

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARIDA VALEOLOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Yuldashev Ma‘mirjon Mamajonovich

Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti kafedراسi katta o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va valeologik madaniyatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim-tarbiya jarayonida o‘qitish prinsiplari haqida batafsil so‘z yuritilgan.

***Kalit so‘zlar:** valeologiya, madaniyat, valeologik madaniyat, turmush tarzi, gigiyenik tarbiya, sog‘liqni saqlash.*

ABSTRACT

This article describes in detail the pedagogical conditions for the development of valeological culture in future physical culture teachers and the principles of teaching in the educational process aimed at the development of valeological culture.

***Key words:** valeology, culture, valeological culture, lifestyle, hygienic education, health care.*

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonunida sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim shart–sharoitlarini yaratish, “Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining yakka tartibdagi ehtiyojlarini qondirish, ularning bo‘sh vaqti va dam olishini tashkil etish uchun jismoniy shaxslar madaniy – estetik, ilmiy, texnikaviy, sport va boshqa yo‘nalishlarida darsdan tashqari ta‘lim muassasalarini tashkil etish”, shuningdek, kadrlar tayyorlash tizimini shakllantirish borasida quyidagi ustuvor yo‘nalishlar belgilab berilgan:

o‘quv – tarbiya jarayonining sog‘lomlashtirishga qaratilgan amaliy harakatlarni tashkil etish, sog‘lom turmush madaniyati meyorlarini ishlab chiqish uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish;

ta‘lim oluvchilarning tibbiy – gigiyenik madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi faolliklarini kuchaytirish hamda jismoniy kamolot darajasini oshirish yo‘lida tashkiliy uslubiy yondashuvlarni takomillashtirish. Mazkur

yo‘nalishlarning belgilab derilishi sog‘lom avlodni voyaga yetkazish muammosining davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligining isbotidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ushbu muammoning ijobiy yechim topishida, oliy o‘quv yurtlari talabarlari sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda quyidagi obyektiv va subyektiv shart-sharoitlarining yaratilishi muhim ahamiyatga ega:

A) subyektiv shart – sharoitlar; jamiyatda valeologik madaniyatni shakllantirish muammosining davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligi;

talabalarda valeologik madaniyatni rivojlantirish jarayoniga ijtimoiy jamoatchilikning jalb etilganligi;

talabalar o‘rtasida valeologik madaniyatni targ‘ib etish ishiga mas‘ul bo‘lgan shaxslar – ota-ona, pedagog hamda jamoat tashkilotlari vakillarining bu borada muayyan bilimlarga ega ekanliklari;

bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining valeologik madaniyati va uning mohiyati xususidagi bilimlarni o‘zlashtirganligi;

ulara valeologik madaniyat ko‘nikmalarini hosil qilishga bo‘lgan qiziqish va ichki intilishning mavjudligi;

ommaviy axborot vositalari sahifalarida jamiyatda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish muammosining keng ko‘lamda izchil, shuningdek, samarali yoritib berilayotganligi va hokazolar;

B) obyektiv shart – sharoitlar;

jamiyatda valeologik madaniyatni qaror toptirishga oid mavzularda yaratilgan manbalar (ilmiy) ilmiy – ommabop, ommabop va metodik adabiyotlar, darslik, qo‘llanma, tavsiyanoma hamda ko‘rgazmali qurollarning mavjudligi;

bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan faoliyat jarayonining axborot va texnik vositalar bilan yetarli darajada ta‘minlanganligi va hokazolar.

Oliy o‘quv yurtlari talabalarida valeologik madaniyatni rivojlantirish yuqorida qayd etib o‘tilganidek, murakkab jarayondir. Valeologik madaniyati mazmunida ijtimoiy, tibbiy, psixologik va pedagogik jihatlarning bir butun, yaxlitlikda namoyon bo‘lishi ana shu murakkablikni asoslovchi dalildir. Oliy o‘quv yurtlari o‘qituvchilari tomonidan bu borada olib boriladigan faoliyat bir tomonlama xususiyat kasb etishi shubhasiz. Shu bois, talabalar o‘rtasida valeologik madaniyatni rivojlantirishga mas‘ul, ayni vaqtda tibbiy, psixologik va pedagogik bilimlardan to‘laqonli ravishda xabardor bo‘lgan, kadrlarni mazkur jarayonga tayyorlash ehtiyoji yuzaga keladi.

