



O'ZMU XABARLARI

ВЕСТНИК НУУЗ

АСТА NUUZ

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETI ILMIY JURNALI

JURNAL
1997 YILDAN
CHIQA
BOSHLAGAN

2023
1/11

Ijtimoiy-
gumanitar
fanlar turkumi

Bosh muharrir:

I.U.MADJIDOV – t.f.d., professor.

Bosh muharrir o'rinbosari:

Y.S.ERGASHOV – f-m.f.d., professor.

R.X. SHIRINOVA – fil.f.d., professor

Tahrir hay'ati:

Sagdullayev A.S. – t.f.d., akademik.

Ashirov A.A. – t.f.d., prof.

Balliyeva R. – t.f.d., prof.

Malikov A.M. – t.f.d., prof.

Yusupova D.Y. – t.f.d., prof.

Murtazayeva R.H. – t.f.d., prof.

Mo'minov A.G. – s.f.d., prof.

Nishonova O.J. – f.f.d., prof.

Abdullayeva N.B. – f.f.d., prof.

Madayeva Sh.O. – f.f.d., prof.

Tuychiyev B.T. – f.f.d., prof.

Utamuradov A. – f.f.n., prof.

Muxammedova D.G. – psix.f.d., prof.

Siddiqova I.A. – fil.f.d., prof.

Mengliyev B.R. – fil.f.d., prof.

Sa'dullayeva N.A. – fil.f.d., dots.

Arustamyan Y.Y. – fil.f.d., dots.

Pardayev Z.A. – fil.f.f.d., PhD.

