



UO'K: 37.07:373.02(072)

**JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI****ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ****WAYS FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION****Nishonova Dilafuz Tojimatovna**

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasini o'qituvchisi

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarziga o'rgatishning va uni tashkil etishning haqiqiy amaliyotida ulg'ayib borishning turli bosqichlarida motivatsiyani shakllantirishning eng samarali uslublarini va uslubiy usullarini aniqlash ko'rsatib o'tilgan

**Аннотация**

В данной статье показано определение наиболее эффективных методов и методических приемов формирования мотивации на разных этапах взросления в реальной практике обучения здоровому образу жизни и его организации.

**Abstract**

This article shows how to determine the most effective methods and methodological techniques for developing motivation at different stages of growing up in the real practice of teaching a healthy lifestyle and its organization.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, motivatsiya, irodaviy funktsional modeli, ijtimoiy muhit, o'quvchilarning individual yutuqlari, hayotiy tajribaga tayangan holda suhbatlashish, ijobiy va salbiy harakat oqibatlarini ko'rsatish, valeologiya fani, shaxsning salomatlik madaniyatini shakllantirish tizimi.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, физические упражнения, мотивация, волевая функциональная модель, социальная среда, индивидуальные достижения студентов, беседа на основе жизненного опыта, показывающая последствия положительных и отрицательных действий, наука валеология, система формирования культуры здоровья человека.

**Key words:** Healthy lifestyle, physical exercise, motivation, volitional functional model, social environment, individual achievements of students, conversation based on life experience, showing the consequences of positive and negative actions, the science of valueology, the system of forming a culture of human health.

**KIRISH**

Mustaqil davlatimizning gullab-yashnashi yoshlarning jismoniy, aqliy, ma'naviy va ruhiy barkamolligiga, ularning salomatligiga bog'liqdir. Jismonan sog'lom, baquvvat, ruhan tetik, aql-zakovatli yoshlar bilan mamlakatimizning istiqbolli kelajagini tasavvur qilish mumkin.

Bugungi kunda sog'lom avlodni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Bunga eng avvalo sog'lom turmush tarzini shakllantirish, turli maishiy shart-sharoitlarni yaratish, sog'lom avlodni tarbiyalashning moddiy asosini belgilash, ya'ni davlat tomonidan iqtisodiy va moliyaviy qo'llab-quvvatlash kiradi. Kishilar salomatligini ta'minlamasdan turib, sog'lom turmush, sog'lom fikr, farovon va baxtiyor hayot haqida o'ylash mumkin emas.

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev soha mutaxassislarini tayyorlash sifatini takomillashtirish, umumiy ta'lim maktabi o'qituvchilari, bolalar sporti murabbiylarini tayyorlashda bosqichma-bosqich oliy ma'lumotlilar sonini 80 foizga yetkazish, iqtidorlilarni "Bolalar sporti o'yinlarini" tashkillash orqali tanlash, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va ixtisosligiga sport turi bo'yicha trener kvalifikatsiyasini amaliyotini joriy etishdek amaliy ishlarni o'zining 5924-PF (2020.24.01) orqali vazifa qilib belgiladi (1,2).

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati mamlakatimiz o'quvchi yoshlarini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirish, umri davomida jismoniy mashqlar bilan

shug'ullanishga odatini shakllantirish orqali ularning jismoniy yetukligi, jismoniy kamoloti va jismoniy barkamolligini yo'lga qo'yishni davlat buyurtmasi darajasiga ko'targanligi uning qator farmonlari, xukumat qarorlari mazmunini tashkil etadi.

