

МУАЛЛИМ ХАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ



Илимий-методикалық журнал

2023

1/3-сан

*Ўзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоғарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хам хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

Нөкис

Karimjonov A. “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi” asosida boshlang‘ich ta‘lim tizimini takomillashtirish davr talabi	308
Matupayeva Sh. Z. Inklyuziv ta‘limning imkoniyati cheklangan bolalar uchun ijtimoiy ahamiyati	312
Ochilov F. I. Kompetensiyaviy yondashuv asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga tabiiy-ilmiy bilimlarni o‘rgatish imkoniyatlari	319
Jabborova O., Sapparbayeva D. Boshlang‘ich ta‘lim nazariyasi diagnostikasi	327
Sultanov T. M. Ilk boshlang‘ich ta‘lim pedagogikasining muhim jihatlari va izohi	335
Maxmudova D. M., Mirxalilova N. A. Funktsional savodxonlik tushunchasi va uni shakllantirish usullari	340
Ochilov F. I., Ashurova F. S. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tabiiy-ilmiy bilimlar hamda mustaqil o‘qish ko‘nikmalarini shakllantirish usullari	347
Hikmatov I. M., Ochilov F. I. Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini ma‘naviy-ma‘rifiy faoliyatga tayyorlashning innovatsion texnologiyalari	355
Rustamova N. X. “Boshlang‘ich ta‘limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” fanining ahamiyati	364
Usmonova Q. S. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tankidiy fikrlashni shakllantirishda pedagogik – psixologik integratsiya va uzluksizlik	370
Karshiyeva D. E. Boshlang‘ich ta‘lim sotsiologiyasi mazmuni	376
Abdurashidov A. Maktabgacha ta‘lim pedagogikasining dolzarb muammolari	382
Назирова Г. М. Ривожлантирувчи марказ: Халқ қўшиқлари ва ўйинлари болаларда миллий ғурур ҳиссини тарбиялаш воситаси сифатида	392
Эсонова М. А. Практическая деятельность детей в дошкольном образовательном учреждении	402
Арсланова Г. Дж., Панкина М. С. Воспитание национальных и общечеловеческих ценностей у младших школьников	409
Арсланова Г. Дж., Сытина Н. В. Инклюзивное обучение в начальном образовании	414

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Alimardonov A. N. “Bolalar sportini rivojlantirishda milliy o‘yinlarining ahamiyati”	419
Alimov Q. A., Daminov I. A. Sog‘lom turmush tarzinining tarixiy rivojlanishi va uning mohiyati	425
Toshbayev X. Y. Maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sport ishlarini amalga oshirishning takomillashtirish yo‘llari	430
Jo‘rayeva S. B. Kurashchi qizlarning trenirovka jarayonida texnik tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari	434
Mengliboyeva O. A. Халқ педагогикасида болаларнинг ўйини ва унинг тарбиявий аҳамияти	438
Toshboev B. SH. Sport tibbiyotida qo‘llaniladigan tibbiy nazorat usullari	443
Alimov Q. A., Xo‘jayev O‘. X. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining chaqqonlik sifatlarini tarbiyalashda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi	446
Xo‘jayev A. Q. Kuchli tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda yosh erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	451
Payg‘amova S. Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish	455
G‘afforova D. B. Gandbolchilarning hujum va himoyadagi texnik usullarini rivojlantirish metodikasi	459
Худайберганов О. К. Педагогические аспекты проблемы ценностного отношения к физической подготовке у курсантов и слушателей высших учебных заведений структуры МВД Республики Узбекистан	463
Ашуров Б. Ш. Стритбол в Республике Узбекистан	469



“BOSHLANG‘ICH TA‘LIMDA YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI” FANINING AHAMIYATI

Rustamova N. X.

ChDPU “Biologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Tayanch so‘zlar: ta‘lim, boshlang‘ich, fiziologiya, gigiyena, o‘quvchi, o‘qituvchi, bilim, ko‘nikma.

Ключевые слова: образование, начальное, физиология, гигиена, ученик, учитель, знание, навыки.