Mas'ul kotib: **Z.A.PARDAYEV**

TOSHKENT – 2023

MUNDARIJA

Tarix

Alekseeva B. Гендерные различия социального самочувствия Узбекистанцев (по результатам социологических исследований).....	4
Axmedov G'. O'zbekistonda dastlabki metallurgiya ishi: tarixi va tahlil.....	8
Barotov S. XVI asr oxiri-XVII asr boshlarida Buxoro xonligida siyosiy vaziyat. Ashtarxoniylar sulolasining hokimyatga kelishi	11
Boltayeva M. Jizzax viloyatida qurilish materiallari ishlab chiqarish sanoatidagi xorijiy investorlar va qo'shma korxonalar faoliyati tarixiga nazar	15
Isoqov B. "Avesto"da ezgulik va yovuzlikkurashi muammolari	18
Pazilov A. XIX asr oxiri – XX asr boshlarida Rossiyada qishloq xo'jaligi sohasidagi islohotlar va ularning oqibatlari.....	22
Raximov N. Xorazm xalq sho'rolar jumhuriyati davr manbalarida.....	25
Tangrikulov J. "Sovet O'zbekistoni" hamda "Pravda vostoka" gazetalarida qayta qurish siyosati zarurati va oqibatlarining aks etishi (1985-1986-yillar misolida).....	28
Fayziyeva F. Participation of uzbeks abroad in the development of world science (1992-2023).....	31
Ernazarov Sh. G'oyalar tarixi va nazariyasi	33
Yusupova X. Toshkent vohasining ilk o'rta asrlardagi iqtisodiy hayotida tog'-kon sanoatining tutgan o'rni.....	36
Falsafa. Pedagogika. Psixologiya. Metodika. Sotsiologiya. Siyosiy fanlar. Islomshunoslik	
Abdullayeva O., Azamxonov B. Bakalavriat talabalarining axborot-kommunikatsiya kompetensiyalarini shakllantirish modeli.....	40
Abdurayimov S. Talabalarning muvafaqqiyatli oila haqidagi tushunchalarini ijtimoiy-psixologik determinantlari	43
Abdurahmonov A. Matematika o'qitishda ta'lim metodlari va uning ahamiyati	46
Abdurashidova E. Maktabgacha yoshdagi bolalarni innovatsion pedagogik texnologiyalar yordamida kritik fikrlashga o'rgatishning nazariy asoslari.....	49
Abduxalilov A. Nogironligi bor shaxslarning turmush sifatini oshirishga qaratilgan ijtimoiy siyosatni olib borishda ijtimoiy sheriklikni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari	52
Abralov O. Bo'lajak biologiya fani o'qituvchilarini tayyorlashda "Flipped classroom" texnologiyasining amaliy samaradorligi	55
Alikulova M. Zamonaviy sharoitda talabalarining oilaga oid majmuaviy bilimlarini shakllantirish ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	58
Alimova U. Ayollarda zo'ravonlikdan so'ng yuzaga keladigan psixologik jarohatlar hamda ularning ijtimoiy reabilitatsiyasi	61
Ankabaeva M. Naqshbandiya tasavvufiy g'oyalarning Huvaydo asarlarida aks etishi.....	64
Asanova G. Психологические проблемы онкологических больных.....	67
Asqarova M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida PISA va PIRLS xalqaro baholash dasturlari asosida savodxonlik darajasini rivojlantirish mexanizmlari	69
Axmedova M. Ona tili fanlarini o'qitishda mustaqil ta'lim topshiriqlari mazmuni.....	72
Axrorova U. Pedagogikada tizimli tahlil bosqichlari	75
Ashurova Sh. Maktabgacha yosh davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning roli.....	79
Buriyev A. Bo'lajak muhandislarning ixtisoslik fanlarini o'qitish asosida amaliy kompetentligini shakllantirish	82
Buriyev S. Bo'lajak muhandislarga ixtisoslik fanlaridan differensial ta'lim berish asosida kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish.....	85
Davidova D., Almatayev T. Ta'lim sifatini oshirishda innovatsion o'quv modellarini qo'llash	88
Djabbarov A. Oliy ta'limda jismoniy tarbiyaning o'rni.....	91
Dilshodov A. ATVUD mashinasini kompyuter modellashtirish yordamida qayta tiklash	94
Ziyayeva X. Zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarni ijtimoiy reabilitatsiya qilish amaliyoti, bosqichlari va jarayonlari: sotsiologik tahlil	97
Isabayeva M., Dilmurodova X. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini valeologik kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari	100
Исаева Д. Роль медиа в повседневной жизни.....	103
Ismailov S. Oliy ta'lim muassasalarida kimyo fanlarini o'qitishda axborot texnologiyalardan foydalanishning didaktik asoslari	106
Ismaylova R. Turmush o'rtoqlar zo'ravonligi ijtimoiy psixologik muammo sifatida	109
Karimova M. Xotin-qizlarni ijtimoiy muhofazalash tarixiy genezisi, zamonaviy tamoyillari va huquqiy asoslari	112
Konratbayeva A. Kichik maktab yoshidagi agressivlik psixokorreksiyasi.....	115
Quybakov X. Umumta'lim maktablarida va akademik litseylarda fizika fanini o'qitishda motivatsiyani shakllantirish.....	118
Kurbanova A. Fundamentals of teaching through art-pedagogy	122
Qo'chqarova F. Bo'lajak o'qituvchilarning sanogen tafakkurini rivojlantirishning pedagogik strategiyalarini amalga oshirish yo'llari.....	124
Mamadaliyev K. Elektron o'quv-metodik majmualarni yaratish metodikasi	127
Mirzaaxmedov X. Korrupsiyaning mavjudligiga doir tarixiy dalillar va ularning ijtimoiy-falsafiy jihatlari.....	130
Mirzayev B. Maktab o'quvchilarning fizika fanini integrativ o'qitish asosida rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari.....	133
Mirzayeva S. Oilali talabalarda sog'lom turmush tarzi rivojlanishini o'rganishning nazariy metodologik jihatlari	136
Mo'minov K. Talabalarni kreativ tafakkurini rivojlantirishda farsayt texnologiyalaridan foydalanish usullari.....	139
Nasriddinov D. Mobil ilovalar hamda robototexnika elementlari orqali fizika fanidan ilmiy-texnik tadqiqotlarni rivojlantirish asoslari	143
Ne'matullayeva S., Mirzayeva S. ART terapiyaning nazariy va psixologik asoslari	146
Normurodov Sh. Akademik litseylarda o'quv jarayonini boshqarishni pedagogik modellashtirish	149
Nosirova M. Xotin-qizlar o'rtasida sodir etilgan jinoyatchilikni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar	152
Nurmetova G., Qurbonov J. Detektorlar fizikasi fani ma'ruza mavzularini o'qitishda "Swot-tahlil" metodini qo'llash.....	156
Отжаанов Ж. Информационная образовательная среда как основное средство развития профессиональной компетентности будущих учителей информатики.....	159
Ochilova G. Zamonaviy ta'limni rivojlantirish sharoitida oliy ta'limning pedagogik samaradorligi uchun iqtisodiy rag'batlantirish tushunchasini shakllantirish	162
Pozilova Sh. Kasbiy kreativlik turlari va ularning ilmiy-nazariy tahlili	165

