

PEDAGOGIK MAHORAT

6
2020



PEDAGOGIK MAHORAT

6
2020



ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

6-son (2020-yil, dekabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2020, № 6

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY‘ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o‘rinbosari: Navro‘z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas‘ul kotib: Hamroyev Alijon Ro‘ziqulovich – pedagogika fanlari doktori, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G‘arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Sunnatova Ra‘no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)

Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O‘rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Axmedova Shoira Ne‘matovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To‘rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bo‘taboyev Muhammadjon To‘ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo‘riyev Sulaymon Bo‘riyevich, biologiya fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Qosimov Fayzullo Muhammedovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Jumayev Ulug‘bek Sattorovich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 6, 2020

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решении ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук, доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук, профессор

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Чориев Абдушукур Чориевич, доктор педагогических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Баратов Шариф Рамазанович, доктор психологических наук, профессор

Джаббаров Азим Мейликулович, доктор психологических наук, профессор

Суннатов Рано Иззатовна, доктор психологических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Морогин Владимир Григорьевич, доктор психологических наук, профессор (Абакан, Россия)

Белобрыкина Ольга Альфонсасовна, кандидат психологических наук, профессор (Новосибирск, Россия)

Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоний Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Ахмедова Шоира Негматовна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Хаитов Шадман Ахмадович, доктор исторических наук, профессор

Тураев Халим Хаджиевич, доктор исторических наук, профессор

Мирзаев Шавкат Мустакимович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Бутабоев Мухаммаджон Гуйчиевич, доктор экономических наук, профессор

Буриев Сулаймон Буриевич, доктор биологических наук, профессор

Олимов Ширинбай Шарипович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сидикович, доктор философии по экономическим наукам (PhD), доцент

Касимов Файзулло Мухаммедович, кандидат педагогических наук, доцент

Жумаев Улугбек Саттарович, кандидат психологических наук, доцент

PEDAGOGICAL SKILLS**The scientific-theoretical and methodical journal****# 6, 2020**

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic** and **Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal was founded in 2001.

The journal is published 6 times a year

The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Ph.D. of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov. **Deputy Editor:** Ph.D. of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade. **Editor:** DSc, Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences, Prof. Obidjan X. Xamidov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I. Ibrahimov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Abdurashid Ch. Choriev

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. M. Mahmudova

Ph.D. of Psychology, Prof. Sharif R. Baratov

Ph.D. of Psychology, Prof. Azim M. Jabbarov

Ph.D. of Psychology, Prof. Rano I. Sunnatova

Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)

Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir G. Morogin (Abakan, Russia)

Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Olga A. Belobrikina (Novosibirsk, Russia)

Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)

Ph.D. of Technical sciences, Prof. Shavkat M. Mirzaev

Ph.D. of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov

Ph.D. of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev

Ph.D. of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva

Ph.D. of Philology, Prof. Shoiran N. Akhmedova,

Ph.D. of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev

Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Shadman A. Khaitov

Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Halim H. Turaev

Ph.D. of Economics, Prof. Nasir M. Mahmudov

Ph.D. of Economics, Prof. Mukhammadjon T. Butaboev

Ph.D. of Biological Science, Prof. Sulaymon B. Buriev

Ph.D. of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov

Ph.D. doctor of philosophy in economics Otabek S. Kahhorov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Fayzullo M. Kasimov

Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Ulugbek. S. Jumaev

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA.....7

Сиддик ҚАХҲОРОВ, Дилшод МИРЗОЕВ, Азизбек САЙФУЛЛАЕВ. Мутахассислик фанларни ўқитишда интерфаол методлардан фойдаланишнинг ўзига хосликлари	7
Валихожа АТАХОЖАЕВ, Султонпошша АБДУЛЛАЕВА. Кейс технологии как инновационный метод	10
Насиба СОБИРОВА. Функции методической службы в формировании профессиональных компетенций учителей	13
Раъно АЛИМАРДАНОВА. Ўзбек оилаларида ёш келин-куёв ўртасидаги соғлом муносабатларни таъминловчи миллий-психологик омиллар.....	16
Шахноза ШАРИПОВА. Таълим жараёнида инновацион технологиялар татбиқи.....	22
Nazokat SAYIDOVA, Gulbahor ZARIPOVA, Orifjon HAYDAROV. Oliy ta'lim jarayonining kredit-modul tizimida professor-o'qituvchi bilan talabalarning pedagogik hamkorligi	28
Шабон ФАРМОНОВА. Лойиҳавий таълим воситасида бўлажак ўқитувчиларнинг коммуникатив маданиятини ривожлантиришнинг ижтимоий-педагогик зарурати.....	32
Шавқиддин АДАШБОЕВ. Олий таълим тизимини рақамлаштириш	36
Дилдора КАХХАРОВА. Теоретические основы организации инклюзивного образования в общеобразовательных школах	39
Шерзод АБДУРАҲМОНОВ. Бошланғич синф ўқувчиларида ватанга эътиқодни шакллантиришга йўналтирилган педагогик жараённинг ўзига хос хусусиятлари	45
Гулноз ОЧИЛОВА, Гулнора МУСАХАНОВА. Ёшлардаги тадбиркорлик қобилияти шакллантирилганлигининг гендер хусусиятлари.....	50
Yoqubjon DJUMANAZAROV. Barkamol avlod tarbiyasida g'oyaviy-mafkuraviy muammolarning psixologik aspektlari va ularning profilaktikasi.....	53
Зубайда БАХРОНОВА. Шарқ мутафаккирлари қарашларида ахлоқий маданият масалалари.....	59
Хусен САФОЕВ. Современные особенности диалектического развития морально-психологического фактора.....	63
Ҳасан БАҲРОМОВ. Ибн Сино маънавий меросида таълим-тарбия масаласи.....	68
Ҳусниддин ҲОМИДОВ. Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг омиллари.....	72
M.Sh.ХОЛИЕВА. Abu Ali ibn Sino shaxsi va uning ta'lim-tarbiya taraqqiyotiga qo'shgan hissasi.....	75
Шохруҳ САЛИХОВ, Тимур САЛИХОВ. Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг психо-физиологик асослари	80
Амрулло АБДУЛЛАЕВ. Буюк саркардаларнинг ҳарбий стратегиялари асосида ватан ҳимоячиларини тарбиялаш	84
Учқун БАЛИЕВ. Гуруҳ мураббийларининг талабалар билан тарбиявий жараёнини ташкил қилиш ...	87
Темир ОЛИМОВ. Талабаларда фуқаролик маданиятини ривожлантиришда маънавий-маърифий ишларнинг мазмуни	90
Ситорабону ХОЛБОЕВА. Педагогические основы подготовки девушек студентов к семейным отношениям	93
Абдурашид ТУРҒУНОВ. Мактабгача ёшдаги болалар хотирасини ривожлантиришда психологнинг вазифалари.....	97
Жасур ОСТОНОВ. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе	102
Олмос АВЕЗОВ. Экстремал ва фавқулотда вазиятлар тўғрисида замонавий тушунчалар	105
Ҳалим ҲАСАНОВ. Ўқувчиларда мусиқий тасаввурлар шаклланишининг педагогик-психологик аҳамияти.....	110
Жамол НОСИРОВ. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари	113

МАКТАБГАЧА ВА БОШИЛАНҒИЧ ТАЪЛИМ.....118

М.З.Файзуллаева, М.Э.Рустамова. Мактабгача таълим тизимининг сўнгги йиллардаги ривожланиш ва тараққиёти таҳлили	118
Umedjon JUMAYEV, Zarina ASHUROVA. Jahon maktabgacha ta'limi rivojida noan'anaviy mashg'uatlar: Valdorf, Montessori pedagogikasi.....	121

FILOLOGIYA VA TILLARNI O'RGANISH128

Насиба БОЗОРОВА. Юридик лексикани ўрганишда детектив асарларнинг роли.....	128
--	-----