"O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yilning 24-yanvardagi (PF-5924) farmoni "... aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklanganlarni jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart sharoitlar yaratish, hamda mamlakatning halqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora tadbirlarni amalga oshirish ..." dek mamlakatimiz jismoniy madaniyati tizimi tarixiga zarhal harflar bilan yozishga arzigulik davlat xujjati sifatida kirib keldi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF 4947-sonli Farmoni, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida Qarori", 2017-yil 30-sentyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi PQ33-04-son Qarori, 2018-yil 5-sentyabrdagi "Xalq ta'limini boshqarish tizimining takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5538-son Farmoni, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 5-sentyabrdagi "Xalq ta'limi tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini tatbiq qilish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4038-son Qarorlari, 2019-yil 4-sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha vazifalar"ga oid vidioselektordagi nutqi, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni 2019-2022-yillar uchun mo'ljallangan konsepsiyasi", 2020-yil 24-yanvardagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924 farmoni, 2020-yil 30.10. dagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida" hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi deb o'ylaymiz.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi (MDH) mamlakatlari olimlari K.Kuper, L.P.Matveyev, V.K.Balseyevich, V.I.Kozlov, M.Ya.Studentkin, V.I.Brexman, A.D.Tiselko, Yu.I.Yevseyev, A.A.Bishayeva, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov va boshqalarning tadqiqotlarida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati ta'limi mashg'ulotlarining shakllariga oid innovasiyalar yetarli darajadali, ulardan aholini ommaviy sog'lomlashtirishini tashkillash maqsadida foydalanish, ularning mazmuni, vositalari, metodlarini takomillashtirish faqat "ontogonezning belgilangan yoshi davri uchun zaruriy bilimlar tizimini yaratishga mo'ljallangan mukammal tadqiqotlar o'tkazilgan deb aytisak xato bo'ladi. Muammoni o'rganilganligi darajasi yuqori emasligini ko'rsatdi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishini tashkil etib, mazkur sohada respublikamiz va xorijiy mamlakatlarda qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, barkamol avlod tarbiyasi masalalari bo'yicha S.Nishonova, M.Inomova, O.Musurmonova, V.Karimova, D.Sharipova, D.Holiqov, E.Seytxalilov, M.Tairova, E.Yusupov, J.Tulenov kabi pedagog-psixologlar, faylasuf olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan bo'lsa, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy yo'nalish jihatidan D.Sharipova, M.Tairova, E.Seytxalilov, A.Isimova, F.Abduraximovalarlar o'rganishgan.

Maxsus adabiyotlarning taxlili sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatining, ayniqsa, katta yoshdagilar yoki qator kasb egalari uchun sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining faqat ayrim xillari, asosan siklik mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tadqiqotlariga oid ilmiy maqolalar, uslubiy qo'llanmalar (Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, FA.Kerimov, E.A.Koshbaxtiyev, A.Xasanov, S.Uraimov, V.Kim va boshqalar)ga duch keldik xolos.

"Turmush tarzi" (TT), "Sog'lom turmush tarzi", "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" tushunchalarining istilohi o'tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab ijtimoiy-falsafiy fanlarning tarkibida keng talqin qilina boshlandi. Tushunchalar tarzidagi evolyusiyasi esa dastlab Sharq mamlakatlari ijtimoiy-falsafiy, ahloqiy-estetik fikrlari mazmunida, keyinchalik, tushunchaning negizi (asosi) antik davr falsafasida ifodasini topganligi, ko'p uchraganligiga asos va dalillar yetarili. Jismoniy mashqlardan, ularning turli mashg'ulotlari davomida aholi salomatligini asrash vositasi sifatida foydalanish muammolariga oid izlanishlar sosiologlar, filosoflar, psixologlar,

iqtisodchilar, tibbiyot, tabiiyot sohasi olimlarining e'tiboriga tushganligiga ko'p vaqt bo'lmaganligiga qaramay, mamlakatimiz olimlarining bu yo'nalishlardagi tadqiqotlari mamlakatimiz aholisi, ularning kelajagi ayniqsa o'quvchi yoshlarining salomatligini turli aspektlariga e'tibor talab darajasida deb bo'lmaydi.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sog'lom turmush tarziga o'rgatishning va uni tashkil etishning haqiqiy amaliyotida ulg'ayib borishning turli bosqichlarida motivatsiyani shakllantirishning eng samarali uslublarini va uslubiy usullarini aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Bizning tadqiqotlar doirasi chegaralanganligini inobatga olib biz bu muammoni sog'lom turmush tarziga o'rgatish va oshno qilish nuqtai nazaridan eng «sensitiv» kontingent sifatida maktab o'quvchilari misolida qarab chiqish maqsadga muvofiq deb hisobladik.

