

Kamolova Azimaxon Odiljon qizi
Namangan davlat pedagogika instituti
pedagogika va psixologiya fanlarini
o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchisi
azimjonodilovich5656@gmail.com

KASBIY KASALIKLARNI OLDINI OLISHDA VA OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING SALOMATLIK MADANIYATINI SHAKILLANTIRISH

Annotatsiya. Ta'lim muassasalari pedagoglari tibbiy-gigiena, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalaridan keng foydalangan holda, o'qituvchining sog'lig'i madaniyatining ahamiyatini va o'quvchilarning sog'lig'ini saqlashda pedagogik faoliyatning rolini aniq baholash orqali o'qituvchining o'z sog'lig'i va talabalar salomatligi saqlash orqali qadriyatlarini shakillantirish yetarlicha anglamasligi, individual hayotda sog'liqni saqlash texnologiyalarini o'zlashtirishning qoniqarsiz darajasini oldini olish orqali pedagogik salomatlik madaniyatini saqlash.

Kalit so'zlar: kasbiy tayyorgarlik, muassasa, madaniyat, salomatlik, tadqiqotlar, sog'liqni saqlash, qobiliyat, tarbiyaviy funktsiya, valeologiya.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация. педагоги образовательных учреждений, широко применяя медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные технологии, формируют у педагога ценностные ориентиры по сохранению собственного здоровья и здоровья учащихся путем четкой оценки значимости культуры здоровья педагога и роли педагогической деятельности в сохранении здоровья обучающихся, предупреждают неудовлетворительный уровень освоения здоровьесберегающих технологий в индивидуальной жизни. сохранение культуры педагогического здоровья.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, учреждение, Культура, здоровье, Исследования, здоровье, способности, образовательная функция, valeология.

IN THE PREVENTION OF PROFESSIONAL DISABILITIES AND THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Annotation. Educators of educational institutions maintain a culture of pedagogical health by using medical-hygiene, physical education and wellness technologies extensively, accurately assessing the importance of the teacher's health culture and the role of pedagogical activity in maintaining the health of students, insufficient understanding of the teacher's values by maintaining his own health and student health, preventing unsatisfactory levels of mastering health technologies in

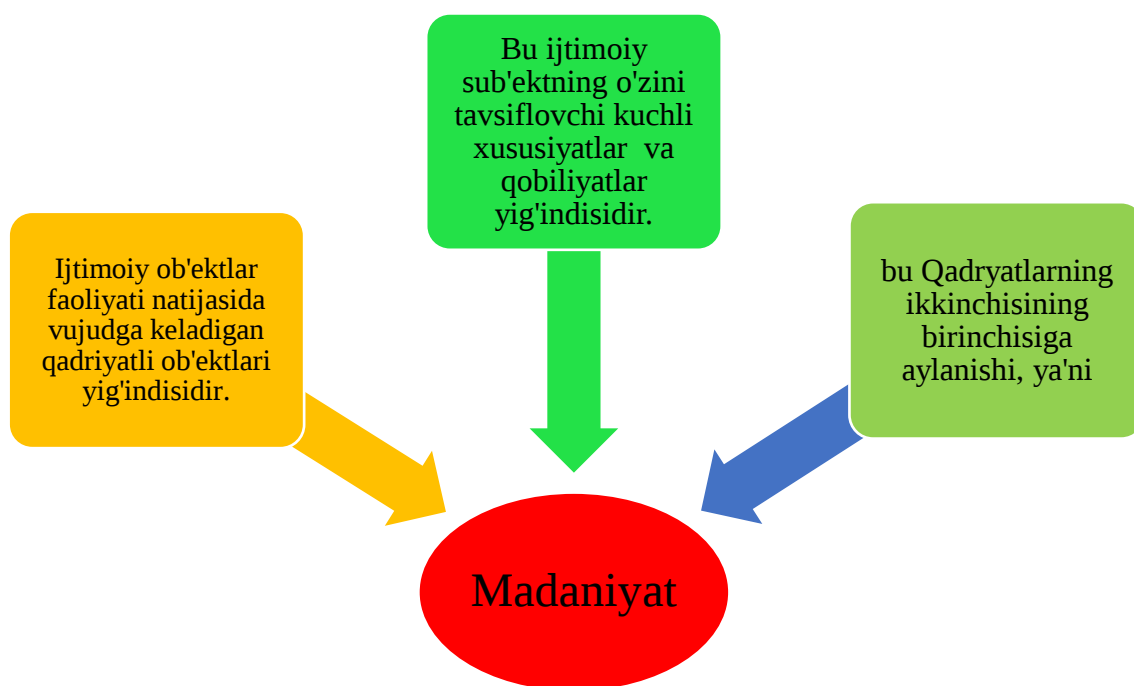
Keywords: professional training, institution, culture, health, research, health, ability, educational function, valeology.

