

**PEDAGOGIK MAHORATNI SHAKILLANTIRISHDA  
PEDAGOGLARDA VALEOLOGIK SAVODXONLIKNI  
SHAKILANTIRISH.**

*Namangan Davlat pedagogika instituti  
Pedagogika va psixologiya fanlarini  
o'qitish metodikasi kafedrasi o'qituvchisi (mustaqil izlanuvchisi)  
Kamolova Azimaxon Odiljon qizi  
azimjonodilovich5656@gmail.com*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada sog'liqni saqlash madaniyati turli xil ta'limotlarda salomatlik tushunchalarini shaxsiy darajada o'zlashtirish va o'z-o'zini tarbiyalash dasturini amalga oshiradigan sog'lom turmush tarzining individual kontseptsiyasiga rioya qilish sifatida qaraladigan yondashuvlar keltirilgan bo'lib. Ta'lim jarayonida pedagoglar shaxsiy rivojlanish funktsiyalarini amalga oshirishning tabiati va shartlarini ochib bera olish. Shu bilan birga, sog'liqni saqlashning ijtimoiy-madaniy paradigmasini amalga oshirish, uning kontekstida sog'liq ta'lim natijasi sifatida ko'rib chiqilishi, o'qituvchilar va talabalarning sog'lig'i madaniyatini rivojlantirishning asosiy yo'llarini shakillantirish.

**KALIT SO'ZLAR:** Valeologiya, salomatlik, mahorat, pedagog, qobilyat, biologiya, madaniyat, somatik kasaliklar, kontseptsiya, texnologiya, individuallik, tamoyil, madaniyat.

**АННОТАЦИЯ:** В этой статье представлены подходы, с помощью которых культура здоровья рассматривается в различных доктринах как воплощение концепций здоровья на личном уровне и следование индивидуальной концепции здорового образа жизни, реализующей программу самообразования. Педагоги в процессе обучения умеют раскрывать характер и условия реализации функций личностного развития. При этом реализация социокультурной парадигмы здоровья, в контексте которой здоровье рассматривается как результат воспитания, формирует основные пути развития культуры здоровья педагогов и учащихся.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** валеология, здоровье, мастерство, педагог, способности, биология, культура, соматические заболевания, понятие, технология, индивидуальность, принцип, культура.

**ANNOTATION:** this article presents approaches in which the culture of Health is seen in various teachings as the assimilation of Health Concepts at a personal level and adherence to the individual concept of a healthy lifestyle that carries out a self-education program. In the process of education, educators are able to reveal the nature and conditions for the implementation of the functions

of personal development. At the same time, the implementation of the socio-cultural paradigm of health care, the consideration of Health in its context as the result of education, the formation of the main ways of developing the health culture of teachers and students.

**KEYWORDS:** Valeology, health, skill, educator, ability, biology, culture, somatic disabilities, concept, technology, individuality, principle, culture.