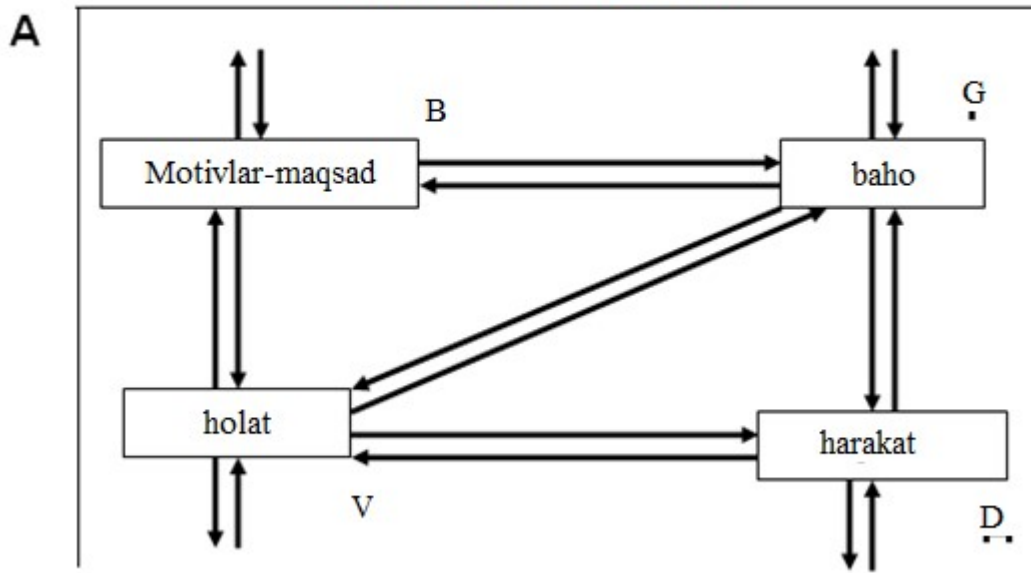
Motivatsiya uslublarini tanlashda uning quyidagi bir-birlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan hamda sog'lom turmush tarzi sohasida bilish va sog'lomlashtirish faoliyatini shakllantirishda yaxlit namoyon bo'lish aspektlarini inobatga olish kerak: emotsional, bilish, irodaviy, ijtimoiy.

Irodani funktsiyalashtirish modeli emotsional, bilish va irodaviy jarayonlarni o'zaro bog'liqligidan iborat bo'lib, ular yaxlit birlashgan holda shaxsning motivatsiyasini shakllantiradi. Shu bilan birga, u bolalarda va kattalarda ushbu jarayonlar birday rivojlanmasligini ko'rsatadi. Bolalarda emotsional tashkil etuvchilar eng kuchli rivojlangan, bilish va irodaviy jarayonlar hali kam tabaqalashgan bo'lib, ulg'ayib borgan sari shaxsning strukturasi tobora ko'proq joy egallay boradi, shu bilan bir vaqtda emotsional faktorlarni ahamiyati ham yo'qolmaydi.

Biz taklif etgan motivatsiyani shakllantirish bo'yicha yondashuvlar uning shaxsni irodaviy faolligini rivojlantirish bilan o'zaro bog'liqligiga asoslangan. Motivatsiyani shakllantirish bo'yicha o'z yondashuvimizda biz E.P.Sherbakov taklif etgan shaxsning irodaviy sohasini modellashtiruvchi tizimli yondashuv bo'yicha harakat qildik.

Taklif etgan modelida (2-rasmga qarang) muallif insonning fiziologiyasi (jismoniy) holatini, shuningdek axloqiy va ijtimoiy aspektlarni inobatga oladi va bu biz ko'p komponentli model sifatida qabul qilgan salomatlik yondashuviga mos keladi.

### Ijtimoiy va tabiiy muhit



2-rasm. Irodaviy funktsional modeli (E.P.SHerbakov taklif etgan).

Mazkur modelda shaxsning biologik asosi uning fiziologik funktsiyalari va morfologik strukturasi bilan birgalikda ifodalangan. Irodaning funktsional strukturasi elementlari o'rtasida ham, motivatsiyani shakllantirishda ham, ma'lum o'zaro bog'liqlik o'rnatiladi: ulardan birining o'zgarishi boshqasini ham o'zgarishiga olib keladi. Ushbu keltirilgan modelda, bizning fikrimizcha, salomatlik va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun kerakli shart-sharoitlar inobatga olingan.