Шохруҳ САЛИХОВ, Тимур САЛИХОВ

Бухоро давлат университети ўқитувчилари

ЎҚУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХО-ФИЗИОЛОГИК АСОСЛАРИ

Мақолада умумий ўрта таълим мактабларининг V-IX синф ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мазкур жараён муваффақияти бир неча омиллари хусусида фикр юритилган. Ана шундай омилларнинг ичида уларнинг ёш, физиологик ва психологик хусусиятларини инобатга олиш борасида тўлақонли маълумотларга эга бўлиш асосидаги педагогик ёндошув фаолият режасини тўғри танлаш ва унинг асосий йўналишларини белгилаб олиш имконини беради.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ёш хусусият, жисмоний ҳаракат, ўғил бола, қиз бола.

В статье рассмотрено несколько факторов успеха данного процесса в формировании здорового образа жизни учащихся V-IX классов общеобразовательных школ. Педагогический подход, базирующийся на получении полноценной информации об учете возрастных, физиологических и психологических особенностей в числе таких факторов, позволяет правильно выбрать план деятельности и определить его основные направления.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, возрастная особенность, физическая активность, мальчик, девочка.

The article considers several factors of success of this process in the formation of a healthy lifestyle of students of V-IX classes of secondary schools. The pedagogical approach, based on obtaining full-fledged information about taking into account age, physiological and psychological characteristics among such factors, allows you to choose the right activity plan and determine its main directions.

Keywords: healthy lifestyle, age feature, physical activity, boy, girl.

Психологик тадқиқотлар натижаси ўсмирлик даврининг динамик ҳолат эканлигини эътироф этади. Балоғатга етиш 11-12 ёшдан бошланиб, 18 ёшгача давом этиши мумкин. Қиз болаларда ўсмирлик даврининг бошланиши ўғил болаларга нисбатан 1-2 йил олдин рўй беради. Балоғатга етиш муддати ўсмирларнинг саломатлиги, озик-овқат сифати, чунончи, турмуш ва иқлим шароитларига боғлиқ. Оғир касалланиш, тўла ва сифатсиз овқатланиш, кам жисмоний ҳаракат ва ҳоказолар организмнинг психо-физиологик ривожланишининг кечикишига сабаб бўлади. Носоғлом болалар соғлом болаларга қараганда бироз кеч вояга етади [1].

Бу даврга қадам қўйган ёшларга физиологик ўзгаришлар билан биргаликда, яққол кўзга ташланадиган психологик ўзгаришлар ҳам намоён бўлади. Уларда ўзини-ўзи севиш, яъни, «мен» вужудга келади. «Мен»нинг маъноси унга одамлар «бола» деб эмас, балки «катта одам» деб муомала қилишини талаб қилади.

