена соҳасидаги билимларни кенгайтиришга йуналтирилган махсус дарслар киритилган.

Талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш, уни амалга фаол татбиқ этиш одатларини таркиб топтириш уларнинг бўш вақтларини тўғри ташкил этиш асосидагина таъминланиши мумкин [64,169].

Статистик маълумотларга кўра, талаба қизлар бўш вақтининг 38,3%, талаба йигитлар бўш вақтининг 10,4% ҳақ тўланмайдиган ишларга сарфланади, қиз талаба оила аъзолари парвариши учун 2,2%, йигит талаба эса 1,2% вақт сарфлайди, шунга кўра талаба аёлларнинг ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлмаган фаолиятлари кўрсаткичи 60,8%, талаба эркекларнинг шундай фаолият кўрсаткичи 86,2% ни ташкил этади, аёл талабаларнинг

хизмат кўрсатишдан фойдаланишга сарфлайдиган вақти 20,3% ни, эркак талабаларники эса 18,6% ни ташкил этади.

Шунингдек, 16-19 ёшдаги ўсмир йигит-қизларнинг бўш вақтларини ташкил этишларига оид статистик кўрсаткичларга кўра юқорида қайд этилган фаолият турлари бўйича, қизлар 40,3; 36,5; 3,8; 58,3; 20,4; 8,2; 29,7; 1, 4%; йигитлар 13,1; 11,4; 1,7; 85,3; 22,7; 13,1; 49,5; 1,6% вақт сарфлайдилар

Юқоридаги маълумотларга асосланиб таъкидлаш жоизки, талаба йигит-қизлар хизмат кўрсатиш, оила аъзолари парвариши ва бошқа фаолият турларига сарфлайдиган 60,8 % (аёллар), 86,2% (эркаклар) бўш вақтларидан соғлом турмуш тарзини шакллантиришда самарали фойдаланишлари мумкин [74,168].

Таълим жараёнида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш турли йўналишларда олиб борилиши зарур. Бу, бир томондан, ўқувчи ва талабаларга соғлом турмуш тарзига оид маълум бир тиббий-гигиеник билимларни беришга, уларда соғлом турмуш тарзининг инсон саломатлиги ва нормал ривожланишига қандай таъсир этиши ҳақидаги тасаввур ва тушунчаларни таркиб топтиришига қаратилса, иккинчи томондан, улар онгида таълим-тарбия шароитида гигиеник қоидаларга амал қилиш, ўзи ва ён-атрофдагилар саломатлигининг қадрига етишга оид кундалик одатлар ва кўникмаларни шакллантириш билан боғлиқдир.

Соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситалари, барча таълим-тарбия масканларининг ўзаро ҳамжиҳатлиги асосида амалиётда кенг тарғиб қилинмоғи зарур. Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим, Соғлиқни сақлаш, Меҳнат ва аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш вазирликлари, Жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, Республика «Оила» илмий-амалий маркази, шунингдек, “Соғлом авлод учун”, “Ёшлар ижтимоий ҳаракати”, “Экосан”, “Маҳалла”, “Эл-юрт умиди”, “Улуғбек” каби кўплаб ижтимоий жамғарма ва уюшмаларнинг яқиндан ўзаро ҳамкорлиги соғлом турмуш тарзини амалиётга самарали татбиқ этишнинг таъсирчан воситаси ҳисобланади.

Истиқлол даврида жамиятнинг замонавий тарбия тамойили инсон шахсини баркамоллаштиришга, муайян ижобий мақсадларга эга бўлган, қўйган мақсадларига мустақил, ўз кучи билан эриша оладиган етук ёшларни шакллантиришга қаратилган. Бу, бир томондан, шахснинг ҳар томонлама уйғун ривожланишини, иккинчи томондан эса, унинг бутун ривожланиши жараёнида руҳий, жисмоний ва маънавий соғлом ўсишини таъминлаш каби долзарб масалаларни ўз ичига олади.

Инсон ва жамият учун жисмоний ва руҳий саломатлик энг муҳим ижтимоий бойлиқдир. Бу эса соғлом авлодни тарбиялаш йўлида оила ва мактабнинг ўзаро ҳамкорлигини амалга оширувчи муассасалар, инсон тарбияси ва камолоти билан шуғулланувчи таълим масканлари олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг қўяди, чунки миллатимиз генофондини сақлашга ҳам фақатгина соғлом турмуш тарзини таъминлаш орқали эришиш мумкин [168].

Ўзбекистон республикасининг Биринчи Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, Соғлом авлодни тарбиялаш – буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир. Биз тарихан қисқа фурсат ичида бошқа соҳаларда бўлгани каби бу борадаги мақсад ва бурчимизни ҳам яхши англаб етдик. Бизга шу вақтга қадар ҳасад билан қараганлар ҳам энди ҳавас билан қарамоқдалар, танлаган йўлимиз тўғри эканини тан олмақдалар. Шу сабабли мамлакатимизда ёшлар саломатлиги ҳақида қайғуриш давлат сиёсати даражасига кўтарилган [14].

Узлуксиз таълим тизимида соғлом авлодни вояга етказишга қаратилган тадбирларни амалга ошириш аввало ёшлар соғлиғига таъсир этувчи асосий омилларни мукамал билишни, ўқувчи ва талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг услубий, психологик-педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратишни тақозо қилади.

Бу борада ёш авлод ахлоқий-маънавий тарбиясини юксалтириш, улар онгида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларнинг санитария-гигиенага оид билимларини ўзаро узвий алоқадорликда ривожлантириш, ота-оналарнинг тиббий-педагогик билимларини ошириш лозим.

Маълумки, ўсмирларга кундалик ҳаётда турли ижтимоий муаммоларни ҳал этишда тўғри қарор қабул қилишга қийналадилар. Бу борада уларга самарали кўмаклашиш мақсадида қатор услубий қўлланма ва дастурлар яратилган. Айниқса, Д.Д Шарипова., О. Мусурманова ва бошқаларнинг “Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш”, Д.Д. Шарипова, К.С Садиков ва бошқаларнинг “Валеология асослари”, Д.Д.Шарипованинг “СВГБУ” дастурлари, “Саломатлик - барчанинг ва ҳар бир кишининг иши”, “Миллат соғлиғи ўз қўлимизда” каби қатор ўқув услубий қўлланма ва рисолаларида шу куннинг энг долзарб мавзуларини қамраб олгани билан эътиборга лойиқдир. Хусусан, мазкур дастур ва қўлланмаларда болалар ва ўсмирларни зарарли одатлардан муҳофаза қилиш, саломатликни ижтимоий қадрият сифатида англаб, уни ҳимоялаш билан боғлиқ муаммолар, умуман, инсон манфаати ва эҳтиёжлари устиворлигини сақлаган ҳолда, унинг иқтидори ва қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлашга доир фаол ижтимоий сиёсат ўз аксини топган. Мазкур дастур ва қўлланмалар асосида билим олган талабалар саломатликни сақлашга доир амалий кўникма ва малакаларга эга бўладилар, улар воситасида антисанитария шароитларини бартараф этиш, турли касалликларнинг олдини олишга доир тавсиялар билан танишиб, соғлом турмуш тарзи маданиятини эгаллайдилар [165,167].

Булар талабаларнинг келажақда маънавий бой ва ахлоқий баркамол, мустақил дунёқараш ва эркин фикрлашга эга бўлган, ўтмиш авлодларимизнинг бебаҳо мероси ҳамда умуминсоний қадриятларига таяниб иш кўра оладиган шахсни шакллантиришларида соғлом турмуш тарзи тушунчасининг нақадар кенг маъно касб этишини чуқур ҳис этган ҳолда фаолият олиб боришлари учун муҳим дастуруламал бўлиб хизмат қилади.

Ҳозирги кунда шахснинг турмуш тарзига кун сайин ўзгариб бораётган турли омиллар ва ижтимоий-маданий ривожланиш кучли таъсир кўрсатмоқда. Болалар ва ўсмирларни ташқи муҳитдаги бундай ўзгаришларга осон мослашишга ўргатиш, уларни ўз соғлиғига зарар келтирмаган ҳолда, тезкор ҳаёт оқимида муносиб тарзда жўшқин фаолият олиб боришга одатлантириш замонавий шахсни таркиб топтиришнинг энг асосий талабидир. Тезкор илмий-техник тараққиёт, урбанизациянинг кучайиши натижасида мулоқот муҳитининг мураккаблашуви, табиий равишда ўсмирлик ва ўспиринлик даврида ўзаро муносабатлардаги зиддиятларни чуқур ҳис этиш ўқувчи ва талабалар руҳиятига кескин таъсир этмоқда, бу ҳолат уларнинг ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун ақлий-ҳиссий эркинлик ва ҳатти-ҳаракатларни танлашга нисбатан масъулиятларини оширмоқда. Албатта, булар ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида турли асабий зўриқишларнинг юзага келиши сабаб бўлувчи ташқи жихатлар бўлиб, педагогик-психолог ташҳис асосида бундай касалликларнинг олдини олишга қаратилган мақсадли ишларни амалга ошириш зарур, албатта. Бунинг учун эса, энг аввало, шахсий ва ижтимоий миқёсда соғлом турмушни ташкил этиш зарур.

Соғлом турмуш тарзи мазмунини янгилашнинг асосий тамойиллари қуйидагилардан иборат:

соғлом турмуш тарзи мазмунининг шахсга йўналтирилганлиги, таълим олувчиларнинг ижодий қобилиятларини ривожлантиришда соғлом турмуш тарзи фанини ўқитишни уларнинг қизиқиш ва иштиёқларини ҳисобга олган ҳолда ижтимоийлаштириш ва индивидуаллаштириш, бунда шахснинг ижодий потенциалини шакллантириш ва бойитишнинг ортиб боришига эътибор қаратиш;

таълимни инсонпарварлаштириш ва гуманитаризациялаш, маданий мувофиқликни таъминлаш, таълим босқичлари мазмунида талабаларнинг жисмоний-интеллектуал, маънавий-ахлоқий, эстетик, коммуникатив ва технологик билимларининг бойишини таъминловчи инсоний-тиббий маданиятнинг барча нуқтаи назарларини акс этишига эришиш;

фундаменталлик, билимларнинг универсал тавсифга эгаллиги, соғлиқни мустаҳкамлашга оид қонун ва назариялар, тамойил ва тушунчаларнинг устиворлиги, умуминсоний қадриятларни ўрганишни таъминловчи таълим мазмунининг методологик таркибий қисмларини кучайтириш;

ўқув дастурлари асосида бериладиган билимлар соғлом турмуш тарзининг замонавий ижтимоий-иқтисодий вазиятларда амалий қўллаш имкониятини таъминлаши ҳамда амалий йўналтирилиши;

таълимнинг турли босқичларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг узвийлиги ва узлуксизлиги, унинг мазмун ва моҳиятига кўра давомийлигини ҳисобга олган ҳолда, умумий, гуманитар ҳамда касбий таълимнинг ягоналигини таъминлаш;

таълим мазмунининг ўқувчи ва талабалар ёш хусусиятларига мослигини таъминлашнинг бирламчи аҳамиятга эгаллигини эътиборга олган

ҳолда, ўқув юкламаларини ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний-руҳий имкониятларини ҳисобга олган ҳолда қайта кўриб чиқиш ва зарур тузатиш ва ўзгартиришлар киритиш;

ўқув юкмаси ҳажмини таълим мазмунининг психологик-педагогик ва тиббий-гигиеник жиҳатларига асосланган ҳолда танлашни мақбуллаштириш;

ўқув дастурларини ўрганиш даражаси ва йўналишини танлаш асосида таълим мазмунини профилактика қилиш ва табақалаштириш;

ҳар бир ёш босқичида ўқувчи ва талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ўзлаштириш имкониятларини самарали ривожлантириш учун уларнинг аввалги ёш босқичида эгаллаган билим, кўникма ва малакаларига мақсадга мувофиқ тарзда таяниш.

Маълумки, соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат:

бадантарбия, жисмоний тарбия ва спорт, жўшқин фаолият асосида фаол ҳаёт кечириш;

кун тартиби (иложи борича кўпроқ очик ҳавода бўлиш, гигиена нуқтаи назаридан фаолият турларини тўғри алмаштириб туриш, кундалик режимга мувофиқ ҳолда дам олиш ва ухлаш, ўз вақтида қувватли, витаминларга бой, сифатли овқатланиш, ақлий меҳнатни гигиенага асосланган жисмоний меҳнат билан алмаштириб туриш), овқатланиш ва уйқу гигиенаси, меҳнат ва дам олиш тартибига риоя қилиш;

шахсий, умумий гигиена қоидаларига риоя этиш;

атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, табиатни асраб-авайлаш;

соғлиққа таъсир этувчи зарарли одатларга берилишдан сақланиш, уларга одатланиб қолинган бўлса, иродавий сифатларни ишга солган ҳолда, бундай номақбул одатлардан воз кечишга ҳаракат қилиш;

жинсий тарбия;

таълим-тарбияга оид руҳий-гигиеник талабларга риоя қилиш [106,140].

Юқоридагилардан маълум бўлдики, педагогика олий таълим муассасалари 1-курс талабалари соғлом турмуш тарзи тушунчалари, унинг компонентлари ва аҳамияти ҳамда соғлом турмуш тарзи маданияти ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмасликлари, билим ва кўникма деярли шаклланмаганлиги аниқланди.

2.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини

такомиллаштиришнинг мазмуни, жараёни, таълим модели

Педагогика олий таълим муассасаларининг асосий вазифаларидан бири таълим-тарбиянинг муҳим мақсадларидан бири сифатида соғломлаштиришга йўналтирилган талабаларнинг валеологик (соғлиқни ҳимояловчи) тайёргарлигини амалга оширишдир [172].

Ўқитувчи соғлиғини сақлашга қаратилган фаолият жараёни ўқув-тарбиявий ишларни гигиеник жиҳатдан тўғри ташкил этиш, соғлиқни сақловчи таълим муҳитини яратиш, ўқувчиларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларда саломатликнинг қадри ҳамда шу асосда сихат-саломатлик маданиятини шакллантириш фалсафасини ишлаб чиқишни таъминлашни назарда тутди [143].

Талабалик йилларида соғлиқни сақлаш бўйича зарурий билимларни эгаллаш уларга ўзларида СТТ малакалари ва одатларини шакллантириш, муайян типдаги шахсларга баъзи салбий одат ва кўникмаларини бартараф этиш имкониятини беради. Шу жараёни ташкил этишда талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш зарурлиги алоҳида аҳамиятга эга.

Талабаларнинг валеологик тайёргарлиги бутун ўқув-тарбия жараёнида турли фанлар мазмунидаги соғлиқни сақлашга доир билимларни интеграциялаш асосида махсус ўқув фанларини ўқитиш воситасида амалга оширилмоғи зарур [153].

Саломатликни химоялашга оид билимлар беришга қаратилган махсус фанларга барча ихтисосликдаги талабаларга мўлжалланган ўқув предметлари, хусусан, “Ёш физиологияси ва гигиена”, “Тиббий билимлар асослари”, “Педиатрия ва болалар гигиенаси”, фанлари ҳамда янги киритилган курс “Валеология асослари”, саноатга оид факультет талабалари учун “Ҳаётий фаолият хавфсизлиги техникаси”, магистрлар учун “СТТ нинг илмий асослари” курси кабилар киради.

Мазкур курслар талабалар саломатлигини фаол таркиб топтириш, аҳолида саломатлик ҳақидаги билимларни шакллантириш ва биринчи навбатда, бўлғуси педагоглар саломатлигини сақлаш учун уларда саломатликни шакллантирувчи омилларни ҳаётга жорий этиш малакаларини ўстириш мақсадларини назарда тутди.

Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни аҳамиятини кўриш мақсадида қуйидагилар ўрганилди.

Талабалар фикрига кўра, саломатликка ҳалокатли таъсир кўрсатувчи муҳим омиллар гиёҳванд моддалар истеъмол қилиш (22 фоиз), ўзаро муносабатларда зиддиятли келишмовчиликларнинг содир бўлиши (16 фоиз), оқилна кун тартибига риоя қилмаслик (19 фоиз), ичкилик ва чекиш (8 фоиздан), фаол ҳаракатнинг камлиги (5 фоиз), ўз саломатлигига бефарқ қараш (саломатликни сақлашга бепарво муносабат, жисмоний зўриқиш, гигиеник талабларга амал қилмаслик, телевидение ва тўлиқ бўлмаган уйқу) ҳамда нотўғри овқатланиш (4 фоиздан) деб ҳисоблайдилар. Шунингдек, вақтнинг етишмаслиги, ортиқча вазн ва меъеридан ортиқ даражада таом истеъмол қилиш кабилар ҳам саломатликка ҳалокатли таъсир кўрсатувчи омиллар таркибига киради.

Таъкидловчи тажриба-синов ишлари жараёнида биз, юқорида қайд этилган жиҳатлар билан бир қаторда, саломатликни сақлашга қаратилган

ишларни амалга оширишга ҳалал берувчи омилларни аниқлашга ҳаракат қилдик ва қуйидагиларни қайд этишга эришдик: респондентларнинг деярли ярми (45 фоиз) саломатлигини сақлаш билан астойдил шуғулланишга имкон бермайдиган асосий омил сифатида вақтнинг етишмаслигини таъкидлашган, сўровномада қатнашган талабаларнинг чорак қисми (25 фоиз) касаллик уларга хавф солмаётганлигига ишонч билдирганлар. 8 фоиз респондент эса шароит ва қизиқишнинг йўқлигини, 6 фоиз талаба ўз соғлиги билан шуғулланишга ҳалақит қилувчи аҳамиятли омил - бу СТТ ҳақидаги билимларнинг етишмаслиги эканлигини эътироф этганлар. Ва ниҳоят, респондентларнинг 4 фоиз саломатлиги билан шуғулланишга ҳалал берувчи омил сифатида дангасалик ёки моддий етишмовчиликни қайд этганлар.

Талабалардан интервью олиш жараёнида уларнинг соғлом турмуш тарзи ҳамда унинг асосий компонентлари тўғрисида ниҳоятда чекланган маълумотларга эга эканликларини аниқлашга муваффақ бўлдик. Нисбатан кам миқдордаги талабаларгина “соғлиқ” ва “касаллик” тушунчаларига бирмунча тўғри таъриф бера олдилар.

Талабаларга, айниқса, ОИТС ва ОИВ инфекциясини тавсифлаш, гиёҳванд моддалар ва уларнинг соғлиққа таъсири ҳақида сўзлаб беришни таклиф қилганимизда уларнинг бу борадаги билимлари паст даражага эга эканлиги маълум бўлди.

Тадқиқотнинг кейинги босқичида I курс талабаларини ўқув дастурига киритилган “Валеология асослари” предмети доирасида валеологиянинг илмий-методологик асослари, педагогик, экологик, ижтимоий, оилавий валеология тавсифномалари, соғлом турмуш тарзи ва унинг асосий компонентлари, соғлом ва касал организм ҳақидаги тушунчалар, соғлиқни мустаҳкамловчи ёки заифлаштирувчи омиллар, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг танани соғломлаштиришдаги аҳамияти, жинсий йўл билан ўтадиган касалликлар, ОИТС ва ОИВ-инфекциялар, гиёҳванд моддаларнинг инсон организмига ҳалокатли таъсири ҳамда саломатликни сақлашда микро-нутриентлар танқислигининг таъсирига оид тушунчалар билан атрофлича таништиришга эътибор бериш кераклиги ўрганилди.

Илғор педагогик технологияларга асосланган маъруза машғулотлари давомида талабалар юқорида қайд этилган билимларни эгалладилар. Семинар машғулотларида эса олган билимларини ҳаётга жорий этишга доир кўникма ва малакаларни эгалладилар. Талабалар семинарларга тайёрланиш давомида кутубхоналарда ўтириб, маҳаллий ва хорижий илмий, даврий адабиётларни ўрганиш билан зарур ахборотларни мустақил эгаллашга интилдилар. Ушбу ўринда талабаларнинг интернет тармоқлари орқали зарур ҳажмдаги ахборотларни олишга йўналтиришга ҳаракат қилинди. Шу билан бирга талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришга ҳаракат қилинди.

“Валеология асослари” курсидан зарур билимларни эгаллаган иккинчи курс талабалари билан сўровнома ўтказилганда, уларнинг 70 фоизида соғлиқни сақлашга доир тушунчаларнинг юқори даражага эга эканлиги

маълум бўлди. Хусусан, талабалар “Валеология нимани ўргатади?”, “Соғлом ва касал организм деганда нимани тушунасиз?”, “Соғлом турмуш тарзининг мазмунини шарҳлаб беринг”, “Шахсий ва умумий гигиена қоидалари нималардан иборат?”, “Саломатликка хавф солувчи омиллар нималардан иборат?”, “Жисмоний ва гигиеник маданият, касалликларнинг олдини олиш тушунчаларига нималар киради?” каби саволларга етарлича тўлиқ жавоб қайтара олдилар.

Шуни таъкидлаш керакки, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш натижалари таҳлил қилинди.

Талабалар фикрига кўра, ўзим соғлом турмуш тарзи кечираман, бўлғуси касбий фаолиятимда уни бошқаларга ҳам тарғиб қиламан 25,2%, СТТга ўзим учун амал қилишга ҳаракат қиламан 27,4%, менинг турмуш тарзим соғлом 35,2%, СТТни кечиришга мажбурман, чунки яқинда оғир хасталикни бошимдан ўтказдим, буни шифокорлар ва ота-онам талаб қиляпти 4%, СТТ инсоннинг фаол ҳаёт кечириши, касбий фаолиятини самарали ташкил қилишда катта аҳамиятга эга деб ҳисоблайман 21,8%, Аксарият ўртоқларим ўз саломатликларини асраш ва мустаҳкамлашга эътибор қаратадилар, мен улардан ортда қолишни хоҳламайман, бундан ташқари, ҳозирги замон шароити инсон саломатлигига юқори талабларни қўймоқда 31,3%, СТТ тўғрисида биламан, бироқ ҳар доим ўзимни яхши ҳис қилганлигим боис унинг ўзим учун аҳамиятини ўйлаб кўрмаганман 21,8 %, СТТ инсонни ҳар томонлама мукамал бўлишига, шунингдек, ўз ҳаёти мазмунини ва ҳаётий қадриятларни теран англашига ёрдам беради, деб ҳисоблайман 20%, СТТда касбий маҳорат ва комилликка бўлган интилишларимизга нисбатан катта маъно-мазмунни кўраман 16,2 %, таълим жараёнининг барча иштирокчиларига соғлиқларини сақлаш ва мустаҳкамлашларида ёрдам беришни истайман 22,4%, Айрим ҳаётий вазиятларда соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилиш фойдали 24%, СТТ-инсон маданияти, дунёқарашини бойитиш, инсоннинг ўз ташқи ва ички фаолиятида адашмасликнинг тўғри йўли 24%, соғлом бўлиб турган пайтингда саломатлик тўғрисида ўйлаш шарт эмас 12,3%, СТТ билан фақатгина соғлигида муаммоси бор инсонлар қизиқадилар 8% деб ҳисоблайдилар.

Деярли барча талабалар инсон соғлигининг 55 % соғлом турмуш тарзига амал қилишга; 18 % наслий омилларга, 17 фоизи атроф-муҳит экологиясига, 10 % соғлиқни сақлашга интилиш билан боғлиқ дея аниқ жавоб қайтардилар.

Талабалар ишонч билан таъкидладиларки, ҳалқ соғлиги миллат бойлиги, жамиятнинг барқарор ривожланиши мезонидир. Инсон саломатлигини йўқотса, демак, бунга аввало ўзи айбдор. Гигиеник маданиятининг қуйи даражадалиги, носоғлом турмуш тарзи ва соғлиқни сақловчи билимларнинг зарурий ҳажмига эга эмаслиги, ўз соғлигига нисбатан бепарво муносабат туфайли у ўз саломатлигини барбод қилади, дея жавоб бердилар.