Ravshanova G. Axborot xurujining yoshlar ta'lim-tarbiyasiga ta'siri	168
Rajabov A. Talabalarini nazariy-metodik tayyorgarligini rivojlantirishda tashkiliy-pedagogik bilimlarning ahamiyati	171
Ro'ziyeva Z. Ta'lim psixologiyasi o'rganilishi va muammolari	174
Samarova Sh. Pedagog faoliyatining samaradorligini oshirish orqali ta'lim jarayonini takomillashtirish	176
Saydaliyeva M., Botirov Z. O'smirlarda agressivlik va dindorlik o'rtasidagi aloqadorlik psixodiagnostikasi (musulmon va xristian o'smirlarida)	179
Sultanova S. Ishlovchi ayollarda aybdorlik hissi paydo bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	182
Teshayev N. Fuqarolik jamiyatining ma'naviy omillari va mafkuraviy tamoyillari to'g'risida ijtimoiy-falsafiy g'oyalar	185
Tojiyeva I., Mallayev H., Mamatov B. Tarbiya fanini o'qitish metodikasining asosiy maqsad va vazifalari	188
Toyloqov U., Yaziyev E. Yoshlarda huquqiy tushunchalar shakllanishining ilmiy nazariy va metodologik muammolari	191
To'rahanov U. Bo'lg'usi o'qituvchilarning o'z-o'zini identifikatsiya qilishining ijtimoiy-psixologik tuzilmasi	194
Turgunova A. Gerontopedagogika: "Muvaffaqiyatli keksayish" Yaponiya tajribasi misolida	197
Umarova N. Aholini iqtisodiy ijtimoiylashtirishdagi gender o'ziga xoslikning ijtimoiy-psixologik tahlili	200
Уринбоев Д. Анализ влияния цифровой трансформации на правовую культуру и правосознание в современном обществе	203
Utamuradov U. Yuridik texnikum o'quvchilarining huquqiy kompetensiyalarini shakllantirish usuli	206
Xajiyeva M. O'zbek xalqi an'analarining pedagogik jihatlari	209
Xodjanoyzov S., Nuraddinova R. Abu Rayhon Beruniyning yoshlar intellektual tarbiyasiga oid qarashlari	212
Hazratov S. Fizikadan maktab o'quvchilarining izlanuvchanlik ko'nikmalarini shakllantirish	215
Xasanov I. Oliy ta'lim muassasalarida kurash sport turi va uning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni	218
Kholikova M. Importance of interactive methods developing listening skills in teaching english	221
Khudoyberdieva G. Technology and principles of teaching a foreign language with a focus on the profession	223
Xurramov E. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari	226
Xaydarov A. Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish muammolari	229
Halimova M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tabiiy fanlardan elementar tushunchalarni shakllantirish: tahlil, kuzatuv va natijalar	232
Hamrayeva Z. Improving future teachers' physical education and sports competence	235
Himmatova N. Inklyuziv ta'lim jarayonida "Ota-ona-pedagog-maktab" triadasi hamkorligi	238
Chorshanbiyev Z. Masofaviy ta'lim jarayonida texnik oliy ta'lim muassasalarining talabalarini zamonaviy elektron darsliklar orqali o'qitishning imkoniyatlari	241
Chorshanbiyev Sh. Metodik dialoglar shaxsning ekologik madaniyatini rivojlantirish vositasi sifatida	244
Sharipova L. Oliy ta'limda chet tillarini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalarining pedagogik-psixologik xususiyatlari	248
Shernazarov I. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarda funksional savodxonlikni shakllantirish	251
Shoimov A. Siyosiy faollikning mohiyati va shakllari	254
Yuldashev D. Jamiyatni modernizatsiyalashda yoshlarning siyosiy va huquqiy ongini takomillashtirish omillari	257
Ярашев К. Проблемаподготовки студентов специализации физическая культура и спорта к организаторской деятельности посредством деловых игр	260
Filologiya	
Abdullayeva X. Sehrli ertaklarning o'ziga xos tabiati va genezisi	263
Abdulxamidova X. Isajon Sulton romanlarida inson xronotopi	265
Abulova Z. Aphorism as an integral text: mechanisms of structural and semantic organization	269
Amirova Z. "Diskurs" tushunchasi va tilshunoslikda diskurs tahlili metodologiyasi	272
Ashurova Z. Mustaqillik davri bolalar adabiyotining lingvopoetik xususiyatlari (A.Obidjon, O.Damin, D.Rajab she'rlari misolida)	275
Yodgorov U. O'zbek tilshunosligida frazeologizmlarning o'rganilishi, lisoniy xususiyatlari va nutqiy qiymati	277
Jumanova S. O'zbek va ingliz tillarida kiyim-kechak leksikasining etimologik tavsifi va lingvomadaniy tadqiqi	281
Ишанкулова Д. Исследования и перспективе перевода рубайята Омара Хайяма в Англии	284
Karimova I. The linguistic symbolism of number 9 in different languages	288
Qurbonova S. Linguistic analysis and comparative classification of temporal unit of time in english and uzbek languages	291
Rasulova S. Tohir Malikning ilk fantastik hikoyalari tahlili	294
Rustamova D. Ko'p ma'noli lingvistik atamalarini tavsiflash masalasi	297
Saydaliyeva M. Rasmiy va norasmiy so'zlashuv uslublarining umumiy fonostilistik xususiyatlari	300
Sulaymanova D. Aktantlarning sintaktik sathdagi mavqeyi masalasi	304
Umurzoqova M. Lisoniy shaxs tushunchasining sotsiopragsmatik aspektida o'rganilishi	307
Usmanova B. O'zbekiston televideniya tasviriy san'at masalalarining yoritilishi	310
Xolmatov O. O'zbek harbiy prozasida afg'on urushi talqinlari	313
Xolmuxamedov B. Muallif leksikasi va uning leksikografik talqini	316
Xurramov O. Adabiyotda tarixiylik tamoyili	319
Shukurova Z. Antologiya genezisi va klassifikatsiyasi	323
Egamberdiyeva M. Madaniyatlararo muloqotda nutqiy etiketning antroposentrik paradigmasi	326
Eshmurodova Z., Norqo'ziyeva D. Etnomadaniy leksemalarning milliy-madaniy xususiyatlari	329