Ўсмирлик даврини кўпчилик «ўтиш даври», «қийин давр» деб ҳисоблайди. Ҳақиқатан ҳам бу даврда ўсмирлар ўзбошимчалик хусусиятини намоён этиб, катталарнинг ғамхўрлигидан чиқишга ҳаракат қиладилар. Баъзилари куну-тун фантастик адабиётлар ўқиб, уларнинг қаҳрамонларига ўхшашга интиладилар. Қизлар кийим кийишга қизиқса, ўғил болалар тегишли вазифаларини ўз ихтиёрлари билан бажаришни истайдилар. Бундай ҳолатларга дастлабки вақтларда ўқувчининг яқинлари қарши бўладилар. Буларнинг қарши чиқиш сабаби, уларнинг болага ишонч билдиргилари келмаганлигидан эмас, унга «бола» деб қарашларидандир. Лекин ўсмир бунга тушунмай «мени бола деб ишонмаётир» деган ўринсиз фикрлаши оқибатида ота-она билан бола орасида келишмовчилик юз беради. Ўсмир «мен»нинг хусусияти ўзининг ким эканлигини билиб, кучи, иродасига ишониб, ўзини-ўзи баҳолашга уринишдан иборат [1]. Ҳар кимнинг ўзини-ўзи баҳолаш хусусиятига эга бўлиши ақллиликнинг ўзига хос белгиси бўлиб саналади. Лекин болалик даврида инсон ўзини-ўзи яхши била олмайди. Ўзини кўпинча бошқаларнинг баҳолари ёрдамида англайди. У аввал бажарилган ишлар ва ҳаракатлар моҳиятини таҳлил қилиб, уларни «яхши» ёки «ёмон» ҳаракатга ажрата бошлайди. Ўтмишда ўсмирлар отда юришга ўргангач, ўзининг улғайиб бўлганлигини ҳис этсалар, ҳозирги даврда ўсмирлар бу тарздаги улғайишга аҳамият бермайдилар. Айрим ўсмирлар тамаки маҳсулотини истеъмол қилиб, карта ўйнашни «улғайиш»нинг белгиси сифатида қабул қиладилар. Аввал қизларнинг тикиш ва тўқиш сирларини тўла ўзлаштиришлари вояга етганликни англатса, ҳозирги кунда замонавий кийинган қизга нисбатан «вояга етганлик» сифати берилади. Аксарият ўсмирлар ушбу ёшда ўз келажаги хусусида қайғуриб, яхши ўқишга интиладилар. Боғча ёки кичик мактаб ёши ўқувчиларининг эътибори ажойиб, қизиқарли нарсаларга қаратилса, энди улар бундай нарсаларга эътибор бермайдилар. Бу ёшда ўсмирларда абстракт тафаккур (хаёлпарастлик) жуда тез ривожланади, қарама-қарши жинсларга қизиқиш юзага келади.

Балоғатга етиш болалар организмда касалликка чалинувчанлик ҳолатини юзага келтиради: ўсмир тез ўсади, бу унга ҳаддан ташқари тез ўсгандай туюлади, ўсмир ўзини бесўнақай сезади, ўғил (қиз болаларда ҳам кузатилади) болаларнинг юзига хуснбузарлар тошади ва ҳакозо.

Бу каби ўзгаришнинг барчасидан бола жуда сиқилади, серзарда бўлиб қолади. Ўсмирларга бу табиий ҳолат эканлигини ва тез ўтиб кетишини тушунтириш лозим. Ўсмирларда аста-секин жинсий ривожланишга алоқадор бўлган янгидан янги, баъзан ўзи тушуниши қийин бўлган саволлар пайдо бўла бошлайди [2].

Мазкур жараёнда кун тартибига амал қилиш, фаолиятни тўғри ташкил этиш, шунингдек, вақтни тўғри тақсим қилиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўсмирларнинг соғлом, баркамол бўлиб вояга етишлари ва бўш вақтларидан унумли фойдаланишга имкон беради [3].

И.П.Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организмни ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини аниқлашчи кўриниш деб тавсифлайди. Бундай боғланиш ва биологик аъзолари фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Жисмоний машғулоти у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса, доимий узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлигига яхши таъсир этади. Бу ҳолда организмда турли ўзгаришлар юзага келади. Аввало, модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озиқ моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалари эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва янада чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қиладиган кишилар тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан ва барқарор бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг химоя воситалари яхши ривожланади. Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиникиш машғулоти айниқса фойдалидир. Ҳар бир кишида мустақкам режимга амал қилиш одатини тарбиялаш зарур. Бадантарбия билан шуғулланиш, очиқ тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинларида иштирок этиш, узоқ умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир [4].

Замонавий тиббиёт инсон саломатлиги, уни таъминловчи омиллар ақлий фаолият билан шуғулланувчи кишиларда учрайдиган касалликларнинг келиб чиқиш сабабини жисмоний ҳаракатсизлик билан боғлиқлигига урғу беради. Ҳар бир шахс мунтазам равишда муайян даражада жисмоний қобилиятига мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатланиши лозим. Бундай жисмоний ҳаракатлар мажмуига кунига 15-20 дақиқалик эрталабки бадантарбия машғулоти, 40-60 дақиқадан иборат очиқ ҳавода пиёда юриш, тунги уйку олдида 20-30 дақиқа сайр этиш ва ҳоказолар киради. Булардан ташқари бизнинг иссиқ иқлим шароитида анъанавий усулларига қараганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниктириш мақсадга мувофиқ. Яъни, турли хил оёқ ванналари, тузли ҳамда тошли йўлакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очиқ ҳавода сайр қилиш сингари чиниктириш усуллари организмнинг иммун тизимининг фаолиятини кучайтиради.