Key words: education, primary, physiology, hygiene, student, teacher, knowledge, skills.

“Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”da 2026-yilga qadar mamlakatimizda sifatli ta‘limga erishish vazifasi qo‘yilgan [1]. Chunki butun duni ta‘lim tizimida sifatli ta‘limni amalga oshirish jarayoni kechmoqda. “Sifatli ta‘lim” deganda quyidagilar tushuniladi:

- eng so‘nggi ilmiy yutuqlarga asoslangan bilimlar majmuini ta‘lim oluvchilarga berish;
- ta‘lim jarayonida ta‘lim oluvchilarni zamonaviy ehtiyojlar asosida tarbiyalash;
- ta‘lim va tarbiya jarayoniga qulay, oson va maqbul texnologiyalarni joriy etish;
- ta‘lim oluvchilarni keyingi ta‘lim bosqichi va faoliyatga tayyorlash.

Shu jihatdan sifatli ta‘lim pedagogik kategoriya bo‘lib, u davlat va nodavlat ta‘lim muassasalari vositasida amalga oshiriladi.

Mazkur vazifalarning ijrosi jarayonida kasbiy yetuk o‘qituvchilar tayyorlash masalasi ham muhim o‘rin tutadi [2]. Shu jihatdan oliy pedagogik ta‘lim jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarni xar tomonlama yetuk mutaxassislar sifatida tayyorlash dolzarb bo‘lib turibdi. Bu jarayonda bo‘lajak o‘qituvchilarga yangi fanlar asoslari bo‘yicha nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va aniq malakalar berish hozirgi jamiyatimizning ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” o‘quv fani ham ana shunday yangi predmetlardan biri bo‘lib, uning vositasida bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarlik darajasi kengaytiriladi. Negaki jamiyatimizning hozirgi innovatsion rivojlanish jarayoni va texnologik taraqqiyot insonning xar tomonlama zamonaviy bilim



olishini va tarbiyaviy faoliyat ko'rsatishini taqozo etmoqda. Bu hol boshlang'ich sinf o'quvchilarini fiziologik va gigiyenik jihatdan oqilona rivojlantirishni taqozo etadi. Bunda mazkur fanning nazariy va metodologik imkoniyatlaridan oqilona foydalanish dolzarb bo'lib turibdi.

Yevropa va Osiyo qit'asining ilg'or mamlakatlarida, jumladan, Germaniya, Polsha, Rossiya kabi davlatlar ta'lim tizimida "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" fanini o'qitish va bu yo'nalishda kasbiy yetuk o'qituvchilar tayyorlash bo'yicha o'ziga xos tajriba mavjud [3]. Bunday tajribalardan foydalanib, mamlakatimizda ta'lim oluvchilarning fiziologik va gigiyenik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha milliy metodikani ishlab chiqish muhim hisoblanadi. Buning uchun ushbu yo'nalish bo'yicha o'qituvchilar tayyorlash va umuman pedagog kadrlarning fiziologiya hamda gigiyena yuzasidan malakaga ega bo'lishiga erishish taqozo etiladi.

Mamlakatimiz ta'lim tizimida Fiziologiya fanini o'qitish va uning vositasida yosh avlodni jismoniy va gigiyenik jihatdan sog'lom voyaga yetkazish masalasiga alohida e'tibor berilmoqda. Chunki bu fan vositasida ta'lim oluvchilarning sog'lom voyaga yetishi, ularning sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish hamda salomatlik ko'nikmalarini tarkib toptirishga erishiladi. Shu sababli mazkur masalaga mamlakatimizda alohida e'tibor qaratilmoqda.