UDK:53.35.014.53

Sayyora MIRZAYEVA,
Chirchik davlat pedagogika universiteti dotsenti, (PhD)
E-mail: sirojiddin@umail.uz

QarMII dotsenti, PhD D. Ismoilov taqrizi asosida

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF STUDYING THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS WITH FAMILIES

Annotation

The results of the study of the development of a healthy lifestyle among family students in this article show that compliance with the work and rest regime, regular sports not only strengthen health, but also significantly increase the effectiveness of educational activities.

The article highlights approaches to the formation of a healthy lifestyle for students with a family, forms and methods of working with students with a family.

Key words: Approach, information, skill, experience, task, assignment, knowledge, skill, rule.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ С СЕМЬЯМИ

Аннотация

Результаты исследования развития здорового образа жизни у семейных учащихся в данной статье показывают, что соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и значительно повышают эффективность учебной деятельности.

В статье освещены подходы к формированию здорового образа жизни у учащихся с семьей, формы и методы работы с учащимися с семьей.

Ключевые слова: Подход, информация, умение, опыт, задача, задание, знания, умение, правило.

OILALI TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI RIVOJLANISHINI O'RGANISHNING NAZARIY METODOLOGIK JIHATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada oilali talabalarda sog'lom turmush tarzining rivojlanishini o'rganish natijalari mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, muntazam sport turlari bilan shug'ullanish nafaqat salomatlikni mustahkamlashi, balki ta'lim faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

Maqolada oilali talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga oid yondashuvlar, oilali talabalar bilan ishlash shakl va metodlari to'g'risida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Yondashuv, ma'lumot, ko'nikma, tajriba, vazifa, topshiriq, bilim, ko'nikma, qoida.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda talabalarga jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini olib borish zarurligi to'g'risida ma'lumotlarni yetkazish zarurati mavjud. Shu bilan birga, pedagogika fanida oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatni shakllantirishning vosita va usullari yetishmaydi, chunki boshqa viloyatlardan kelgan talabalarda oila tomonidan nazorat bo'lmaydi. Shu bois oliy ta'lim muassasalari oldida nafaqat talabalar salomatligi va ularning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, balki sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri munosabatni shakllantirishga qaratilgan vazifalar mavjud. Bu vazifalarni amalga oshirilishi yoshlarning o'z taqdirini o'zi belgilash, ideallarni tanlash, ularga ergashish uchun namunalar va shaxsiy qadriyatlarini shakllantirish hamda talabalarining kelajakdagi hayotiy faoliyati uchun zarur hisoblanadi[1].