Таъкидлаш жоизки, бу хилдаги зарур билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш талабаларга Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ассамблеясининг 51-сессиясида қабул қилинган соғлиқни сақлашнинг стратегик концепциясини ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ–4063–сонли қарорини амалга оширишларида кўмак беради [11].

Битирувчи курс талабалари соғлом турмуш тарзи бўйича қуйидаги билимларни эгаллаган бўлишлари лозим:

аҳоли саломатлигини сақлашга тўғри ва маъсулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи маданиятини оширишга йўналтирилган ҳаётий фалсафа моҳиятини англай билиш;

саломатликни сақлашга қаратилган қулай муҳит яратиш;

валеология асослари фани, унинг мазмуни, мақсад ва вазифалари, ўрганиш объекти ҳамда предмети ҳақида муайян билимларни эгаллаш;

СТТ предметининг мазмуни, шакли ва билиш услублари ҳамда уларни амалиётда қўллашга оид кўникма ва малакаларни эгаллаш;

курснинг асосий йўналишлари ва уларнинг бошқа предметлар билан алоқаси тавсифини билиш;

ўқув-тарбия жараёнига валеологик ёндашув нуқтаи назарига эга бўлиш;

оилада гигиеник қоидаларга амал қилиш ва оила аъзоларида соғлом турмуш тарзи одатини шакллантиришга доир аниқ билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиш;

ўзи ва ён-атрофидагиларининг руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш;

ўз саломатлигини жисмоний тарбия ва спорт орқали мустаҳкамлашга одатланиш;

валеология асослари фанига доир зарур билимдар ҳажмини эгаллаш;

экологик ва валеологик билимларга эга бўлиш;

оила валеологияси ҳақидаги билимларни билиш;

ижтимоий валеологияга доир билимларни эгаллаш;

соғлом ва касал организм хусусидаги зарур маълумотларни билиш;

ақлий иш фаолияти, унинг меъёрий асослари ҳақидаги билимларга эга бўлиш; ноқулай шарт-шароитларга мослашишга доир билимларни билиш;

соғлом турмуш тарзи таркибий қисмлари хусусидаги маълумотларга эга бўлиш;

муносабатлар психологиясига оид билимларни эгаллаш;

саломатлик ва тўғри овқатланишнинг ўзаро алоқадорлиги хусусидаги билимларни билиш;

валеологик ва гигиеник маданиятни эгаллаш;

саломатлик гуруҳлари тавсифномасини билиш;

шахсий гигиена қонун-қоидаларини билиш ва уларга амал қилиш кўника, малакаларини эгаллаш;

атроф-муҳитни муҳофаза қилишга доир билимларга эга бўлиш;
саломатликка салбий таъсир этувчи омилларни билиш ва уларни
бартараф қилишга оид кўникма ва малакаларга эга бўлиш;
маънавий саломатлик асосларини эгаллаш;
бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олишга доир билимларга эга бўлиш;
соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психологик-педагогик
асосларини билиш;
ўқув-тарбия жараёни психогигиенаси хусусида билимларга эга бўлиш;
саломатликка илмий муаммо сифатида ёндашиш нуқтаи назарига эга
бўлиш;
валеология фанининг бошқа билимлар билан интеграциясини аниқ
тасаввур эта олиш;
юқумли касалликларнинг олдини олиш, жумладан, сил хасталиги,
ОИВ, ОИТС тарқалишига қарши фаолиятни ташкил қилиш малакасига эга
бўлиш;
саломатликни сақлашда фаол ҳаракат режимига риоя этиш;
чекиш, ичиш ва гиёҳвандликни олдини олиш кўникма ва малакаларига
эга бўлиш;
анемия тўғрисида тушунчага эга бўлиш ва унинг олдини олишга доир
зарур билимларни эгаллаш;
йод танқислиги касалликларининг олдини олишга доир билимларга эга
бўлиш; репродуктив ёшдаги аёллар саломатлигини яхшилаш билимига эга
бўлиш;
жисмонан бақувват фарзандлар туғилиши учун қулай имкониятлар ва
уларни баркамол қилиб тарбиялашга доир билимларга эга бўлиш кабилар.

Талабалар кўйидаги кўникмаларга эга бўлишлари лозим:

атроф-муҳит (ҳаво, сув, тупроқ) озодалиги ва мусаффолигини сақлаш,
турар жойларни кўкаламзорлаштириш ва ободонлаштириш;
тўғри, калорияли, витаминларга бой, сифатли, ўз вақтида овқатланиш;
мунтазам равишда эрталабки гигиеник гимнастика ва чиниқиш
муолажаларини бажариш, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш
шахсий гигиена - оқилона кун тартиби, оғиз бўшлиғи ва танани
парваришлаш, кийим-кечак ва пойафзал гигиенасига риоя қилиш;
шикастланишнинг олдини олиш ва бахтсиз ҳодисаларда биринчи
ёрдам кўрсата олиш, йўл транспорт ҳодисаларининг олдини олиш;
зарарли одатларнинг олдини олиш - таксикомания, чекиш, спиртли
ичимликлар истеъмол қилиш, гиёҳвандлик каби зарарли иллатлардан холи
бўлиш;
юқумли хасталиклар, айниқса, сил касаллиги, ОИВ/ОИТС ва
бошқаларнинг олдини олиш кўникмасини эгаллаш;
кундалик ҳаётда маънавий маданият қоидаларини қўллаш олиш;
репродуктив саломатликни сақлаш, пала-партиш жинсий алоқалардан
воз кечиш ва соғлом насл қолдириш;

ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлаш ва юкламаларни тўғри тақсимлаш;

инсонлараро муносабатларни тўғри ташкил қилиш ва ўқув-тарбия жараёнининг психолог-гигиенасига катъий риоя қилиш [25,119,121,162,178,184].

Талабалар қуйидаги малакаларга эга бўлишлари зарур:

мустақиллик мафкураси ва миллий истиқлол ғояларига, демократик кадриятларга эътиқодлилиқ, инсон ҳуқуқларини ҳурматлаш ва тан олиш, ватанга садоқат ва унинг такомили учун сидқидилдан хизмат қилиш руҳиятига, фуқаролик жамиятида яшаш;

ўзини фуқаро сифатида англаш, ўз-ўзини тарбиялаш ва камолотга интилиш, фуқаролик ҳисси ва кўникмаларини ижтимоий-сиёсий қўллаб-қувватлаш;

миллий кадриятлар ва урф-одатлар, умумбашарий ва умуминсоний мезонларнинг уйғунлиги кабиларнинг ўзаро бир-бирини тўлдирган ҳолда таркиб топишига эришиш, дунёнинг иқтисодий, сиёсий ва маънавий муҳитига ўз нуқтаи назари асосида интеграциялашув, ўз миллий дахлдорлигидан ғурурланиш [16,64,87,70];

ақлий салоҳият миллат генофондининг асл бойлиги эканлигини англаш, билимларга чанқоқлик ва истеъдодларни тан олиш тафаккурига эғалиқ, мамлакатни ривожлантириш янги технологияларни қўллаб билиш ва ташкил қилишга қодир инсоний захираларни талаб қилишини тушуниш ва унга тайёргарлик йўлидан боришга ҳар томонлама тайёр бўлиш;

демократик фуқаролик жамияти ва ҳуқуқий давлат, амалга оширилаётган ислохотлар моҳияти бўйича билимларни мунтазам ошириб бориш, ҳуқуқий саводхонлик ва унинг амалий татбиқига эришиш [71,84];

турли мафкуравий ёт ғоялар, хусусан диний ақидапарастлик, диний рижкорлик, экстремизм ва радикализм, терроризм, сепаратизм, маҳаллийчилик, «рангли» инқилоблар», «сунъий демократия», «привентив революция» каби бузғунчилик тафаккуридан холи бўлиш, барча мавжуд ёт ғояларнинг ғаразли мақсадларини фош этиш ва атрофидаги кишиларда уларга нисбатан иммунитетни вужудга келтиришга, миллий мафкурани сақлаш, миллий манфаатларни ҳимоялаш тафаккурини шакллантиришга интилиш [139,156,160] ;

“соғлом инсон – соғлом ота-она, соғлом ота-она – соғлом авлод, соғлом авлод – соғлом фуқаролар, соғлом фуқаролар – соғлом давлат, соғлом давлат – баркамоллик ва тараққиёт” ғоясини кенг ва чуқур, илмий-назарий ҳис этиш, ўз саломатлигига масъулиятли ёндошувга эга бўлишга интилиш, «саломатлик – туман бойлик, саломатлик - келажак гарови» эканлигини кенг тарғиб этиш асосида тиббий саломатликни муҳофазалаш [150];

жисмоний тарбия ва спорт турлари билан мунтазам шуғулланиш, соғлом турмуш тарзини таъминлашнинг тиббий жиҳатдан зарур чораларини кўриш орқали жисмоний, тиббий ва руҳий саломатликни ҳимоялашга

эришиш, ўз-ўзида жисмоний тарбия, спорт ва тиббий саломатликка эътиборни таркиб топтириш [51,157];

соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила, маҳалла ва мактаб ҳамкорлигига эришиш, турли давлат ва нодавлат ташкилотларининг ҳамкорлик фаолиятини йўлга қўйиш, мазкур ҳамкорлик асосида ўз манфаатларини таъминлашга эришиш [148];

меҳнат маданияти ва ҳордиқ чиқаришнинг оқилона меъёрлари мавжудлигини таъминлаш, уларнинг инсон саломатлиги учун аҳамиятини англаш, рационал овқатланиш меъёрлари ва маданияти борасидаги билим ва кўникмаларининг мавжуд бўлишига эришиш;

инсоннинг ўз саломатлигига муносабати, соғлом турмуш тарзи маданияти ва тафаккури, соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун талаб этилган имкониятларнинг яратилганлиги ва мавжудлиги;

инсон саломатлигига таъсир этувчи экологик вазиятнинг ижобий ҳамда салбий оқибатларига нисбатан мўътадил муносабатни таркиб топтириш, ёшлар орасида экологик танг вазиятларда ўз саломатлигини асраш кўникма ва малакаларини тарғиб қилиш, экологик вазиятларни тўғри баҳолаш кўникмаларини эгаллаш орқали ўз тупроғи ва Ватани тақдирига масъулиятли муносабатни таркиб топтириш [29,49] ;

оила муқаддаслиги тамойили асосида оилавий муносабатларга тайёргарликнинг педагогик-психологик асосларини таркиб топтириш, уларда мустақил яшаш кўникмаларини ривожлантириш, оилани эъзозлаш, асраб-авайлашга интилиш, оилавий муносабатларда оилавий маданият тамойилларининг таъминланишига эришиш, оиладаги соғлом турмуш тарзи кадриятларининг кенг илдиз отиши учун оила аъзолари руҳиятига чуқур кира олиш;

турли тиббий таҳдидлардан ўзини асраш (наркомания, токсикомания, ОИТС ва юқумли жинсий касалликлар), зарарли одатлар (ичкиликбозлик, гиёҳвандлик ва кашандалик)дан сақланиш, кенг тарғибот ва ташвиқот тадбирлари асосида ёшларга атрофлича билим бериш, уларнинг соғлом турмуш тарзи меъёрларига риоя қилишларига эришиш [42,46,54,90].

Соғлом турмуш тарзини компонентларини шакллантиришда умумий маданиятликка алоҳида эътибор қаратилиши керак.

Маълумки, саломатлик маданияти касалликларнинг юзага келиши ва ривожланиши хавфи омилларини бартараф этиш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида ижтимоий ва табиий шароитлардан оқилона фойдаланишга қаратилган [64].

Саломатлик маданияти – саломатлик моҳияти ҳақида билимларга асосланадиган (уни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш йўллари ва методлари) ва ҳаёт фаолияти жараёнида инсонлар хулқ-атворини бошқарадиган ҳаётий кадриятлар чизмасидир. Саломатлик маданиятини мувофиқ тамойиллар асосида соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантиришда муваффақиятли тарбиялаш мумкин. Адабиётлардаги маълумотларга кўра, саломатликни қуришга йўналтирилган СТТ

мотивациясини шакллантириш, фаол ҳаётӣ позицияни эгалловчи, мустақил ривожланиш ва мустақил такомиллашишга мотивацияни ривожлантирувчи, саломатлик шаклланишини таъминлашга имкон берувчи, ҳуқ-атвор стратегияларини сақловчи шахс қадриятлари тизимини яратиш ва соғлиқни сақлаш муҳитини яратишнинг асосий тамойиллари бўлиб қуйидагилар ҳисобланади;

умуминсоний қадриятлар ҳақида инсонлардаги дунёқараш тасаввурлари, ўзига ҳурмат, ўз саломатлиги ва атрофдагилар саломатлиги, соматик, психик ва ахлоқий саломатликни шакллантиришни таъминловчи аксеологик тамойил;

болалар саломатлигига ёрдам берувчи омилларни тўлдириб, жисмоний ва ақлий юкламалар ва уларнинг изчил ортиши регламентацияси орқали эришиладиган СТТ шакллантириш бўйича мақсад ва вазифаларнинг қўлланилиши изчиллигини кўзда тутувчи тадрижийлик тамойили;

салбий нуқсонлардан воз кечишга етакловчи билим ва малакаларни қабул қилувчи тизимни ўз ичига олувчи интерфаол фаолият тажрибасига ва таҳсил олувчилар ҳуқ-атворини тўғрилашни шакллантиришга асосланадиган индивидуаллик тамойили;

шахс ҳаёти услубини жадаллаштириш, шахс мотивациявий муҳитида ўзгаришлар асосида индивидуал саломатлик билан фаол шуғулланишга имкон берадиган соғлиқни сақлаш ва гигиеник фикрлаш кўникмаларини эгаллаш тамойили;

“шахс-муҳит” тизимида яхлит мавжудот сифатида инсонни кўриб чиқиш учун йўналтирувчи холизм тамойили;

организмда сабаб-оқибат алоқаларини идрок қилиш билан боғланган ва бутун СТТ мотивациясини шакллантириш жараёнини ўз борлигини танлаш сифатида кўришга имкон берувчи тамойили;

организмда саломатлик механизмларини англаш ва мавжудлигини излашга ёрдам берувчи апперцепция тамойили;

СТТ социалмаданий эталонларининг бутун соғлиқни сақлаш фаолиятига йўналтирилган ҳуқ-атвор моделини олдиндан билишга имкон берадиган антиципация тамойили;

касалликлар хусусиятларини ҳисобга оладиган саломатлик эталонларини шакллантириш билан боғлиқ функционал мувофиқлик тамойили; этник дифференциацияси тамойили психофизиологик ва социал-психологик даражаларда инсон томонидан оғриқли кўринишларини тушунишда бош белги бўлиб ҳисобланадиган шарқий ва ғарбий саломатлик доктриналарига асосланади [94,95].

Маълумки, соғлом турмуш тарзи тўғрисида асосий маълумотларни талабалар “ Валеология асослари” фанини ўқитиш жараёнида ўзлаштиради ва шу қатори соғлиқни сақлашга оид билимларни атрофлича ўрганилади

Жумладан, талабаларнинг ўз ҳаёти фаолиятида кўпроқ соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмларидан фойдаланиб, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун ҳамда баркамол ривожланишига эҳтиёжлари амалга

ошди. Шу билан бирга тажриба –синов гуруҳидаги талабалар фикри бўйича касбий фаолиятида соғлом турмуш тарзини зарурлиги ҳақида фикр билдирдилар.

Соғлом турмуш тарзи муаммоси – одамзод олдида турган энг муҳим муаммо – шахсни ҳар томонлама ривожлантириш, меҳнат, турмуш ва дам олиш соҳасида, илмий жиҳатдан асосланган, ижтимоий – гигиеник фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган, ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган турмуш тарзини шакллантириш муаммосидир.

Маълумки, биз наслимизнинг келажаги – соғлом авлод учун курашар эканмиз ўз мақсадимизга эришиш учун миллатни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз керак бўлади. Соғлом авлод деганда, биз фақат жисмонан бақувват фарзандларни эмас, балки маънавий жиҳатдан ҳам бой ва соғлом авлодни назарда тутишимиз лозим. Зеро, маънавий соғлом бўлмасдан туриб, жисмонан соғлом бўлиш мумкин эмас. Ҳар иккала тушунча бир бирига мос ва бири иккинчисидан тақазо қилади. Ҳам жисмонан, ҳам маънавий соғлом авлодга эга бўлган халқни эса синдириб бўлмайди. Биз жисмонан соғлом, юксак маънавиятли ва ягона миллий ғоя асосида жипслашган миллатни шакллантиришни бош мақсад қилиб қўяр эканмиз уни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз лозим [48,166].

2.3. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришда касбий компетенцияни шакллантиришнинг шакл, метод ва воситалари

Донишмандлар қайд этганларидек, соғлом инсон табиатнинг шоҳ асаридир. Саломатлик – инсоннинг жисмоний, руҳий ва маънавий хислатлари умумлашмаси бўлиб, узоқ ва фаол умр кечириш, оилавий, илмий ва ижодий режаларини тўлиқ амалга ошириш, жамият фаровонлиги йўлида баракали меҳнат қилиш, мустаҳкам оила қуриш, соғлом болаларнинг туғилиши ва тарбияланишида муҳим ўрин тутиш қабила соғлом турмуш тарзининг зарурий шарт-шароитларини ташкил этади.

Мотивация – субъектни қандайдир мақсадларга нисбатан фаолиятга ташқи ёки ички ундаш, бундай ундашнинг фаолияти ва усулларига қизиқишнинг мавжудлиги. СТТ олиб бориш мотивлари бутун педагогик таъсир кўрсатишлар тизими таъсирида шаклланади, аввалом бор, бевосита таълим фаолияти жараёнида тарбияланади. СТТ га ижобий мотивацияни тарбиялаш таълим жараёнига ташкил қилишга ўқитиш мазмуни, ўқитувчи шахсига боғлиқ [101].

Ш.Атамуродов ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш усулларини асослаш мақсадида Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152-сонли мактаб ва М.Улуғбек туманидаги ХТВ тассаруфидаги филология фанларига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабларнинг 8-9 синф ўқувчиларида тадқиқот ишлари олиб борган. Тажриба тадқиқотлари жараёнида ўқувчиларда жисмоний тарбия,

валеология ва валеологик ташкил этувчига эга бўлган анъанавий ўқув фан машғулотларида, шунингдек синфдан ташқари тарбиявий ишларда амалга оширилган саломатлик ва соғлом турмуш тарзига мотивацияларини шакллантириш жараёнини ўрганиб таҳлил этган [27].

Юқорида айтилганлар контекстида педагогика олий таълим муассасалари талабаларида СТТ нинг шаклланган мотивацияси даражасини қуйидаги саволлар асосида: ҳаёт фаолиятида СТТнинг намоён бўлиш даражаси, СТТ таркиби, СТТ ни олиб боришга нима мажбур қилиши, СТТ мотивацияси тўзилмаси, СТТ мотивацияси умумлашганлиги ва йўналганлиги, СТТ усулларига бўлган мотивациянинг йўналганлиги ҳамда СТТ мотивацияси қуввати ва унинг иккиламчилиги аниқланди.

Талабалар орасида соғлом турмуш тарзини тўғри самарали ташкил қилиш ва мотивациясини ошириш учун қуйидаги шартларга амал қилиш лозим, деб ҳисоблаймиз:

таълим муассасаси кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирларини мунтазам ўтказишга эришиш;

таълим-тарбия соатлари жараёнида соғлом турмуш тарзига оид давра суҳбатларини ўтказиш;

илмий асосланган кун тартибига риоя қилинишига эришиш;

жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (сув, ҳаво, кўёш) ва гигиеник омиллардан самарали фойдаланиш;

ўқиш, меҳнат ва дам олишни тўғри режалаштириш [96,108].

Талаба-ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва тўғри ташкиллаштириш келгусида уларнинг кўп йиллик ижодий меҳнатга ва ҳимоясига тайёр юксак интеллектуал салоҳиятга эга баркамол авлод бўлиб етишишининг энг муҳим омилдир. Шунинг учун олий таълим тизимида бўлажак мутахассисларга таълим-тарбия бериш жараёнида қуйидаги йўналишларни: а) таълим; б) тарбия; в) ривожлантириш; г) соғломлаштириш; д) ҳаётга тайёрлаш вазифаларни амалга оширишлари зарур.

Ҳозирги кунда ёшларни ҳаётга тайёрлаш, уларнинг меҳнатга лаёқатини кучайтириш муҳим масалалардан талаба –ёшларга таълим-тарбия берадиган муассасаларда талабаларни соғлом турмуш тарзига оид кўникмалар билан қуроллантириш, жисмоний тарбия машқларини мунтазам олиб бориш (айниқса дарсдан ташқари вақтларда) она табиатнинг соғломлаштирувчи омилларидан оқилона фойдаланиш самарадорлигини яхши йўлга қўйиш ва

талаба–ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш билан боғлиқ бўлган ташкилий ишларни амалга ошириш лозим.

Ўқувчи ёшларни комил инсон сифатида жисмонан бақувват ва маънавий жиҳатдан етук қилиб вояга етказиш - ўзи ва атрофдагилар саломатлиги қадрига етишга, соғлом турмуш тарзига риоя қилишга, шу жумладан, ёмон одатлардан ҳоли бўлишга ҳамда ўзининг ҳаётдаги ўрнини

англаш масалалари юзасидан масъулиятли қарорлар қабул қилишга одатланган авлодга тарбия бериш масаласи бўйича ечимларнинг янгича йўналишлари – ҳаётда ўз ўрнини фаол эгаллашга қодир бўлган, бой маънавий-маърифий дунёқарашли инсонларни жамиятга етказиб беришдир.

Узлуксиз таълим жараёни учун ишлаб чиқилган “Талаба–ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш” концепцияси таълим берувчи ва таълим олувчиларга зарурий ҳолатларда масъулиятли қарор қабул қилишда ёрдам бериш, уларнинг ўзига бўлган ишончни кучайтириш, шахсий фазилатларга тўғри баҳо бера олишга ўргатиш, уларга соғлом турмуш тарзини амалга ошириш учун керакли шароитларни яратиб беришни ўз олдига мақсад қилиб қўйган. [128].

Талабаларда соғлом турмуш тарзини тўғри шакллантириш учун олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тизими ишлаб чиқилди (2.1-расм).

Мазкур тизимда Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий йўллари (маъруза, амалий, семинар машғулотлари), соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маълумотларни олиш манбалари, соғлом турмуш тарзи асосида тарбиялаш билан соғлом турмуш тарзи шаклланган талабаларни таркиб топтириш мужассамланган.



2.1.-расм.ОТМ талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тизими

Соғлиқ инсон ҳаётида муҳим аҳамиятга эга, турмуш тарзи эса соғлиқнинг асоси ҳисобланади ва у ёшлик чоғлариданоқ шакллана бошлайди, шунинг учун ҳам ўқувчи-ёшларнинг кенг қатлами учун соғлом турмуш тарзига ўргатиш моделини ишлаб чиқиш зарур.

Талаба-ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёни аввало ушбу тушунчанинг мазмун-моҳиятини англаб олишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи шахснинг кундалик маданий ҳаёт фаолияти шакллари ва усуллари йиғиндиси сифатида қаралади. У шахс томонидан бошқариладиган назорат меъёрлари, кадриятлари маъносини ўзига мужассам қилади.

Кўпгина мутахассисларнинг таъкидлашича, соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси ҳар бир ёш босқичида ҳозирги замон муаммоси сифатида қаралади [59].

Эртанги кунимиз эгалари бўлган ёшларнинг келгусидаги фаол ижодий, касбий, ижтимоий фаолияти ва ҳаётдаги мақсадлари айнан шу муаммонинг ҳал этилишига боғлиқ бўлажак мутахассислар келгусида соғлом турмуш тарзига доир эгалланган билимлар, кўникма ва малакаларни ўзларининг ҳамкасблари жамоаларида, оилаларида тарғиб қилишлари ва уларни жорий этишларига тўғри келади. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим таълим-тарбияда гигиеник қоидаларга амал қилишга, ўзини ва ён атрофдагиларни соғлигини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир [168].