Kezi kelganda ta'kidlash lozimki, Fiziologiya fani vositasida ta'lim oluvchilarni sog'lom voyaga yetkazish masalasi mamlakatimizda mustaqillik yillarida tarkib topdi. Shu jihatdan mazkur o'quv fanini ta'limning barcha bosqichlarida ularning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'qitish hamda mazkur masalaning nazariy va metodik asoslarini ishlab chiqish dolzarb bo'lib turibdi. Bizning yondashuvimizga ko'ra, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilariga ushbu fanning tarkibiy qismi bo'lgan "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fani bo'yicha nazariy bilim hamda metodik ko'nikma berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu bilan bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mazkur fan asoslari bo'yicha malakaga ega bo'lishi va kelgusida ular vositasida o'quvchilarni sog'lom voyaga yetkazishga erishish imkoniyatlariga ega bo'linadi. Shu sababli oliy pedagogika ta'lim muassasalarining boshlang'ich ta'lim yo'nalishida "Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fanini o'qitish maqsadga muvofiq bo'ladi.

"Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fanining asosiy maqsadi bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilariga o'quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi asoslari bo'yicha nazariy bilim, amaliy ko'nikma



hamda kompetensiyaviy malaka berishdan iborat. O'quv fanining vazifalarini quyidagilar tashkil etadi:

- irsiyat va rivojlanish asoslari bo'yicha tushuncha berish;
- o'quvchilarning nerv tizimi xususiyatlariga doir nazariy bilim berish;
- analizator, ichki sekretiya va tayanch harakat to'g'risida kasbiy ko'nikma berish;
- ovqatlanish, qon va yurak aylanmasi tizimi to'g'risida malaka berish;
- nafas a'zolari, moddalar va ularning o'quvchilar ta'lim-tarbiyasidagi ahamiyati haqida metodik tavsiyalar berish.

Mazkur fan vositasida bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining irsiyat va rivojlanish asoslari bo'yicha nazariy bilimlarini tarkib toptirish muhim ahamiyatga ega. Irsiyat masalasi Fiziologiya fanining eng muhim asoslaridan biri va aynan irsiyat to'g'risida to'g'ri tushunchaga ega bo'lish o'quvchilarni jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlantirishga asos bo'ladi. Misol uchun, bolalarda ota-onaning ba'zi irsiy xususiyatlari mavjud bo'ladi, shu sababli ularga qarab bolasining ota yoki onaga o'xshash bo'lishi to'g'risida fikrga kelishi mumkin. Ayni paytda shuni eslatib o'tish joizki, bolaning irsiyat xususiyatlari uning tafakkuri rivojlanishida ustuvor rol o'ynamaydi. Bo'lajak boshlang'ich o'qituvchisi bunday masalalar to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda boshlang'ich sinf o'quvchilarining nerv tizimi bo'yicha o'qituvchilarning aniq tushunchalarga ega bo'lishi muhim masalalardan hisoblanadi. Chunki texnik va texnologiya rivojlanish jarayoni bolalarning nerv tizimi rivojlanishiga ba'zida salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Misol uchun, kompyuter texnika vositasi bilan ko'p muomalada bo'ladigan boshlang'ich sinf o'quvchilarida tez-tez asabiylashish ko'zga tashlanadi. Shu sababli boshlang'ich sinf o'qituvchisi nerv tizimi xususiyatlari to'g'risida ko'nikmaga ega bo'lishi taqozo etiladi. Bunda o'qituvchi kelgusi faoliyatida o'quvchilarning nerv tizimini to'g'ri rivojlantirish imkoniyatlariga ega bo'ladi va istalmagan ruhiy holatlarni bartaraf etishda eng oson va samarali yo'lni tutadi. Eslatib o'tish joizki, 7-11 yoshli bolalarining nerv tizimi rivojlanish jarayonida bo'ladi va shu sababli ularni fiziologik sog'lomlashtirish ishlari oson kechadi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining analizator, ichki sekretiya va tayanch harakatlar to'g'risida ham tushunchaga ega bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki bu xususiyatlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sog'lom voyaga yetishida eng muhim asoslar hisoblanadi. Misol uchun, ta'lim va tarbiya jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarining tayanch harakat a'zolarini to'g'ri shakllantirish taqozo etiladi. Bunda ko'p harakat talab etiladigan o'quv



fanlari imkoniyatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Buning uchun o'qituvchi mazkur a'zolar to'g'risida pedagogik ko'nikmaga ega bo'lishi kerak.