Jamiyatda ijtimoiy-demografik inqiroz, o'lim ko'rsatkichlari tug'ilishdan oshib ketishi, odamlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muammolarini olish maqsadida jismoniy tarbiya va sportning ulkan imkoniyatlaridan to'liq foydalanishimiz kerak. Bu millatni ma'naviy va jismoniy tiklashning eng arzon va samarali vositasidir[2].

Oilali talabalarda sog'lom turmush tarzining rivojlanishini o'rganish natijalari mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, muntazam sport turlari bilan shug'ullanish nafaqat salomatlikni mustahkamlashi, balki

ta'lim faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi[3].

Jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamoligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari, oila, ta'lim-tarbiya maskanlari, mahalla oldiga fuqarolarga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini qo'yadi. Sog'lom turmush tarzi - inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakatlar hisoblanadi[4].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Sog'lom turmush tarzi borasida yetakchi olim Sh.X.Xonkeldiyev va boshqalar tomonidan "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" nomli darslik chiqarilgan bo'lib, unda ta'lim sohasiga qamrab olingan yoshlar uchun foydali ma'lumotlar berib o'tilgan. Darslikda har bir talaba o'zining kun tartibini mustaqil ravishda tuzib chiqishi zarurligi ko'rsatilgan. Kun tartibi har bir talaba organizmning ichki va tashqi holatlarini rivojlantirishga katta xizmat kiladi.

O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19-noyabrdagi "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir



qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorida ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini ma'lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borish imkonini yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzi odamlar jamiyatda o'zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigiyenik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko'rish va unga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'lishlarini nazarda tutadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bugungi kunda har bir odamning qiladigan ishlari va mas'uliyati juda katta. Odam asosiy haqiqat va maqsadlarini unutkan holda oddiy texnik muammolar bilan shug'ullanmoqda. Salomatlikka ahamiyat bermagan holda kam uxlash, piyoda yurmaslik, mashinada yurish, kitob o'qib ovqatlanishni odat qilgan.

Oila salomatlikni mustahkamlash va saqlash muammosini hal qilishda katta rol o'ynaydi. Oilali talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalasiga ijodiy, norasmiy yondashuvlar mavjud. Talabalar nafaqat nazariy ma'lumotlarga, balki, eng muhimi, amaliy ko'nikmalarga muhtoj ekanligini unutmaslik kerak. Shu sababli, ular ma'lum tajribaga ega bo'lishlari mumkin bo'lgan turli seminarlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir[7].

Talabalar bilan ishlashning asosiy maqsadi oilada sog'lom turmush tarzini tarbiyalash, oilali talabalarni tashqi kuzatuvchilardan sog'lomlashtirishning faol ishtirokchilariga qayta yo'naltirishdan iborat. Oilali talabalarining o'zlari sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi haqida qayg'ursa, bola oilada mavjud bo'lgan qoidalar va qonunlarga muvofiq yashaydi.

Oilali talabalar bilan ishlashda quyidagi shakl va metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Talabalarining salomatligini mustahkamlash va saqlash bilan bog'liq bo'lgan mavzularda ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazish.

"Kundalik tartibingiz", "Jismoniy tarbiya va sport", "Jismoniy mashqlarning inson salomatligi uchun ahamiyati", "Sog'lom turmush tarzi", "Ertalabki mashqlarni boshlash", "Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish" kabi mavzularda uchrashuvlar o'tkazish.

2. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.

Talabalarining e'tiborini jalb qilish uchun bukletlar, gazetalar, rasmlar qo'llaniladi. Ular bir guruh bo'lishi mumkin va maktab ijodiy guruhi tomonidan nashr etilishi mumkin.