Ijtimoiy muhit deganda biz ob'ektiv sharoitlarni tushunamiz. Subyektiv sharoitlar modelning barcha tashkil etuvchilarida inobatga olingan va insonning dunyoqarashi, salomatlik holati, yosh-jinsiy xususiyatlari va boshqalar tizimida ifodalanishi mumkin.

Tajriba tadqiqotlari jarayonida biz o'quvchilarda jismoniy tarbiya, valeologiya va valeologik tashkil etuvchiga ega bo'lgan an'anaviy o'quv fan mashg'ulotlarida, shuningdek sinfdan tashqari tarbiyaviy ishlarda amalga oshirilgan salomatlik va sog'lom turmush tarziga motivatsiyalarini shakllantirish jarayonini o'rgandik.

Tadqiqotlarda 6-sonli umumta'lim maktabi hamda 11-sonli umumta'lim maktabi o'quvchilari ishtirok etdilar. Nazorat guruxlarida talabalarni o'qitish an'anaviy dasturlar bo'yicha olib borildi.

Kuzatish jarayonida biz motivatsiyani, salomatlikni va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni Maktab o'quvchilari uchun samarali usullarini qo'llashda jismoniy tarbiya o'qituvchilarning o'zaro dars tahlili va darsdagi kuzatuv natijalariga tayandik.

Bizning kuzatishlarimiz sog'lom turmush tarzi motivatsiyalarini shakllantirish jarayoni yuqorida biz aytib o'tgan o'qitish (bilish va amaliy) usullaridan hamda ayrim uslubiy amallardan foydalanishga asoslanganligini ko'rsatadi.

2-jadval

### Salomatlikni va sog'lom turmush tarziga talabalarning qiziqishini shakllantirishni umumiy usullari

T.R	Usullar	Samaradorliknn asoslanishi
1	O'quvchilarni amaliy sog'lomlashtirish faoliyatiga jalb etish	Kundalik hayotda foydalanadigan hamda kerakli hayot darajasini saqlashga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish faoliyati malaka va ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi. Usuldan foydalanishning muntazamligi sog'lomlashtirish faoliyatini odatiy va majburiy bo'lishiga xizmat qiladi.
2	Mustaqil kuzatish, mustaqil nazorat, mustaqil tahlil qilish.	O'quvchilarni o'z organizmi holatiga e'tiborini qaratadi; mustaqil kuzatish, mustaqil nazorat qilish natijalari o'z turmush tarzini individual o'zgarishlarga mos holda boshqarish imkonini beradi.
3	O'quvchilarning individual yutuqlarini namoyish etish	O'quvchilarni o'z kuchlariga ishonish, o'z imkoniyatlarini baholash imkonini beradi va bu muvaffaqiyatlarga bo'lgan talabni amalga oshirish imkonini beradi.
4	Rag'batlantirish, ma'qullash	Tashqi rag'batlantirish muvaffaqiyatlarga fundamental ijtimoiy talabni amalga oshirish imkonini beradi.
5	Hayotiy tajribaga tayangan holda suhbatlashish	Salomatlik – inson hayotining muhim kategoriyasidir va har bir o'quvchi o'z salomatligini saqlash bo'yicha ma'lum hayotiy tajribaga (eng kam bo'lsa ham) ega. Bu tajriba shaxsan ma'lum ahamiyatga ega va atrofdagilar tomonidan yoki o'zi mustaqil baholashi mumkin.
6	O'quv materiali mazmunini tuzishda yorqin faktlardan, qiziqarli raqamlardan, tarixiy ma'lumotlardan, sog'lom turmush tarzi namunalaridan foydalanish	Bolaning emotsional sohasiga ta'sir ko'rsatish. Ijobiy emotsional rang-baranglik taklif etilayotgan materialni o'zlashtirishga va qabul qilishga maqbul ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy o'rganish effekti imkoni mavjud.
7	Turli-tuman aqliy hujum jarayonlari (o'yinlar, quvnoqlar va zukkolar klubi, aqliy hujum, munozaralar va boshqalar)	Salomatlik va sog'lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytirishga xizmat qiladigan kognitiv va emotsional sohalarga hamda bilim, malaka va ko'nikmalarni mustahkamlashga ta'sir o'tkazish.
8	Teskari aloqa usullari	Oraliq natija qayd etiladi, o'quvchilar bilan birgalikda sabab-oqibat aloqalari aniqlanadi, keyingi masalalar qo'yiladi.