Тадқиқ этилаётган муаммони ечимини топиш мақсадида ОТМ талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш жараёнининг модели ишлаб чиқилди.

Ушбу модел орқали биз ОТМ талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш учун бир қанча вазифалар, СТТ ўрганиш омиллари, таркибий қисмлари, методлари, технологиялари, воситалари ва шаклларига алоҳида эътибор қаратганмиз. Шу билан бирга СТТ шакллантиришнинг педагогик омиллари натижасида ОТМ талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш ва ҳар тарафлама соғлом шаклланган шахсни тарбиялашдан иборатлиги кўрсатилган.

Соғлом турмуш тарзи-муайян жамиятга, ижтимоий-иқтисодий формацияга мос ва хос ҳамда жамият тараққиёти учун муҳим аҳамиятга эга бўлган кишиларнинг яшаш шакли бўлиб, инсонлар ва организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай шароити таъсирига қарши тура билиш имкониятларини, унга мослашиш жараёнларини мустаҳкамлаш орқали, улар томонидан ижтимоий вазифаларнинг тўлақонли бажарилишига ёрдамлашиш, фаол узоқ умр кўришни таъминловчи муҳим универсал қуролдир. Бошқача қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзи - одамларнинг яшаш, меҳнат қилиш, дам олиш, турмуш-шароитларни соғломлаштириш орқали ўз вазифаларини саломатлигига қулай шароитларда бажаришларини таъминлашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуасидир. Шу сабабли «Соғлом турмуш тарзи»

тушунчаси зарарли одатлардан қутулиш, гигиеник талаб ва қоидаларга риоя қилиш, ишлаш, дам олиш, овқатланиш каби айрим томонларни ўз доирасига қамраш билангина чегараланиб қолмаслиги керак. Шахс-муайян, аниқ инсон бўлиб, унда рухий ва физиологик жараёнлар ўзаро мужассамлашиб, одамнинг ички дунёсини ташкил этади. Инсон шахсини мамлакатнинг ижтимоий ҳаёти, оила, мактаб ва меҳнат жамоалари шакллантиради. Инсон шахси унинг онги ва ўз-ўзини англаши билан белгиланади. Инсон шахсининг ранг-баранглигига ирсий омиллар ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Шахснинг моҳияти унинг мотивацияси, қобилияти, эҳтиёжлари, қизиқишлари, ишонч-эътиқоди, жўшқинлигию - ғайрати, хулқи-табиати ва иродаси каби рухий жараёнлардан иборат бўлиб, улар уйғунлашган ҳолда шахснинг бетакрорлигини белгилайди. [85].

Мотивация атамаси ўз мазмунига кўра шахснинг маълум бир фаолият шаклини бажаришга киришиши, шу қатори уни соғлиқни сақлаш учун ҳаракатга келтириш, шунингдек, унинг муҳимлигини асослаш ва англашдан иборатдир. Маълумки, мотивация омили одамларнинг муҳим ҳаётий эҳтиёжи ҳисобланган саломатликларини таъминлашлари учун астойдил ҳаракат қилишлари лозимлигини, уни тақдирнинг қулига ва ҳаёт оқимининг аёвсиз гирдобига ташлаб қўйиб, ҳалок қилмаслигини асослайди.

Мотивация омили одамларга соғлом ҳулқ соҳиби бўлиш лозимлигини, юксак ахлоқий сифатларга эга бўлиш кераклигини уқтиради. Шу сабабли соғлиқни сақлаш тизими, педагоглар ва тиббиёт ходимлари олдида биринчи навбатда ечилиши лозим булган вазифалардан бири айнан соғлом турмуш тарзини шакллантиришни йўлга қўйишдир. Инсон эҳтиёжлари соғлом турмуш тарзига атрофлича таъсир этади. Маълумки, эҳтиёжлар моддий ва маънавий ҳамда насл қолдириш ва соғлом авлодни ўстириш қабиларни ўз ичига қамраб олади. Чунончи, моддий эҳтиёжлар ўз навбатида озиқ-овқат, уй-жой ва кийим-кечакка бўлинади. Маънавий эҳтиёжлар эса ахлоқий, интеллектуал ва эстетик эҳтиёжларга ажратилади. Маълумки, инсоннинг бирор нарсага бўлган муҳтожлиги унинг онгида акс эттирилиши билан боғлиқ рухий жараён-зарурият деб аталади. Ҳар қандай шахс ўз эҳтиёжларини қондирмасдан туриб яшай олмайди. Инсон биринчи навбатда озиқ-овқат, сув, кислород, иссиқ уй-жой шароитига, ўзидан насл қолдириб кўпайишга муҳтож бўлади [97,168].

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини ривожлантиришга қаратилган таъкидловчи тажриба-синов ишлари ўтказилди. Талабаларни соғлом турмуш тарзи мотивациясининг шаклланганлик даражасини бошланғич натижалари аниқланди. Натижалар таҳлили шуни кўрсатдики, талабалар биз томонимиздан берилган қуйидаги саволларга: СТТ таркиби, СТТ шакллантиришда мотивация, СТТ мотивацияси умумлашганлиги, СТТ мотивацияси йўналганлиги, СТТ мотивацияси қобилиятларга йўналтирилганлиги, СТТ мотивацияси энергияси, СТТ мотивацияси

ҳаққонийлиги деган саволномаларга деярли бир хил жавоб олинди. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни роли катта эканлигига амин бўлдик.

Талабалар қуйидаги саволларга эса СТТга ўзим учун амал қилишга ҳаракат қиламан (27,3%), менинг турмуш тарзим соғлом ва ўзим соғлом турмуш тарзи кечираман (35,3%), бўлғуси касбий фаолиятимда уни бошқаларга ҳам тарғиб қиламан (24,6%), менинг саломатлигим бутун семестр давомида жуда яхши бўлди (29,5%), комил инсон бўлиш, соғлигимни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш истаги, мулоқот доирамни кенгайтириш эҳтиёжи туфайли (19,8%), СТТ менга қониқиш ҳиссини беради (34,8%) ва СТТ-менинг ҳаёт услубим (26,4%) деб жавоб бердилар. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни роли катта эканлигига амин бўлинди.

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш учун педагогнинг касбий компетенцияси юқори даражада бўлиши керак.

“Компетентлик” сўзи (ингл. “competence” - “қобилият”) – фаолиятда назарий билимлардан самарали фойдаланиш, юқори даражадаги касбий малака, маҳорат ва иқтидорни намоён эта олишдир [32].

“Компетентлик” тушунчаси таълим соҳасига психологик илмий изланишлар натижасида кириб келган. Психологик нуқтаи назардан компетентлик “ноанъанавий вазиятлар, қутилмаган ҳолларда мутахассиснинг ўзини қандай тутиши, мулоқотга киришиши, рақиблар билан ўзаро муносабатларда янги йўл тутиши, ноаниқ вазифаларни бажаришда, зиддиятларга тўла маълумотлардан фойдаланишда, изчил ривожланиб боровчи ва мураккаб жараёнларда ҳаракатланиш режасига эғалик”ни англатади. Касбий компетентлик мутахассис томонидан алоҳида билим, малакаларнинг эгалланишини эмас, балки ҳар бир мустақил йўналиш бўйича интегратив билимлар ва ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини назарда тутди [32,50].

Шунингдек, компетенция мутахассислик билимларини доимо бойитиб боришни, янги ахборотларни ўрганишни, муҳим ижтимоий талабларни англай олишни, янги маълумотларни излаб топиш, уларни қайта ишлаш ва ўз фаолиятида қўлай билишни тақозо этади.

Касбий компетентлик қуйидаги ҳолатларда мураккаб жараёнларда; ноаниқ вазифаларни бажаришда; бир-бирига зид маълумотлардан фойдаланишда; қутилмаган вазиятда ҳаракат режасига эга бўла олишда яққол намоён бўлади.

Касбий компетенцияга эга мутахассис: ўз билимларини изчил бойитиб боради; янги ахборотларни ўзлаштиради; давр талабларини чуқур англайди; янги билимларни излаб топади; уларни қайта ишлайди ва ўз амалий фаолиятида самарали қўллайди [111].

Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришда касбий компетенцияни шакллантириш ва уни изчил равишда ошириб туриш зарур.

Ўқитувчи касбий фаолиятини ташкил қилишда таълим жараёнида инсон саломатлигига таъсир этувчи соғлом турмуш компонентлари тўғрисида маълумотга эга бўлишлари зарур. Ҳар бир ўқув курсини ўрганиш алоҳида мавзу ва бўлимларни лойиҳалаш асосида амалга оширилади. Булар тўғрисида “Болалар ва ўсмирлар физиологияси”, “Педиатрия ва болалар гигиенаси”, Валеология асослари”, “Олий нерв фаолияти физиологияси ва марказий нерв системаси физиологияси” фанларида бола организмни соғломлаштириш ва турли касалликларни келиб чиқиши ва уни олдини олиш ўргатиб борилади. Шу маълумотларни талабаларга етказиб бериш ўқитувчининг касбий компетентлигига боғлиқ [118,149].

Касбий (шу жумладан, педагогик) компетентликка эга бўлишда ўз устида ишлаш ва ўз-ўзини ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга. Ўз-ўзини ривожлантириш вазифалари ўзини ўзи таҳлил қилиш ва ўзини ўзи баҳолаш орқали аникланади. Педагогнинг касбий компетентликка эга бўлишида ўзини ўзи таҳлил қила олиши аҳамиятли саналади. Таълим жараёнида талабаларга педагогик компетентликка оид манбалардан фойдалана олишга ўргатиш ва уларда педагогик компетентлик ҳақидаги тасаввурларни ҳосил қилиш ва шу билан бирга педагогик компетентликка қўйилаётган замонавий талаблар билан куроллантиришдан иборатдир.

Ўқитувчининг касбий компетенцияси тизими - педагогик маҳорат орқали намоён бўлади. Ўқитувчининг педагогик касбий компетентлиги бу:

ўқитувчи касбий фаолияти учун зарур бўлган билим, маҳорат, кўникма; муаммоларни муваффақиятли ечиш қобилияти, олий даражадаги касбий маҳорат; касбий фаолияти давомида педагог томонидан қўлланилган технологиялар, методлар ва усуллар йиғиндиси; турли тажрибалар йиғиндиси, педагогик фаолиятдаги катта тажриба; педагогика соҳасидаги билим, маҳорат, кўникма, маълумотлилик ва обрў-эътибордан иборат (педагогик компетентлик).

Тадқиқотчилар касбий компетенция тизимини қуйидаги гуруҳга ажратади.

Касбий компетенция: педагогика ва психологияга доир билимларга эга бўлиш; ўз устида ишлаш; таълим жараёнини режалаштириш, баҳолаш ва қайта алоқани ўрната олиш; талабалар эҳтиёжини англай олиши; талабаларда мотивацияни шакллантириш; таълим муҳитига янгилик киритиши; ўз фанини мукамал билиши; инглиз тилини яхши билиши.

Касбий компетенцияни шаклланиш босқичлари: ўз-ўзини таҳил қилиш ва зарур нарсаларни англаш; ўзини ривожлантиришни режалаштириш мақсад, вазифа белгилаш; ўзини намоён этиш ва камчиликларини тузатиш;

Шахсий компетенция : мулоқотчанлик; бағрикенглик; етакчилик; фаол ташаббускор; мослашувчан; соғлом турмуш тарзига амал қилиш; масъулият; ишчанлик; инсонпарварлик; маълумотли; маданиятли; умуминсоний

кадриятларга эгалик; миллий маданиятга эга бўлиш; мамлакатнинг ижтимоий ҳаётида иштирок этиш; бошқа миллатларнинг маданиятини ҳурмат қилиши.

Махсус компетенция: талабалар эҳтиёжини билиши; турли ёш хусусиятларини билиши; таълимни табақалаштириш; таълимни индивидуаллаштириш [32,50,111].

Олий таълим ўқитувчиси касбий фаолиятига қўйиладиган асосий мақсад талабаларнинг касбий, шахсий сифатларини такомиллаштириб бориши зарур. Ўқитувчи касбий фаолиятида бир қатор вазифалар тизимини бажариши лозим. Шу вазифаларни самарали ва муваффақиятли бажарилиши ўқитувчининг касбий ва педагогик тайёргарлигига, ҳамда касбий компетенциясига боғлиқ. У мунтазам равишда педагогик ва касбий компетенциясини такомиллаштириб бориши, тез ўзгаришлар даврида жамиятга мос равишда фаолият олиб бориши керак. Педагогик касбий фаолият давомий билим олиш, тажриба ва яна билим олишдан иборатдир. Олий таълим ўқитувчиси касбий фаолиятига қўйиладиган талаблар такомиллашиб, ошиб бораверади.

Олий таълим педагоги олдида қўйидаги вазифалар:

талабалар учун олий таълим дастурлари асосида назарий билимларни, умуммаданият (касбий махсус) компетенцияларни эгаллашлари учун ташкилий шароитларни яратиш;

талабаларда инсоннинг табиат билан жамият, маданият, давлат билан узвий боғлиқлиги қонуниятлари ҳақидаги билимлар билан куроллантириш, инсон шахсиятининг шакллантириш жараёнлари ҳақида билимга, илмий ахборотларни топиш ва талқин этиш усуллари, уларни қайта ишлаш ва сақлаш каби масалаларга ўргатиш;

бўлғуси мутахассисларнинг ўзи танлаган соҳа ва мутахассисликлари бўйича амалий билимларини шакллантириш;

талаба шахсининг касбий йўналишини такомиллаштириш, унинг умумий, касбий маданиятини, ўз фаолиятини такомиллаштириш;

талабаларнинг тадқиқотчилик фаолиятини ривожлантириш, илмий-тадқиқотчилик фаолиятини шакллантириш;

талабаларнинг касбий-шахсий имкониятлари очилиши учун кўмаклашиш қўйилади [79,99,111].

Хулоса қилиб айтиш жоизки, педагогика олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш ва шу билан бирга уларда касбий компетенцияни шакллантириш зарурлиги исботланди.

III БОБ. ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ САМАРАДОРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН МОТИВАЦИЯНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

3.1 Педагогика олий таълим муассасалари талабаларда соғлом турмуш тарзи самарадорлигини оширишга қаратилган педагогик фаолиятининг мотивацияси

Жамиятимизнинг мақсадга қаратилган таълим-тарбия тамойили - баркамол, етук, қўйилган мақсадга мустақил, ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилган. У бир томондан шахснинг ҳар томонлама уйғун ривожланишини, иккинчи томондан эса, унинг бутун ривожланиши жараёнида руҳий, жисмоний ва маънавий соғлом ўсишини таъминлаш каби долзарб масалаларни ўз ичига олади.

Турли ёшдаги таълим олувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун таълим муассасаларида саломатлик мактабларини очиш мақсадга мувофиқдир. Ўзбекистон ижтимоий-сиёсий марказида ҳамиша устун турган ўсиб келаётган авлод саломатлигини сақлаш масалалари мактабгача, мактаб, ўрта махсус ва олий таълим босқичларида болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ва мустаҳкамлашни амалга ошириш мақсадида “Саломатлик мактаби”ни яратиш ва фаол ишга тушириш орқали ҳаётда муваффақиятли қўлланиши мумкин, бу фаолият қуйидаги жиҳатларни ўз ичига олади:

ўсиб келаётган авлоднинг таълим ва тарбияси саломатлигини сақлаш муҳитини яратиш;

соддадан мураккабга, хусусийдан умумийга, индивидуалдан ижтимоийга бўлган тамойилларда саломатликни сақлаш бўйича билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга қаратилган таълим;

тахсил олувчиларни миллий анъана ва урф-одатларнинг гуманистик йўналганлигига тарбиялаш;

барча узлуксиз таълим йўналишларида тахсил олувчиларнинг саломатлигини сақлаш компетентлигини ошириш;

болалар ва талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзини (СТТ) шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш.

“Саломатлик мактаблари”ни шакллантиришнинг асоси ҳисобланган бу йўналишлар Тошкент шаҳри “Етакчи” боғча-мактаби мажмуасида 33-сонли “Меҳржон” мактабгача таълим муассасаси, Тошкент шаҳри Юнусобод тумани 260-сонли мактаб, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети қошидаги чет тиллар бўйича 2-сонли лицей, Тошкент давлат педагогика университети, Андижон, Фарғона, Қўқон ва Жиззах педагогика институтларида қўлланилган эди.

Саломатликни сақлаш бўйича таълим муассасалари фаолияти самарадорлиги ҳақида мулоҳаза юритиш учун қуйидаги тадқиқот методлари ишлатилган эди: бўлғуси ўқитувчилар СТТ га мотивацияси шаклланганлиги даражасини аниқлаш учун анкета; СТТ ни ташкил қилишда педагогика олий

таълим муассасаси талабалари томонидан кузатилаётган мақсадларни аниқлаш учун сўровнома (М.М.Борисовга кўра); талабалар маданиятини ўрганишнинг ташхис картаси (А.Маджуга, И.А.Синицина); “Валеологик компетентлик” сўровномаси [92].

Шу билан бир қаторда жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрланганлик даражаси, саломатлик ҳолати, иш қобилияти динамикаси ўрганилди, юкламаларга эга синовлар татбиқ қилинди. Тадқиқотлар ўқув йили боши ва охирида ҳар бир таълим муассасасида ўтказилди.

Тадқиқотларнинг бошланишида I-II курсда табиий фанлар факультети талабаларини икки гуруҳга ажратиб олдик, назорат гуруҳидаги талабалар билан анъанавий ўқув-тарбия жараёнининг мазмуни, шакл ва услублари амалиётда қўллаб келинди.

Тажриба-синов гуруҳларига жорий этилган талабалар биз ишлаб чиққан дастур асосида ўқув-тарбия ишларини амалга оширишга киришган талабалардир. Мазкур тажриба-синов дастури босқичма-босқич турли хил соғлом турмушга оид билимлар билан бойитилган, яъни соғлом турмуш тарзининг Концепцияси, стратегияси, тизими, мазмуни, интерфаол усуллар билан бойитилган ўқув-тарбия жараёни, дарсдан ташқари маъруза, семинар, амалиёт, мустақил ишлар, турли спорт секциялари, кружоклар, мустақил шуғулланишга йўналтириш кабиларни қамраб олади.

Бундан ташқари, дастур доирасида тажриба-синов гуруҳлари учун алоҳида «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг йўллари» курсини ўқитиш назарда тутилди ва дастури ишлаб чиқилди.

Тажриба-синов ишларини амалга оширишда бошланғич, жорий ва якуний мониторинг олиб борилди.

Бунда кузатиш, суҳбат, сўровнома, тест саволларига жавоб бериш ва педагогик эксперимент усулларидадан фойдаланилди.

Тажриба ўтказишдан мақсад, бўлғуси ўқитувчиларда гигиеник маданиятни ривожлантириш, касбий компетенцияни шакллантириш мақсадида талабаларга “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” курсини ўқиш билан бирга, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштиришда ўқув ҳамда аудиториядан ташқари машғулотлар жараёнида инновацион технологиялар ва ўқитиш методикаларининг назарий-педагогик, амалий асосларини илмий асослашдан иборат бўлди.

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” курсини бошқа ўқув фанлари билан боғлиқ равишда ўқитишнинг ихтисослиги ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолдаги мазмунини аниқлаштириш;

соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича талабалар томонидан ишлаб чиқилган мезонларнинг самарадорлигини тажрибавий текшириш;

муқобил (оптимал) шакллар, усуллар ва воситаларни аниқлаш, шунингдек, инновацион технологиялар ва услубларни қўллаш имкониятларини ёритиш;

талабалар томонидан соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг белгиланган мезоний даражаларини эгаллаш омиллари, йўллари ва шартларини ёритиш;

турли хил вариантлар, режалар ҳамда кўринишлардаги топшириқларни қўллаш имкониятларини исбот қилиш, унинг мазмунини турли мақсадга қаратилган тадбирлар (семинарлар, жорий ва оралик назоратлар, конференциялар ва бошқалар) да ижтимоийлашуви билан биргаликда қайта кўриб чиқиш;

ўқув ва аудиториядан ташқари ишлар давомида талабаларни ёзги соғломлаштириш тадбирларига жалб этиш, соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришга қаратилган билимларни эгаллаш эҳтиёжини қондириш учун турли ижодий, интеллектуал-ижодий, коммуникатив ҳамда ижтимоий машғулотлар уюштириш, талабаларни мустақил ўқиб, билим орттиришга рағбатлантириш ва уларни фаоллаштириш кабилар тажриба-синов ишларининг вазифаларини ташкил этди.

Тадқиқотнинг асосий база, объект ва субъектлари сифатида қуйидагилар танланди:

педагогика институтлари ва университетлар;

зоология ва анатомия, биология ва уни ўқитиш методикаси кафедралари;

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш” ўқув курсининг ўқитувчилари;

биология йўналишлари ихтисослиги бўйича бакалаврият талабалари;

педагогика ва психология йўналишидаги педагог мутахассислигини олувчи магистрлар.

Фанлар курси бўйича ўқув машғулотлари маъруза ва амалий машғулотлар тарзида ўтказилиб, унда асосан қуйидаги фан йўналишларида билим берилди:

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш”, “Ёш физиологияси ва гигиенаси”;

“Валеология асослари” курсини чуқур ўзлаштириш борасида бакалаврлар билан аудитория машғулотларини ўтказиш;

талабаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида интерфаол методларда фаоллаштирувчи машғулотларни уюштириш.

Тажриба-синов ишларига жами 444 нафар талабалар жалб этилди. Бундан тажриба гуруҳларида – 224 та ва назорат гуруҳларида – 220 та талаба.

Тажриба ишларига “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” ва “Валеология асослари” курсларидан семинар ва маъруза машғулотларини олиб боришга бир нечта ўқитувчилар жалб этилган.

СТТ (соғлом турмуш тарзи) курсининг ўқитувчиларини тажриба ишларига тайёрлаш мажлислар, суҳбатлар, маърузалар ва тажриба материалларини муҳокама қилиш жараёнида амалга оширилди.

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш мавзуси, унинг долзарблиги хусусида илмий раҳбар ва мутахассислар билан маслаҳатлашилди, тажриба-синов ишларининг бошланғич босқичида тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари ҳақидаги айрим жиҳатлари таҳлил этилди.

Шунингдек, мавзулар мажмуи таркибида «Тажрибага тайёрланиш», инновацион-тизимли ва тузилмавий – мазмунли режимдаги иш (ўқув жараёнида ва аудиториядан ташқари вақтда) бўйича тегишли мутахассислар билан суҳбатлар ўтказилди.

Тажриба-синов ишлари ўқитувчиларнинг талаблари асосида “Соғлом турмуш тарзининг назарий-методологик ва физиологик асослари”, “Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш”, “Кун тартибига амал қилиш – соғлом турмуш тарзининг асоси”, “Шахсий ва умумий гигиена”, “Репродуктив саломатлик”, “Атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири”, “Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар” ва бошқа мавзуларда давра суҳбатлари ўтказилди.

Тажриба-синов ишлари давомида қуйидаги мавзулар асосида тажриба-синовга тортилган субъектлар билан муҳокамалар уюштирилди:

соғлом турмуш тарзи шаклланганлик мезонлари асосида талабалар томонидан муайян кўникма, малака ва билимларнинг эгалланишини таъминловчи тажриба-синов материалларини муҳокама қилиш;

ўқув маърузалари ва таълим - тарбия мазмунидаги суҳбатлар, уларнинг технологияси ва услублари;

мавзу, вариантлар ва семинар машғулотларида фойдаланиш учун талабаларга бериладиган турли ижодий топшириқларнинг маъруза матнларига асосланган турлари.