Tizimda valeologik mazmunga ega bo'lgan ota-onalar uchun pedagogik vazifalar va topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu vazifalar mantiqiy bo'lishi mumkin, ularning asosiy maqsadi talabalarining faolligini rag'batlantirish, pedagogik valeologik bilim, ko'nikmalarni mustaqil ravishda egallash, pedagogik valeologiyaning muhim qoidalarini tushunish va oilada bolalarni tarbiyalashdir. Mantiqiy topshiriqlar bolalarni oilada va maktabda tarbiyalashning amaliy faoliyatini tahlil qilish, solishtirish, xulosalar chiqarish, valeologik ta'limni takomillashtirish istiqbollari va yo'llarini ko'rsatishga yordam beradi[8].

Amaliy topshiriqlar talabalarga pedagogik mahoratni shakllantirish va rivojlantirishga yordam beradi va ularni oilada bolalarni tarbiyalashning muayyan vaziyatlarida qo'llaydi. Bu bolalarni tarbiyalashning o'ziga xos sharoitlarini o'rganish, tarbiyadagi kamchiliklarning sabablarini o'rganish va shu asosda oilada va maktabda ta'lim jarayonini takomillashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish bo'lishi mumkin[9].

O'quv maqsadlari oilali talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha adabiyotlarni alohida yoki jamoaviy tahlil qilishlari, pedagogik vaziyatlarni muhokama qilishlari, bolalarning valeologik tarbiyasini takomillashtirish yo'llari va usullarini taklif qilishdan iborat bo'ladi.

3. Kasalliklarning oldini olish, ruhiy salomatini saqlash va mustahkamlash bo'yicha suhbatlar va maslahatlar.

Zamonaviy talabalar, bir tomondan, ma'lumotli odamlardir, lekin boshqa tomondan, ular pedagogika, psixologiya, fiziologiya va boshqa bilim sohalari bo'yicha kam ma'lumotga ega.

Talabalar psixologik va pedagogik ma'lumotlarni turli manbalardan: davriy nashrlar, televideniye va radio-eshittirishlar, ilmiy-ommabop adabiyotlar va Internetdan olishlari mumkin.

4. So'rovnoma o'tkazish.

5. Ochiq eshiklar kuni.

6. Videoyozuvdan foydalanish.

Bu oilali talabalar (darslar, muntazam lahzalar, bayramlar) o'rtasida video materiallarni namoyishini nazarda tutadi. O'qituvchilar video material beradilar va talabalar uyda bo'sh va qulay vaqtlarida materialni tomosha qilishadi.

7. Oilali talabalarni o'qituvchilar kengashlari va maktab seminarlarida ishtirok etishga jalb qilish.

Oilali talabalar muassasa hayotida ishtirok etish, takliflar berish, birgalikdagi ishlarni rejalashtirish huquqiga ega.

O'quv yilining boshida va oxirida gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga motivatsiya bo'yicha o'tkazilgan so'rovnomalar asosida oilali talabalarining javoblarini tahlil qilib, shunday xulosa chiqarish mumkin: o'tkazilgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali gigiyena qoidalari va tartiblariga rioya qiluvchi talabalar ulushi sezilarli darajada oshdi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyaning rivojlanishi ham ijobiy natija ko'rsatdi.

Shunday qilib, oilali talabalarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash ishlarining yetakchi yo'nalishlaridan biri ularning haqiqiy ehtiyojlarini qondiradigan gigiyenik ta'lim va tarbiya bo'lishi kerak[10].

Tahlil va natijalar. Ruhiy salomatlik miyaning holatiga bog'liq bo'lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi va irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi.

Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayoti, ya'ni muayyan inson jamiyatidagi hayotining asosi bo'lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Insonning axloqiy salomatligining o'ziga xos xususiyatlari, birinchi navbatda, mehnatga ongli munosabatda bo'lish, madaniy boyliklarni o'zlashtirish, odatiy turmush tarziga zid bo'lgan urf-odatlar va odatlarni faol rad etishdir. Jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom odam axloqiy meyorlarga e'tibor berishi zarur. Axloqiy jihatdan sog'lom insonlar bir qancha umuminsoniy fazilatlarga ega bo'ladi.

Sog'lom va ma'naviy jihatdan rivojlangan inson baxtlidir, o'zini ajoyib his qiladi, o'z ishidan qoniqish oladi, o'z-o'zini takomillashtirishga intiladi va ruhiy va ichki go'zallikning o'zgarimas yoshligiga erishadi[11].