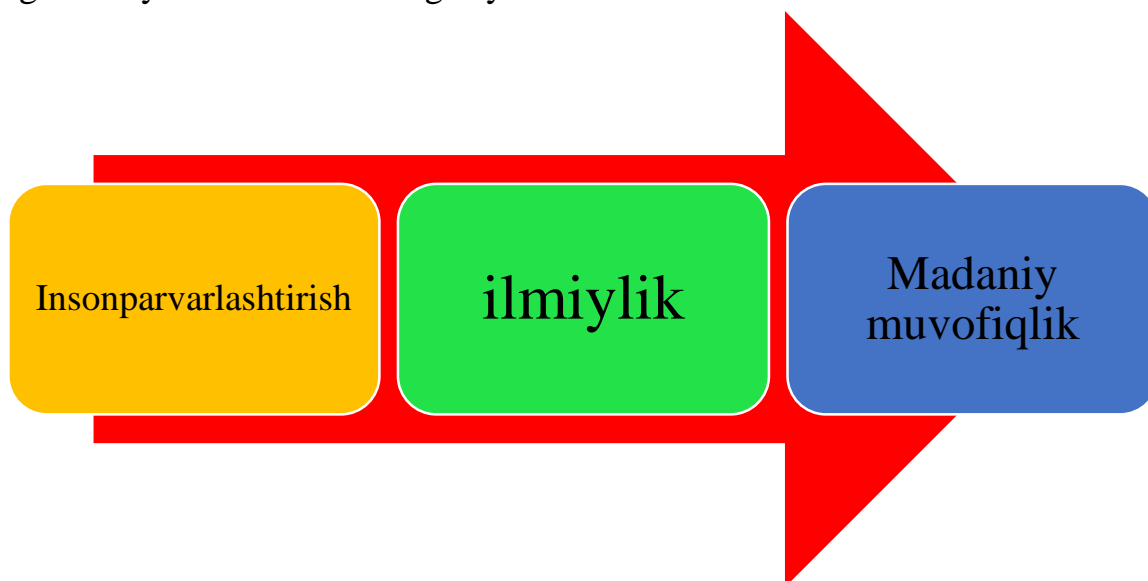
Inson hayotining tabiiy asoslarini - tashqi, tabiiy muhitni va insonning tabiiy-biologik, jismoniy va aqliy-emotsional tuzilishini saqlash va ko'paytirish zarurati hozirgi zamonning umume'tirof etilgan dolzarb vazifalaridan biridir. Tabiiy muhitga, shuningdek, insonning tabiiy kuchlari va qobiliyatlariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, tabiatning va inson biologiyasining asl muhim xususiyatlarini saqlab qolish va ularni madaniyat orqali muntazam ravishda ko'paytirish talablari shunga bog'liqdir. Insoniyatning normal yashashi va rivojlanishi manfaati uchun, boshqacha aytganda, jamiyat va tabiat o'rtasidagi munosabatlarni optimallashtirishning global vazifasi haqida gap bormoqda, uning yechimi faqat ma'lum ijtimoiy sharoitlarda mumkin bo'ladi, bunda barcha ijtimoiy faoliyat insonparvarlik tamoyillari va inson manfaatlariga bo'ysundiriladi.[1] Shunday qilib, XX-XXI asrlar boshidagi sog'liq muammosi eng dolzarb muammolardan biri insoniyatning keyingi mavjudligi va inson faoliyatining mahsuldorligi uning ijobiy hal etilishiga bog'liq.

Keling, inson salomatlik madaniyatining mohiyatini tushunishga qaratilgan yondashuvlarni ko'rib chiqaylik. G.K. Zaitseva (1994), kontseptsiyasi bizga qiziqarli ma'lumotlarni taqdim etadi. Bu quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi: salomatlik va o'zini o'zi bilishning mohiyatini ilmiy tushunish orqali sog'likka asoslangan aqliy va jismoniy o'zini o'zi rivojlantirishdan sog'liqni saqlash madaniyati, sog'lom turmush tarzi va somatik salomatlikdir.

Biroq, bu kontseptsiya shaxsiy salomatlik madaniyatini rivojlantirishga doir yondashuvning murakkabligini hisobga olmaydi. JSST tomonidan taklif etilgan salomatlik modeli yaratilishi bilan bunday yondashuvlar imkoniyati paydo bo'ldi, chunki bu model salomatlikning barcha asosiy xususiyatlarini, ya'ni ma'naviy, axloqiy va psixosomatik tarkibiy qismlarni qamrab oldi. Shaxsiy salomatlik madaniyatini, sog'lom insonni tarbiyalashning umumiy vazifasi sog'liqni saqlash orqali sog'liqni saqlashning barcha tarkibiy qismlarini optimal shakllantirishdir [2].

Salomatlik madaniyati tushunchasini , V.V.Kolbanov, T.A.Berseneva (1995) lar tomonidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi va atrofdagi odamlarning sog'lig'iga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni belgilaydigan xatti-harakatlarning dinamik stereotipini deb izoxlanadi.

O'qituvchining sog'lom madaniyatini rivojlantirish jarayonlarini biz quyidagi tamoyillar asosida belgilaymiz:



1. Insonparvarlashtirish - insonning kelajak avlodiga g'amxo'rlik qilishi, sog'liqqa bo'lgan kundalik munosabatlarni ma'naviy darajaga o'tkazish uchun qadriyat yo'nalishlari, baholash va qadriyatli mulohazalarini joriy etish.