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning to'g'ri ovqatlanish ko'nikmasi, ularning qon va yurak aylanmasi tizimini fiziologik qonuniyatlarga asosan rivojlantirish dolzarb bo'lib turibdi. Misol uchun, Fiziologiya fanida o'quvchilarning to'g'ri ovqatlantirish ko'nikmasini shakllantirishga alohida e'tibor beriladi. Bunda oziq-ovqatlarining ratsioni, to'yimli yoki zararlighi, vaqtida ovqatlanish, sifatli ovqatni tanlay olish, o'quvchilarning jismoniy va yosh xususiyatlariga mos ovqatlar to'g'risida o'qituvchining tushunchaga ega bo'lishi nihoyatda muhimdir. Shuningdek, ovqatlanish, qon va yurak aylanmasi tizimi masalasida sanitariya-gigiyenik qoidalarini bilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari mazkur fan vositasida bolalarning nafas a'zolari, moddalar almashinuvi va ularning o'quvchi shaxsida tutgan o'rni to'g'risida metodik ko'nikmaga ega bo'lishi xam dolzarb bo'lib turibdi. Misol uchun, keyingi paytlarda bolalarning nafar a'zolari bo'yicha maxsus tadbirlarni amalga oshirish taqozo etilmoqda. Bu borada ayniqsa shahar hududlaridagi maktablarida bolalarning nafas a'zolarini to'g'ri rivojlantirish bo'yicha fiziologik, pedagogik va gigiyenik tadbirlarni muntazam o'tkazib borish maqsadga muvofiq bo'ladi. Buning uchun bo'lajak bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari nazariy bilimga ega bo'lishi kutilgan samarani beradi.

E'tibor berilsa, "Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fanini tashkil etish va uning vositasida bo'lajak o'qituvchilarni nazariy-metodik qurollantirish keng imkoniyatlarni beradi.

Oliy pedagogik ta'lim jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari mazkur masalalar bo'yicha metodik va amaliy malakalarga ega bo'ladi.

O'quvchilarning yosh davrlari asosida ularni fiziologik va gigiyenik jihatdan tarbiyalash masalalariga asosiy e'tibor qaratildi. Bizning yondashuvimizga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 7-11 yoshda ekanligi hisobga olinib, mazkur yoshlar oralig'idagi tarbiya jarayonida sinflar kesimida ish tutish masalasiga asosiy e'tibor qaratildi. Shu jihatdan 1,2,3,4-sinflarda o'quvchilarning fiziologik va gigiyenik xususiyatlarga ega bo'lishi hisobga olindi. Bunday yondashuv o'quvchilarni har bir sinfdan qo'yilayotgan masala bo'yicha ko'nikma va tushunchalarini kutilgan darajada shakllantirish imkonini beradi. Mazkur masalalar yangicha yondashuvlar asosida yoritilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

"Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fanini oliy pedagogik ta'lim muassasalarida o'qitish va amaliy faoliyatdagi boshlang'ich



sinf o'quvchilarining ushbu fan bo'yicha malaka oshirish kurslari vositasida ko'nikmasini tarkib toptirish kutilgan samarani beradi.