Фаол ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- юрак қон – томир тизимининг функцияси фаоллашади;
- нафас олиш яхшиланади;
- суяклар мустақкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги ортади;
- овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади;
- айириш органларининг фаолияти яхшиланади;
- асаб тизими мустақкамланади, марказий нерв тизимида бўладиган қўзғалиш ва тўхталиш ҳодисаларининг мувозанатини бир меъёردа сақлашда катта аҳамиятга эга;
- инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва ҳоказолар.

Қадди-қомат тана ва бошни унча зўриқтирмасдан эркин тутиш билан характерланади. Умуртқа поғонасининг қийшайиши қоматнинг нотўғрилигидан далолат беради, умуртқа поғонасининг нотўғри ривожланиши бошқа салбий оқибатларни келтириб чиқаради. Кўпинча, қоматда нуқсонларнинг қуйидаги кўринишлари учрайди: букчайган, юмалоқ орқа, ясси орқа, эгарсимон орқа. Умуртқа поғонасининг ёнбошига қийшайиши сколиоз деб аталади. У танани нотўғри тутиш (дарс тайёрлаганда) натижасида пайдо бўлади. Мускуллар фаолиятининг сустлиги, жисмоний ҳаракатсизлик, ўсиш ва ривожланишдан орқада қолиш каби ҳолатлар кўкрак қафас шаклининг нотўғри бўлишига олиб боради.

Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирларнинг ўтмишдошларига нисбатан вазни оғир ва ўсиш жараёни ҳам уларга қараганда 2 йил олдин тўхтайдиган

Замонавий тараққиёт ўсмирларда акселерация ҳодисасининг тезлашуви билан тавсифланади. Акселерация ҳодисасининг тезлашувида қуйидаги омиллар муҳим таъсир кўрсатмоқда:

1. Аҳолининг озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминланишининг яхшиланиши. 2. Урбанизациянинг таъсири. 3. Болалик даврида юқумли касалликка чалинмаган ёки кам касалланган. 4. «Гетероз самараси». 5. Шаҳар ҳаётида жинсий жиҳатдан эрта вояга етишга бўлган таъсир (68).

Акселерация жисмоний (психологик) ривожланишнинг тезлашуви бўлса, бола ва ўсмир организмнинг жисмоний ривожланишининг кечикиши гиподинамия дейилади. Кам ҳаракатли

бўлиши (гиподинамия) одатда ҳамма вақт ўтириб ишлаш, пиёда юрмаслик, кам ҳаракат, мускулларга тушадиган юкларнинг камайишидан пайдо бўлади (88, 189).

Демак, организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш ва бу орқали узоқ умр кўришни ўйлаганлар, албатта, доимо жисмоний ҳаракат билан шуғулланиб туриши ва ҳаётини кун тартибига риоя қилган ҳолда олиб бориш лозим.

Кун тартиби–инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолияти меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларнинг муайян вақтда тартиб билан кетма-кет бажарилишидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир ҳил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиги, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади ва унинг умумий талаблари: кун тартибини ишлаб чиқишда ақлий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, меҳнатнинг ўз вақтида дам олиш билан алмаштирилиши, ҳар куни муайян овқатланиш, маълум вақтда уйкуга ётиш ва барвақт уйқудан уйғонишга одатланиш, очиқ ҳавода сайр этиш кабилар киради. Инсоннинг соғлом, носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри, нотўғри уюштирилганлигига боғлиқ.

Тўғри уюштирилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама:

- тўғри ривожланиши;
- ироданинг мустаҳкамланиши;
- меҳнат унумдорлиги анча юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сақланиши;
- касалланишнинг олдини олишда муҳим ўрин тутари.

