TALABALARDA VALEOLOGIK MADANIYATNI KOMPLEKS YONDASHUV ASOSIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Jo‘rayev Maxamadrasul Karimovich
Andijon viloyati Marhamat tuman 1-son kasb-hunar maktabi direktori, Farg‘ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya
Ushbu tezisda talabalarda valeologik madaniyatni kompleks yondashuv asosida rivojlantirish metodikasi va texnologiyasi yoritilgan. Valeologik madaniyat talabaning salomatlikka ongli munosabati, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma’naviy farovonligini saqlashga qaratilgan bilim, ko‘nikma, qadriyat va xulq-atvor normalari majmui sifatida talqin etiladi. Tezisda kompleks yondashuvning mazmuni, metodik bosqichlari, pedagogik vositalari va kutiladigan natijalari asoslab berilgan. Shuningdek, valeologik madaniyatni rivojlantirishda motivatsion-qadriyatli, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv-baholovchi komponentlarning uzviyligi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: *valeologik madaniyat, kompleks yondashuv, talaba, sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, pedagogik texnologiya, refleksiya, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, profilaktika.*

KIRISH

Zamonaviy oliy ta’lim jarayonida talabalarning kasbiy bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning salomatlikka ongli munosabatini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini mustahkamlash, psixologik barqarorlik va ijtimoiy moslashuvchanlikni ta’minlash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki talabalik davri shaxsning mustaqil hayotga kirib borishi, kasbiy o‘zligini anglash, ijtimoiy faolligi ortishi va hayotiy odatlari shakllanishida muhim bosqichdir. Aynan shu davrda noto‘g‘ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress, uyqu rejimining buzilishi, zararli odatlarga moyillik va axborot bosimi kabi omillar talabaning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Valeologik madaniyat shaxsning salomatlikni qadriyat sifatida anglashi, uni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faol pozitsiyani egallashi, sog‘lom hayot tarzini ongli ravishda tanlashi hamda kundalik faoliyatida sog‘lom xulq-atvor me’yorlariga amal qilishi bilan tavsiflanadi. Bu tushuncha faqat tibbiy bilimlar bilan chegaralanmaydi. U pedagogik, psixologik, ijtimoiy, jismoniy, ekologik va ma’naviy omillar uyg‘unligida shakllanadigan integrativ sifatdir. Shu bois talabalarda valeologik madaniyatni rivojlantirishda kompleks yondashuvdan foydalanish zarur.

Kompleks yondashuv talabaning salomatligiga ta’sir etuvchi barcha omillarni yagona pedagogik tizimda ko‘rib chiqishni nazarda tutadi. Bunda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, gigiyenik bilimlar, psixologik treninglar, sog‘lom ovqatlanish targ‘iboti, stressni boshqarish mashqlari, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, profilaktik suhbatlar, raqamli monitoring va mustaqil o‘zini rivojlantirish topshiriqlari o‘zaro bog‘liq holda tashkil etiladi. Demak, valeologik madaniyatni rivojlantirish bir martalik

tadbir emas, balki uzluksiz, bosqichma-bosqich va maqsadli tashkil etiladigan pedagogik jarayondir.

Talabalarda valeologik madaniyatni rivojlantirish metodikasi, avvalo, ularning salomatlikka bo‘lgan munosabatini aniqlashdan boshlanadi. Diagnostik bosqichda talabalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlari, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish madaniyati, zararli odatlarga munosabati, stressga bardoshliligi va o‘z salomatligini baholash ko‘nikmalari o‘rganiladi. Buning uchun savolnoma, suhbat, kuzatish, o‘zini baholash varaqasi, mini-esse va valeologik kundaliklardan foydalanish mumkin. Diagnostika natijalari keyingi pedagogik ta’sir yo‘nalishlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Keyingi bosqich motivatsion-qadriyatli yo‘nalishni o‘z ichiga oladi. Bu bosqichda talabalarda salomatlikni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida anglash, sog‘lom turmush tarziga ichki ehtiyojni shakllantirish, o‘z hayoti va kasbiy kelajagi uchun mas’uliyat hissini kuchaytirish muhimdir. Talaba sog‘lom bo‘lishning faqat jismoniy holat emas, balki kasbiy samaradorlik, ijtimoiy faollik, ruhiy barqarorlik va hayot sifati bilan bevosita bog‘liqligini anglashi kerak. Bu jarayonda motivatsion suhbatlar, hayotiy vaziyatlar tahlili, “Mening salomatlik xaritam”, “Sog‘lom kelajak strategiyam”, “Kasbiy muvaffaqiyat va salomatlik” kabi topshiriqlar samarali natija beradi.