Тажриба-синов босқичлари талабаларнинг соғлом турмуш тарзини ўзлаштириш тизимига ҳамда курснинг мавзуси асосида ўқув ва аудиториядан ташқари машғулотларда гигиеник маданиятни мақсадга мувофиқ шакллантиришга мос бўлиб, олдинги қайд қилинган асосий босқичлардан кейин инновацион технологиялар ва услублардан фойдаланиш билан дарҳол кетма-кет, босқичма-босқич ва якунловчи-нативавий ютуқлар талабалар соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик мезонлари даражасида амалга оширилди, ўқув жараёнидаги каби аудиториядан ташқари машғулотларда ҳам таъкидловчи ва шакллантирувчи тажриба-синов ишлари амалга оширилади. Талабаларни ўрганишда кузатиш, суҳбатлар, ўзаро суҳбатлашиш, сўровлар, анкета саволномалари, таҳлил усуллари ва уларнинг натижаларини умумлаштириш кабилар назарда тутилди.

Тажриба гуруҳидаги талабаларнинг соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришда муайян изчилликда, босқимча-босқич эришилган натижалар назорат гуруҳидаги талабалар билан ўтказилган мониторинг натижаларига солиштирилди, шунингдек, тажриба ва назорат гуруҳларининг якуний даражалари математик-статистик таҳлиллар асосида таққосланди. Бу ва бошқа натижалар кўп сонли жадвалларда, талабаларнинг саломатлигини

сақлаш маданиятига нисбатан миқдор ва сифат кўрсаткичларини акс эттирган ҳолда фоизлар нисбатида ифодаланди.

Тажрибавий тадқиқотлар якунида назарий ҳолатларнинг нисбатлари, олинган тажриба натижаларига кўра илмий гипотезанинг назарий-амалий ҳолатлари аниқлаштирилиб, илмий-тадқиқот натижалари хулосаланди.

Тажрибавий тадқиқотларнинг ҳаққонийлиги ва ишончлилиқ даражаси тадқиқотнинг методологик асоси, муаммо ечимларининг амалийлиги, талабаларда соғлом турмуш тарзини айнан реал ўқув шароитларида шакллантиришни такомиллаштириш ва миқдорий-сифатли ривожлантириш - талабаларнинг кўп сонли турлича ижодий топшириқлари ҳамда интеллектуал-ижодий ишлари динамикасини намойиш этиш билан; назарий-педагогик ҳолатларнинг тажриба-амалий натижалар билан мос келиши ва ниҳоят тажриба иштирокчиларининг - ўқитувчи ва талабаларнинг ижобий фикрлари орқали таъминланади.

Натижаларни ташҳис қилиш. Уларнинг маҳсулдорлиги систематик тарзда йиғилган маълумотларни текшириб бориш ва талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши ва такомиллашуви динамикасини таҳлил қилишга асосланди. Ташҳис қўйиш натижалари белгиланган мезонлар асосида баҳоловчи муҳокамага тақдим этилди.

Талабаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланишини баҳоловчи асослардан бири якуний натижалардир. Бунда миқдор кўрсаткичлари каби сифат кўрсаткичлари ҳам эътиборга олинади.

Миқдор кўрсаткичлари фоиз кўринишида қайд қилинади, масалан: “қизиқадилар” ва “қизиқмайдилар”, “биладилар” ва “билмайдилар”, “жуда ҳам хоҳлайдилар”, “хоҳлайдилар”, “шуғулланмоқдалар”, “шуғулланишни хоҳлайдилар”, “шуғулланмаяптилар”.

Беш баллик тизим асосидаги миқдорий кўрсаткичлар: баҳоловчи муҳокамалар турида – “жуда яхши”, “яхши”, “у қадар яхши эмас”, “ёмон”; етарли даражада чуқур бўлган тасаввурлар – “умумий”, “юзаки”; муносабатлар – ҳиссий-ижобий, ижобий, бефарқ; тасаввурлар – чуқур, умумий, ўта юзаки, ҳеч қандай тасаввурга эга эмас.

Қўйилган ташҳиснинг объективлик даражаси ташҳисий тестлар, анкеталар, сўровномалар ва топшириқлар билан таъминланади. Шунингдек, доимо тизимга риоя қилишлиқ ва узлуксизлик тамойилларига амал қилиш ҳамда ташҳисий босқичли қирқимлар кўргазмалилиги билан ҳам таъминланади. Тажриба тадқиқотдаги биринчи звено – бу талабаларда соғлом турмуш тарзи шаклланишининг бошланғич даражаларини аниқлашдан иборат. Иккинчи звенода эса – жараён давомида жорий назорат ва натижада талабаларнинг ўқув бўлимлар ёки мавзуларни ўрганишлари амалга оширилади. Ўз навбатида, учинчи звено – такрорий назорат (зарурат пайдо бўлганида) бўлиб, тўртинчиси эса – даврий назоратни ўз ичига олади. Ва ниҳоят бешинчи звено – якунловчи звено бўлиб, натижалар жамланади. Бундай тартиб, авваламбор, соғлом турмуш тарзи шаклланиши сифатининг

олдиндан белгиланган вазифалар мақсадига мос келишини ташхис қилиш демакдир.

Эришилган рейтингларнинг нисбатан юқори объективликка эга бўлган ёзма кўринишдаги шакли (кичик иншолар, мулоҳазалар, муҳокамалар, шахсий фикрлар, соғлом турмуш тарзи компонентларининг қабул қилиниши); рефератлар, маърузалар, соғлом турмуш тарзининг турли компонентлари бўйича таҳлилий шарҳлар ва бошқаларга алоҳида эътибор қаратилади.

Маълумки, тиббий-биологик, психологик ва социологик тадқиқотлар инсон саломатлигининг қуйидаги омиллар гуруҳи билан аниқланишини кўрсатди: ирсийлик, ҳаёт тарзи ва ҳаёт фаолияти шарт-шароитлари, уларнинг ҳар бири одам ривожланишининг турли босқичларида муайян аҳамиятга эга бўлади.

Бунинг контекстида турли мутахассисликларни эгаллашга йўналтирилган олий таълим муассасаларида бўлғуси ўқитувчи СТТга мотивацияси шаклланганлиги даражасини оширишга катта қизиқишни юзага келтиради. Талабаларда соғлом турмуш тарзи самарадорлигини оширишга қаратилган педагогик фаолиятнинг мотивацияси мазмуни, унинг таъсирчан шакл ва усуллари ўрганилди.

Бу мақсадда табиий фанлар, педагогика психология, бошланғич таълим ва чақириққача ҳарбий таълим факультетлар талабаларидан анкета олинганда муаммонинг қуйидаги жиҳатлари ўрганилди: ҳаёт фаолиятида СТТнинг намоён бўлиши даражаси; ўқув йили давомида касалланиш мароми; СТТ мотивацияси тузилмаси; СТТга муносабат; СТТмотивациясининг умумлашуви; СТТмотивацияси йўналганлиги; СТТусулларига мотивациянинг йўналганлиги; СТТ мотивацияси қуввати; СТТ мотивацияси таъсири [93]. Тажриба-синов дастури асосида педагогика олий таълим муассасалари талабаларида яъни бўлажак ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзи мотивациясининг шаклланганлик даражаси аниқланди ва натижалари умумлаштирилди.

Талабаларини соғлиқни сақлашга оид билимларга эга эканликлари, соғлом турмуш тарзини мотивациясини шаклланганлик даражасини аниқлаш учун ҳамда талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун ишлаб чиқилган дастур асосида олиб борилган педагогик ишлар натижасида ҳар бир талаба ўз муаммоларини ҳал қилишда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда индивидуал ёндоша билиши аниқланган.

Ушбу дастур асосида ТДПУ, ЖДПИ ва ҚДПИ талабаларининг соғлиқни сақлашга оид билимларга эга эканликлари ва уларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик даражасини ва мотивациясини такомиллаштиришни аниқлаш учун кузатиш, савол-жавоб, анкета орқали тажриба-синов ишлари олиб борилди. Тажриба-синов ишларига жами 444 нафар талабалар жалб этилди. Бундан тажриба гуруҳларида – 224 нафар ва назорат гуруҳларида – 220 нафар талаба иштирок этди.

Олиб борилган тажриба - синов ишларида талабаларнинг соғлом турмуш тарзи мотивациясининг шаклланганлик даражаси аниқланди ва натижалари умумлаштирилди. (3.1-жадвал)

3.1.-жадвал

Бўлажак ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзи (СТТ) мотивациясининг шаклланганлик даражасини аниқлаш

№	Саволлар	Назорат гуруҳи (-n220)		Тажриба гуруҳи (-n224)	
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
I. Сиз соғлом турмуш тарзига амал қиласизми? (Ҳаётини фаолиятда СТТнинг намоён бўлиш даражаси.)					
1	Амал қилмайман.	4,4	10,6	4,4	0
2	Ҳар доим эмас.	7,9	10,5	8,4	4,1
3	СТТга ўзим учун амал қилишга ҳаракат қиламан.	27,4	29,1	27,3	32,1
4	Менинг турмуш тарзим соғлом	35,2	23,5	35,3	37,0
5	Ўзим соғлом турмуш тарзи кечираман, бўлғуси касбий фаолиятимда уни бошқаларга ҳам тарғиб қиламан	25,2	26,3	24,6	26,8
II. Ушбу семестр мобайнида касалликлар туфайли неча кун дарс қолдирдингиз?					
6	Бир неча ой.	0	0	0	0
7	Бир неча ҳафта.	8,4	5	8,4	0
8	Бир ҳафта.	31,3	26,9	31,2	11,9
9	Касал бўлмадим, лекин ўзимни бир оз ёмон ҳис қилган пайтларим бўлди	31,3	30,2	30,8	25,1
10	Менинг саломатлигим бутун семестр давомида жуда яхши бўлди	29,0	38,0	29,5	63,0
III. Сизни СТТ кечиришга нима мажбур қилади?(СТТ таркиби)					
11	Комил инсон бўлиш, соғлигимни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш истаги. Мулоқот доирамни кенгайтириш эҳтиёжи туфайли.	19,0	26,3	19,8	31,2
12	Саломатликнинг ижтимоий ва планетар аҳамиятини англаганлигим боис.	16,2	11,8	16,4	7,9
13	Тақлид қилишга (СТТ кечирувчи ота-онам, танишларим ва дўстларимга нисбатан) бўлган уринишларим туфайли.	31,3	26,3	31,2	19,4
14	Соғломлаштиришнинг ноанъанавий усуллари, СТТ соҳасидаги фактлар ва янгиликларга бўлган қизиқишлар	25,2	27,4	25,6	30,4
15	Ўз дунёқарашимни кенгайтириш, соғломлаштириш соҳасида мавжуд турли назария ва технологиялар билан танишиш истаги.	8,4	8,4	7,9	11,0
IV. Нимага сиз СТТга амал қиласиз?(СТТ таркиби мотивацияси)					
16	СТТни кечиришга мажбурман. Чунки яқинда оғир хасталикни бошимдан ўтказдим, буни шифокорлар ва ота-онам талаб қилипти.	3,9	4,4	4,1	4,4
17	СТТ инсоннинг фаол ҳаёт кечириши, касбий фаолиятини самарали ташкил қилишда катта аҳамиятга эга деб ҳисоблайман.	21,8	21,8	21,6	23,3
18	Аксарият ўртоқларим ўз саломатликларини асраш ва	31,3	35,2	31,2	33,6

	мустаҳкамлашга эътибор қаратадилар, мен улардан ортда қолишни хоҳламайман, бундан ташқари, ҳозирги замон шароити инсон саломатлигига юқори талабларни қўймоқда.				
19	СТТ менга қониқиш ҳиссини беради, бошқача турмуш тарзи менга ёд.	34,7	31,9	34,8	30,9
20	Наслимнинг соғлом бўлишини, яқинларимнинг яхши тарбия олишларини, уларга ғамхўр бўлишни истайман	8,4	6,7	8,4	8,8
V. Сиз ўзингизнинг СТТга нисбатан муносабатингизни қандай тушунтирасиз?					
21	СТТ тўғрисида биламан, бироқ ҳар доим ўзимни яхши ҳис қилганлигим боис унинг ўзим учун аҳамиятини ўйлаб кўрмаганман.	21,8	22,4	21,6	22,4
22	СТТ инсонни ҳар томнлама мукамал бўлишига, шунингдек, ўз ҳаёти мазмунини ва ҳаётий қадриятларни теран англашига ёрдам беради, деб ҳисоблайман.	20,1	19,0	19,8	20,2
23	СТТга ўзини намоён эта олиш, кўрсата олишнинг имконияти сифатида қарайман.	19,6	19,6	19,8	19,1
24	СТТда касбиймаҳорат ва комилликка бўлган интилишларимизга нисбатан катта маъно-мазмунни кўраман.	16,2	17,3	15,8	16,3
25	Таълим жараёнининг барча иштирокчиларига соғлиқларини сақлаш ва мустаҳкамлашларида ёрдам беришни истайман.	22,4	21,8	22,9	23,9
VI. Сиз шундай деб ҳисоблайсизми?(СТТ мотивацияси умумлашганлиги).					
26	Айрим ҳаётий вазиятларда СТТ қоидаларига амал қилиш фойдали.	24,0	21,8	22,9	23,3
27	Агар сизда зарурат бўлмаганда, СТТ кечириш истаги бўлмасди.	8,4	8,4	7,9	7,9
28	СТТ-инсон маданияти, дунёқарашини бойитиш, инсоннинг ўз ташқи ва ички фаолиятида адашмасликнинг тўғри йўли.	24,0	26,3	25,1	26,8
29	Ўз саломатлигини ҳар доим ўйлаши, кундалик ҳаёти ва мавжуд барча фаолиятларини имкон қадар СТТ асосига қуриш зарур.	31,3	31,3	31,2	29,0
30	Соғлом бўлиб турган пайтингда саломатлик тўғрисида ўйлаш шарт эмас.	12,3	12,3	12,9	13,1
VII. Сизга нисбатан қуйидаги фикрларни айтиш мумкинми? (СТТ мотивацияси йўналганлиги).					
31	Сизда СТТга нисбатан қизиқиш фақатгина саломатлик билан боғлиқ маълум бир воқеа, инсонларнинг ноодатий усуллар билан шифо топганликлари ёки саломатликларини мустаҳкамлаганликлари тўғрисидаги фактларга дуч келгандан кейин пайдо бўлади.	25,2	26,8	25,1	25,9
32	Сиз СТТ соҳасидаги ўз билим даражангизни муттасил оширишга интиласиз.	16,2	12,3	16,3	18,9
33	Сизда СТТ соҳасидаги билимларингизни оширишга бўлган интилиш бурч, масъулият саломатлик билан	31,3	40,3	31,4	31,2

	боғлиқ маълум бир воқеалардан хабар топгач, шуҳрат қозониш каби мақсадлар билан амалга оширилади.				
34	СТТ юзасидан мавжуд билим захираларини Сиз ўз индивидуал хусусиятларингизни ҳисобга олган ҳолда ҳаётий фаолиятингизга ижодий татбиқ қилишга уринасиз.	19,0	12,3	19,4	16,2
35	СТТбилан фақатгина соғлигида муаммоси бор инсонлар қизиқадилар.	8,4	8,4	7,9	7,9
VIII. Сиз шундай деб ҳисоблайсизми? (СТТ мотивацияси қобилиятларга йўналтирилганлиги).					
36	Айрим ҳаётий вазиятларда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг турли усул ва воситаларини ўрганиш, бу борадаги билим, кўникмалари доирасини кенгайтириш зарур, айниқса бу кишининг машҳурлиги, бурчи ва масъулиятига дахлдор бўлса.	12,3	15,6	11,9	15,0
37	Киши ўз саломатлигини бир маромда ушлаб туриши учун шахсий гигиеник қоидаларга амал қилиши ва ўзи билган воситаларда фойдаланиши кифоя, бошқаси муҳим эмас.	0	0	0	0
38	Саломатликни мустаҳкамлаш жараёнида СТТга хос кенг кўламдаги кўникма ва малакаларга эга бўлиш, шунингдек, СТТ қоидаларини бузиш организм учун қандай салбий ҳолатларни келтириб чиқариши мумкинлигини ташхислаш имкониятига шахснинг ўзини йўналтира олиши.	27,4	26,8	27,3	29,9
39	Кундалик ҳаётда СТТга хос турли кўникма ва малакалардан мунтазам фойдаланиш, соғломлаштиришнинг инновацион усулларига эга бўлиш зарур.	31,3	30,8	31,2	33,0
40	Соғломлаштиришнинг қоматни хушбичим, кишини жозибадор кўрсатадиган усулларида фойдаланиш лозим.	29,1	26,8	29,5	22,9
IX. Сиз учун нима муҳимроқ?(СТТ мотивацияси энергияси).					
41	Ҳаётий фаолият билан боғлиқ барча вазиятларда Сиз СТТга амал қиласиз.	4,4	12,3	4,4	21,6
42	СТТга эҳтиёж ҳаётнинг айрим вазиятларидагина сезилади (ютуқ ва ҳамкорликлардан манфаатдорлик ҳолатида).	19,0	19,0	19,4	22,4
43	СТТга амал қилиш Сизда ўз тажриба ва билимларингизни атрофдагиларга етказиб бериш зарурати билан қўшилиб кетган.	23,0	26,8	23,3	28,2
44	Саломатлигингизни сақлаш ва мустаҳкамлаш билан боғлиқ фаоллик фақат бунга эҳтиёж бўлганда пайтда юзага келади.	49,2	22,4	48,4	27,7
45	СТТқоидаларига амал қилмайсиз, чунки бунга ўз вақтингизни сарфлашни мақсадга мувофиқ деб ҳисобламайсиз.	4,4	19,6	4,4	0
X. Сизда ўз саломатлигингиз билан шуғулланиш истаги тез-тез пайдо бўлиб турадими? (СТТ мотивацияси ҳаққонийлиги).					
46	Фақат зарурат туғилган пайтларда.	11,7	11,2	11,8	4,0

47	Баъзи ҳаётий вазиятларда.	26,3	20,7	25,8	21,6
48	Ўз саломатлигим устида мунтазам изланишга ҳаракат қиламан, муаммога доир адабиётлар, турли манбалар билан танишаман.	23,5	25,2	23,3	30,5
49	СТТ-менинг ҳаёт услубим.	26,3	34,7	26,4	36,5
50	Одатда, бундай хоҳиш менда пайдо бўлмайди.	12,3	8,4	11,8	0

СТТ ни ташкил қилишда ва олий таълим муассасаси талабалари томонидан кўзланган мақсадлар таҳлил қилинганда бошланғич босқичда талабалар устувор мақсадлари деб мулоқот доирасини, ўз кучларини синаб кўришга имкониятларни кенгайтиришни айтганлиги, тадқиқот охирида эса саломатликни мустаҳкамлаш, кун тартибини яхшилаш, ўз-ўзини ташкил қилиш кераклигини айтгани аниқланди.

Талабалар саломатлиги маданиятини ўрганиш ташхис картаси маълумотлари таҳлили касбий саломатликка оид ижодий билимларга тегишли билим, кўникма ва малакалар мазмуни, шунингдек саломатликка зиён етказмайдиган идрок қилиш ва ўз-ўзини идрок қилиш жараёнига ўқув-тарбиявий жараён (ЎТЖ) иштирокчиларини киритиш мазмуни, шакллари, воситалари ва методларини англаган ҳолда танлаш билан боғлиқ бўлган билимларнинг сезиларли кенгайганини кўрсатди.

Шу билан бир қаторда методик, технологик, индивидуал саломатликни сақлаш билимларининг кенгайиши, саломатликни сақлаш ва саломатликка оид ижодий фаолият малакалари кенгайиши ҳамда ташкилий, коммуникатив, таҳлилий-коррекцион, профилактик, ижодий малака ва кўникмаларнинг кенгайиши белгиланди.

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” дастурини тузишда педагогик валеология масалалари билан шуғулланувчи тадқиқотчиларнинг тавсиялари қабул қилинган эди. Улар замонавий таълим тизими, афсуски, нормал жисмоний, психик ва маънавий жиҳатдан ривожлантиришга уриниб, таҳсил олувчилар саломатлигини ёмонлаштиради, бу саломатликни сақлаш билимларини эгаллаш ва ҳар бир таҳсил олувчида саломатликни сақлаш фаолиятига бўлган мустаҳкам мотивация ва эҳтиёжини ишлаб чиқишга йўналтирилган тарбиявий иш тизимини шакллантириш заруриятини кўрсатиб, таълим жараёни самарадорлиги ва сифатини пасайтиради. Бунга таҳсил олувчиларни ўз саломатлиги ва атрофдагилар саломатлиги қадрини шакллантириш замонавий методлари ва технологиялари орқали эришиш мумкин.

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” дастури асосига СТТ нинг асосий таркибий қисмлари киритилган эди: фаол ҳаракатланиш режими (чиниқиш, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш); кун тартибини бажариш тамойиллари (турли фаолият турларини ўз вақтида алмаштириш; ақлий юкламаларни жисмоний юкламалар билан гигиеник асосланган равишда ўз вақтида алмаштириш; гигиеник тўлақонли уйқу, рационал овқатланиш; очиқ ҳавода максимал даражада кўпроқ бўлиш); шахсий ва умумий гигиена талабларини бажариш; атроф муҳитни муҳофаза қилиш; зарарли одатлар ва турли “Васвасликлар”га ҳавас қилишлар (ўйинлар, телефон, компьютер васвасаси) олдини олиш; жароҳатлар ва

бахтсиз ҳолатлар олдини олиш; тўғри жинсий тарбия; репродуктив саломатликни муҳофаза қилиш; оилавий ҳаётга тайёрлаш; мулоқот, таълим ва тарбия психогигиенаси талабларига риоя қилиш.

СТТ асосий таркибий қисмларини бажариш билан “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш” барча санитария қоидалари ва меъёрлари (СанҚМ) талабларига сўзсиз риоя қилди, ҳар бир таълим муассасасида саломатликни сақлаш муҳити таъминланди, валеологик саломатликни сақлаш таълими ва тарбияси изчил қўлланилган эди.

Биринчи навбатда, бу шуни кўзда тутадик, ўқитувчи таҳсил олувчиларда саломатликни сақлашга онгли муносабатни ишлаб чиқиш ва уни кейинги бутун ҳаётининг устувор қадрияти сифатида кўриб чиқиш, яъни талабаларда кейинги касбий фаолиятда ўз ўқувчиларини саломатликка таркибан ўқитиш учун ўз саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш эҳтиёжини таҳсил олувчиларда ривожлантиришни кўзда тутувчи саломатликни сақлаш фаолиятига тайёрлигини шакллантириши керак. Бунда ҳар бир талаба таълим ва тарбия жарёнида қўлланиладиган саломатликни сақлаш технологияларни мустаҳкам ўзлаштириб олиши муҳим.

Олинган маълумотларнинг таҳлили қуйидаги саломатликни сақлаш таълим тамойилларига таянишда экспериментал гуруҳнинг деярли барча синалувчиларида ўрганилаётган кўрсаткичларнинг яхшиланишига нисбатан мустаҳкам тенденцияни аниқлади:

саломатликни сақлаш онги тамойили;

саломатликни сақлаш ҳулқ-атвори тамойили.

Улардан ҳар бири талабаларда саломатликни сақлаш ҳаётий позицияни шакллантириш ва уларнинг атрофдагилар билан оқилона ўзаро таъсирида яшаш имкониятини таъминлаш учун фаолиятини бошқариш ҳамда мавжуд бўлиш муҳитининг ўзгарувчан шарт-шароитларига тез мослашишга ёрдам беради. Булар умуман талабалар саломатлиги кучини сақлаш ва ошириш, уларда саломатликни сақлаш компетентлигини шакллантиришга имкон бериб, ўз навбатида, ўқитиш муваффақияти ва таълим сифатининг яхшиланишини таъминлайди.

Таълим муассасаларида саломатликни сақлаш фаолияти бажарилиши мониторингини ўтказиш жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрланганлик кўрсаткичлари, саломатлик ҳолати, ақлий иш қобиялияти динамикасининг яхшиланиши ва саломатликни сақлаш билимлар ҳақида хабардорлик даражасининг ортганлиги ва таҳсил олувчиларнинг саломатликни сақлаш компетентлигининг ортганлиги ҳақида далолат берди.