**Salomatlikni va sog'lom turmush tarziga talabalarning qiziqishini shakllantirishni ixtisoslashtirilgan usullari**

Sinflar	Usullar	Samaradorliknn asoslanishi
1 kurs	O'qituvchilar, ota - onalarning shaxsiy namunasi	Kichik yoshdagi o'quvchilar tomonidan o'qituvchilarni, ota-onalarni, ularning turmush tarzini so'zsiz qabul qilishlari.
	O'yinlar	Qiziqish kuchayadi, o'quvchilar aktiv faoliyatga ergashadigan, sog'lom turmush tarzi malaka va ko'nikmalari shakllanadigan shart-sharoitlar paydo bo'ladi.
	Hikoya, suhbat	Sog'lomlashtirish faoliyati sohasida yangilikni bilish talabini amalga oshirishga xizmat qiladi
2 kurs	Salomatlik to'g'risida falsafiy ertaklarni o'qish va muhokama qilish	Bolalarni afsonaviy, noreal muhitga sho'ng'ib ketishi ularning murakkab haqiqiy muammolarni tushunishiga va anglab olishiga hamda ularni hal etish yo'llarini ko'rishga yordam beradi.
	Ijodiy uy topshiriqlari (individual sog'lomlashtirish mashqlar kompleksini tuzish, hikoyalar yozish, sog'lom turmush tarzi bo'yicha plakatlar tayyorlash, krossvordlar tayyorlash va boshqalar)	Sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan bilish faoliyatiga yorqin emotsional manzara beriladi. U yoki bu valeologik materialga murojaat, uni yangi yuqoriroq darajada qayta fikran o'zlashtirish va buning asosida material boshdan o'tkazilgan va qabul qilingan bo'lishi amalga oshiriladi.
	Musobaqa	Ijobiy emotsiyalar va qiziqish orqali sog'lom turmush tarzining jozibali namunasi vujudga keltiriladi, sog'lom turmush tarzi malaka va ko'nikmalari takomillashtiriladi
3 kurs	Ijobiy va salbiy harakat oqibatlarini ko'rsatish	Yurish-turishning ma'lum namunalariga yo'riqnomalar tayyorlanadi va bu sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan hayotiy istiqbollarni rivojlantirishga xizmat qilishi kerak
	O'quvchilarning xohish-istaklariga tayanish	Pedagogikaga insonparvarlik yondashuviga hamda shaxsiy talablarini qanoatlantirishga xizmat qiladi
	Standart va noanan'aviy usullar bilan sog'lom turmush tarzining ko'rkamligi vaziyatlarini yaratish	O'smirlik davrida bilishga qiziqishni shakllantirishga xizmat qiladi.
	Tan olinishiga erishish istagini rag'batlantirish	O'zini yoshiga bog'liq holda mustaqil namoyon qilish talabiga mos keladi.

Ular birgalikda ikki guruh masalalarni hal qiladilar: sog'lomlashtirish faoliyati bilimlari, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish; sog'lom turmush tarziga emotsional – qadriyatli munosabatni rivojlantirish, o'quvchilarning motivatsion–irodaviy yo'llanmalarini takomillashtirish hamda individual salomatligini mustahkamlaydi.

Valeologiya fani maktab faoliyati ta'lim jarayoniga tizimli yondashuvga asoslangan hamda salomatlik madaniyati bilan ta'lim mazmuni va ta'lim muhiti shart-sharoitlari asosiy tashkil etuvchilarining o'zaro bog'liqligi asosida qurilgan.

Shu sababli ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari jalb etilishi bilan bog'liq bo'lgan hamda o'quvchilarda, ota-onalarda, pedagogik jamoada salomatlik madaniyatini shakllantirishga kompleks yondashish imkonini beradigan bir nechta ish yo'nalishlari ajratiladi (3-rasmga qarang).

1. O'quvchilarni salomatlik holati va turmush tarzini tashhis qilish.
2. O'quvchilarni valeologik bilimdonligini shakllantirish.
3. O'quv jarayonini tashkil etishning salomatlikni saqlaydigan sharoitlarini yaratish.
4. O'quvchilar va o'qituvchilar bilan sog'lomlashtirish ishlari.
  - A) jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish faoliyati;
  - B) ijtimoiy – psixologik xizmatlar ishi;
  - V) tibbiy va gigienik profilaktika.