Оқилона тўғри тузилган кун тартиби боланинг жисмоний жиҳатдан ўзини ҳамини тетик сезишига ёрдам беради ва бунинг натижасида болада вақтидан илгари жинсий ҳирс уйғонмайди. Вақтида уйкуга ётиб, вақтида туриш боланинг ҳам ақлий, ҳам жинсий жиҳатдан чиниқишига йўл очади.

Соғлом турмуш тарзининг омилларидан бири – тўғри овқатланиш ҳисобланиб, у инсон саломатлигини сақлашда муҳим ўрин тутари.

Узоқ вақт овқатланмай юриш натижасида дармонсизлик, чарчоқ вижудга келиб, организмда органик моддалар алмашинуви бузилади, ишлаш қобилияти пасаяди. Ҳаддан ташқари кўп миқдорда озик моддаларининг истеъмол қилиниши турли жисмлар функциясининг бузилиши ва тана вазнининг ортишига олиб келади. Тана вазнининг ортиши гиподинамия ҳамда юрак қон-томир касалликларининг пайдо бўлишига сабаб бўлади.

«Агар одам оч бўлса, унга табиийки, ҳеч нарса ёкмайди. Шунинг учун у қорнини тўйғизиш тўғрисида дастлаб ўзи ҳаракат қилиши ва унга давлат ёрдамлашиши (шарт-шароит яратиш борасида) керак. Бунда виждонан меҳнат қилиш... муҳим аҳамият касб этади. Меҳнат қилишга ундаш орқали ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда уларда ватанпарварлик руҳини, моддий ва иқтисодий фаровонлик ҳақидаги тўғруларини кучайтиришга эришиш мумкин.

Соғлом турмуш кечирини учун албатта организмни атроф-муҳит шароитларига мувофиқ чиниқтириш лозим. Турмушда шундай воқеалар бўладики, баъзи одамлар бир зумда касал бўлиб қоладилар. Саломатлик–одамнинг ижобий ҳолати ва ташқи муҳитдаги зарарли таъсуротларга қарши туриш қобилиятидир. Организмни чиниқтириш, қулай жисмоний машқлардан фойдаланиш, совуқ сувда чўмилиш, қуёш нурида тобланиш каби чиниқтириш усуллари орқали ташқи муҳитга нисбатан организм қаршилигини ошириш омиллари ҳисобланади. Чиниқиш асосида организмни сув, қуёш ҳамда ҳаво таъсирига секин – аста мослаштириб бориш механизми туради.

Тана саломатлиги тўғрисида қайғуришга шахсий гигиенанинг бир омили – тиш ва оғизга яхши эътибор бериш ҳам киради. Маълумки, оғиз бўшлиғи овқат ҳазм қилиш йўлининг бошланғич қисми ҳисобланиб, жуда кўп вазифаларни бажаради. Лекин, шахсий гигиена қоидаларига амал қилмаслик натижасида оғиз бўшлиғи орқали овқат ҳазм қилиш тизимининг касалликка чалинишига олиб келади.

Соғлом турмуш тарзининг яна бир омили – жинсий тарбиянинг муҳим шарти–бола вақтини тақсимлаши ёки ҳаддан ташқари кўп бўш вақтнинг мавжуд бўлишига жиддий эътибор беришдир. Зеро, турли бўлмағур нарсалар ҳақида ўйлаш, тасодифий учрашувлар ва таъсирларга руҳий жиҳатдан берилиш, шунингдек, жисмоний жиҳатдан кам ҳаракат учун қулай имкониятга эга бўлади. Ёшлиқ чоғларидан бошлаб аниқ ва тўғри кун тартибига ўрганган бола, одатда шундай тартибни ёқтирадиган ва унга жуда одатланган бўлиб ўсади, уларнинг кишиларга қиладиган муомалалари ҳам анча тартибли бўлади.

