

**JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN
PEDAGOGIK JARAYONLARGA TA‘SIR KO‘RSATUVCHI OMILLAR****Maxramova Umida Shavkat qizi****MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 20.08.2025**Revised: 21.08.2025**Accepted: 22.08.2025***KALIT SO‘ZLAR:**

*Ученик, педагог,
здоровье, общества,
неподвижный образ
жизни, нерациональное
питание, лечение,
координация, защита,
процесс.*

В статье изложены задачи организации педагогического процесса физкультурно оздоровительной направленности. Автором подчеркнута необходимость укрепления материально-технической базы образовательных учреждений с учётом соблюдения санитарно-гигиенических норм и направлений деятельности.

Jamiyatning o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligiga munosabati va ta'lim jarayonining tarixiy rivojlanishini o'rganish natijalari shuni ko'satadiki, inson salomatligini muhofaza qilish iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy muammolar bilan chambarchas bog'liqdir. Jamiyat taraqqiyoti bilan bog'liq tarzda "salomatlik" tushunchasi o'z doirasiga jismoniy hamda axloqiy-ma'naviy salomatlik yo'nalishlarini qamrab oladi. Salomatlik ikki yo'nalishda ko'rib chiqiladi: bu jamiyat salomatligi va yakka shaxs salomatligidir. Jamiyat salomatligi bir qator demografik ko'rsatkichlar bilan belgilanadi. Bular: tug'ilish darajasi, o'lim darajasi, o'rtacha umr ko'rishning davomiyligi, kasallikka chalinish statistikasi kabilardir. Salomatlik muammosi bilan shug'ullanuvchi tadqiqotchilar ijtimoiy-iqtisodiy muammolar bilan bog'liq tarzda shaxs salomatligining yomonlashuviga asos bo'la oladigan bir qator sabablarni ko'rsatib o'tganlar.

“Individual shaxs salomatligi”ni olimlar turlicha sharhlaydi. Ammo individual shaxs salomatligining yagona mezonini bugungi kunga qadar ishlab chiqilmagan. Shuning uchun ham barcha mualliflar inson salomatligi endogen, konstitutsion moslashgan, genetik sabablar bilan bog‘liq, deb hisoblaydilar. Biroq, ular bir qator ijtimoiy omillar ta’siri ostidadir. Jumladan, muhit, oila, ta’lim, tarbiya va hokazolar. Hozirgi zamon psixologiyasi va fiziologiyasining ilmiy asoslariga tayangan holda shaxs salomatligini muhofaza qilishga yo‘naltirilgan ta’lim-tarbiya jarayonini vujudga keltirish bugungi kunda muhim ijtimoiy-pedagogik ahamiyatga ega. O‘quv jarayonining psixofiziologik hamda psixopedagogik qiyinchiliklarini, o‘quvchilar salomatligini nazorat qilish asosida ularning individual va yosh jihatdan o‘ziga xosligiga tayangan holda aniqlash lozim. Ta’limni axborotlashtirish va kompyuterlashtirish, telekommunikatsion va axborotlashtirish texnologiyalarining yangi vositalarini o‘zlashtirish, ta’lim mazmunining muntazam modernizatsiyalashtirilishi, keng ko‘lamli axborotlarning mutaxassislar tayyorlashga yo‘naltirilishi, zamonaviy ishlab chiqarish talablariga javob berish ta’lim jarayonida o‘ziga kelayotgan yosh avlod salomatligining yomonlashuviga ta’sir ko‘rsatuvchi omillardir. O‘quv yuklamasi hajmining kengayishi o‘quvchilar salomatligining yomonlashuviga asos bo‘ladi. Asab buzilishi holatlari, umumiy madaniyat darajasining pasayishi, zararli odatlarning tarqalishiga imkon beradigan holatlar: chekish, giyohvand moddalarning istemol qilinishi, harakatsiz hayot tarzi, noratsional ovqatlanish shular jumlasidandir. Ma’lumki, ta’lim jarayonida-ta’lim oluvchilar hamda pedagoglar ishtirok etadi. Salomatlikni muhofaza qilishga yo‘naltirilgan o‘quv maydonini tashkil qilish uchun birinchi navbatda o‘quvchilar hamda pedagoglar sog‘ligining yomonlashuviga ta’sir qiladigan omillarni aniqlash lozim. Umumta’lim maktablarida sog‘lomashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonlarni tashkil etishning muxim vazifalari birinchi navbatda sog‘lom inson siyosatining muhimligidan kelib chiqadi. Ular quyidagilar: -optimal psixologik mikroiklim, ijtimoiy hamda moddiy sharoitni vujudga keltirish. Jismoniy salomatlikni tarbiyalash imkonini beradigan, ma’naviy boy, yuksak axloqli, bilimli shaxs, o‘zi va boshqa xalqlarning an’analari va madaniyatini hurmat qiladigan yoshlarni tarbiyalash, sog‘liqni saqlash va tiklash maqsadida davolash hamda moslashtirish tadbirlarini o‘tkazishga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish, sog‘lom tumush tarzi va salomatlikning qimmatini anglatishni nazarda tutgan holda o‘quvchilar, pedagoglar hamda ota-onalar ongini rivojlantirish uchun ruhiy tuzatish jarayonini amalga oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nazariyasi va amaliyoti masalalari bo‘yicha ta’lim jarayoni subektlarining malakasini oshirish, ta’lim jarayonida salomatlikni muhofaza qilishga yo‘naltirilgan texnologiyalarni tashkil etish va ulardan foydalanish, salomatlikni

saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan sinifdan tashqari tadbirlar ko'lamini kengaytirish va sifatini ta'minlash, salomatlik imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun istiqbolda ta'limni kengaytirgan holda (inklyuziv ta'limni) tashkil etish, salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan o'quv jarayoni tajribalarini ommalashtirish hamda faollik ko'rsatish kabilar. Bugungi kunda mutaxassislarning e'tirof etishlaricha, nosog'lom turmush tarzi o'smirlarning noijtimoiy xulq-atvori tufayli vujudga kelmoqda. Bu asabga faol ta'sir qiluvchi narsalarning zararlari haqida yoshlarni ogohlantirish orqali bartaraf etiladigan holatdir. Bunday holatlar yoshlar ongida teskari pedagogik ta'sir ko'rsatadi va ularda negativ holatlarni indensifikatsiyalash imkonini beradi. Agar shu ma'noda shaxs rivojlanishi, uning yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarda kattalar biron narsadan ogohlantirsa va qandaydir harakatni ta'qiqlasa, ruhiyatga faol ta'sir qiladigan xodisalar yoshlarning ko'proq e'tiborini jalb qila boshlaydi. Pedagoglar yoshlar muhitida ko'proq qo'rquv soluvchi axborotlarni tarqatganda ular barcha to'siqlardan tezroq qutilishga intila boshlaydilar. Yuqoridagilardan kelib chiqib. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar quyidagi tamoyillarga tayangan holda tashkil etiladi.

- ta'lim jarayoni subektlari holatlarini tashxislash va hisobga olish,
 - ta'lim jarayoni subektlarining sog'lom turmush tarzi va hayotiy tayyorgarlikka nisbatan yagona shaxsiy ruhiy ehtiyojlari,
 - atrofdagilar va o'zining salomatligi uchun ijtimoiy ma'sullik.
 - foydalaniladigan vositalarning yangiligi,
 - sog'lom turmush tarzini moddiy hamda ma'naviy jihatdan barqarorlashtirish.
- Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlarni amalga oshirilishi quyidagi omillarning ta'siriga bog'liq-pedagoglarning shaxsiyati va ularning sog'lom tumush tarzini egallashga yo'naltirilganligi,
- salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalarni keng qo'llash uchun ta'lim muassasasida moddiy-texnik bazaning yetarliligi,
 - pedagogik jamoaning ijodiy imkoniyatlarga egaligi,
 - har tomonlama sifatli pedagogik nazoratning mavjudligi kabilar.

Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlarni takomillashtirish va rivojlantirishga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri sifatida ta'lim muassasasi rahbarlarining boshqaruv faoliyatini va hamkorlikda boshqaruvni ilmiy asosda tashkil etish zaruriyatini keltirish mumkin. Salomatlikni muhofaza qilish va mustahkamlashga yo'naltirilgan o'quv jarayoniga rahbarlik qilish ta'lim muassasasi

direktori zimmasiga yuklanadi. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlarni tashkil etishda maktab direktori quyidagilarni nazarda tutishi kerak,

-ta'lim muassasasi direktorining ta'lim jarayoni subektlari ongiga pedagogik psixologik korreksiya metodlarini mohirlik bilan qo'llash sohasida yetakchi mavqega egaligi, –davlat va jamoatchilik tashkilotlari bilan aloqa o'rnatish, ta'lim jarayoni har bir subektining vazifalarini uning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda aniqlash,

-ta'lim muassasasi barcha tarkibiy qisimlarining faoliyatini muvofiqlashtirish,

-ta'lim muassasasi faoliyatining barcha turlari ustidan nazorat o'rnatish, -moddiy hamda ma'naviy barqarorlashtirish metodlaridan faol foydalanishni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Boshqarish amaliyotidan ma'lumki, rahbarlik faoliyati o'ziga xos murakkab jarayon bo'lib, u rahbardan nafaqat oliy ma'lumotga, balki yetarli kasbiy tayyorgarlikka, boshqaruv yo'nalishida bilim, ko'nikma va malakalarga, shuningdek, ma'lum tajribaga ham ega bo'lishni talab etadi.

Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlarni tashkil etishning muhim yo'nalishi sanitar-gigienik me'yorlar va vositalarning faoliyat ko'rsatish darajasini hisobga olgan holda ularning moddiy-texnik negizini mustahkamlash maqsadga muvofiq. Buning uchun quyidagilarni krib chiqish zarur:

-texnik qurilmalarning mazmuni va ta'mirini amalga oshirish rejasi, isitish, suv bilan ta'minlash. Yoritish, muhandislik yo'llarini ta'mirlash kabi chora-tadbirlarni va sanitar-gigienik me'yorlar hamda qoidalar asosida o'quv qurollari, aynan:

a) yuqorida ko'zda tutilgan tadbirlarni moliyalashtirish, b) mikroiklimni saqlash talablariga rioya qilish, yoritish, mebellar, sanitargigienik me'yorlar asosida o'quv xonasi jihozlarini saqlash, v) davlat sanitar-gigienik tekshirishlari asosida berilgan tavsiyalarga rioya qilish, sanitar-epidemiologik nazorati talablari asosida hujjatlarni to'plash, hayotning gigienik yo'nalishlari mehnatni muhofaza qilish, texnik xavfsizlik va yong'inga qarshi xavfsizlik bo'yicha pedagoglar, o'qituvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish,

-tibbiy xizmatni tashkil etish kabilar. Faqat shu asosdagina sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar samaradorligiga erishish mumkin. Bugungi kunga kelib ta'lim muassasalarida o'quvchi salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilgan kompleks dasturlar bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lgan pedagoglarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Тилолов М. Р. Здоровьесберегающие педагогические технологии в образовательном процессе колледжа. (материалы международной научно-практической конференции 22-23 декабр) «Перспективы профессиональной подготовки специалистов XXI века» Алматинская индустриально-педагогическая академия. Алмата. 2005. С. 42-46.

2. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. 2000 г. N 10 С.29-34.

3. Владенская О. В. Здоровый образ жизни как проблема социального воспитания. Тезисы докладов и выступлений на 2-ой Всероссийской научно-практической конференции 14. 11. 2001.-Казань.