Kirish. Pedagoglarning kasbiy tayyorgarlik jarayonida oliy ta'lim muassasalari talabalarining sog'liqni saqlash madaniyatini shakillantirish jarayonini ilmiy asoslarini aniqlash va o'rganish uchun ushbu soxaning ta'lim jarayonidagi mohiyatini, uning mazmunini va umumiy shaxsiy rivojlantirishdagi funktsiyalarini aniqlash orqali kasbiy salomatliklarini saqlash ko'nikmalarini rivojlantiramiz. Bugungi kunda jamiyatimizning eng dolzarb muammolaridan biri bu kasbiy kasalliklarni oldini olish va oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talabalarining sog'lig'i muammolarini hal qilish va bu orqali ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlarini belgilab olish mumkin, chunki bugungi kun talabi, shaxsning sog'lig'ini shakllantirish, saqlash va

mustahkamlashda uning sog'lig'iga g'amxo'rlik bilan birgalikda amalga oshiriladi. Shundagiga biz kutulgan natijaga erishamiz. Amalga oshiriladigan tadqiqotlar orqali inson salomatligining hayotiy ustuvor vazifalarini shakllantirishni nazarda tutadi, bu esa ta'lim tizimining asosiy muhim vazifalaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Bunday tarbiyaning asosiy maqsadi esa salomatlik madaniyatini inson umumiy madaniyatining ajralmas qismi, shu bilan birgalikda, ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida shakllantirish lozim. [1]

Adabiyotlar tahlili. Bo'lajak pedagoglarning madaniyati shaxsning individual xarakterlaridan biri sifatida o'qituvchining hayot va faoliyatni tashkil etishning muhim omillaridandir. Tadqiqotlar natijasida olimlarning fikr mulohazalari orqali biz pedagoglarning salomatlik madaniyatini ta'lim tizimidagi ahamiyatini o'rganib chiqamiz. M.Ya.Vilenskiyning tadqiqotlarini o'rganish jarayonida salomatlik madaniyati pedagogning ijodiy kuchlari va qobiliyatlarni rivojlanishi orqali amalga shiriladigan jarayondir. N.B.Krilovning fikrlariga ko'ra esa individual pedagogik faoliyatni samarali amalga oshiriladigan ijtimoiy ahamiyatga ega shaxsiy fazilatlarining butun tizimini individualigi va rivojlanishini ko'rsatadi, bu kabi fikrlardan ko'rinib turaptiki pedagogik faoliyatlar individualikka ham bog'liq jarayondir. T.G.Kvasov shaxsning o'zaro bog'liq bo'lgan tarkibiy qismlarini o'rganish orqali pedagogning kasbiy tayyorgarligi eng yuqori darajaga qadar boyitilishi va rivojlanishi shaxs madaniyati rivojlanishining mezonini bo'lib xizmat qiladi.^[2] Adabiyotlarni tahlil qilish orqali biz pedagogikning salomatligini saqlash madaniyati shaxsiy individual rivojlanishga ham bo'g'liqligini ko'rishimiz mumkin.

Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. Ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali biz - falsafiy, sotsiologik, tarixiy, psixologik jihatdan - madaniyatning ko'plab, ba'zan bir-biridan farq qiladigan ta'riflariga duch kelamiz. Keltirilgan ta'riflarning har biri alohida, ba'zan madaniyatning ba'zi jihatlarinigina qamrab oladi, ayrim xollarda esa bir butun xolda aks ettiradi. Turli xil uslubiy yondashuvlar ko'radigan bo'lsak ular quyidagilardan iborat:



Madaniyat tushunchasiga V.A. Bachinin tomonidan 1980 yil keltirilgan tarifga kora: "Madaniyat - bu ijtimoiy sub'ektlarning qobiliyatlarini ob'ektiv qiymat shakllariga aylantirish uchun bir qator usullar va amaliy operatsiyalardir yig'indisidir. Madaniyat so'zining ma'nosi qadriyatli yondashuv sifatida e'tirof etiladi, madaniyatni shaxsga nisbatan ma'lum bir ob'ektiv voqelik sifatida o'z an'anasi - "jamiyatning moddiy va ma'naviy rivojlanishidagi yutuqlari yig'indisi" dir (V.M. Mejuev, 1977). Madaniyat deganda, birinchi navbatda, ma'lum bir ijtimoiy ahamiyatga ega va qadriyatga ega bo'lgan odamlar faoliyatining yakuniy mahsuloti sifatida

tushunilgan. Bu kabi tushunchalar tarixiy rivojlanish jarayonlarida yanada o'z axamiyatiga ega bo'lgan.

Yuqorida keltirilgan fikrlarga ko'ra bu qadryatning o'ziga xos xususiyati shundaki, uning tarafdorlari madaniyat deganda faol va ijodiy, birinchi navbatda, shaxsni ijtimoiy-tarixiy, ijodiy jarayonning universal sub'ekti sifatida tavsiflovchi bir qator xususiyatlar va fazilatlarni tushunadilar. E.A.Baller, L.N.Kogan, N.S.Zlobinning qarashlarida esa madaniyatga bo'lgan bunday qarash 70-yillarning o'rtalarida paydo bo'ldi va ijtimoiy jamiyatda ko'proq e'tirof etiladigan jarayonlardan biriga aylanadi. Bunga misol qilib N.B.Krilovning fikrlarini keltirib o'tamiz, madaniyat kategoriyasi insoniyatning ma'naviy yutuqlari yig'indisidan tashqari u o'z-o'zini ijodiy namoyon qilish xususiyatlarini ham o'zida mujassam etadi, degan fikrlari bilan davom etirishimiz mumkin. [3]

Madaniyat tushunchasini izohlash orqali uni inson shaxsini rivojlanish jarayonlarida muhim omil ekanligini ko'rgan bo'lsak endi salomatlik tushunchasi bilan ham chambarchas bog'liqligini tahlil qilsak. Salomatlik - bu inson tanasining barcha a'zolari va tizimlarining funksiyalari tashqi muhit bilan muvozanatlashgan va hech qanday og'riqli o'zgarishlar bo'lmaslik holatidir... Salomatlik tushunchasi nafaqat sifat, balki miqdoriy belgilarni ham o'z ichiga oladi, chunki salomatlik tushunchasi insonning ijtimoiy faoligi va ijtimoiy mavqeyini ham o'z ichiga oladi" jamiyatda faoliyat yurutayotgan shaxs avvalo barcha ijtimoiy meyorlarni anglashi ongli tarzda munosib xatti harakatlarni bajara olishi lozim. Bu esa sog'lom madaniyatni rivojlanishiga asos fundament vazifasini bajaradi. P.L. Kapitsaning fikrlariga ko'ra - Salomatlik jamiyatda inson va odamlarning ijtimoiy faoliyatlarining eng muhim ko'rsatkichlari". G.I. Tsaregorodtsevning tadqiqotlarida esa "Salomatlik - organizm, tirik inson, ijtimoiy shaxs va individualikka ega bo'lgan jismoniy va ma'naviy qobiliyatlar yig'indisi"dir deb tarif keltiriladi.

Shunday qilib, sog'lom holat har doim kasallikning yo'qligi emas, balki har doim inson tanasining ruhiy, jismoniy va ijtimoiy xarakterdagi salbiy ta'sirlarga yuqori chidamliligidir [4] chunki bu inson uchun odatiy holdir. Ma'lum bir og'ishlarga ega bo'lish va mutlaq sog'likka erishish "qo'l etib bo'lmaydigan ximera"

Tahlillar va natijalar

Pedagoglarning faoliyat jarayonlarini o'rganish va tahlil qilish jarayonlarini o'rganishda pedagoglarning salomatlik madaniyatiga berilayotgan etibor ularning ta'lim tarbiya jarayonlariga ham bevosita ta'sir o'tkizayotganligini ko'rishimiz mumkin. Bugungi rivojlanib borayotgan jmaiyatimizda biz etibor beradigan asosiy maqsadimiz bu har tomonlama sog'lom fikrlaydigan yoshlarni tarbiyalash ularni raqobatbardosh ladrlar qilib tarbiyalashdir. Yuqorida natijaga erishish uchun esa biz sog'likka salbiy ta'sir ko'rsatadigan har ta'sir etadigan omillar tahlil qilishimiz lozim. Keltirib o'tilgan omillardan quyudagi bir guruhi pedagogik omillardir (64, 93,142,143), ularga quyudagilarni kiritib o'tamiz :

- ✚ 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 funksional 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.