Ёшлар ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, таълим ислоҳотини амалга ошириш, етук мутахассислар тайёрлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” (2018 йил 18 декабрдаги ПҚ- 4063-сонли) қарорига мувофиқ 2019-2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш

тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари дастури ишлаб чиқилган, шу дастурни таъминлаш мақсадида "Саломатлик" марказлари ташкил қилиниши ва бу марказларнинг асосий йўналишлари:

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликлар ва уларнинг хавф омилларига қарши курашиш ҳамда олдини олиш бўйича мақсадли дастурларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, зарарли одатларга қарши курашиш, аҳолининг тиббий маданиятини ривожлантириш, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт харакатини тиббиёт профилактикаси билан интеграциялаштириш бўйича оммавий тадбирларни ўтказиш;

соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва уларга қарши курашиш масалалари бўйича халқаро ташкилотлар билан ҳамкорлик қилиш;

аҳоли саломатлиги ҳолатини мониторинг қилишнинг ягона тизимини яратиш, замонавий ахборот ва инновацион технологияларини жорий этиш билан бирга умрни узайтириш ва саломатликни мустаҳкамлашга оид аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва тавсияларни татбиқ этишда кўмаклашиш;

умумэтироф этилган халқаро услублар асосида доимий популяция текширувлари ва юқумли бўлмаган касалликларнинг хавф омиллари бўйича сўровлар ўтказиш;

нотўғри овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олиш ва тарқалиши даражасини камайтириш, кенг кўламда тушунтириш ишларини ташкил қилиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзи гарови сифатида тўғри овқатланиш тарғиботини кучайтириш;

сифатнинг замонавий халқаро стандартларига мувофиқ озиқ-овқат маҳсулотларининг асосий турларини мамлакатимизда ишлаб чиқаришни кенгайтиришга қаратилган илмий-амалий тадқиқотлар ўтказиш;

таълим муассасалари билан биргаликда юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва аҳолининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари юзасидан кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш, малакасини ошириш ва узлуксиз касбий ривожланиши бўйича тадбирларни ташкил қилиш ва уларда иштирок этиш белгиланди [11].

Ушбу дастурнинг ёшларда соғлом турмуш тарзига интилишни шакллантириш ва ёшлар оммавий спортини вужудга келтиришга, ёш авлодни соғлом турмуш тарзига одатлантиришга қаратилиб, унда, жумладан, қуйидаги мажмуавий тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган:

Таълим ва тиббиёт муассасаларида соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун шарт-шароитлар яратиш, шу жумладан:

таълим муассасалари, фуқароларнинг ўз-ўзини бошқариш ташкилотлари қошида соғлом турмуш тарзини амалга ошириш юзасидан мутахассислар маслаҳатини ёшларга етказилишини таъминловчи саломатлик марказларини ташкил этиш;

мазкур муассасаларнинг ҳудудларида таркибида ёғлар, туз ва қанд миқдори юқори бўлган маҳсулотларни реклама қилиш, тайёрлаш ва сотишга йўл қўймаслик;

таълим муассасаларининг ўқув дастурларига ўқувчиларнинг соғлом турмуш тарзини олиб бориш ва жисмоний фаоллигини таъминлаш бўйича чора-тадбирларни жорий қилиш;

соғлом овқатланиш меъёрларини ишлаб чиқиш ва таълим муассасалари амалиётига жорий қилиш;

шу жумладан турли ёш гуруҳлари фойдаланиши мумкин бўлган спорт секцияларининг қамровини кенгайтириш, давлат-хусусий шериклиги асосида;

ўқувчиларни хавфсиз ва фаол ҳаракатланиши (пиёдалар ва велосипед ҳайдовчилари учун йўлкалар) учун шарт-шароит яратиш;

ўқув машғулоти бoшлангунга қадар ва ўқув машғулоти вақтида беш дақиқалик гимнастика машғулотларини ташкил қилиш;

ўқувчилар орасида мунтазам ўтказилувчи спорт мусобақаларини ташкил қилиш;

таълим муассасаларида тамаки ва алкоголь маҳсулотларининг истеъмол қилинишига йўл қўймаслик устидан назоратни таъминлаш.

Шунингдек, мазкур дастурда умумий ўрта таълим, ўрта-маҳсус ва Олий таълим тизимини дарсликлар, ўқув-услугий қўлланмалар ва ҳ.к.лар билан таъминлашга қаратилган қатор талаблар илгари сурилган.

Бизнингча, мазкур дастурда илгари сурилган барча таклифларни ўрганиб чиқиб, уларни ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган маълумотлар билан тўлдириш лозим.

Тажриба-синов ишларини амалга ошириш жараёнида дастурда илгари сурилган муҳим вазифаларни жорий этиш мақсадида мактабгача таълим, бошланғич таълим, касб-хунар таълими ва тиббий таълим ҳамда педагогика-психология факультетлари учун зарур тарқатма материаллар тайёрлаб, талабаларга тақдим этилди.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги мавжуд йўналишларини ўрганиш ҳар бир ҳудудда бу соҳадаги ҳаракатларда бир-бирига ўхшашлик билан бир қаторда, тафовутлар, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга бўлган, лекин айрим сабабларга кўра ҳисобга олинмай қолган омиллар ҳам мавжудлигини кўрсатади. Бу табиий ҳол, сабаби СТТ бизнинг бугунги кундаги тушунчаларимиздан анча кенг қамровли соҳа.

Юқорида таъкидланганидек, одам ҳаёти, соғлиги – энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг қўяди. Миллат соғлиги ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали ҳал этилади.

Ўзбекистон республика Президенти Ш.М. Мирзиёев алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек, халқ соғлигини мустаҳкамлаш - муҳим вазифалардан бири бўлиб, Республикамизда ёш авлод соғлиги ҳақида

қайғуриш давлат сиёсати даражасига кўтарилмоқда. Буларнинг барчаси ёш авлоднинг соғлигига таъсир қилувчи асосий омилларни яхши билишни, талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг услубий руҳий-педагогик, тиббий ва гигиеник асослари яратишни тақозо этади.

Ҳар бир шахснинг турмуш тарзи кун сайин ортиб бораётган турли омиллар ва тез-тез содир бўлаётган ўзгаришларнинг таъсири остида шаклланимоқда. Ушбу ўзгаришлар болалар ва ўсмирларни ўз соғлигига зарар келтирмай, уларга мослашишига мажбур этади. Ўзаро муносабатларнинг ўзгараётгани ўқувчилар руҳиятига кучли таъсир кўрсатмоқда, натижада уларда ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун зарур бўлган ақлий-ҳиссий мустақил ҳатти-ҳаракатларни танлашга масъулият ошмоқда. Лекин бундай масъулиятнинг ортиши асаб тизимининг доимий таранглигига сабаб бўлиши сир эмас. Демак, СТТ ни шакллантиришда асаб касалликларини олдини олишга катта эътибор қаратиш зарур. Бунинг учун эса, энг аввало, шахсий ва ижтимоий миқёсида соғлом турмушни ташкил этиш лозим.

Ёшларни СТТ га ўргатиш мақсадида амалга оширилган тадқиқот босқичлари қуйидагиларни қамраб олди:

Иккинчи босқичда педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришга қаратилган таъкидловчи тажриба-синов ишлари методикаси ишлаб чиқилди, расмийлаштирилди, “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” махсус курси машғулотлари ҳамда дарсдан ташқари семинар-тренинглар жараёнида таъкидловчи тажриба-синов ишлари ўтказилди.

Учинчи босқичда педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришни таъминлаш юзасидан йиғилган материаллар тизимга солинди ҳамда умумлаштирилди. Тажриба-синов ишлари ўтказилди, илмий хулосалар чиқарилди, талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришни таъминлаш мезонларини аниқлашга қаратилган хулосалар, методик тавсиялар ишлаб чиқилди, улар бир тизимга келтирилди ва расмийлаштирилди.

Ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган махсус дастуримизда педагогик йўналишдаги табиий фанлар факультети талабаларида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ва касбий компетенцияни шакллантириш, ёшлар орасида тарқалиши мумкин бўлган турли хил хасталикларнинг олдини олишга қаратилиб, ОТМ бакалавриат босқичи учун махсус курс, магистратура учун эса талабаларда СТТни шакллантиришнинг илмий асоси тайёрланди, мазкур дастурлар талабаларда тиббий-гигиеник ва умумий саводхонликни оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Дастурнинг асосий мазмунига кўра талабалар билимига қўйиладиган талаблар, фаннинг бошқа фанлар билан алоқаси, фаннинг ўқитилишида

қўлланиладиган воситалар, қуроллар усул ва технологиялар, фанни ўқитиш семестрлари ва услубий кўрсатмалари, “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” курсининг ўқув-мавзуий режаси, амалий ва семинар машғулотларига берилган муайян тавсиф ва изоҳлар асосида аниқлаб берилди. Жумладан, талабалар билимига қўйиладиган талабларни аниқлашда соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча эканлиги, унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий ва психогигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш ва ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туришдан иборатлигини назарда тутати. Булар эса, ўз навбатида, талабадан саломатлик, турмуш тарзини соғломлаштириш ҳақида тўла билимга эга бўлишни талаб қилади.

Бизнинг назаримизда, талабаларни соғлом турмуш тарзига ўргатишга қаратилган билим, кўникма ва малакаларни шакллантиришда ўрганилаётган ўқув предметининг бошқа фанлар билан алоқасини таъминлаш муҳим аҳамиятга эга. “Валеология асослари” фани “Анатомия”, “Физиология”, “Ёш физиологияси ва гигиена”, “Соғлом авлод дастури”, “Тиббий билимлар асослари”, “Гигиена” фанлари билан узвий боғлиқдир. Фаннинг ўқитилишида қўлланиладиган воситалар, қуроллар усул ва технологиялар доирасида интерфаол усуллар, жумладан, савол-жавоб, тест, семинар, ақлий ҳужум, катта-кичик гуруҳларда ишлаш, педагогик-психологик вазиятларни яратиш ва уларни ечиш кабилардан фойдаланиш лозим.

Фанни ўқитиш семестрлари ва услубий кўрсатмаларини аниқлашда ўқув машғулотлари муддати ва вақти белгилаб олинди. Унга мувофиқ танлов фан сифатида “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” фанини ўрганишга қаратилган машғулотлар табиий фанлар факультети биология йўналиши талабаларида 2 семестрда олиб борилди. 36 соат аудитория, шундан 18 соат маъруза, 18 соат семинар машғулотларидан иборат (3.2 – жадвал).

Маълумки, фан асосларини ўрганишда мавзулар чегарасини аниқлаб олиш муҳим аҳамиятга эга. Шунга кўра, «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» фанини ўқитиш қуйидаги режа асосида олиб борилиши мақсадга мувофиқдир:

**“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари”
махсус курсининг ўқув-мавзуий режаси**

№	Мавзу номлари	Соат	
		Маъруза	Семинар
1.	Кириш	1	
2.	Соғлом турмуш тарзининг назарий, методологик ва физиологик асослари	1	
3.	Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш. Чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш соғлом турмуш тарзининг асоси	2	4
4.	Кун тартибига амал қилиш-соғлом турмуш қуришнинг асосидир	2	2
5.	Шахсий ва умумий гигиена	2	2
6.	Атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири.	2	2
7.	Бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш	2	2
8.	Гигиеник ва жинсий тарбия	2	2
9.	Зарарли одатларни инсон саломатлигига таъсири	2	2
10.	Психогигиена. Психологик зўриқиш, унинг сабаблари ва олдини олиш	2	2
ЖАМИ		18	18

Амалий машғулотлар (жами 18 соат).

Педагогика таълим йўналиши магистрлар учун “СТТнинг илмий асослари” (60 соат, 30 соат – маъруза, 20 соат - амалий, 10 соат - семинар) махсус курси яратилди, мазкур курс талабаларга интерфаол усуллар билан ўқитилди.

Интерфаол деганда шахс билан ўзаро алоқада ёки диалогда бўлган ҳолатга айтилади. Бинобаран интерфаол ўқитиш, энг аввало, диалогга асосланган ўқитиш бўлиб, дарс жараёнида ўқитувчи билан ўқувчи ўзаро ҳамкорликка киришади. Айни пайтда ўқувчилар орасида ҳам ўзаро мулоқот имкони вужудга келади.

Бизнинг фикримизча, интерфаол усулни моҳияти шундаки, ҳамма ўқувчилар билиш жараёнига жалб қилинади, улар мавзунини ўз тафаккури ўз билимларини ишга солган ҳолда тушуниш ва англаш имкониятига эга бўладилар.

Талабалар ўқув материалларини ўзлаштириш, турли ҳам муаммолар ечимини топиш йўллариини излаш, ҳал қилиш жараёнида, талабаларнинг ҳамкорлиги ҳар бир иштирокчи ушбу жараёнга ўз ҳиссасини қўшиб туриб, билим, тажриба, фикр алмашинуви кечаётганлигини англатади.

Шу билан бирга, амалий машғулотларда ўзаро диалог, суҳбат шаклида муносабатга киришишни тақозо этади, бу ўзаро бир-бирини тушуниш, турли хил масалаларни биргаликда ҳал этишга олиб келади. Ҳамда танқидий фикрлашга, қийин муаммоларни ҳал этишга имконият яратади.

Амалий ва семинар машғулотларида ахборотни ўзлаштириш механизмини тушуниш учун «Кластер» ихромидан фойдаланиш мумкин.

Интерфаол усуллар ахборот олишнинг турли усуллари биргаликда қўллашни тақозо этади.

Турли хил муаммоларни ҳал этишда кичик гуруҳларга бўлинади, бир муаммоларни ҳал этишга имконият берадиган қаторда “ақлий хужум”, гуруҳларда ишлаш, Ўйла-мулоҳаза қил-ўртоқлаш-усули, келишувлар, юмалоқланган қор, картошкалар, ролли ўйинлар, бузуқ телефон, гуруҳдаги баҳс, сеҳрли «кутича» ҳаётий вазиятлар ечими ва ҳ.к.

Талабалар ўртасида қизиқишни уйғотган, машғулотлар давомида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар, ботқоқ, автобус ўйини, елкама-елка, ишонч паровози, ёмғир, мевали салат ва бошқалар.

Ҳозирги пайтда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган соғлом турмуш тарзини амалга ошириш бўйича таълим беришнинг қуйидаги усулларидан фойдаланилади:

“Ёш физиологияси ва гигиена”, “Тиббий билим асослари”, “Валеология асослари” предметларини ўқитиш жараёнида асосий;

“Соғлом турмуш тарзининг илмий асослари” каби махсус курсларни амалга оширишда соғлом турмуш тарзи асосларини чуқур ўрганиш билан боғлиқ бўлган қўшимча;

ўқиш давридан ташқаридаги ҳаёт фаолиятининг хусусиятларига қўлланиладиган соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимларни чуқурлаштириш ва кенгайтириш мақсадидаги ихтисослашган;

соғлом турмуш тарзидаги кундалик турмушда фойдаланиш имкониятини кўзда тутадиган индивидуал;

худудлар, шаҳарлар, маҳаллалар ва бутун республикада соғлиқни сақлаш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича педагог ходимлар, ўз-ўзини бошқарув органлари вакиллари ва ҳозирги кунда энг зарур муаммолари бўлган оила аъзоларини таништириш мақсадидаги бошқалар.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликни эҳтиёт қилиш билимларига эга бўлиш амалиётида фаолиятнинг қуйидаги усулларидан фойдаланилади:

ўқув-амалий фаолияти (лабораториялар, спорт заллари ва спорт майдончалари, ўқув устахоналарида ва б.);

меҳнат фаолияти (ишлаб чиқариш амалиётида, талабаларнинг илмий тўғаракларида);

ижтимоий-фойдали (одамларга хизмат қиладиган, доривор ўсимликларни йиғиш, сув ҳавзаларини тозалаш, шанбаликлар ва б.);

билим орттириш учун хизмат қиладиган (экскурсия, саёхат қилиш, физиологик қонуниятларни, гигиеник меъёр, шарт ва талабларни билиш);

педагогик илм олишга оид (ўқув-тарбиявий жараён, педагогик, ахборот ва ахборот технологиялари);

қадриятлар йўналишини аниқлаш (маънавий-ахлоқий, ижтимоий, гигиеник ва б.).

Саломатликни эҳтиёт қилишидаги ўқув-тарбиявий жараённи амалга оширишда талабаларнинг шахсий сифатлари ва хусусиятларини ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда мотивацияни такомиллаштиришга диққат-эътиборни қаратиш муҳим.

Талабаларнинг шахсий сифатлари ва хусусиятлари

Умумий сифатлар	Ўзига хос хусусиятли сифатлар
Ташаббускорлик	Психологик-педагогик
Мулоҳазалилик	Тайёрланган амалий психологик билимларнинг борлиги
Мақсадга эришишга интилувчанлик	Психологик толерантлик
Меҳнатсеварлик	Янгиликни ҳис қилиш
Муҳимлик	Ҳиссий-ирода сифатлари
Мустақиллик	Креативлик
Ишчанлик	Талабчанлик
Ҳамжиҳатлик	Чиқишимлилик
Ҳаракатларни танлашда ўз мавқеини белгилаб олиш	

Талабаларда саломатликни сақлайдиган фикрни шакллантиришда, соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришга мувофиқ билимлар билан қуролланган ва ушбу жараённи бошқариш қобилияти бор бўлган тегишли фанларни олиб борадиган педагог шахсияти алоҳида аҳамият касб этади (чуқур билимга асосланганлик, профессионализм, янги педагогик ахборот технологиялари ва интерфаол усулларга эга бўлишлик).

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган саломатликни эҳтиёт қилиш таълими концепцияси талабаларга шахсий-йўлланган ёндашишга таянадиган, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришни қамраб оладиган ҳар бир таълим олувчига таълим йўналишини мустақил танлаш имкониятини берадиган индивидуал ёндошишни назарда тутди.

Саломатликни эҳтиёт қилиш таълими соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш контекстида мажмуавий тизимини мазмунга умумий ёндашишни, машғулотлар методикасини ташкил қилишни таъминлайди, талабаларга мос келадиган таълим беришнинг ҳамма шакллари тарбиявий қимматини оширади: саломатликни эҳтиёт қиладиган

билимларни ривожлантиришнинг мажмуавийлиги, олинган билим, маҳорат ва кўникмаларни мустаҳкамлашга имкон беради, яъни талабаларнинг саломатликни эҳтиёт қилиш стандартлари ва педагогларнинг ўзларини соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билим даражасини; турли ихтисосликларга дифференциацияланган ёндашувни кўзда тутди.

Ўзбекистон Мустақилликка эришганидан кейин қабул қилинган “Таълим тўғрисида”, “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”, “Соғлиқни сақлаш ҳақида” каби қонунлар валеологик таълимнинг мазмуни ва тузилишига ўзгартиришлар киритиш зарурлигини юзага келтирди.

Йўналишлардан бири-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш жараёнида унинг методологиясини ишлаб чиқиш.

Бундай методологиянинг етакчи тамойиллари унинг инсонпарвар ва инсонпарварлик руҳидаги, вариативлик, дифференциация ва индивидуаллик, ихтисослилик, тизимлилик, узлуксиз ва изчиллик, таълимнинг бирламчи ривожланувчи мақсадлари бўлиши керак.

Биз томондан таклиф қилинган Ўзбекистон талабаларининг валеологик маълумоти доирасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тизими соғлом турмуш тарзининг шаклланишида мотивациянинг тизимлилик ва кетма-кетликнинг янги концептуал ёндашувларини, истиқболли йўналишлар ва валеологик таълимнинг мажмуавий тизимларини яратиш тамойиллари ҳамда уни таълим муассасаларида амалга ошириш учун кадрларни тайёрлаш, бу аспектда педагогларнинг профессионал малакасини ошириш ва қайта тайёрлашни ўз ичига олади.

Буларнинг ҳаммаси талабалар саломатлик ҳақидаги маълумотининг феъл-атвори ва моҳиятида сифатли ўзгаришларни, соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоларини ҳал қилиш, ўсиб келаётган авлоднинг соғлиғини асрашни таъминлаш, кейинги ўн йилда бўлган соғлом турмуш тарзининг асосий компонентларини бузишнинг салбий анъаналарини бартараф қилишни таъминлашга қаратилган. Шунини амалга ошириш учун талабаларда ноанъанавий усулда янги педагогик технологиялардан фойдаланган ҳолда дарслар ўтилди ва ўқув мажмуалар яратилди. Қуйида баъзи бир мавзулардан намуна келтирилди.

**“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” фанидан семинар
машғулотларида педагогик технологияларнинг қўлланилиши**

Технологик карта

Мавзу:	Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари
Мақсад ва вазифалар	Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Соғлом турмуш тарзининг компонентларини талабаларга тўғри тушунтириш.
Ўқув жараёнининг мазмуни	Соғлом турмуш тарзига эришиш учун унинг компонентларига тўлиқ риоя қилишни ўргатиш керак.
Ўқув жараёнини амалга ошириш технологияси (метод, форма, восита, усул, назорат, баҳолаш)	«Ақлий ҳужум» усулидан фойдаланилади. Талабаларга оғзаки савол ташланади. Талабалар саволга жавоб беришади. Ўқитувчи жавобларнинг тўғрилигини назорат қилади.
Кутиладиган натижалар.	Талабалар мавзу ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўладилар.
Келгуси режалар (тахлил, ўзгаришлар)	Гуруҳни майда гуруҳчаларга бўлиб, дарсни олиб бориш.

Дарс мавзуси: Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари

Дарснинг таълимий мақсади: Талабаларни соғлом бўлишлари учун соғлом турмуш тарзи компонентлари билан таништириш.

Дарснинг тарбиявий мақсади: Соғлом турмуш компонентларини тушунтириш билан бирга илмий дунёқарашини кенгайтириш, гигиеник, экологик, касбга йўллаш.

Дарснинг ривожлантирувчи мақсади: Дарсда мустақил ишлаш кўникмаларини шакллантириш.

Дарсни жиҳозлаш: Тарқатма материаллар.

Дарсда фойдаланиладиган технологиялар: “Ақлий ҳужум”, командада ўқитиш.

Дарснинг бориши:

1. Ташкилий қисм:
 - а) саломлашиш, йўқлама қилиш.
 - б) аудиториянинг дарсга тайёргарлигини текшириб кўриш.
2. Ўтган мавзу юзасидан талабаларнинг ўзлаштирган билимларини назорат қилиш ва баҳолаш.
3. Талабаларни дарс мавзуси, мақсади, бориши билан таништириш.
4. Янги мавзунини ўрганиш.
 - а) гуруҳни командаларга бўлиб, мавзунинг топшириқлар асосида бўлиб ташлаш орқали мустақил равишда бажарилишини таъминлаш.

Топшириқнинг дидактик мақсади: Соғлом турмуш тарзини шаклланишида компонентларнинг ўрни ва бир-бирига боғлиқлигини ўрганиш. Ўзлаштирган билимлар асосида қуйидаги жадвани тўлдириш.

Таққосланадиган жиҳатлар	Қуйидагиларга риоя қиламан.	Қуйидагиларга риоя қилмайман.
Кун тартибига		
Тўғри овқатланиш		
Зарарли одатларга берилмаслик		
Жинсий тарбияга эътибор		
Жисмоний тарбия билан жуғулланиш		

б) Ўқув материални яхлит ҳолда қайта ишлаб чиқилишини амалга ошириш.