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirish negizida pedagog xodimlarni salomatlikka doir ko'nikmalari bilan qurollantirishda, qator an'anaviy o'qitish usullari bilan birgalikda hozirgi kunda omma o'rtasida keng tarqalayotgan treninglarni o'tkazish asosida ularni talaba – yoshlarda valeologik madaniyatni rivojlantirishga pedagogik tayyorgarlikni oshirish kutilgan samarani berdi.

Darsdan tashqari ta'lim – tarbiya jarayonida oliy o'quv yurtlari talabalarida valeologik madaniyatni rivojlantirishda quyidagi pedagogik hamda tashkiliy ishlar amalga oshiriladi. Unga ko'ra, pedagogik shart – sharoitlar mazmuni quyidagicha yoritiladi:

Metodlar:

1) og'zaki metod, uning mazmunini ifodalovchi quyidagi shakllarda o'z aksini topadi: ma'ruza, nazariy seminar; konferensiya (atrof – muhit muhofazasi, inson salomatligi, shuningdek, shaxsning kamolotiga yetishiga mas'ul bo'lgan mutaxassislarni jalb etgan holda);

2) ko'rgazmali metod mazmunini ifodalovchi shakllar – sog'lom turmush madaniyati mazmunini ifodalovchi slayd, buklet, plakat va boshqa didaktik materiallar to'plami; video – syujet (sport, yuqumli kasalliklar va ekologiya)lar va hokazolar.

3) amaliy metodlar mazmunini ifodalovchi shakllarda esa: audio va video trening mashg'ulotlari; rasmlar tanlovi, ta'lim – tarbiya jarayonida jismoniy mehnatning kichik elementlaridan mashqlar qilish; “Agar valeologik madaniyatni rivojlantirishni murakkab deb bilsangiz, u holda o'ylab ko'ring, nosog'lom turmush madaniyatini narxi qancha turadi?!” tamoyili asosida uyushtirilgan kecha va musobaqalar; uchrashuv (tibbiyot xodimlari, psixolog, pedagog, yoshlar ittifoqi vakillari, ijtimoiy tashkilotlarning a'zolari, mahalla fuqarolar yig'inlari, yong'in va yo'l harakati xavfsizligi bo'limlarining mutaxassislari va boshqalar ishtirokida); ekspeditsiya ekologik xavf unsurlari (ko'rinishlari) mavjud bo'lgan hududlarda bo'lish, ekologik o'zgarishlarning sodir bo'lish sabablari va oqibatlari haqida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining nazariy bilimlarini boyitish;

Vositalar:

jonli nutq; shaxsiy namuna ko'rsatish (ota – onalar, fan o'qituvchilari, tibbiyot xodimlari, mahalla faollari, yetuk sportchilar, bolalar ijtimoiy tashkilotining yetakchi va liderlari; badiiy adabiyotlar, ilmiy, ilmiy – ommabop va ommabop asarlari, o'quv manbalari (darslik, o'quv dasturi va qo'llanmalari); illyustrativ materiallar – rasm, buklet, plakat, syujet, slayd va boshqalar; tabiiy xom - ashyolar (tuproq namunalari) ular ekologik xavf mohiyatini yoritish uchun xizmat qiladi, sport buyumlari, turli

jihozlar va hokazolar; ommaviy axborot vositalari sahifalarida berilayotgan maqola, teleko'rsatuv va radio eshtirishlar statistik ma'lumotlar; texnik (kodoskop) va axborotli texnologiya (kompyuter) vositalari; masofadan turib o'qitiladigan darslar uchun o'quv materiallari va boshqalar.