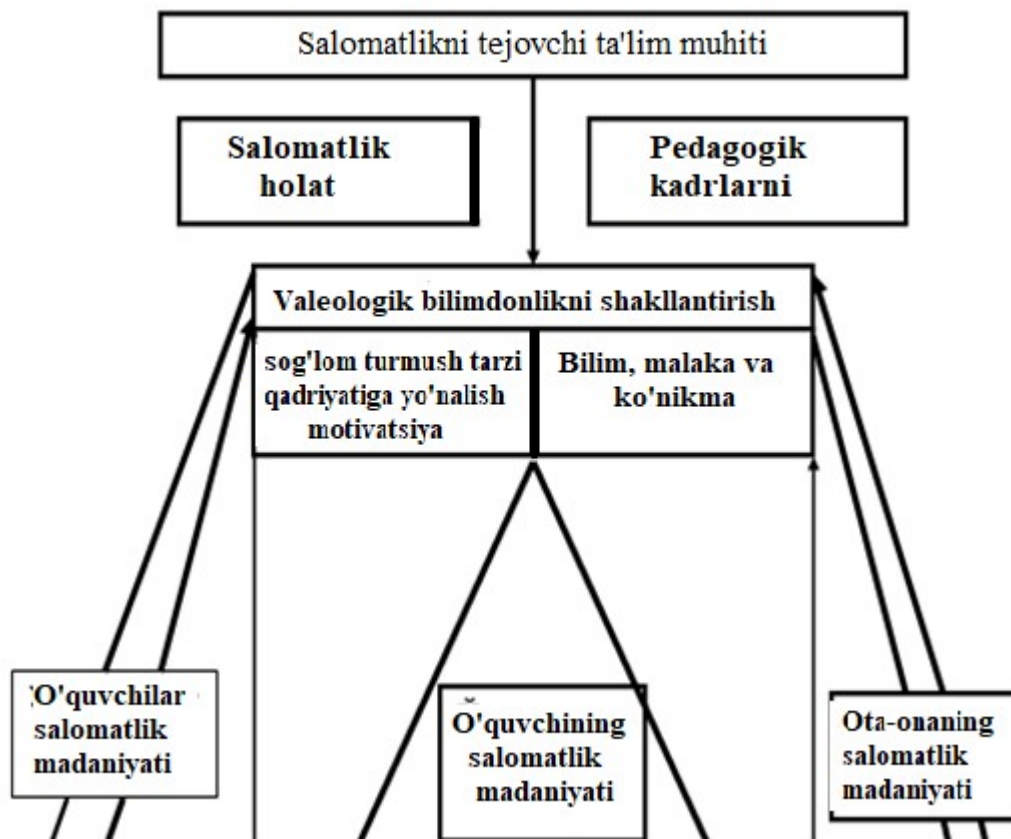
5. Tarbiya ishlari tizimida hordiq chiqarish faoliyatini tashkil etish.

6. Pedagogik kadrlarni kasbiy tayyorgarlik va malaka oshirishini takomillashtirish.

7. Ota – onalarning salomatlik madaniyatini shakllantirish bo'yicha kompleks ishlar.

**Tashhis qo'yish.** Maktabga kelayotgan bolalarni «xavf» va surunkali kasallar guruhlarini ajratish va ularga keyinchalik g'amxo'rlik qilish bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan dasturlar asosida tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

Birinchi sinfdan to'qqizinchi sinfgacha o'quvchilari salomatligini ularning sog'ligi dinamikasini kuzatish maqsadida keqaytirilgan maxsus dasturlar bo'yicha monitoringi. Bolalar salomatligi to'g'risida ma'lumotlar bazasini yaratish. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish va ulardan ta'lim – tarbiya jarayonida tabaqalashgan yondashuv asosida foydalanish.



3-rasm. Shaxsning salomatlik madaniyatini shakllantirish tizimi.

O'quv jarayonini tashkil etishning salomatlikni saqlovchi shart-sharoitlarini yaratish quyidagi uchta blok: gigienik, pedagogik, psixologik bo'limlar orqali ifodalanadi.