Hozirgi zamon mamlakatimiz boshlang'ich ta'lim mazmunini takomillashtirish va uni xalqaro ta'lim dasturlari talablariga moslashtirish jarayoni kechmoqda. Shu jihatdan bu borada yangi o'quv fanlarini joriy etish muhim amaliy ahamiyatga ega. "Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" o'quv fani boshlang'ich ta'lim mazmunini takomillashtirish va uni xalqaro ta'lim dasturlariga moslashtirishga yo'naltirilgan yangi avlod predmeti sifatida qabul qilinishi kerak. Buning uchun boshlang'ich ta'lim bo'yicha milliy tajribadan kelib chiqqan holda xorijiy mamlakatlarning bu boradagi an'analari xam o'zlashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki Germaniya, Belgiya, Buyuk Britaniya kabi xorijiy mamlakatlarning boshlang'iya ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi bo'yicha bilim berish, ko'nikmani tarkib toptirish hamda mazkur ta'lim jarayonini amalga oshiruvchi o'qituvchilarning tajribalari xalqaro ta'lim dasturlari asosi sifatida qabul qilingan. Misol uchun, YUNESKOning sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan xalqaro ta'lim dasturlarida engavvalo o'quvchilarning fiziologik, gigiyenik va amaliy ko'nikmalarini mavjud shart-sharoitlariga mos ravishda rivojlantirishga yo'naltirilgan. Shu jihatdan boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning fiziologik va gigiyenik ko'nikmalarini talab darajasida shakllantirish uchun oliy pedagogik ta'lim jarayonidan bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining bu boradagi malakalarini tarkib toptirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda yangi yondashuvlarga asoslanish kutilgan samarani beradi. Ana shunday yondashuvlardan quyidagilari muhim ahamiyatga ega:

- oliy pedagogik ta'lim jarayonida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining yosh fiziologiyasi va gigiyenasi bo'yicha malakasini rivojlantirishda xalqaro ta'lim dasturlari qoidalariga asoslanish;
- mazkur jarayonni amalga oshirishda jahon mamlakatlari tajribalarining eng yaxshi an'analarga tayanish;
- yosh fiziologiyasi va gigiyenasi ko'nikmasi bo'yicha talabalarning laboratoriya va amaliy ishlanmalarini yaratish faoliyatini yo'lga qo'yish;
- talabalarni haftalik pedagogik amaliyot davrida boshlang'ich sinf o'quvchilarining fiziologik va gigiyenik ko'nikmalarini shakllanish jarayonini o'rganib borishga o'rgatish.

Bunday yondashuv bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining yosh fiziologiyasi va gigiyenasi asoslari hamda o'quvchilarning mazkur ko'nikmasini shakllantirish bo'yicha nazariy-metodik omillar bilan qurollantirishda muhim ahamiyatga ega.



Shunday qilib oliy pedagogik ta'lim jarayonida "Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" yangi avlod o'quv fanining imkoniyatlaridan foydalanish hamda bu bo'yicha yangi metodik ishlanmalarni yaratish o'z tadqiqotchilarini kutib turibdi. Mazkur yangi o'quv fanini tashkil etish va o'qitishda nazariya va amaliyot uyg'unligini, talabalarning mustaqil faoliyati va tashabbuskorligi hamda professor-o'qituvchilarning yo'naltirish tamoyillariga asoslanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-134-son Farmoni bilan tasdiqlangan "2022-2026-yillarda xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha Milliy dasturi"da ta'lim tizimiga, jumladan, boshlang'ich ta'limda hozirgi zamon talablaridan kelib chiqqan holda yangi o'quv dasturlari va fanlarini ishlab chiqib, amaliyotga joriy etish vazifasi qo'yilgan. Shu jihatdan taklif etilayotgan "Boshlang'ich ta'limda yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" yangi o'quv fani ana shu vazifaning ijrosiga xizmat qiladi va bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarlik ko'lamini kengaytirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi". // WWW. Ziyonet.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi PF-134-son Farmoni bilan tasdiqlangan "2022-2026-yillarda xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha Milliy dasturi". WWW. Ziyonet.uz.
3. Abduraxmonov Q., Rustamova N. Sog'lom nikoh-sog'lom avlod poydevori.-Toshkent, 2007
4. Kolyujnaya R.S. Shkolnaya meditsina. – Moskva, 1990
5. Bordovskaya N., Reyan A. Pedagogika. – Moskva, 2001

РЕЗЮМЕ

Maqolada boshlang'ich ta'limda "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" fanini o'qitishning ahamiyati to'g'risida fikr yuritilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье размышлено о значении обучения предмета «Возрастная физиология и гигиена» в начальном образовании.

SUMMARY

The article discusses the importance of teaching «Physiology and Hygiene of Youth» in primary school.