Yuqoridagi ta'lim – tarbiyaning muayyan shakl, metod hamda vositalari yordamida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirish quyidagi ishlarning amalga oshirilish lozimligini taqozo etadi:

pedagogik kadrlarni tayyorligini oshirish; oila, institut, mahalla, ijtimoiy tashkilotlar sog'likni saqlash, yong'indan saqlash, huquqni himoya qilish organlari, yoshlar tashkiloti hamkorligini yuksaltirish;

valeologik madaniyatining mazmuni va bilimlar majmui (o'quv va qo'shimcha to'ldiruvchi materiallar va b.)ni ishlab chiqish;

valeologik madaniyat yuzasidan zamonaviy axborot texnologiyalari bilan qurollangan o'quv qo'llanmalari va ko'rgazmali o'qitish vositalarini yaratish va talabalarni ta'minlash.

bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim-tarbiya jarayonida o'qitishning quyidagi prinsiplariga tayanildi:

- oddiydan murakkabga – valeologik madaniyat tushunchasining o'zi keng qamrovli ibora bo'lib, bir necha omillardan iborat. Har bir mezoni xususida talabalarda ko'nikmalar hosil qilish natijasida valeologik madaniyat haqida ongida valeologik madaniyat piramidasi vujudga keltiriladi, ya'ni ularda valeologik madaniyatga oid oddiy tushunchalardan boshlab, o'zlashtirilgan nazariy bilimlar asosida muayyan tizimli yaxlit tasavvur hosil qilinadi;

- mavzular orasidagi uzviylik va izchillik – valeologik madaniyati talabalar ongiga singdirishda uzviylik va uzliksizlik tamoyiliga rioya qilingan taqdirdagina ko'zlagan maqsadga erishish mumkin;

- shaxsni shakllantirishda onglilik – tadqiqot ishimizning bosh maqsadi valeologik madaniyati tushunchalarini bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilaridaning ongiga singdirish. Zero, talabalar ongli ravishda o'z turmush madaniyatini tanlay olmas ekan, muammo o'z yechimini qidiraveradi;

- fanlararo aloqadorlik – valeologik madaniyati tushunchasini ifoda etadigan omillar shartli ravishda tibbiyot, jismoniy tarbiya, psixologiya, ekalogiya, gigiyena, mehnat, etika, estetika va boshqa fanlar bilan uzviy bog'langan holda talabalarga ko'nikmalar hosil qilinsa, birinchidan, ularda yaxlit tasavvur hosil bo'ladi, ikkinchidan talabalarni o'qitish jarayoniga kompleks yondoshishga undaydi;

- o‘qitishda faollik – o‘qitish jarayonida trening o‘tkazish talabalarni guruhda faol bo‘lish, erkin fikr yuritish va o‘z qarashlarini ifodalay olishga chorlaydi;
- ta‘lim – tarbiyaning birligi – mazkur tamoiil ajralmas pedagogik qonuniyat bo‘lib, ushbu qonuniyat asosida olib borilgan sog‘lom turmush madaniyatini talabalar ongiga singdirishdagi faoliyatimiz xususida dissertatsiya ishining yuqoridagi bandida batafsil fikr yuritilgan;
- o‘qitishda ilmiylik – bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirish jarayonida qo‘llagan referat yozish, katalog bo‘yicha ishlash, internet saytlarida ushbu mavzuga doir materiallar berish va hokazolar orqali ularning jahon miqyosidagi axborot tarmoqlari bilan ishlash, motivatsiyalarini kuchaytirish, qo‘llagan ayrim metodlar yordamida ilmiy dunyoqarashining kengaytirishga yordam beradi;
- ko‘rgazmalilik – o‘qitishda ko‘rgazmali usuldan foydalanishning samarasi katta. Yuqorida qayd etganimizdek, tadqiqot ishimiz mobaynida “Valeologik madaniyat” blokli ko‘rgazmali qurol shuningdek, kichik ko‘rgazma materiallarini ishlab chiqishga erishildi;
- ta‘limda tabaqalashtirish – bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining imkoniyati, qobiliyati, bilimni o‘zlashtirish darajalari, istaklariga ko‘ra valeologik madaniyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim – tarbiya jarayonida ularga tabaqalashtirilgan yondashuv asosida ushbu sohadan bilimlarni berish o‘zining kutilgan natijalarini beradi. Mazkur harakat bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining o‘qishga bo‘lgan faolligini kuchaytirsam, ikkinchi tomondan, shaxsiy erkinligini ta‘minlaydi. Bu esa o‘z navbatida talabaning o‘z nuqtai nazari, bilimlarini to‘la namoyon etishga imkon beradi;
- o‘qitishda aqliy fikrlashga yo‘naltirish – bu tamoyil asosida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim – tarbiya jarayoni.
- bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari mantiqiy fikrlashini rivojlantiradi. Bizning pedagogik faoliyatimiz jarayonida tayyorlagan tajriba – sinov materiallarimiz ushbu tamoyilga asoslangan holda tanlandi. Bu sohada ko‘zda tutilgan samaradorlikka erishilganligi ishning so‘nggi bandida asoslab berilgan;
- ta‘limda axborot texnologiyalarini qo‘llash - bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining valeologik madaniyati sohasidagi nazariy bilimlarni o‘zlashtirishga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytirishga erishilsa, ikkinchi tomondan, uzluksiz ta‘lim tizimida yangi zamonaviy o‘quv adabiyotlarini yaratish, ya‘ni, valeologik madaniyatini rivojlanlantirishning multimediali elektron qo‘llanmasini yaratish – davr talabidir;

- bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining o'z kuchiga bo'lgan ishonchni kuchaytirish – bu tamoiylga amal qilish har qanday ko'zlagan maqsadga erishishdagi muhim omildir. Shu bois, biz valeologik madaniyatning masalan, faol – harakat borasidagi omiliga to'xtalamiz, Respublikamizdagi yetuk sportchilarimizning erishgan yutuqlaridan namuna keltirish va hokazolar orqali ularning o'zligini anglashlariga turtki berib, bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirishga harakat qilamiz. Zero, ushbu ishonch uning kelgusida yetuk sportchi yoki biron – bir kasb egasi, qisqasi, sog'lom shaxs bo'lib yetishishida asos bo'ladi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan vazifalarni samarali hal etishda ta'lim muassasasi xodimlari quyidagilarga e'tibor qaratishlari maqsadga muvofiq deb topildi:

- faoliyatning izchil va puxa bo'lishini ta'minlash;
- faoliyat jarayonida intizom talablariga rioya qilish;
- eksperimentator o'qituvchilarni ma'naviy hamda metodik jihatdan qo'llab – quvvatlash;
- sinov jarayonida ota – onalar bilan hamkorlikni to'g'ri yo'lga qo'yish;
- bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirish borasidagi jahon tajribalariga tayanib ish ko'rish;
- bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishda mutafakkirlar qoldirgan meros – buyuk manbalarda sog'lom turmush madaniyatiga oid bildirgan qarash va nasihatlaridan keng ko'lamda foydalanish;
- bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishda ommaviy axborot vositalari xizmatidan samarali foydalanish;
- texnik vositalardan keng ko'lamda foydalanish.

Valeologik madaniyatni bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari ongiga singdirishda ko'rgazmali qurollar asosiy o'qitish vositasi hisoblanadi. Shu bois ilmiy tadqiqot ishini olib borish jarayonida ko'rgazmali qurollarga alohida e'tiborni qaratdik. quyida ushbu vositaning mohiyati borasidagi fikrlarni bayon etamiz. Ko'rgazmali qurolida valeologik madaniyatning mazmuni, nosog'lom turmush madaniyatining belgilari va sog'lom turmush kechirish uchun zarur talablar aks ettirilgan. Ko'rgazmali qurolning aynan ushbu ko'rinishda bo'lishidan asosiy maqsad: talabalarning diqqatini o'ziga torta olish;

bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilari tomonidan valeologik madaniyat mohiyatining to'laqonli o'zlashtirilishiga erishish;

bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida fanga bo'lgan qiziqishni uyg'ota olish;

bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida tasavvurini boyitish, tassavurini kuchaytirish;

bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida tomonidan o'zlashtirilgan nazariy bilimlarning amaliyotda qo'llay olishlariga turtki berishdan iborat.

Ko'rgazmali vositaning eng ta'sirchan jihati – har bir bo'lakning rasmi alohida ishlanganligidadir. O'qituvchi har bir omil haqida tushuntirish ishlarini olib borish mobaynida o'ziga tegishli bo'lgan qismini ajratib olib, talabalarga ko'rsatishi mumkin. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilaridan valeologik madaniyati borasidagi nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni ma'naviy tarbiyalanganlik darajasini yanada oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni/ Qonunlar hujjatlari to'plami,-T; 2020 yil 23 sentabr O'RQ- 637 sonli Qarori.
2. Mamirjan, Y. (2022). DEVELOPMENT OF VALELOGIC PHYSICAL CULTURE OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 8, 57-62.
3. Юлдашев, М. (2023). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1172-1177.