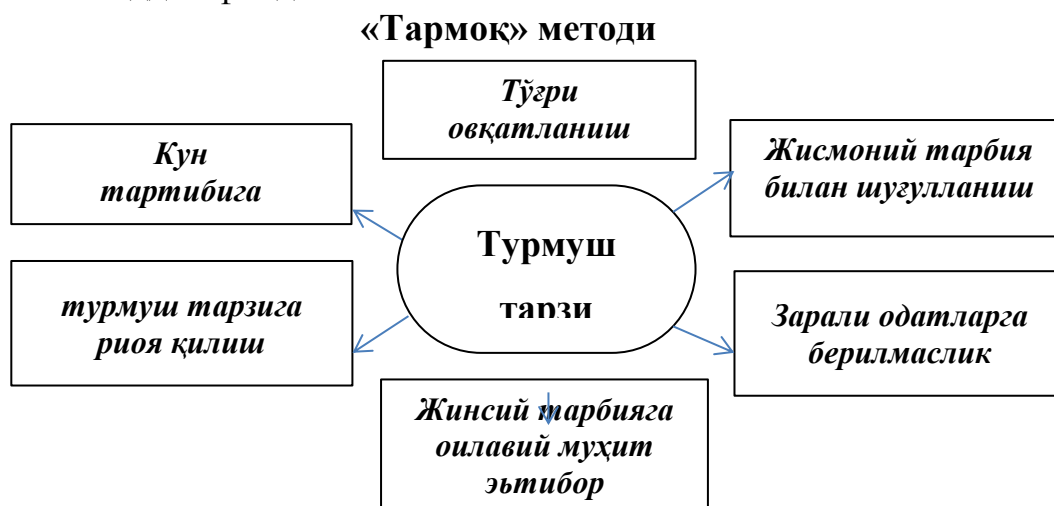
5. Янги мавзу юзасидан командалар ўртасидан савол-жавоб, ўқув баҳси уюштириш.

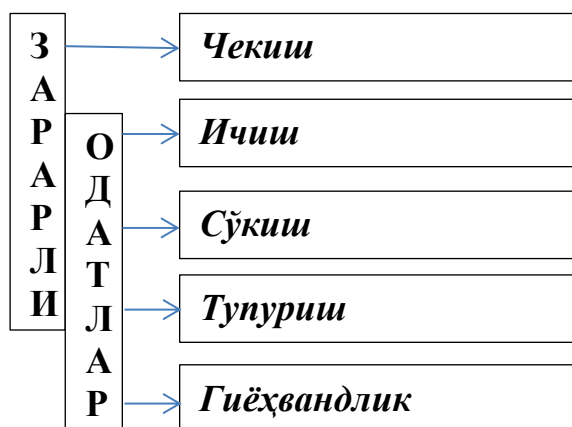
Талабалар ўзлаштириши лозим бўлган материаллар юзасидан ўқув топшириқлар:

1. Соғлом турмуш тарзи нима?
2. Соғлом турмуш тарзининг қандай компонентлари бор?
3. Тўғри овқатланиш деганда нимани тушунасиз?
4. Зарарли одатларга нималар киради?
5. Жинсий тарбия қандай изоҳлайсиз?
6. Кун тартибига риоя қиласизми?

Берилган саволларга жавоб топинг ва топшириқларни бажаринг.

Талабалар дарсга тайёр ҳолда келишади. Гуруҳни баҳолаш учун қуйидаги методдан фойдаланамиз.





«Тармоқ» методидан фойдаланиб қуйидаги жадвални тўлдилинг.

Таққосланадиган жиҳатлар	Қуйидагиларга риоя қиламан.	Қуйидагиларга риоя қилмайман.
Кун тартибига риоя қилиш	+	
Оилавий муҳит	+	
Чекиш		+
тўғри овқатланиш	+	
ичиш		+
гиёҳвандлик		+
сўкиш		+
Зарали одатларга берилмаслик	+	
Жисмоний тарбияга эътибор	+	

Мавзуни умумлаштириб оғзаки ҳолда хулоса чиқарамиз.

Биз яратган олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш модели Тошкент давлат педагогика университети, Жиззах ва Қўқон давлат педагогика институтлари талабаларига татбиқ этилди. Олинган маълумотлардан хулоса қилиб айтамикки, педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш уни самарадорлигини оширишда ва мотивацияни такомиллаштиришда педагогик фаолиятининг аҳамияти катта ва муҳимдир.

3.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришга қаратилган тажриба-синов ишлари натижалари

Талабаларини соғлиқни сақлашга оид билимларга эга эканликлари, соғлом турмуш тарзини шакллантириш даражасини аниқлаш учун ҳамда талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни

такомиллаштириш учун кузатиш, савол-жавоб, анкета орқали тажриба-синов ишлари олиб борилди.

Тажриба-синовдаги таълим олаётган талабалар соғлом турмуш тарзи ва гигиена тушунчаларидан тўлиқ жавобларга эга бўлишди ва назорат гуруҳига нисбатан берган жавоблар анча юқорироқ бўлди. Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маълумотларни асосан ўқитувчиларимиздан олдиқ деб жавоб бердилар.

Гигиеник тарбиянинг инсон ҳаёти учун қандай аҳамияти бор деган саволга тажриба-синовдаги талабалари соғлом бўлади, узок умр кўради, турли касалликларни олдини олишга ёрдам беради деб, назорат гуруҳларини эса бу жавоблари 37 ва 18% ташкил этди.

Саломатликни қадрлай биласизми деган саволга 100% тажриба - синов респондентларга “ха” деб жавоб беришди, назорат гуруҳлардагилар эса “етарли билимга эга эмасман” деб 2% га жавоб бердилар.

Диккатга сазовор бўлган саволга яъни инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатадиган омиллари аҳамиятига қараб ўрнини белгилаб беринг таклифга 77% тажриба-синов гуруҳдаги талабалар биринчи саволга “ўз-ўзини саломатлигини назорат қилиш” деб жавоб беришди. Назорат гуруҳдагилар эса 22% шу жавобни беришди, хоҳлаганлар эса биринчи ўринга жисмоний тарбия (24%), гигиена (13%), кун тартиби (14%), рухий тинчлик (26%) ва бошқа тушунчаларни биринчи ўринга қўйишди.

Инсон ўз саломатлиги билан шуғулланишга имконият бермайдиган омиллардан аҳамиятга кўра биринчи) ўринга 81% - соғлом турмуш тарзи тўғрисида маълумотларни етишмаслигини деб тажриба - синов гуруҳдагилар фикр билдирадилар, назорат гуруҳлардагилар эса “қизиқишим йўқлиги” (33%), шароитим йўқлиги (21%), вақт етишмаслиги (26%) моддий қийинчиликлар (18%) ва ҳ.к.

Тажриба-синов гуруҳдаги респондентларнинг 92% - инсон соғлиқни сақлашда шахсий ва умумий гигиенани аҳамияти жуда катта деб жавоб бердилар, назорат гуруҳдагилар эса бундай жавобга фақат 61% билдирдилар.

Организмни чиниқиш йўллари ва воситалари тўғрисида тўғри ва тўлиқ жавоб берганлар. Тажриба - синов гуруҳдаги талабалар 88%, назорат гуруҳдагилар эса фақат 57% ни ташкил этган.

Кун тартибига мунтазам равишда риоя қилишади деб 82% тажриба - синов гуруҳдаги талабалар жавоб берган бўлсалар, назорат гуруҳдагилар 53% жавобни берди, айнан шу рақамлар “эрталабки бадан тарбия билан мунтазам равишда шуғулланасизми” деган саволга жавоблар кайтарилди.

Тажриба - синов гуруҳдаги талабалар назорат гуруҳдагиларга нисбатан турли хил секцияларга қатнашдилар ва деярли ўз вақтида ухлашга ётдилар, уйга берилган вазифаларни вақтида бажаришди ва кун тартиби тамойиллари тўғрисида тўлиқ жавоб бердилар.

Тажриба-синов гуруҳдаги талабалар кун давомида турли хил жисмоний тарбия билан (78%), назорат гуруҳдагилар эса фақат (47%)

шуғулланишган. Шахсий ва умумий гигиеналарни тўғри ва тўлиқ таъриф этганлардан 84% тажриба-синов ва 53% назорат гуруҳдагиларни ташкил этади.

Чекишнинг организмга таъсири тўғрисида саволга тажриба-синов респондентлари атрофлича жавоб беришди (84%), назорат гуруҳдаги талабалар эса тўлақонли беролмадилар ва бу муаммо тўғрисида етарли даражада маълумотга эга эмаслигини кўрсатишди. Шу билан бирга алкоғол организмга қандай таъсири бор деган саволга жавоблари олдинги берган жавобларидан деярли фарқ қилмади.

Репродуктив саломатлиги тўғрисида ва жинсий тарбияга оид билимларга эга эканлигини 86% тажриба-синов гуруҳдаги талабалар изоҳлаб беришди, назорат гуруҳдаги респондентлар атигина 40% тўғри жавоб бера олдилар.

Ўқув - тарбия жараёни психогигиенаси - деганда нимани тушунаси: тажриба-синов ва назорат гуруҳдаги талабаларни жавобларидан кескин фарқ этилди, чунки 33% назорат гуруҳдаги респондентлар “билмайман” деб жавоб беришди, қолганларни жавоблари бу муаммонинг тўғрисида аниқ маълумотга эга эмаслиги равшан бўлди.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маълумотларни каердан оласизлар деган саволга тажриба-синов гуруҳдаги талабалар асосан “ўқитувчидан” деб жавоб беришди (70%) назорат гуруҳдагилар эса кўпроқ “дўстлардан ва тиббий ходимлардан”(31%).

Тажриба-синов гуруҳдаги респондентлар “саломатликка таъсир қиладиган омиллар (аҳамиятига кўра ўрнини аниқлаб беринг)” деган саволга 92% биринчи) ўринга “соғлом турмуш тарзини” иккинчи 5 ўринга “экология” ундан кейин “насл” ва тўртинчи ўринга “тиббиёт” соҳасини ҳолати, назорат гуруҳдагилар ўз навбатида энг кўп жавоблари “экология” деб, ундан кейин “насл”, “соғлом турмуш тарзи” ва охирида “тиббиёт” соҳасини ҳолати белгиланди.

Саломатликка салбий таъсир қиладиган омилларни аҳамиятига кўра ўрнини белгилаб чиқинг деган таклифга тажриба - синовдаги респондентлар қуйидаги тартибда белгилаб беришди:

- ўз саломатлиги билан шуғулланишни истамаслик;
- саломатлик билан қизиқмаслик;
- наркотик моддалар;
- камҳаракатли бўлиш;
- кун тартибига риоя қилмаслик;
- нотўғри овқатланиш;
- жисмоний зўриқиш;
- гигиеник талабларга риоя қилмаслик ва ҳ.к.

Назорат гуруҳдагилар эса биринчи ўринга зарарли одатларни, ундан кейин кун тартибига риоя қилмаслик ва ҳ.к тартибда жойлаштирдилар. Охирги савол ҳаётдаги устуворларга бағишланган бўлиб, уларни қийматига кўра жойлаштириб беришни таклиф қилишди. Тажриба-синовдагилар

якдиллик билан биринчи ўринга “саломатликни”, ундан кейин ўқиш, оила, қизиқарли иш, спорт ва ҳ.к. Назорат гуруҳдаги талабаларнинг жавоблари қуйидаги тартибда ўз аксини топди: ўқиш, оила, саломатлик, спорт, дўстлик ва ҳ.к.

Талабанинг соғлом турмуш тарзига оид билим, кўникма ва малакалари даражасини қуйидаги мезонларга таянган ҳолда бирмунча тўлиқ аниқлаш мумкин:

соғлом турмуш тарзини онгли равишда ҳаётга татбиқ этиш.

соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари тўғрисида назарий билимларга эга бўлиш;

соғлом турмуш тарзининг асосий куникма ва малакаларини амалиётда қўллаш;

соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини амалиётда қўлланишида масъулиятни ҳис этиш;

ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи тушунчаларини интегротив равишда қўллай билиш.

Тадқиқот натижаларини таҳлил этиш жараёнида юқорида қайд этилган мезонларга кўра талабаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик даражаси юқори, ўрта ва паст баҳолаш шкаласига асосида изоҳланди.

Юқори баҳолаш шкаласига мос келадиган талабалар соғлом турмуш тарзи концепцияси ва тизимини биладилар, ўсиб келаётган ёш авлодни соғломлаштиришга оид Ўзбекистон Республикаси Давлат сиёсатининг асосий тушунчалари ҳақида аниқ билимларга эга бўладилар, уни кадрлайдилар ҳамда амалга оширишда онгли иштирок этадилар, соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмлари ва саломатликка таъсир этувчи ижобий ҳамда салбий омиллар тўғрисида атрофлича билимларга, турли ҳаёт шароитларида зарур бўлган кўникма ва малакаларга эга бўладилар, юқори назарий-амалий билимлар асосида масъулиятини тўлиқ ҳис этадилар, соғлом турмуш тарзига оид билим, кўникма ва малакаларни ўқув-тарбия фаолиятида интегротив амалий қўллаш имкониятига эга бўладилар. Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнининг устувор тамойиллари қизиқиш, эҳтиёжларни инобатга олиш, индивидуал ёндашиш, ҳамкорлик, субъективлик ва ташаббусни қўллаб қувватлай оладилар. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда юқори мотивацияга эга бўладилар.

Ўрта даражадаги талабалар соғлом турмуш тарзининг назарий билим ва амалий кўникмаларини узлукли равишда (доимий бўлмаган) амалга оширадилар, масулиятни тўлақонли сезмайдилар, олган билим, кўникма ва малакаларини ўқув-тарбия жараёнига интегротив равишда тўлиқ татбиқ эта олмайдилар. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияга етарли даражада бўлмайди Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнининг устувор тамойиллари қизиқиш, эҳтиёжларни инобатга олиш, индивидуал ёндашиш, ҳамкорлик, субъективлик ва ташаббусни етарли даражада қўллаб қувватлай олмайдилар.

Паст даражадаги талабалар соғлом турмуш тарзининг назарий билим ва кўникмаларига бирмунча эга бўлсаларда, унга масъулият билан ёндашмайдилар, соғлом турмуш тарзини тарбия жараёнига интегротив равишда қўллай олмайдилар. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияга эга эмаслар. Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнининг устувор тамойиллари қизиқиш, эҳтиёжларни инобатга олиш, индивидуал ёндашиш, ҳамкорлик, субъективлик ва ташаббусни тор даражада қўллаб қувватлайдилар.

“Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” экспериментал курс бўйича ТДПУ, ЖДПИ ва ҚДПИ талабаларининг соғликни сақлашга оид билимларга эга эканликлари ва уларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик даражасини аниқлаш учун кузатиш, савол-жавоб, анкета орқали тажриба-синов ишлари олиб борилди. Мониторинг-кузатиш натижалари орқали талабаларнинг юқорида келтирилган мезонларга асосланган ҳолда уларнинг соғлом турмуш тарзини шаклланганлик даражаси аниқланди (3.3- 3.4 жадвал).

3.3-жадвал

**Талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шаклланганлик даражаси
(Тажрибадан олдин (%))**

№	ОТМ номи	СТТнинг шаклланганлик даражаси					
		назорат гуруҳи n=220			тажриба гуруҳи n=224		
		Юқори	Ўрта	Паст	Юқори	Ўрта	Паст
1.	ТДПУ	16,8	20,9	62,3	17,0	20,5	62,5
2	ЖДПИ	12,7	17,3	70,0	16,5	19,1	64,4
3.	ҚДПИ	10,6	15,9	73,5	15,4	17,9	66,7

3.4-жадвал

**Талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шаклланганлик даражаси
(Тажриба синов ишларидан кейин (%))**

№	ОТМ номи	СТТнинг шаклланганлик даражаси					
		назорат гуруҳи n=220			тажриба гуруҳи n=224		
		Юқори	Ўрта	Паст	Юқори	Ўрта	Паст
1.	ТДПУ	30,9	50,0	19,1	70,1	21,9	8,0
2	ЖДПИ	28,1	49,2	22,7	60,0	29,6	10,4
3.	ҚДПИ	26,5	46,9	26,6	51,3	28,2	20,5

Келтирилган жадвалнинг таҳлили натижасида олинган маълумотлар шуни кўрсатдики, ТДПУ талабаларида соғлом турмуш тарзини шаклланганлиги юқори кўрсаткичлари ЖДПИ ва ҚДПИ натижаларига нисбатан юқорирок.

Олий талим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзининг шаклланганлиги тажриба-синов гуруҳларида талабалар сонига қараб мониторинг қилинди. (3.5- жадвал)

3.5- жадвал

Талабаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлиги тажриба-синов натижасида ўзгарганлиги

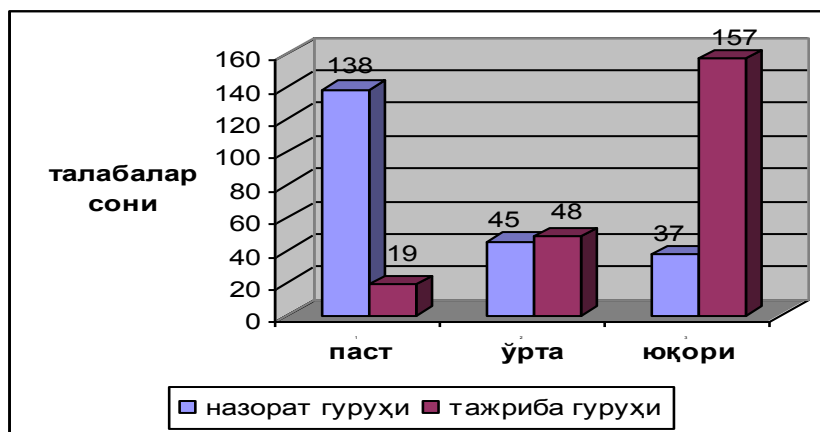
Гуруҳлар	Талабалар сони	Жавоблар сони		
		Юқори	Ўрта	Паст
Тажриба	224	157	48	19
Назорат	220	37	45	138

Тажрибадан олдинги ва кейинги натижаларни мос равишда 1 ва 2- танланмалар деб олсак, қуйидаги вариацион қаторларга эга бўламиз.

1-танланма X_i : юқори; ўрта; паст;
(тажриба гуруҳи) m_i : 157; 48; 19.
 $m = 224$.

2-танланма Y_j юқори; ўрта; паст;
(назорат гуруҳи) n_j 37; 45; 138.
 $n = 220$.

Бу танланмаларга мос келган диаграммани чизамиз:



3- расм. Тажриба ва назорат гуруҳидаги умумий кўрсаткичлар диаграммаси

Диаграммада қайд этилган графикларидан англанадики, тажриба ва назорат гуруҳлари учун танланма модал қийматлари мос равишда $M_T=5$ ва $M_N=3$, яъни улар орасидаги фарқ етарли даражада бўлиб, $M_T > M_N$ экан. Бу эса, ўз навбатида, бу танланмалар учун мос ўрта қийматлар ҳам $X > Y$ шартларни қаноатлантиришини олдиндан кўрсатади. Уларни қуйидаги формула асосида ҳисоблаймиз:

$$\bar{X} = \frac{1}{m} \sum_{i=1}^{n=3} n_i \cdot x_i = \frac{1}{224} (157 \cdot 5 + 48 \cdot 4 + 19 \cdot 3) = \frac{1}{224} (785 + 192 + 57) = \frac{1034}{224} = 4,6$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^{n=3} n_i y_i = \frac{1}{220} (37 \cdot 5 + 45 \cdot 4 + 138 \cdot 3) = \frac{1}{220} (185 + 180 + 414) = \frac{779}{220} = 3,5$$

Демак, тажриба гуруҳи ўртача ўзлаштириш назорат гуруҳидагидан катта экан: $X > Y$

Энди ҳар икки гуруҳ учун тарқоқлик коэффициентларини ҳисоблаймиз. Шу мақсадда дастлаб танланма дисперсияларни ҳисоблаймиз:

$$D_m = \sum_{i=1}^{n=3} n_i (x_i - x)^2 / (m-1) = \frac{157(5-4,6)^2 + 48(4-4,6)^2 + 19(3-4,6)^2}{223} =$$

$$= \frac{157 \cdot 0,16 + 48 \cdot 0,36 + 19 \cdot 2,56}{223} = \frac{25,12 + 17,28 + 48,64}{223} = \frac{91,04}{223} \approx 0,41$$

$$D_n = \sum_{i=1}^{n=3} n_i (y_i - y)^2 / (n-1) = \frac{37(5-3,5)^2 + 45(4-3,5)^2 + 138(3-3,5)^2}{219} =$$

$$= \frac{37 \cdot 2,25 + 45 \cdot 0,25 + 138 \cdot 0,25}{219} = \frac{83,25 + 11,25 + 34,5}{219} = \frac{129}{219} \approx 0,59$$

Бу натижалардан ўртача квадратик четланишларни топамиз:

$$\tau_m = \sqrt{0,41} \approx 0,64 \quad \tau_n = \sqrt{0,59} \approx 0,77$$

Булар асосида ҳар икки гуруҳ учун вариация кўрсаткичларини ҳисоблаймиз:

$$\delta_m = \frac{\tau_m}{X} = \frac{0,64}{4,6} \approx 0,14 \quad \delta_n = \frac{\tau_n}{Y} = \frac{0,77}{3,5} \approx 0,22$$

Агар статистик аломатнинг қийматдорлик даражасини $\alpha = 0,05$ деб олсак, у ҳолда Лаплас функцияси жадвалидан статистика учун критик нуқта $t_{кр}$ ни

$$\Phi(t_{кр}) = \frac{1-2\alpha}{2} = \frac{1-2 \cdot 0,05}{2} = \frac{0,9}{2} = 0,45$$

тенгликдан аниқлаймиз: $t_{кр} = 1,67$. Бундан баҳолашнинг ишончли четланишларини топсак:

$$\Delta_m = t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} = 1,67 \cdot \frac{0,41}{\sqrt{224}} = \frac{1,67 \cdot 0,41}{15} = \frac{0,6847}{15} \approx 0,05$$

га тенг, назорат гуруҳида эса:

$$\Delta_n = t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}} = 1,67 \cdot \frac{0,59}{\sqrt{220}} = \frac{1,67 \cdot 0,59}{14,8} = \frac{0,9853}{14,8} \approx 0,07$$

га тенг. Топилган натижалардан тажриба гуруҳи учун ишончли интервални топсак:

$$\bar{X} - t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} \leq a_x \leq \bar{X} + t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}}$$

$$4,6 - 0,05 \leq a_x \leq 4,6 + 0,05$$

$$4,55 \leq a_x \leq 4,65$$

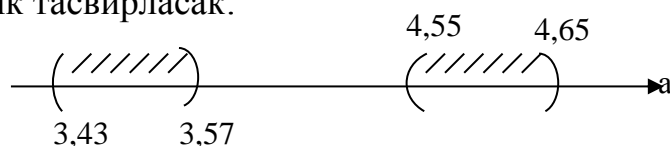
назорат гуруҳи учун ишончли интервал:

$$\bar{Y} - t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}} \leq a_y \leq \bar{Y} + t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}}$$

$$3,5 - 0,07 \leq a_y \leq 3,5 + 0,07$$

$$3,43 \leq a_y \leq 3,57$$

Буни геометрик тасвирласак:



Демак, $\alpha=0,05$ қийматдорлик даражаси билан айтиш мумкинки, тажриба гуруҳида ўртача баҳо назорат гуруҳидаги ўртача баҳодан юқори бўлар экан.

Юқоридаги натижаларга асосланиб тажриба-синов ишларининг сифат кўрсаткичларини ҳисоблаймиз.

Бизга маълум $\bar{X}=4,6$; $\bar{Y}=3,5$; $\Delta_m=0,05$; $\Delta_n=0,07$ га тенг.