Gigienik shart – sharoitlarga quyidagilar kiradi:

## PEDAGOGIKA

– o'quvchilarning fiziologik va intellektual «qiymati»ni, ularning ish qobiliyati dinamikasini to'liqsimonligini inobatga olgan hamda gigienik asoslangan dars jadvali; kun, hafta davomida o'quv yuklamasini optimal taqsimoti; nazorat – test ishlarini, uy vazifalarini va boshqalarni bajarilishining kelishilgan rejasi;

– o'quv muassasasida zarur sanitar – gigienik sharoitlarni, asosiy va yordamchi binolarda tozalik, xonani havosini almashtirish, yoritilganlik, harorat rejimidan boshlab to maktab mebeli va sinf xonalari, zallar, koridorlar, oshxonaning dizaynigacha, ta'minlash;

-o'quvchilarning intellektual va harakatlanish faoliyatini quyidagi vositalar: o'quv faoliyat turini o'zgartirish; bevosita darslarda sog'lomlashtirish tadbirlarini (jismoniy tarbiya daqiqasini, jismoniy tarbiya pauzasini, ko'z bilan harakatlanish, nafas olish, barmoqli gimnastika elementlarini, nuqta massaji, psixoregulyatsiya va hokazolarni) tashkil etish yordamida regulyatsiya qilish; dinamik tanaffuslar o'tkazish; soatlar to'rida harakatlanish komponentasini oshiradigan o'quv fanlarini optimal joylashtirish;

- darsda talabalarni ularning sonini, salomatlik holatini, jismoniy va ruhiy rivojlanishini inobatga olgan holda optimal joylashtirish; sinf xonasida bolalarning joylashishini ularning individual talabchanligiga, darsning mazmuniga va uni o'tish uslubiga qarab o'zgartirish.

O'quv jarayonida salomatlikni saqlovchi muhitning pedagogik shart–sharoitlari quyidagilar hisoblanadi.

O'quv jarayonini tashkil etishning salomatlikni saqlovchi sharoitlari.

Darsni pedagogik ratsional tashkil etish intellektual va harakatlanish ish qobiliyati, darsda diqqat –e'tibor, charchash dinamikasini hisobga olishni nazarda tutadi; yoshga bog'liq va individual adekvat xususiyatlar hamda ta'limning vosita va usullarini qo'llash bilan ta'minlanadi;

- kuchlanishli ixtiyoriy va emotsional faollashish davrlarini navbatma-navbat almashib kelishi; barcha sezgi organlarini jalb etadigan faoliyatning va o'quv materialini taklif etishning bir nechta turidan foydalanish bilan ta'minlanadi;

-ta'limning faol usullari – o'rganilayotgan materialni (jumladan sog'lom turmush tarzi asoslari bo'yicha ham) yanada effektiv o'zlashtirish va «egallash», ta'lim oluvchilarning o'rganish–bilish faoliyatini individuallashtirish imkonini beradi;

-o'quvchilarning tashabbuskorligini, mustaqilligini, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi; shaxsiyatni o'sishi, mustaqil takomillashishi va o'zini mumtaqil tadbir qilishi uchun shart–sharoitlar yaratadi hamda bu ta'limni gumanizatsiyalashtirish talablariga mos keladi;

-o'quvchilarning individual – tipologik (jismoniy, ruhiy, intellektual, konstitutsional va hokazo) xususiyatlariga bog'liq hamda bolaning shaxsini va uning rivojlanishini kuchli va zaif tomonlarini ajratib ijtimoiy faktorlarini inobatga olgan holda tabaqalashgan va individual yondashish;

Valeologik madaniyat maktab yo'nalishlarini joriy qilish jarayonida ta'lim jarayonini barcha ishtirokchilarining salomatligi holatini va salomatlik madaniyati darajasini doimiy monitoringi amalga oshiriladi, tashhis natijalari asosida valeologik ta'lim jarayoni effektivligi tahlil qilinadi va faoliyatning barcha yo'nalishlarida tuzatmalar kiritiladi.

Valeologiya savodxonlikni shakllantirishga majmualiy yondashuv natijasida quyidagilar kuzatildi:

Nazariy tadqiqotlar sog'lom turmush tarzi asoslariga o'rgatish uslubiyotini ishlab chiqish zarurligi bilan bog'liq bo'lgan vaziyatni hamda u shaxsni salomatlikka, sog'lom turmush tarzi motivatsiyasiga qadriyatni yo'nalishini shakllantirish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq ekanini aniqlash imkonini berdi.