Kognitiv bosqichda talabalarga valeologiya, sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, zararli odatlarning oldini olish, reproduktiv salomatlik, ekologik madaniyat va axborot gigiyenasi bo‘yicha ilmiy asoslangan bilimlar beriladi. Bunda ma’ruza va seminarlar an’anaviy shaklda emas, balki muammoli savollar, taqqoslash jadvali, konseptual xarita, keys-stadi, guruhli muhokama va interfaol topshiriqlar asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Masalan, “kamharakatlikning talaba organizmiga ta’siri”, “stress va noto‘g‘ri ovqatlanish o‘rtasidagi bog‘liqlik”, “ijtimoiy tarmoqlar va uyqu rejimi” kabi muammoli vaziyatlar talabalarda tahliliy fikrlashni kuchaytiradi.

Amaliy-faoliyatli bosqich talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini real xatti-harakatga aylantirishga qaratiladi. Bunda talabalar individual salomatlik dasturi tuzish, haftalik jismoniy faollik rejasini ishlab chiqish, ovqatlanish kundaligini yuritish, “stressni boshqarish” mashqlarini bajarish, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etish, zararli odatlarga qarshi targ‘ibot loyihalarini tayyorlash, guruhda “sog‘lom muhit” yaratish bo‘yicha mini-loyihalar ishlab chiqish kabi amaliy topshiriqlarni bajaradilar. Ushbu bosqichda talaba nazariy bilimni shaxsiy hayotiy tajribasi bilan bog‘laydi.

Refleksiv-baholovchi bosqichda talaba o‘z salomatlik odatlarini tahlil qiladi, o‘zgarishlarni baholaydi, muammoli jihatlarni aniqlaydi va keyingi rivojlanish yo‘lini belgilaydi. Refleksiya valeologik madaniyatni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega, chunki talaba sog‘lom turmush tarzini tashqi talab sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj va mas’uliyat sifatida qabul qilishi lozim. Bu bosqichda “mening sog‘lom odatlarim”, “menda o‘zgargan jihatlar”, “sog‘lig‘imga salbiy ta’sir qiluvchi omillar”, “keyingi haftadagi maqsadim” kabi refleksiv topshiriqlar qo‘llanadi.

Talabalarda valeologik madaniyatni kompleks yondashuv asosida rivojlantirish metodikasi quyidagi jadvalda umumlashtiriladi:

1-jadval.

Talabalarda valeologik madaniyatni kompleks yondashuv asosida rivojlantirish metodikasi bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Metodik vositalar	Kutiladigan natija
Diagnostik bosqich	Talabalarning valeologik bilimlari, odatlari va salomatlikka munosabatini aniqlash	Savolnoma, suhbat, kuzatish, o‘zini baholash varaqasi	Talabaning mavjud valeologik tayyorgarlik darajasi aniqlanadi
Motivatsion-qadriyatli bosqich	Salomatlikni qadriyat sifatida anglash va sog‘lom turmush tarziga ehtiyojni kuchaytirish	Motivatsion suhbat, esse, hayotiy vaziyat tahlili	Sog‘lom turmush tarziga ichki motivatsiya shakllanadi
Kognitiv bosqich	Valeologiya, gigiyena, ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy salomatlikka oid bilimlarni berish	Ma’ruza, seminar, keys-stadi, konseptual xarita	Talabaning valeologik bilimlari tizimlashadi
Amaliy-faoliyatli bosqich	Sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini amaliy faoliyatda shakllantirish	Salomatlik dasturi, sport tadbiri, loyiha, trening	Sog‘lom odatlar va amaliy ko‘nikmalar rivojlanadi
Refleksiv-baholovchi bosqich	O‘zgarishlarni tahlil qilish va shaxsiy rivojlanish yo‘lini belgilash	Refleksiv kundalik, portfolio, o‘zini baholash	Talabada o‘z salomatligini boshqarish kompetensiyasi shakllanadi