Valueologik ong inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning muhim va asosiy quyudagi funktsiyalarini bajaradi.

1 Ta'lim funktsiyasi: talabalarning hayotiy maqsadlariga qarab, sog'liq va sog'lom turmush tarzini tushunishga yordam beradi.

2 Rivojlanish funktsiyasi: talabalarda sog'lom turmush tarzini olib borish ko'nikmalarini va malakalarini, inson tanasining sog'lig'iga hissa qo'shadigan faoliyat tizimlarini ajrata olish qobiliyatini, inson tanasi, uning atrof-muhit o'rtasidagi munosabatlarni tiklash va shakllantirish faoliyatlarini amalga oshiradi.

3 Tarbiyaviy funktsiya: talabalarda valeologik dunyoqarashni shakllantirish, bunda shaxsiy e'tiqodlar tizimi, valeologik qarashlar va uning predmeti mazmuni ular tomonidan aniqlangan bilim-xulosalarga tayanadi. Valueologik qarashlar sog'lom jamiyat faktlari va hodisalariga ma'lum baho berishni ifodalaydi. Inson hayotining vaqtlari va ko'pincha qiymat mulohazalari shaklida amalga oshiriladi.

Sog'liqni saqlash madaniyati yuqori darajada rivojlangan talabalar sog'likka ongli ehtiyoj sezadi, o'z sog'lig'iga va boshqalarning sog'lig'iga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish ustuvor hayotiy qadriyat sifatida tavsiflanadi, shuning uchun ular sog'lig'ini baholashning bir qator zamonaviy usullarini o'zlashtiradilar. Salomatlik madaniyati maqomiga ega bo'lib, o'z bilimlarini doimiy ravishda oshirib boradilar va salomatlik pasportidagi ma'lumotlarga muvofiq uning dinamikasini qat'iy nazorat qiladilar. Talabalar turli yoshdagi talabalar uchun salomatlik madaniyatini rivojlantirish texnologiyasining elementlarini mustaqil ravishda ishlab chiqadilar va o'quv amaliyotida ularning ishlanmalarini muvaffaqiyatli sinab ko'radilar. Ular kelajak avlodlar oldidagi mas'uliyatni anglagan holda, barcha sub'ektlarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ta'lim-tarbiya jarayoniga salomatlikni saqlaydigan qonunlar majmuini joriy etish unga qat'iy rioya etish tamoyillarini amalga oshiradilar. Talabalar salomatlik madaniyati masalalariga bag'ishlangan nazariy va amaliy materiallarni puxta tahlil qila oladilar, chunki bu ularning kelajakdagi talabalarning sog'lig'ini baholash va shakllantirish qobiliyatini kengaytirishga amaliy yordam beradi. Talabalar o'z-o'zini nazorat qilish va tashkilotchilikni, nizolarsiz muloqotni, ular targ'ib qilishga va boshqalarga o'rnak bo'lishga tayyor bo'lgan salomatlik madaniyatini shakllantirish haqida fikr yuritish olish qobiliyatini nazarda tutadigan salomatlikni saqlaydigan xatti-harakatlar bilan ajralib turadi. Salomatlikni shakllantirishga bo'lgan intilishlar eng yuqori ma'noga ega bo'lib, pragmatik foydadan farqli o'laroq, sog'liqni saqlash faoliyatining axloqiy mazmuniga o'z e'tiborini qaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Дильман В.М. Большие биологические часы. Введение в инте-гральную медицину. - М.: Знание, 1986. - изд.2-е, перераб. и доп. - 256с
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64с
3. Сластенин В.А., Тамарин В.Э. Методологическая культура учителя /7 Формирование профессиональной культуры учителя : Учебное пособие /Под ред. В.А.Сластенина. - М.: «Прометей», 1993. - с.39-53..
4. Программа «Человек - наука - общество» // Человек. - №5. - М.: Наука, 1992. - с. 173-176.,