Бундан сифат кўрсаткичлари:

$$K_{\text{усб}} = \frac{(\bar{X} - \Delta_m)}{(\bar{Y} + \Delta_n)} = \frac{4,6 - 0,05}{3,5 + 0,07} = \frac{4,55}{3,57} = 1,27 > 1;$$

$$K_{\text{об}} = (\bar{X} - \Delta_m) - (\bar{Y} - \Delta_n) = (4,6 - 0,05) - (3,5 - 0,07) = 4,55 - 3,43 = 1,12 > 0;$$

Олинган натижалардан ўқитиш самарадорлигини баҳолаш коэффициенти бирдан катталиги ва билиш даражасини баҳолаш коэффициенти нолдан катталигини кўриш мумкин. Бундан маълумки, тажрибадан кейинги кўрсаткич тажрибадан олдинги кўрсаткичдан юқори экан. Демак, турли бакалавр йўналиши талабаларида соғлом турмуш тарзининг шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш кўрсаткичлари бўйича талабалар билан олиб борилган тажриба-синов ишлари юзасидан олинган натижалар самарадор экан.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмонан соғлом, маънан бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашга йўналтирилган, комплекс тарбияларни амалга ошириш мақсадида, шунингдек, Ўзбекистон Республикасида 2005 йилни Сихат-саломатлик йили деб эълон қилинганлиги муносабати билан Вазирлар Маҳкамаси «Сихат-саломатлик йили» давлат дастури ҳақида қарор қабул қилди. Ушбу қарор моддаларининг бирида жисмоний тарбия институтларида, педагогика олий ўқув юртларида «Валеология асослари» курси ўқитила бошланишни акс эттирди.

Мазкур фан талабаларнинг саломатлик масаласига қизиқишини ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи ва саломатлик фалсафасини шакллантириш кўникмаларини эгаллашга даъват этади.

Ўтилган соатларни режалаштириш жараёнида биз бу факультет хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, яъни уларнинг ўқув тематика режаларида табиий фанлардан, чунончи одам анатомияси, физиологияси, ёш физиологияси ва гигиена, иммунология, генетика асослари ва тиббий

билимлар асослари тўлиқ ўтилганлиги сабабли жами 38 соат етарли деб ҳисобладик.

Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимларини ошириш услуги ва керакли кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш бўлажак ўқитувчиларда касбий компетенцияни аниқлаш ва шакллантириш учун табиий фанлар факультетининг талабаларига “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари” махсус курси танлов фан сифатида олиб борилди.

Тадқиқот жараёнида олинган натижалар факультетдаги турли хил йўналиш талабалари учун соғлом турмуш тарзи ҳақидаги маълумотлар жуда ҳам зарурлигини исботлаб берди.

Педагогик тажриба-синов натижаларини таҳлил этишда Табиий фанлар факультетининг турли хил йўналишларида таҳсил олаётган талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда касбий компетенциясини ошириш юзасидан олиб борилган тажриба синов ишлари натижаларига асосланган ҳолда математик-статистика методи қўлланилди. 3та йўналиш бўйича ўтказилган тажриба синов ишларида тажриба гуруҳида 226 нафар талаба ва назорат гуруҳида 218 нафар талаба, жами 444 нафар талаба иштирок этди. Олинган натижаларнинг тажриба боши ва якунидаги кўрсаткичлари қуйидаги жадвалларда акс этган. (жадвал- 3.6)

Жадвал-3.6

Табиий фанлар факультетининг турли хил бакалавр йўналишида таҳсил олаётган талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шаклланганлик даражаси (тадқиқот бошида/ тадқиқот якунида (%))

№	Бакалавират йўналиши	Билимларни шаклланганлик даражаси					
		Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Юқори	Ўрта	Паст	Юқори	Ўрта	Паст
1	Биология уни ўқитиш методикаси	26,5/40,2	27,7/51,3	45,8/8,5	24,9/87,1	28,4/9,3	46,7/3,6
2	География	13,5/32,2	16,5/42,2	69,9/25,6	14,4/69,3	17,8/22,8	67,8/7,9
3	Кимё	15,6/34,2	16,3/43,8	68,1/22,0	15,8/71,0	16,4/21,4	67,8/7,6

Бу кўрсаткичлардан умумий ҳолда табиий фанлар факультетининг турли хил бакалавр йўналишида соғлом турмуш тарзини шакллантириш даражаларини юқори, ўрта ва паст баҳолар билан баҳоланди.

Соғлом турмуш тарзини шаклланганлигини баҳолаш учун қуйидаги мезонларга таяндик:

- соғлом турмуш тарзи тушунчаси ва унинг таркибий қисмларини онгли равишда ўзлаштириб олиш;

- соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни шаклланганлигига (қизиқиш, эҳтиёжларни инобатга олиш, индивидуал ёндашиш, ҳамкорлик, субъективлик ва ташаббусни қўллаб- қувватлаш);

- соғлом турмуш тарзини шакллантиришда билим, кўникма ва малакага эга бўлиш;

- соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмларини амалиётда қўлланишида масъулиятни ҳис этиш.

Тадқиқот натижаларини таҳлил этиш жараёнида қайд этилган мезонларга кўра талабаларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик даражаси юқори, ўрта ва паст баҳолаш шкаласи асосида изоҳланди. Олинган маълумотлар Стьюдент–Фишер критерияси асосида математик- статистик таҳлил қилинди. Таҳлил натижасида математик кутилиш, танланма дисперси ўртача квадратик чекланиш, вариация кўрсаткичлари ва оралик интерваллар топилди.

	X	Y	D _x	D _y	t _x	t _y	δ _x	δ _y	Δ _x	Δ _y
Тажрибадан олдин	3.5	3.6	X < Y бўлса, ҳеч қандай самарадорликка эришилмайди							
Тажрибадан кейин	4.7	4.4	0.32	0.60	0.57	0.77	0.12	0.18	0.04	0.07

Тажрибадан кейинги натижалардан тажриба ва назорат синфидаги кўрсаткичлар учун ишончли интерваллари топилди:

$$\bar{X} - t_{\gamma} \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} \leq \alpha_x \leq \bar{O} + t_{\gamma} \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} \quad \bar{Y} - t_{\gamma} \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}} \leq \alpha_y \leq \bar{O} + t_{\gamma} \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}}$$

$$4,7 - 0,04 \leq \alpha_x \leq 4,7 + 0,04$$

$$4,4 - 0,07 \leq \alpha_y \leq 4,4 + 0,07$$

$$4,66 \leq \alpha_x \leq 4,74$$

$$4,33 \leq \alpha_y \leq 4,47$$

Демак, х-0,05 қийматдорлик даражаси билан айтиш мумкинми, тажриба гуруҳидаги ўртача баҳо назорат гуруҳидаги ўртача баҳодан юқори экан.

Шундай қилиб, тажриба–синов ишларининг натижаларига кўра ўтказилган тажрибанинг ҳаққонийлиги келиб чиқди.

Юқоридаги натижаларга асосланиб тажриба – синов ишларининг сифат кўрсаткичларини ҳисоблаймиз.

Бизга маълум $\bar{X} = 4.7$; $\bar{Y} = 4.4$; $\Delta_m = 0.04$; $\Delta_n = 0.07$ га тенг.

Бундан сифат кўрсаткичлари:

$$K_{ycb} = \frac{(\bar{O} - \Delta_m)}{(\bar{Y} + \Delta_n)} = \frac{4.7 - 0.04}{4.4 + 0.07} = \frac{4.66}{4.47} = 1,04 > 1;$$

$$K_{bob} = (\bar{X} - \Delta_m) - (\bar{Y} - \Delta_n) = (4.7 - 0.04) - (4.4 - 0.07) = 4.66 - 4.33 = 0.33 > 0;$$

Бундан маълумки, тажриба гуруҳлари назорат гуруҳларидагидан юқори экан. Демак, Табиий фанлар факультетининг турли хил йўналишида таҳсил олаётган талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш юзасидан ўтказилган тажриба-синов ишларининг яхши натижага эришилгани тажриба–синов натижаларидан маълум бўлиб турибди.

Магистрлар учун “Соғлом турмуш тарзининг илмий асослари” дастури яратилган бўлиб, унда соғлом турмуш тарзининг дастури ҳамда ишчи

дастури, яъни ўқув - методик дастур яратилди, мазкур курс талабаларга интерфаол усуллар билан ўқитилди.

Педагогика таълим йўналиши магистрларида соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик кўрсаткичлари ва мотивациясини такомиллаштириш юзасидан олинган тажриба ва назорат гуруҳларидаги натижаларга асосланган ҳолда математик-статистика методини қўллаймиз. Тажриба-синов тажриба гуруҳида 44 нафар ва назорат гуруҳида 46 нафар магистрларда ўтказилди. Олинган натижаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларидаги кўрсаткичлари қуйидаги 3.7- жадвалда акс этган.

3.7- жадвал

Турли йўналиш магистрларида соғлом турмуш тарзининг шаклланганлиги тажриба-синов натижасида ўзгарганлиги

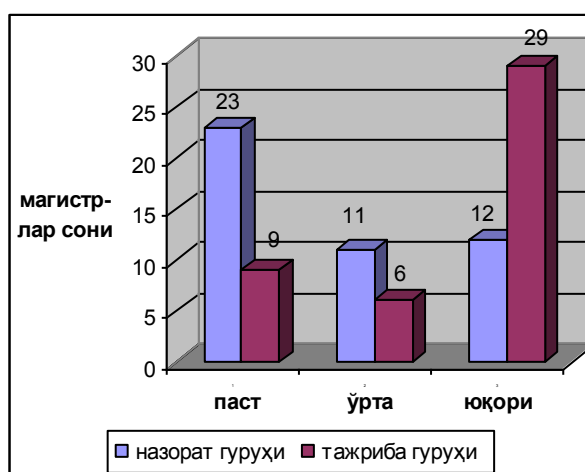
Гуруҳлар	Магистрлар сони	Жавоблар сони		
		Юқори	Ўрта	Паст
Тажриба	44	29	6	9
Назорат	46	12	11	23

Тажрибадан олдинги ва кейинги натижаларни мос равишда 1 ва 2- танланмалар деб олсак, қуйидаги вариацион қаторларга эга бўламиз.

1-танланма X_i : юқори; ўрта; паст;
(тажриба гуруҳи) m_i : 29; 6; 9.
 $m = 44$.

2-танланма Y_j юқори; ўрта; паст;
(назорат гуруҳи) n_i 12; 11; 23.
 $n = 46$.

Бу танланмаларга мос келган диаграммани чизамиз:



4-расм. Тажриба ва назорат гуруҳидаги умумий кўрсаткичлар диаграммаси.

Диаграммада қайд этилган графикларидан англанадики, тажриба ва назорат гуруҳлари учун танланма модал қийматлари мос равишда $M_T = 5$

ва $M_n = 3$, яъни улар орасидаги фарқ етарли даражада бўлиб, $M_T > M_n$ экан. Бу эса, ўз навбатида, бу танланмалар учун мос ўрта қийматлар ҳам $X > Y$ шартларни қаноатлантиришини олдиндан кўрсатади. Уларни қуйидаги формула асосида ҳисоблаймиз:

$$\bar{X} = \frac{1}{m} \sum_{i=1}^{n=3} n_i x_i = \frac{1}{44} (29 \cdot 5 + 6 \cdot 4 + 9 \cdot 3) = \frac{1}{44} (145 + 24 + 27) = \frac{196}{44} = 4,5$$

$$\bar{Y} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^{n=3} n_i y_i = \frac{1}{46} (12 \cdot 5 + 11 \cdot 4 + 23 \cdot 3) = \frac{1}{46} (60 + 44 + 69) = \frac{173}{46} = 3,8$$

Демак, тажриба гуруҳи ўртача ўзлаштириш назорат гуруҳидагидан катта экан: $X > Y$

Энди ҳар икки гуруҳ учун тарқоқлик коэффицентларини ҳисоблаймиз. Шу мақсадда дастлаб танланма дисперсияларни ҳисоблаймиз:

$$D_m = \sum_{i=1}^{n=3} n_i (x_i - \bar{x})^2 / (m-1) = \frac{29(5-4,5)^2 + 6(4-4,5)^2 + 9(3-4,5)^2}{43} = \frac{29 \cdot 0,25 + 6 \cdot 0,25 + 9 \cdot 2,25}{43} = \frac{7,25 + 1,5 + 20,25}{43} = \frac{29}{43} \approx 0,67$$

$$D_n = \sum_{i=1}^{n=3} n_i (y_i - \bar{y})^2 / (n-1) = \frac{12(5-3,8)^2 + 11(4-3,8)^2 + 23(3-3,8)^2}{45} = \frac{12 \cdot 1,44 + 11 \cdot 0,04 + 23 \cdot 0,64}{45} = \frac{17,28 + 0,44 + 14,72}{45} = \frac{32,44}{45} \approx 0,72$$

Бу натижалардан ўртача квадратик четланишларни топамиз:
 $\tau_m = \sqrt{0,67} \approx 0,82$ $\tau_n = \sqrt{0,72} \approx 0,85$

Булар асосида ҳар икки гуруҳ учун вариация кўрсаткичларини ҳисоблаймиз:

$$\delta_m = \frac{\tau_m}{\bar{X}} = \frac{0,82}{4,5} \approx 0,18 \qquad \delta_n = \frac{\tau_n}{\bar{Y}} = \frac{0,85}{3,8} \approx 0,22$$

Агар статистик аломатнинг қийматдорлик даражасини $\alpha = 0,05$ деб олсак, у ҳолда Лаплас функцияси жадвалидан статистика учун критик нуқта $t_{кр}$ ни

$$\Phi(t_{кр}) = \frac{1-2\alpha}{2} = \frac{1-2 \cdot 0,05}{2} = \frac{0,9}{2} = 0,45$$

тенгликдан аниқлаймиз: $t_{кр} = 1,67$. Бундан баҳолашнинг ишончли четланишларини топсак:

$$\Delta_m = t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} = 1,67 \cdot \frac{0,67}{\sqrt{44}} = \frac{1,67 \cdot 0,67}{6,6} = \frac{1,1189}{6,6} \approx 0,17$$

га тенг, назорат гуруҳида эса:

$$\Delta_n = t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}} = 1,67 \cdot \frac{0,72}{\sqrt{46}} = \frac{1,67 \cdot 0,72}{6,8} = \frac{1,2024}{6,8} \approx 0,18$$

га тенг. Топилган натижалардан тажриба гуруҳи учун ишончли интервални топсак:

$$\bar{X} - t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}} \leq a_x \leq \bar{X} + t_\gamma \cdot \frac{D_m}{\sqrt{m}}$$

$$4,5 - 0,17 \leq a_x \leq 4,5 + 0,17$$

$$4,33 \leq a_x \leq 4,67$$

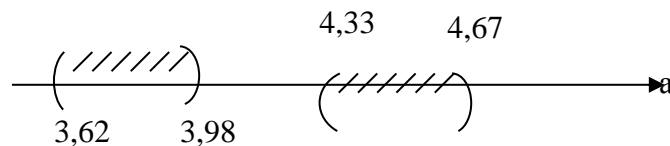
назорат гуруҳи учун ишончли интервал:

$$\bar{Y} - t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}} \leq a_y \leq \bar{Y} + t_\gamma \cdot \frac{D_n}{\sqrt{n}}$$

$$3,8 - 0,18 \leq a_y \leq 3,8 + 0,18$$

$$3,62 \leq a_y \leq 3,98$$

Буни геометрик тасвирласак:



Демак, $\alpha=0,05$ қийматдорлик даражаси билан айтиш мумкинки, тажриба гуруҳида ўртача баҳо назорат гуруҳидаги ўртача баҳодан юқори бўлар экан.

Юқоридаги натижаларга асосланиб тажриба-синов ишларининг сифат кўрсаткичларини ҳисоблаймиз.

Бизга маълум $\bar{X}=4,5$; $\bar{Y}=3,8$; $\Delta_m=0,17$; $\Delta_n=0,18$ га тенг.

Бундан сифат кўрсаткичлари:

$$K_{\text{хсб}} = \frac{(\bar{X} - \Delta_m)}{(\bar{Y} + \Delta_n)} = \frac{4,5 - 0,17}{3,8 + 0,18} = \frac{4,33}{3,98} = 1,09 > 1;$$

$$K_{\text{одб}} = (\bar{X} - \Delta_m) - (\bar{Y} - \Delta_n) = (4,5 - 0,17) - (3,8 - 0,18) = 4,33 - 3,62 = 0,71 > 0;$$

Олинган натижалардан ўқитиш самарадорлигини баҳолаш коэффициенти бирдан катталиги ва билиш даражасини баҳолаш коэффициенти нолдан катталигини кўриш мумкин. Бундан маълумки, тажрибадан кейинги кўрсаткич тажрибадан олдинги кўрсаткичдан юқори экан. Демак, турли бакалавр йўналиши магистрларда соғлом турмуш тарзининг шаклланганлик кўрсаткичлари бўйича магистрлар билан олиб борилган тажриба-синов ишлари юзасидан олинган натижалар самардор экан.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Олиб борилган илмий-педагогик тадқиқот натижаларининг таҳлили ва яқунларига асосланган ҳолда қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳоли, айниқса, болалар ва ўсмирлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда саломатликни ҳимоя қилишдан иборат. Шу боис, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш устувор вазифа сифатида белгиланди.

2. Шахсда соғлом турмуш тарзига шаклланиш мотивациясини ошириш, онгли муносабатни шакллантиришда тегишли билимга эга бўлиш (шахснинг интеллектуал доираси), эътиқодни тарбиялаш (ахлоқий-этик доира), соғлиқни сақлаш йўналишида таълим соҳасига тегишли қарорлар қабул қилиш ва амалга ошириш (шартли-фаолиятли жараён) зарурлиги исботланди.

3. Олий таълим муассасаларида саломатликни сақлашга оид ўқув-тарбиявий жараёнини амалга оширишда талабаларда соғлом турмуш тарзи мотивациясини шакллантириш модели, соғлиқни сақлаш компетенцияларини шакллантириш, ривожлантириш имконини берувчи омиллар асосида такомиллаштирилди.

4. Олий таълим муассасаларида ўқитиладиган табиий, ижтимоий-гуманитар ва ихтисослик фанлари ҳамда махсус курслар орқали талабаларда соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришда педагогик жараённи лойиҳалаштириш, ахборот-коммуникатив технологиялар ва соғлиқни сақлайдиган интерфаол методлардан самарали фойдаланиш уларда соғлом турмуш тарзи бўйича назарий билим, кўникма ва малакаларни тарбиялашдаги имкониятлари аниқланди.

5. Талабаларда соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришда таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш, таълим муассасасининг фуқаролик жамияти институтлари билан ҳамкорлигини йўлга қўйиш, таълим-тарбиянинг инновацион усуллари ва ҳалқаро тажрибаларга таяниб ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивацияси ўқитувчининг педагогик компетентлигига боғлиқлиги асосланди. Педагог ходимларни талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнига тайёрлашда замонавий ўқитувчига қўйиладиган талаблар ва унинг педагогик компетентлигини аниқлаш мезонлари ишлаб чиқилди.

6. Ўқитиш жараёнида бўлажак ўқитувчиларда замонавий соғлиқни сақлашга оид инновацион педагогик технологиялардан талаб даражасида фойдаланилган ҳолда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг мотивациясини оширишга қаратилган экспериментал курси ишлаб чиқилди ва жорий этилди.

Фойдаланилган адабиётлар

Меъерий-ҳуқуқий ҳужжатлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 25 январь 32–сонли “Аёллар ва ўсиб келаётган авлод соғлиғини мустаҳкамлашга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 7 февралдаги 242–сонли “Оилада тиббий маданиятни ошириш, аёллар соғлиғини мустаҳкамлаш, соғлом авлод туғилиши ва уни тарбиялашнинг устивор йўналишларини амалга ошириш чора–тадбирлари тўғрисида”ги қарори билан маъқулланган мақсадли дастури.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январь 30-сонли «Жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш жисмоний ва маънавий бой авлодни тарбиялаш, фуқароларни оммавий жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга кенг жалб этиш борасида» ги давлат дастури.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармойиши «Баркамол авлод йили» Давлат дастурини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш бўйича ташкилий чора–тадбирлар тўғрисида – Т.: «Ozbekiston ovozi» газета. 2009,10 декабрь, 146–147 (30.107).
5. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрда қабул қилинган “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонуни.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармони. - Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й, 6-сон, 70-модда.
7. Ўзбекистон Республикасининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 2909-сонли Қарори
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 03.06.2017 й. ПҚ-3031. Халқ сўзи, 2017 йил 6 июнь.
9. 2017 йил 5 июлдаги “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон Ёшлар иттифоқи фаолиятини қўллаб–қувватлаш тўғрисида”ги Фармони
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 18 июлдаги “Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини такомиллаштиришга доир комплекс чора– тадбир тўғрисида” ПҚ – 3138 – сонли қарори
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ – 4063 – сонли қарори
12. Мирзиёев Ш.М. «Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга курашимиз» Ш.М. Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш

тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқи //Халқ сўзи. 2016 йил.15-декабрь. - № 247 (6682)

13. Каримов И.А. Соғлом халқ, миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. «2005 йил сиҳат-саломатлик йил» 2004 йил 7 декабрь куни сўзлаган нутқи. – Т.: «Халқ сўзи» газетасининг 2004 йил 8 декабрь, 253– сони

14. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: Шарқ, 1997. –63 б.

Асосий адабиётлар

15. Абдурахимова Ф.Ю. Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш. Пед.фан. номзоди дисс. Автореферати - Т.: 2008. – 22 б.

16. Абдусатторова О. Оилада соғлом турмуш тарзи ва гендер масалалари. –Т.:Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007. –125 б.

17. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса “Школа-вуз”: монография. Новосибирск, 2001. – 316 с

18. Абдуқодиров А.А., Астанова Ф.А., Абдуқодирова Ф.А. “Case-stady” услуби; назария, амалиёт ва тажриба Т. Тафаккур қаноти, 2012.

19. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари 1-6 ишлар. А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти –Т.: 1980.

20. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Ўқув қўлланма. – Т.: ТДПУ, 2003. - 174 б.

21. Алиқулов К.И. Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи қўникмаларини шакллантиришга педагогик ёндашув моҳияти. «Таълим мазмунини модернизациялаш босқичида илмий, илмий-педагогик кадрлар. // Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Тошкент. 2006. –Б. 139-142.

22. Алимов А. Реформирование системы здоровьесохранения в области охраны материнства и детства-залог благополучия и процветания общества // материалы международного форума “Социальная поддержка детей и молодежи-основа благополучного и процветающего общества”. – Тошкент, –2013. С 3-7.

23. Аминов В. Соғлом турмуш тарзи–инсон омилини кучайтириш гарови.– Т.: Медицина, 1989. –30 б.

24. Антропова В.М Обучение и здоровье. – М.: Педагогика, 1999. 136с

25. Арбузова Т.Л.Формирование ЗОЖ в аспекте предупреждения вредных привычек у учащихся молодежи. “Умумий ўрта таълимнинг назарий ва амалий муаммолари” мавзусидаги конференция материаллари– Т.: 2009. С.211–213

26. Арзиқулов Р.У.Соғлом турмуш тарзи асослари. –Т.:Т.И–боб, 2009. 246 б

27. Атамурадов Ш.Қ Жисмоний тарбия тизимида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари. Магистр академ.дис.. –Т.: 2012. 84б

28. Ахматов М .С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Т.: 2005. 280 б
29. Ахмедов А.Т., Юлдашева З.И. Экологик маданият ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оиланинг роли. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ахлоқий кадриятларнинг ўрни. Илмий–амалий конференция материаллари. Тошкент – Ангрен 2009. 62 –65б
30. Ахмедов Ф. Миллий анъаналар асосида жисмоний тарбия ва спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари. Пед.фан.номзоди диссертация автореферати –Т.: 2006, 19 б.
31. Ахмедова Д.И., Ишниёзова Н.Д., Салихова Г.У. ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила. – Т.: 2007. 127 б.
32. Ахмедова М.Т. Педагогик компетентлик.услубий қўлланма. –Т.: ТДПУ, 2016 Б.87
33. Баева И.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников. СПб., 2002 . –251с.
34. Байер. К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. –М.: Мир, 1997. – 368с.
35. Баракаев М., Олимжонова Ж. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омиллари. //“Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари” тўпламда. – Т.: 2004 . 103 б.
36. Басов А.В., Запороженко В.Г., Тихомиров А.Ф. Образ жизни и ваше здоровье.– Ярославль, 1989. 78.с
37. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: дис...канд.психол.наук. – Калуга, 2005.
38. Безруких М.М.Здоровье сберегающая школа. –М.: 2004. 240с
39. Бердников И.Г. Теоретические основы формирования валеологической культуры личности учителя: Автореф. Дисс.. доктора пед. наук. – М.: 1998, 33с.
40. Березовская Р.А., Никифоров Г.С. Отношение к здоровью// Психология здоровья: учебник для вузов/ под ред. Г.С Никифорова. – СПб.: Питер, 2003
41. Березовская Р.А. Ценностно-мотивационные особенности отношения человека к своему здоровью // Материалы конференции «Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения. 22-23 апреля 2010 года» –СПб., 2010.С. 111-114
42. Березина В.А. Здоровый образ жизни как основа успешной жизнедеятельности человека// Образование личности. –2013. №4. С.8-16
43. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения– М.: ИРПО, 1996. 336 б
44. Ботляновская А.А. К здоровью - через сознание. Новый подход к профилактике в медицине// Интегральный подход к формированию здоровья

человека: тезисы докл. и науч. статей регион. науч. – практ. конф. врачей, педагогов, психологов. 26-27 октября 2000. Новосибирск, 2000. С. 18-29

45. Боходиров К., Бобоходжаев Н. Соғлигингиз ўз кўлингизда.–Т.: Медицина, 1986. –146 б.

46. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: 1987. 125с.

47. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. 6-е изд. М., Флинта; Наука, 2008. 416с.

48. Валеология ўқув кўлланма. / Д.Д.Сафарова, К.Шакиржанова ва бошқалар- Т.: 2007. –156 б

49. Величковский Б.Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда. – М.: Новая школа, 1997. 88с.

50. Вербицкий А.А. Компетентностный подход и теория контекстного обучения. –М.: ИЦ ПКПС.2004. 84 с.

51. Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента.учебное пособие для вузов,изучающих дисциплину «Физическая культура» кроме направлений в обл.физ.культуры и спорта / М.Виленский, А.Г.Горшков.-М.:Гардарики, 2007.218с

52. Виноградов П.А. и др.Основы физической культуры и здорового образа жизни /П.А.Виноградов, А.П.Душанин, В.И.Жолдак: Учебное пособие.- М.:Сов.спорт,1996. 592 с

53. Винокуров Л.Н. Учителю о психическом здоровье школьников. Учебное пособие. – Кострома, 1994. С. 132.

54. Витулкас Д. Новая модель здоровья и болезни/ пер. с. англ. А.П. Семенова. М.: Классическая медицина, 2008. 236с.

55. Глебова Е.И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2005. 182 с.

56. Горячев В. Здоровье детей – категория педагогическая// Воспитание школьников, № 1, 1999. С. 8-12.

57. Давиденко Д.Н. Валеология- научно-педагогическая основа культуры здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2006. №21. С. 21-25

58. Давиденко Д.Н. Основы здорового образа жизни. Вестник Балтийской Академии, 1996, Вып. 8. С. 15-24.

59. Дауренов Е.Ю., Дауренова С.Р. Мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш массалари. «Узлуксиз таълим тизим асосида жисмоний тарбия ва болалар спорт бўйича кадрларни тайёрлаш муаммолари мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани. – Т., 2006, 62-64 б.

60. Джураева Ф. “Соғлом турмуш тарзи” фанини ўқитишда “муаммоли вазият” технологиясини кўллаш. “Олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида тиббий биологик фанларни ўқитишни такомиллаштириш”. Республика илмий амалий конференция материаллари. – Т.: 2009. 20 б

61. Дрибинский П.Л. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста: дис...кандидата педагогических наук: –Смоленск, 2009. 241с
62. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни. – М.: Retorika-Флинта, 1999. С. 368.
63. Ёшлар маънавияти ва соғлом турмуш тарзи.Илмий тўплам. – Т.:Ёшлар матбуоти, 2012. Б–283
64. Жамолдинова О. Ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда узвийлик ва узлуксизлик. – Т.: Янги аср авлоди, 2011. – 248 б
65. Жук Е.Л. Гигиеническая концепция здорового образа жизни. – М.: Гигиена и санитария, 1990. С. 3-71.
66. Жуманова Г. Жамиятда Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий ахлоқий нормаларнинг аҳамияти//Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007 . Б– 50.
67. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. – С-Пб.: Акцидент, 1997. С. 72.
68. Зарубина А.Г. Социально-гигиеническое исследование образа жизни, репродуктивного поведения и здоровья девочек-подростков. Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1998. 22с.
69. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад, аспекты сб ст Перм.гос.пед. ун-т.- Пермь: Кн.мир;Звезда, 2002. 205с
70. Зиямухамедов Б. Экология ва маънавият. – Т.: Мехнат, 1997.
71. Иванова А.Е. К оценке результативности мер по формированию здорового образа жизни // Социологические исследования. –2015. №11. С.132-138.
72. Икромова Ф.И., Ахмаджонова У.К. Соғлом турмуш тарзини такомиллаштиришнинг баъзи муаммолари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б- 98.
73. Иргашев Ш.Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения.Основы валеологии. Учебно методическое пособие. –Т., 2008. 32с.
74. Исақова З. Иймон-эътиқод тарбияси-соғлом турмуш тарзи тамойилларидан бири. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти – 2007, стр. 56-58
75. Исимова А.Е. Дардан ташқари таълим тарбия жараёнида ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик шарт-шароитлари (V-IX синфлар мисолида). Пед. фан. номзоди дисс.. автореф. – Т.: 2004. 25 бет.
76. Искандаров Т.И., Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т.: 1989. 118с.

77. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно нравственного и культурного развития подрастающего поколения. / Д.Д.Шарипова., С.Турсунов и другие – Т.: 2014. 113с

78. Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях в экологически неблагоприятных регионах. /Д.Д.Шарипова., О.Мусурманова и другие. Методическое пособие – Т.: 2011. 94 с.

79. Казин Э.М., Панин Т.С., Литвинова Н.А. Методологические и организационные основы создания системы формирования здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях// Актуальные проблемы управления развивающейся школы: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Кемерово: ОблИУУ, 1996. – С.191-195.

80. Казначеев В.П. Обоснование формирования программа общей и частной валеологии// Валеология. –1996, № 4, С. 75-82.

81. Казначеев В.П., Казин Э.М., Кураев Г.А., Панина Т.С. Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания. – Кемерово, 1997. – 109 с

82. Карабашева А.Д. Формирование здоровьесберегающих компетенций у старшеклассников общеобразовательной школы. Дис...канд.пед.наук.- Карачаевск.: 2009. 188с

83. Каримова В.М. Соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг ижтимоий-психологик муаммолари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б. 12.

84. Каҳҳарова М.М. Соғлом турмуш тарзи – маънавий-ахлоқий муҳит асоси сифатида. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б- 65.

85. Кодирова Л. Ўсмирларда соғлом турмуш тарзи ҳақида. –Т.: 2014. 786 б

86. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе// Начальная школа, № 1, 1999.

87. Комилов Р., Эшпўлатова М.Р. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги миллий ва умуминсоний қадриятларнинг ўрни. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б. 47.

88. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: автореф. дис..канд.псих.наук / И.В.Кузнецова. М.: 2003. 58 с

89. Леонтьев Д.А. Личностное в личности:личностной потенциал как основа самодетерминации // Учение записки кафедры общей психологии МГУ им.В.М.Ломоносова. Вып.1 /под.ред.Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. – М.:Смысл 2002.С. 56-65

90. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения.–М.: 1982. 128с.
91. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.: 1988.
92. Маджуга А.Г., Сеницина И.А. Здоровьесберегающая педагогика:Теория, методология, опыт перспектив развития. Москва.: Логос 2000.
93. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающее образование: теория, методология, практика: монография. Уфа: РИО РУНМЦ, 2010. 300с.
94. Маджуга А.Г.,Салимова Р.М., Титова Е.В. Валеокмеологические аспекты формирования мотивации к здоровому образа жизни у субъектов образовательного процесса в вузе // Известия Самарского научного центра РАН.Т.12 № 3(2). 2010. С 402-407
95. Малинаускас Р.К., Димчене А.Л. Психическое здоровье студентов педагогических вузов. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2010N3/p45-47.htm>
96. Малярчук. Н.Н. Культура здоровья педагога: монография. Тюмень: Тюменский гос. ун-т., 2008.192с.
97. Маннапова Н.Ш. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда педагогнинг ўрни // Педагогик таълим .–Тошкент.: 2005. №6–Б. 33-35.
98. Маннапова Н.Ш. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий асослари. Халқ таълими. –Тошкент.: 2018. № 4. –Б.47-49
99. Маннапова. Н.Ш. Педагогика олий ўқув юрти талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш. // Биология ва уни ўқитишнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Тошкент.: ТДПУ- 2009. Б.48-50.
100. Маннапова Н.Ш. Саломатлик маданиятини тарбиялаш контекстида талабаларнинг соғлом ҳаёт тарзи мотивациясини шакллантириш. // Биологиянинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжуман материаллари. – Фарғона.: 2018. Б.413-415.
101. Маслоу А. Мотивация и личность /пер.анг. СПб: Питер, 1999. 352с
102. Мартыненко А.В. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1988. 54с.
103. Матчонов И. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мактабдан ташқари таълим муассасаларининг ўрни. Автореф. дис... пед. фан. номз. –Т.: 2011. 21 б
104. Маҳмудова М.М. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этиш масаллари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007 й., стр. 70.
105. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью средствами межкультурной коммуникации: дис...канд. пед.наук. Тюмень.: 2010. 246 с

106. Модель валеологического образования будущих учителей / Н.М.Стрекаловская, Л.И.Лунина, А.И.Полетов и др.// III национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. С.-Петербург, 28-31 мая 1996 г.: Тез. докл. – СПб., 1996. – С. 150-151.
107. Морозов В.А. Социально-психологические детерминанты здорового образа жизни у студентов социального колледжа:автореф. дис...канд. психол. наук,19.00.05. М.: 2011.24с
108. Мотивация достижения:Материал из Википедии [Электронный ресурс]. [URL:http://ru.wikipedia.org/wiki/http://www.gummer/info/bibliotek](http://ru.wikipedia.org/wiki/http://www.gummer/info/bibliotek) (дата обращения: 15.11.2012)
109. Мўминов Х. Соғлик маъсулияти. – Т.: Янги аср авлоди, 2000.– 57 б.
110. Мўминова Ф. « Ўқувчиларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш омиллари. –Т.: Мактаб ва ҳаёт, №7, 2002
111. Муслимов Н.А., Усмонбоева М., Мирсолиева М. Инновацион таълим технологиялари ва педагогик компетентлик.ўқув услубий мажмуа.Т.: 2017. 228б
112. Мусурманова О. Ўқувчиларнинг маънавий маданиятини шакллантириш. – Т.: Фан, 1993.
113. Нишанова С. Манавият дарслари.–Т.: Ўқитувчи, 1994. 318 б.
114. Никифоров Г.С., Дудченко З.Ф. Концепция здорового образа жизни: история становления// Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017.Том 27. № 1.С 99-106
115. Околелова В.А Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: Дис..канд. пед.наук. Самара. 2004. 246с
116. Орехова Т.Ф. Самооценка учащимися здорового образа жизни как средство формирования у них культуры отношения к своему здоровью // Современные технологии образования сб.науч.тр 4-й межрегион. заоч. науч. –практ.конф. Магнитогорск:МаГУ, 2005.С.99-105.
117. Орехова Т.Ф. теоритические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография. –Магнитогорск:МаГУ, 2004.С.352
118. Осик В.И. Валеология в школе: Учеб. Пособие для общеобраз., сред. спец. и высш. учеб. заведений. – Краснодар, 1997.
119. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие по курсу «Валеология» // С.С.Халетова, М.М.Полевщиков, А.М.Шрага и др. – Йошкар-Ола: Марийский полигр.-изд. комб., 1997 . – 206 с.
120. Отабоев Ш.Т., Мўминов Х., Сатторов Э.Н., Холикова Ш.Т. Саломатлик асослари. –Т.: Noshir, 2008
121. Отабаев Ш., Хидоятова З. Экология, гигиена ва сихат-саломатлик. – Т.: Фан, 2007. 331с.

122. Отабоева М.Х., Турдиева Г.С., Назарова С.Б. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти. «Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбия ва болалар спорти бўйича кадрларни тайёрлаш муаммолари мавзуси» Респ. илмий-амалий анжуман тўплам. – Т.: 2006. С. 170-172.

123. Отабоев Ш.Т., Шайхова Г.И., Саломова Ф.И., Атахонова Д.О. // XX1 асрда экология, барқарор ривожланиш, рационал овқатланиш ва саломатлик муаммолари. // Ўқув қўлланма. Алма-ата, 2014. 175 б.

124. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы “Основы здорового образа жизни” в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: (электронный ресурс) Саратовский институт повышения квалификации и подготовки работников образования. // <http://health.best-host.ru>. - Саратов, 2003

125. Паутов И., Паутова Н. Продвижение здорового образа жизни как инструмент реализации государственной политики в сфере охраны здоровья в современной России // Журнал исследований социальной политики. 2014. Том 12. № 4 С.493-508

126. Педагогический словарь-справочник. Составители: Сейтхалилов Э.А, Рахимов Б.Х и др. – Т.: 2011. 704с

127. Петленко В.П. Валеология человека: Здоровье – любовь-краса. Т.: I-V. Petros. – С-Пб., 1998.

128. Пипко Е.А Педагогические условия формирования мотивационноценностного компонента здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе: Дис..канд. пед.наук. Ставрополь. 2007. 191с

129. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета: Дис..канд. пед.наук. Рязань. 2008. 298 с

130. Полетаева Н.М. Валеологические воспитание школьников. СПб: ЛОИРО. 2000. 120 с

131. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: Дис..канд. пед.наук. Самара. 2006. 173с

132. Просецкая А.Г. Гигиеническое воспитание будущих учителей. – М.: 1991. 61с.

133. Расулов А.С., Халимова Д.А. Соғлом турмуш тарзи. Тиббиёт коллежлари учун дарслик. – Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2003. 100 б.

134. Рахматова Х. Юқори синфда ўқувчиларни синфдан ташқари ишлар жараёнида экологик – гигиеник тарбиялаш: пед.фан.ном...дисс. автореферат – Т.: 2005, 22 б.

135. Рискулова К.Д. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда нодавлат ташкилотлари ҳамкорлиги. Методик қўлланма. – Т.: 2010. 96 б

136. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2т. М: Педагогика, 1989. –Т.: I, 488с
137. Рўзиева Д.И. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда миллий-маданий мерос намуналаридан фойдаланиш. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б- 112.
138. Саидов А. Бўлажак қишлоқ хўжалиги мутахассисларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик асослари. Пед. фан. номзоди дисс... автореф. – Т.: 2004. 21 б.
139. Сайфиддин Фахриддин ўғли «Валеология асослари ёхуд соғлом авлод. Дарслик . Ўзб. Рес. Олий ва ўрта махсус талим вазирлиги. – Т.: 2007 253.б
140. Сапаров Т.Т. Таълим жараёнида ўқувчиларни соғломлаштиришга йўналтирилган инновацион технологияларни қўллаш. – Т.: 2018. 98 б
141. Сариккулов М.Х., Отабоева М.Х. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти «Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбия ва болалар спорти бўйича кадрларни тайёрлаш муаммолари». // Мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман тўпламида. – Т.: 2006.Б- 45-47
142. Сафарова Д ва бошқалар Валеология асослари ўқув қўлланма. – Т.: 2007
143. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана.// Автореферат диссертации доктора пед. наук. – Т.: 2000, 60с.
144. Сердюковская Г.Н., Кляйнпетер У. Охрана здоровья детей и подростков – важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. – М.: Медицина, 1990. С. 14-26.
145. Сериков С.Г. Здоровьесбережение обучающихся в образовательных процессах: монография. Шадринск: изд-во ПО, «Исеть», 2011. 320 с
146. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К.Смирнов. -М.: АРК-ТИ, 2005. 320 с
147. Современная психология мотивации /под ред . Д.А. Леонтьева М.: Смысл, 2002.343с.
148. Содиков К., Арипова С.Х. Оилавий ҳаётнинг тиббий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: 2003. 63б.
149. Содиков Б.А., Қўчқорова А.С., Қурбонов Ш.Қ. Болалар ва ўсмирлар физиологияси ва гигиенаси. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. 63б.
150. Соғлом авлод бизнинг келажагимиз: тўплам таҳрир ҳайъати М.Муҳаммад Дўст, О.Мусурмонова, Т. Рихсиев ва бошқалар. – Т.: Абу Али ибн Сино номидаги нашриёт, 2000.

151. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданият. / Ш.Х. Ханкелдиев, А.Абдуллаев, ва бошқалар. Ўқув қўлланма – Т.: 2009. 194.б
152. Таирова М., Шарипова Д.Д., Саидабдуллаева З.Ш. Роль физической активности в формировании здоровой личности. //В сбор. Научно-метод. статей «Личностно-ориентированный подход к современному обучению и воспитанию». – Т.: Часть 2, 2007. С. 173-177.
153. Толипова Ж. Биологияни ўқитишда инновацион технологиялар. Т.: 2013. 100 б
154. Туленова Х.Б., Сушко Г.К., Юнусова Д.С. Здоровый образ жизни – залог высокой успеваемости студентов. «Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбия ва болалар спорти бўйича кадриятлари тайёрлаш муаммолари». Мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман тўплам. – Т.: 2006. Б. 11-13.
155. Турсунов С.Т., Нодиров Т.С. Соғлом турмуш тарзи. Тиббиёт коллежалари учун ўқув қўлланма. – Т.: Ижод дунёси, 2003.188 б
156. Турсунов Л.С., Чориева Ф.А. Экспериментал психология ва практикум– Т.: Ижод дунёси, 2003.150 б
157. Тухтахўжаев Х.Б. Педагогика олий таълим муассасаларида талабалар таълимини индивидуаллаштириш (жисмоний тарбия мисолида) педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореферати Чирчиқ– 2018. 33 б
158. Умматқулов Т.М. Малака ошириш жараёнида ўқитувчиларни ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилишга тайёрлашнинг педагогик асослари. педагогика фанлари номзоди диссертацияси автореферати –Т.: 2003. 19б.
159. Файзиева Ф.Т., Саидов Т.С., Миргазиев О.М. ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила Ўрта махсус касб-хунар таълими муассасалари учун ўқув дастур. – Т.: 2002.
160. Фарфиева К.А. Соғлом эътиқодни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик омиллари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007, Б- 128.
161. Шайхова Х. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2008. - 60 б.
162. Шапиро Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У. Здоровый образ жизни- М.: 2005
163. Шарипова Д.Д. и др. Методическое пособие для учителей по урокам здоровья. ЮНИСЕФ, 2006.128 с
164. Шарипова Д.Д. Соғлом турмуш тарзи – соғлом авлод яратиш асоси. «Бола ва Замон». – Т.: 2007, № 6. Б. 37-38.
165. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни как важный фактор социализации воспитанников пенитенциарных учреждений. – Т.: 2007. С. 78.

166. Шарипова Д.Д., Садиков К.С., Шахмурова Г.А., Арбузова Т.Л., Маннапова Н.Ш. Валеология асослари. – Т.: 2007. 180 б.
167. Шарипова Д.Д., Шарипов А.Д., Таирова М. Концептуальные основы формирования ЗОЖ учащихся. Образование через всю жизнь. – Санкт-Петербург-Т.: 2007.
168. Шарипова Д.Д ва бошқалар Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ўқув услубий кўлланма. –Т.: Фарғона 2010. 172 б
169. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А. Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Фарғона– 2011. 213с
170. Шарипова Д.Д., Мусурманова О. Проблемы здоровья учащейся молодежи. – учебно методическое пособие Т.: 2014. 132 с.
171. Шарипова Д.Д. Будущее начинается сегодня. – учебно методическое пособие – Т.: 2017. 122 с.
172. Ширматова Г. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг маънавий-психологик омиллари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти, 2007. Б 15-18.
173. Шодиметов Ю. Соғлом турмуш тарзи ижтимоий гигиеник ва экологик муаммолар. – Т.: Ибн Сино ном., Нашриёт, 1999.172б
174. Шоумаров Г.Б., Шоумаров Ш.Б. Мухаббат ва оила. – Т.: 1994.
175. Ashford S, Edmunds J, French DP. What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *Br J Health Psychol* 2010;15:265-88.
176. Brownell KD, Farley T, Willett WC, et al. The public health and economic benefits of taxing sugarsweetened beverages. *N Engl J Med* 009;361:1599-1605.
177. Bully P, Sanchez A, Zabaleta-del-Olmo E, et al. Evidence from interventions based on theoretical models for lifestyle modification (physical activity, diet, alcohol and tobacco use) in primary care settings: a systematic review. *Prev Med* 2015;76:S76-S93.
178. Centers for Disease Control and Prevention. Effects of short sleep duration on daily activities – United States, 2005-2008. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2011a;60:239-42.
179. Chapman CD, Benedict C, Brooks SJ, Schioth HB. Lifestyle determinants of the drive to eat: a metaanalysis. *Am J Clin Nutr* 2012;96:492-97.
180. Donoghue K, Patton R, Phillips T, et al. The effectiveness of electronic screening and brief intervention for reducing levels of alcohol consumption: a systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res* 2014;16:e142.
181. Eakin EG, Lawler SP, Vandelanotte C, Owen N. Telephone interventions for physical activity and dietary behavior change: a systematic review. *Am J Prev Med* 2007;32:419-34.

182. Gander F, Proyer RT, Ruch W, Wyss T. Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *J Happiness Stud* 2013;14:1241-59.

183. Glasgow RE, Davis CL, Funnell MM, Beck A. Implementing practical interventions to support chronic illness self-management in health care settings: lessons learned and recommendations. *Jt Comm JQual Saf* 2003;29:563-74.

184. Grigsby-Toussaint DS, Turi KN, Krupa M, et al. Sleep insufficiency and the natural environment: results from the US behavioral risk factor surveillance system survey. *Prev Med* 2015;78:78-84.

185. <https://elmadad/uz/motivatsiya.html>

186. library.ziyonet.uz book /download /43099

187. <http://gipnozchi.blogspot.com/2014/01/blog-post.html>

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I Боб. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий-назарий асослари	5
1.1. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш тушунчаси, унинг зарурияти ва мазмуни	
1.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга доир илмий-назарий қараш ва ғоялар таҳлили	15
1.3. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштиришнинг назарий асослари	29
II Боб. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивацияни такомиллаштириш асослари	38
2.1. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг амалиётдаги аҳволи	
2.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мотивациясини такомиллаштиришнинг мазмуни, жараёни, таълим модели.	48
2.3. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзи мотивациясини такомиллаштиришда касбий компетенцияни шакллантиришнинг шакл, метод ва воситалари.	57
III Боб. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтирилган мотивацияни такомиллаштириш самарадорлиги	66
3.1 Педагогика олий таълим муассасалари талабаларда соғлом турмуш тарзи самарадорлигини оширишга қаратилган педагогик фаолиятининг мотивацияси мазмуни.....	
3.2. Педагогика олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тажриба-синов ишлари натижалари.	87
Умумий хулосалар	100
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	101

Маннапова Н.Ш.

ТАЛАБАЛАРИДА СОВЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

(монография)

Muharrir: I. Tursunova
Badiiy muharrir: B. Haydarov
Kompyuter sahifalovchi: N. Fayziyeva
Korrektor: Sh. Hikmatova

Nashr. lits. AI № 276 15.06.2015.
Bosishga ruxsat etildi. 11.11.2021.
Bichimi 60x84 1/16 Offset qog'ozi.
Times New Roman garniturasini.
Shartli bosma tabog'i 7,25. Nashr hisob tabog'i 6,6.
Adadi 100 nusxada. Buyurtma № 11-11.

“LESSON PRESS” MChJ nashriyoti.
100071. Toshkent, Komolon ko'chasi 13.

«ZUXRA BARAKA BIZNES» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri Bunyodkor shoh ko'chasi 27 A-uy.