Valeologik madaniyatni rivojlantirish texnologiyasi interfaol, trening, loyiha va raqamli ta’lim vositalarining uyg‘un qo‘llanishini talab etadi. Interfaol metodlar talabalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi qarashlarini erkin bayon etish, bahslashish, dalillash va muqobil yechimlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Trening texnologiyalari esa stressni boshqarish, kommunikativ muhitni yaxshilash, o‘zini anglash, emotsional barqarorlik va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Loyiha texnologiyasi orqali talabalar “Sog‘lom guruh”, “Bir hafta zararli odatlarsiz”, “Faol tanaffus”, “Talaba ovqatlanish madaniyati”, “Raqamli gigiyena” kabi amaliy loyihalarni ishlab chiqishlari mumkin.

Raqamli texnologiyalar ham valeologik madaniyatni rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Masalan, mobil ilovalar orqali kunlik qadamlar sonini kuzatish, uyqu davomiyligini qayd etish, ovqatlanish kundaligini yuritish, suv ichish rejimini nazorat qilish, onlayn testlar orqali stress darajasini aniqlash talabalarning o‘z salomatligini mustaqil monitoring qilishiga yordam beradi. Biroq raqamli vositalar

faqat texnik qulaylik emas, balki pedagogik maqsadga yo‘naltirilgan holda qo‘llangandagina samarali natija beradi.

Mazkur metodikaning samaradorligi pedagogik shart-sharoitlarga ham bog‘liq. Birinchidan, oliy ta’lim muassasasida sog‘lom ta’lim muhiti yaratilishi lozim. Ikkinchidan, professor-o‘qituvchilar talabalarga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha shaxsiy namuna ko‘rsatishlari zarur. Uchinchidan, valeologik tarbiya fanlararo integratsiya asosida olib borilishi kerak. To‘rtinchidan, talabalarning individual xususiyatlari, sog‘lig‘i, qiziqishlari va ehtiyojlari hisobga olinishi lozim. Beshinchidan, baholash jarayoni faqat nazariy bilimni emas, balki sog‘lom odatlar, refleksiya, amaliy faoliyat va shaxsiy o‘sishni ham qamrab olishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda valeologik madaniyatni kompleks yondashuv asosida rivojlantirish oliy ta’limning muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalaridan biridir. Ushbu jarayon diagnostik, motivatsion-qadriyatli, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv-baholovchi bosqichlarning uzviyligi asosida tashkil etilganda samarali natija beradi. Kompleks yondashuv talabaning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma’naviy salomatligini yaxlit holda rivojlantirishga imkon yaratadi.

Shunday qilib, valeologik madaniyatni rivojlantirish metodikasi va texnologiyasi talabalarda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabat, salomatlikni saqlashga doir bilim va ko‘nikmalar, stressga barqarorlik, jismoniy faollik, axborot gigiyenasi va o‘z salomatligini boshqarish kompetensiyasini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa kelajak mutaxassisining nafaqat kasbiy tayyorgarligini, balki shaxsiy farovonligi va ijtimoiy faolligini ham ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni. “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”.
3. Брекман И.И. Валеология – наука о здорове. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
4. Амосов Н.М. Раздумя о здорове. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
5. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
6. Abdullayeva B.S., Abdullayeva M.H. Valeologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. 180 b.