Бундай қараганда юқоридаги тарбиявий тадбирлар юзаки ёки бевосита жинсий тарбия мақсадига қаратилган эмасдек кўринаса-да, улар болада мустаҳкам характерни шакллантиришга имкон беради. Шу боис бундай тадбир ва қоидалар жинсий тарбиянинг энг кучли воситаларидир.

Биринчи ёрдам – яраланган инсон умрини сақлаб қолишнинг энг асосий йўли бўлиб соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан саналади. Уни яраланган одамнинг ўзи ёки атрофдагилар махсус ҳаракатлар ёрдамида кўрсатиши мумкин. Гуруҳ бўлиб ўтказиладиган биринчи ёрдамга қон

кетишни вақтинча тўхтатиш, сунъий нафас олдириш, юракни массаж қилиш, ёниб ётган кийимларни ўчириш, беморни заҳарланган зонадан олиб чиқиш ва ҳоказо кабилар қиради.

Кундалик ҳаётда мактабга бораётганда йўл қодаларига амал қилмаслик оқибатида йўл ҳалокатига учраш, нотўғри ҳаракатлар натижасида суякнинг чиқиши, синиши, лаборатория дарсларида ўтказиладиган тажрибаларда тананинг кислоталардан куйиши тарздаги кўнгилсиз вазиятларда биринчи ёрдам кўрсатилади. Ҳар бир ёш ҳаётда тез-тез учраб турадиган ҳол-тана куйганда, совуқ урганда беморга кўрсатиладиган биринчи ёрдам қодаларидан хабардор бўлишлари керак.

Ўсмирлик даврида учрайдиган зарарли одатлардан бири – тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш саналади. Тамаки заҳарли бўлса-да, инсон уни истеъмол қилади. Бу сўзсиз ушбу одатга ўрганишнинг дастлабки босқичида уларда соғлом турмуш тарзи ҳақида муайян тушунчаларининг етарли бўлмаганлигидан дарак беради.

Тамаки таркибида бўлган ҳамда инсон соғлигига асосий заҳарли таъсир этувчи модда никотин ҳисобланади. Бундан ташқари тамаки тутунида оз миқдорда бўлса-да синил кислотаси, углерод газы, углекислота ҳамда олтингугурт газы, аммиак, азот ҳамда эфир мойлари мавжуд. Ушбу моддалар ҳам киши организмга ёмон таъсир этади.

Ўқувчиларда юқоридаги қайд этилган зарарли одатларга бўлган негатив қарашларини шакллантириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини онгига сингдириш жисмонан баркамол ва ахлоқан етук шахсни тарбиялаш имконини яратади. Ўсмирлар организмнинг қонуниятлар моҳиятини билиши, соғлом бўлиши тарбиячи ҳамда ўқитувчилар уларга мувофиқ таълим-тарбия ишларини муайян тизим асосида тўғри ташкил эта олишини тақозо этади.

Мазкур бандда баён этилган мулоҳазаларга асосланиб, шундай **х у л о с а г а** келиш мумкин:

- соғлом турмуш тарзи бир неча асослардан таркиб топган ҳаётий фаолият шакли бўлиб, ушбу қирраларнинг ҳар бири ўзининг назарий ва амалий хусусиятларига эга. Соғлом турмуш тарзи кўникмалари билан қуроллантиришда ўқувчиларнинг психо-физиологик хусусиятларини инobatга олиш, шахсда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда тўғри ёндошиш имконини беради;

- мақсаднинг аниқ белгиланиши, унга мувофиқ, вазифаларнинг мазкур ёш даври ўқувчиларнинг ички имконияти, қизиқиш ва эҳтиёжларга мувофиқ келишига эришиш ушбу жараённинг муваффақиятли кечишини таъминлайди. Ўсмир ва ўспирин ёшидаги ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтирилган таълимий ва тарбиявий тадбирлар уларнинг шахсий имкониятларини намойиш этиш, бажараётган хатти-ҳаракатларининг тўғрилигига нисбатан атрофдагиларнинг ижобий баҳоси, тенгдошлар даврасида бўлишга интилиш, уларнинг фикрини мақбул деб топиш, ўзаро ёрдамни ташкил этиш туйғусининг устуворлиги, катталар фикрлари, қарашлари билан шахсий эҳтиёж ва қизиқишлари ўртасидаги номутаносибликка қарши бош кўтариш каби ёш хусусиятларини инobatга олиш асосида ишлаб чиқилиши тадқиқот ишининг муаммоси сифатида белгиланган педагогик фаолият жараёнида муваффақиятли яқун топишига олиб келди;