2. Ilmiylik - insonni o'ziga va uning avlodlariga salomatlik saqlashning eng ilg'or tajribalarni yetkiza olish.

3. Madaniy muvofiqlik - etnik-madaniy an'analarni hisobga olgan holda sog'liq muammolarini turli soxalaini ochib berish [3]

Shuningdek, sog'liqni saqlash madaniyati turli xil ta'limotlarda salomatlik tushunchalarini shaxsiy darajada o'zlashtirish va o'z-o'zini tarbiyalash dasturini amalga oshiradigan sog'lom turmush tarzining individual kontseptsiyasiga rioya qilish sifatida qaraladigan yondashuvlar ham e'tiborga loyiqdir. Ta'lim jarayonining shaxsiy rivojlanish funktsiyalarini amalga oshirishning tabiati va shartlarini ochib bera olish. Shu bilan birga, sog'liqni yaratishning ijtimoiy-madaniy paradigmasini amalga oshirish, uning kontekstida sog'liq ta'lim natijasi sifatida ko'rib chiqilishi o'qituvchilar va talabalarning sog'lig'i madaniyatini rivojlantirishning asosiy yo'lidir [4].

Sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadigan yana bir muhim omillardan bir guruhi pedagogik omillardir (64, 93,142,143), ularga quyudagilarni kiritishimiz mumin:

- ✚ Avtoritar pedagogikaning stress taktikasi;
- ✚ O'quv jarayonini faollashtirish (o'quv yukining sur'ati va hajmini doimiy ravishda oshirish);
- ✚ O'qitish dasturlari va usullarining (texnologiyalarining) o'quvchilarning funktsional va yosh xususiyatlariga mos kelmasligi;
- ✚ O'quv jarayonini tashkil etish uchun asosiy fiziologik va gigiyenik

talablarga rioya qilmaslik;

- ✚ Mavjud jismoniy tarbiya tizimining samarasizligi;
- ✚ Tibbiy nazorat xizmatlarini qisman yo'q qilinishi;
- ✚ Bolalar salomatligini rivojlantirish va saqlash masalalarida o'qituvchilar malakasining yetarli emasligi;
- ✚ Ota-onalarning bolalar salomatligini saqlash masalalarida ommaviy savodsizlik darajasi;
- ✚ Pedagogik tizimning innovatsion rivojlanishi sharoitida valeologiyaning sekin rivojlanishi;
- ✚ Maktabgacha tizimli ta'limni erta boshlash.

Zamonaviy ta'limning ustuvor vazifalaridan biri bolalar, o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'lishi kerak; salomatlik va sog'lom turmush tarzining qadriyati haqidagi tushunchalarini rivojlantirish orqali biz ko'zlangan natijaga erisha olishimiz mumkin [5].

S.V.Vasilevning (1999) ta'kidlashicha, o'qituvchining salomatligini belgilovchi yana bir muhim jihat bu valeologik salomatlik madaniyatidir. Bu individual sog'liqni saqlash sohasidagi ijtimoiy progressiv, maqsadli faoliyat bo'lib, u ikki darajada namoyon bo'ladi: falsafiy va mafkuraviy, valeologik madaniyat umumiy madaniyatning ajralmas qismi sifatida, va me'yoriy xulq-atvor - kasbiy pedagogik faoliyatning xarakteristikasi sifatida namoyon bo'ladi. Muallif valeologik tarbiya, kasbiy valeologik faoliyat va hayotiy tajribaning birligini o'qituvchining valeologik madaniyatini samarali shakllantirish sharti deb xisoblaydi.

A.M.Mityaeva (1999)ning fikrlaricha salomatlik madaniyati insonning sog'lom turmush tarzi va atrof-muhitga bo'lgan manfaatdor shaxsiy munosabatini aks ettiruvchi ma'naviy, amaliy bilim faoliyatida ishtirok etish jarayonida namoyon bo'ladigan shaxsning individual va ijtimoiy sifatini izohlaydi. Muvaffaqiyatli hayot uchun shaxsiy energiya manbai sifatida o'z sog'lig'ini o'zlashtirish, o'zgartirish va saqlash lozim.