Shu bilan birga ta'lim jarayoni o'rganuvchilarning yoshga bog'liq xususiyatlariga mos holda faoliyatning etakchi turini va shaxsning uni rivojlanishi turli bosqichlaridagi talablarini, ta'lim muassasasining xususiyatlarini va imkoniyatlarini, ta'limning turli shakllarini o'zaro bog'liqligini inobatga olib tuzilishi kerak.

Sog'lom turmush tarziga gorizontal o'qitish jarayoni ta'limning, tarbiya va rivojlanishning turli vosita va usullaridan fanlararo, shuningdek umumiy va jismoniy madaniyat, asosiy va qo'shimcha ta'lim, oilaviy tarbiya, o'zini mustaqil tarbiyalash bilan o'zaro bog'lanish asosida keng foydalanib amalga oshiriladi.

Shu bilan birga sog'lom turmush tarziga o'rgatish biz ajratib ko'rsatgan shaxsning salomatlik madaniyatini shakllantirishning asosini tashkil etuvchi tamoyillarga mos holda amalga oshirilishi

kerak. Bunday tamoyillarga tizimlilik, ilmiylik, birlashtirish, individuallik, tabiatshunoslik, dominantlar tamoyili, dolzarblik, kreativlik, shuningdek faoliyatli va etnografik tamoyillar kiradi.

### XULOSA

Tajriba asosida o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, sog'lom turmush tarzi asoslariga o'rgatishda va mos motivatsiyalarni shakllantirishda o'qitishning imitatsion – modellashtiruvchi texnologiyasi doirasida sog'lomlashtirish faoliyatining amaliy usullari birgalikda qo'llanadigan faol ta'lim usullari eng yuqori mahsuldorlikka ega bo'ladilar.

Ular sog'lomlashtirish va sog'lom turmush tarzi sohasida maxsus bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, olingan bilimlarni tavsiflash, individual – yo'naltirilgan turmush tarzini tashkil etish jarayonida ularni qayta shakllantirish imkonini beradilar.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish turli o'quv fanlarini (umumta'lim maktablarida – jismoniy tarbiya, biologiya, valeologiya, texnologiya va boshqalar; jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtida – jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, pedagogika, psixologiya, biologiya, sport tibbiyoti, valeologiya va boshqalar) o'zlashtirish jarayonida, shuningdek inson salomatligiga va sog'lom turmush tarzini tashkil etishiga yaxlit, ilmiy asoslangan holda yondashuvni shakllantirish jarayonida bu fanlarning o'zaro bog'liqligi asosida ta'lim mazmunini yangilashda eng effektiv amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, shaxsning salomatlik madaniyatini shakllantirish o'qitish tizimining o'quv jarayonini salomatlikni saqlovchi shart-sharoitlar hamda asosiy va qo'shimcha jismoniy tarbiya ta'limi doirasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etilishi bilan «kuchaytirilganda» eng mahsuldor amalga oshiriladi.

Mazkur qoidalar biz ishlab chiqqan valeologik madaniyat maktab modelini va jismoniy tarbiya oliy o'quv yurti valeologik ta'lim tizimini tadbiiq etish jarayonida tajribada o'z tasdig'ini topdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarda sog'lomlashtiruvchi faoliyat sohasida bilimlar, malaka va ko'nikmalar hamda sog'lom turmush tarzi motivatsiyalari shakllanadi, turmush tarzida va individual salomatligi holatida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu esa shaxsning salomatlik madaniyatini shakllantirish bo'yicha biz taklif etgan yondashuvning effektivligidan dalolat beradi.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy va tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi qari. 5 iyun 2017 yil.
2. Afanasev Y.A., Kulikov Y.A. Salomatlik alifbosi. T.: Ibn Sino nom. Nashr. 1995. – 104 b.
3. Muminova F. O'quvchilarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish omillari. Maktab va hayot №7, 2002. – 20-21 b.
4. Solixova G.U. va boshq. «Sog'lom avlod asoslari» dasturi (umumta'lim maktablarining 5-8 sinflari uchun) T.: 2001 y. – 31 b.
5. Xudoyqulov G., Karimov M., Atoev V., Saidov B. Ovqatlanish va salomatlik. T.: «Meditsina». 1990. – 103 b.