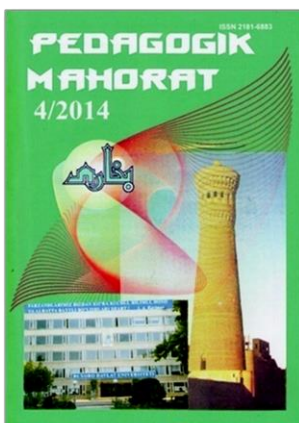
- соғлом турмуш тарзи асослари ва уларнинг назарий ҳамда амалий жиҳатларидан хабардор бўлиш, инсон ҳаёти ва саломатлиги учун хавфли (зарарли) бўлган омилларни V-IX синф ўқувчиларида бартараф этиш йўлида яхлит ҳолда фаолият олиб бориши дастлабки, муҳим босқич бўлиб ҳисобланади;

- ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда таълим-тарбия жараёнининг ўзаро алоқадор, узвий ҳамда бир бутун бўлиши педагогик жиҳатдан мақсадга мувофиқдир. Зеро, назарий билим ҳамда амалий фаолият ва малакаларнинг яхлит тарзда намоён бўлиши шахснинг умумий камолотини ёритувчи мезонлардан биридир. Шу боис V-IX синф ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнининг изчил, узвий ва узлуксиз равишда олиб борилишини таъминлаш тадқиқот ишининг асосий вазифаларидан бири этиб белгиланди.

Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтирилган педагогик фаолият мураккаб жараён бўлиб, жараённи ташкил этишда ижтимоий институтлар (оила – таълим муассасаси – ижтимоий жамоатчилик (маҳалла) – давлат – жамият)нинг ҳамкорлигини юксалтиришни тақозо этади. Зеро, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмалари узлуксиз ва динамик равишда шакллантирилгандагина муаммо ўз ижобий ечимини топиши мумкин.

Адабиётлар

1. Саломатлик: оммабоп медицина энциклопедияси. Т.: Ўзбек совет энциклопедияси бош редакцияси. 1985. – 560 б.
2. Сагпаева Х.К. и др. Валеология – наука о здоровье: Учебно-методическое пособие. – Алматы. Гылым. 1999. – 140 с.
3. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дис.... доктор.пед.наук. Т.2000. - 60 с.
4. Содиков Қ. Оилавий шаёт, гигиеник ҳамда жинсий тарбия. Т.: Ўқитувчи. 1997. – 119 б.



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
“PEDAGOGIK MAHORAT”
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta’lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan “Pedagogik mahorat” jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo‘llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o‘tamiz, maqola qo‘lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo‘limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 208-xona

Tahririyat rekvizitlari:

Moliya vazirligi g‘aznachiligi

23402000000100001010

MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275

BuxDU 400110860064017950100079002

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

<p>PEDAGOGIK MAHORAT</p> <p>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</p> <p>2020-yil 6-son (76)</p> <p>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</p> <p>OBUNA INDEKSI: 3070</p>	<p>Buxoro davlat universiteti nashri</p> <p>Jurnal oliy o‘quv yurtlarining professor-o‘qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o‘qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo‘ljallangan.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p>Nashr uchun mas’ul: Alijon HAMROYEV. Musahhih: Muhiddin BAFAYEV. Muharrir: O‘g‘iljon Olloqova.</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>Bosishga ruxsat etildi 28.12.2018 Bosmaxonaga topshirish vaqti 30.12.2018 Qog‘oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog‘i – 20,6 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 241 Bahosi kelishilgan narxda.</p> <p>“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko‘chasi 11-uy.</p>
---	--	--