Pedagog mutaxasislarni tayyorlovchi muassasa vakillari salomatlik madaniyatini keng valeologik bilimlar, sog'lom turmush tarzi tamoyillarini ijodiy tushunish, o'z potentsial qobiliyatlarini ochish va sog'liqni saqlashni shakllantirish, saqlash va mustahkamlashni ta'minlaydigan murakkab tuzilgan shaxsiy ta'lim sifatida tushunadilar. (M.G.Marinina, 1999), salomatlik haqida keng bilimga ega bo'lish, o'z tanasini yaxshilashga, o'zining potentsial qobiliyatlari va imkoniyatlarini ochib berishga, sog'lom turmush tarzini saqlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatga chuqur qiziqish jarayonlarini ifodalaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak I.Yu.Glinyanova o'z-o'zini

takomillashtirish dasturi orqali sog'lom turmush tarzining mavjudligi, bunday dasturni ijodiy talqin qilish, shaxsiy salomatlik darajasi, sog'lom inson, sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ma'lum tushunchalar va ta'limotlarni individual ravishda o'zlashtirish natijasida amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lishi, ma'lum bir shaxs va uni sog'lom yashashi uchun zarur ko'nikmalarni shakillantirishdir.

Bir qator tadqiqotchilar ta'kidlashicha, hozirgi vaqtda insonning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash va tiklashga qaratilgan valeologik ongini shakllantirishning pedagogik asosi bo'lgan sog'liqni saqlash ta'limi tizimim mavjud emas. Bu esa o'qituvchining salomatlik madaniyatining tuzilishi uning salomatlik bilan bog'liq faoliyatga tayyorligining amaliy ko'nikmalarni shakillantirish orqali bartaraf etishimiz mumkin. Biz quyudagi aytilgan muammolarni xal qilish orqali o'qituvchi pedagoglarning salomatlik madaniyatini shakillantirishimiz mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. О человеческом в человеке / Под общей ред. И.Т. Фролова. - М.: Политиздат, 1991. - 384с.
2. Соломин В.П., Семенов А.А., Варшамов Ю.Л. К вопросу о концепции воспитания здорового человека. // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии. Материалы Всероссийского научно-педагогического семинара. С.-Пб., 1994. - С. 20-21.
3. Уткина Л.И. К вопросу о валеологической культуре педагога. // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии. - С.-Пб., 1997. - С. 142-143.
4. Татарникова Л.Г. и др. Валеологическое сопровождение учителя в образовательном процессе. И Сб. матер. V национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. - С.-Пб.: Национальный институт здоровья, 1999. - С. 27.
5. Газман О.С. Потери и обретения в воспитании последних лет перестройки // Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании. / Под ред. чл.-корр. РАО О.С. Газмана. - М.: УВЦ "Инноватор", 1996.
6. Глинянова И.Ю. Основы педагогической валеологии: Проблемы и решения. Волгоград: Перемена, 1998. - 183 с
7. Митяева А.М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков. Автореферат дис. ... канд. пед. наук. - Орел, 1999. -20 с.
8. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq

- pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. *Science and Education*, 3(12), 590-592.
9. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 4(2), 969-972.
10. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). O'SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH. *Экономика и социум*, (8 (87)), 42-45.
11. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. *Экономика и социум*, (8), 42-45.
12. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. *Science and Education*, 4(5), 988-992.
13. qizi Kamolova, A. O. (2024). ИСЛОМ ДИНИ ТАЪЛИМОТИДА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ МАСАЛАЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТДАГИ АМАЛИ АХАМИЯТИ. *Results of National Scientific Research International Journal*, 3(1), 201-207.
14. qizi Kamolova, A. O. (2023). SINFDAN TASHQARI SPORT MASHG 'ULOTLARI ORQALI O 'QUVCHILARDA MILLIY G 'URUR, QADRYATLAR, UMUM INSONIY XIS TUYG 'ULARNI RIVOJLANTIRISH. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(8), 60-66