Inson shaxsiyatining yaxlitligi, birinchi navbatda, tananing aqliy va jismoniy kuchlarining o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'sirida namoyon bo'ladi. Tananing psixofizik kuchlarining uyg'unligi salomatlik zaxiralarini oshiradi va hayotimizning turli sohalarda ijodiy o'zini namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. Faol va sog'lom odam uzoq vaqt yoshlikni saqlaydi, ijodiy faoliyatni davom ettiradi va "ruhning dangasa bo'lishiga" yo'l qo'ymaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ta'riflanganidek, sog'liq - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir[12].

Xulosa va takliflar. Inson salomatligi hayotning eng muhim qadriyatidir. Uni hech qanday pul evaziga sotib olish yoki olish mumkin emas, uni himoya qilish va saqlash, rivojlantirish va yaxshilash, mustahkamlash kerak.



Salomatlik ko'plab omillarga bog'liq. Bugungi kunda inson salomatligi 50% turmush tarzi, 20% atrof-muhit omillari, 20% biologik (irsiy) omillar va 10% tibbiyot bilan belgilanadi. Shunday qilib, agar inson sog'lom turmush tarzini olib borsa, bularning barchasi uning sog'lig'ining 50% yuqori darajasini belgilaydi. Aksincha, nosog'lom turmush tarzi salomatlikka putur yetkazadi va iztirobga, erta qarilikka va quvonchsiz hayotga olib keladi. Har bir inson o'z hayoti davomida sog'lom turmush tarzi normalari va qoidalari doirasida bo'lishi kerak.

Oilali talabalar sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari sohasida o'zlarining barcha xaxiralari va yutuqlarini, ko'nikma va qobiliyatlarini ishlatishlarini talab qilinadi.

Talabalarga quyidagilar tavsiya etiladi:

• To'liq dam olgan holda mashg'ulotlarda ishtirok etish. Har kuni ertalabki jismoniy faollik talabalarning yaxshi jismoniy holatda bo'lishiga yordam beradi;

• Darsda faol bo'lish;

• Darslar orasidagi tanaffuslardan unumli foydalanish.

Jismoniy mashqlar - dam olishning eng yaxshi manbai. Chekish va giyohvandlik, aroq va pivo, bekorchilik va behayo so'zlar kasbiy o'sishning yashirin va ochiq dushmanlaridir.

O'qishdan bo'sh vaqtlarda sog'lom turmush tarziga e'tibor qaratish tanani va salomatlikni tiklashga qaratilgan bo'lishi zarur. Uyqu, ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, bolalarni tarbiyalash, qariyalarga g'amxo'rlik qilish, ta'lim muassasasiga borish va qaytishda vaqt va kuch sarflash oilali talabalarning sog'lom turmush tarzi rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида. 19.11.2020 йил. 735-сон.
2. Ботирова З. Повышение мотивации учащихся начальных классов// Проблемы современной науки и образования. № 6 (151), 2020 год.
3. Ботирова З.А. Мактабгача таълимда болалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш усуллари / З.А.Ботирова, Ф.М.Омонова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 50 (340). — С. 597-598. — URL: <https://moluch.ru/archive/340/76402/> (дата обращения: 03.11.2023).
4. Гребешева И. И. Взросление. Репродуктивное здоровье и здоровый образ жизни. Для тех, кто работает с подростками / ред. И. И. Гребешева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: [б. и.], 2002. - 142 с. Имеются экземпляры в отделах:н.чз. (Инв.2003ДАР)
5. Игнатъева Л.П. Основы гигиенического воспитания : учебное пособие / Л. П.Игнатъева, М.В.Чирцова, М.О.Потапова ; ГБОУ ВПО Иркутский государственный медицинский университет, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков. - Иркутск: ИГМУ, 2014. - 68 с.
6. Маннапова Н.Ш. Совершенствование формирования мотивации здорового образа жизни у студентов высших педагогических учебных заведений: автореф. дис. ... д-ра философии (PhD) по педагогическим наукам. — Ташкент, 2020. — 67 с.
7. Масагин С.С. Талабанинг соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари / С.С.Масагин. — Матн: дархол // Ёш олим. — 2021. — № 15 (357). - Б. 368-371.
8. Муминова Ф. Талабаларда соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини шакллантириш омиллари. // Ж.Мақтаб ва ҳаёт 2002. №7. Б. 20-21.
9. Мусурмонова О. Оила маънавияти – миллий ғурур. Т.: Ўқитувчи. 1999. – 199 б.
10. Нуралиева Г.К. Психолого-педагогические основы ценностного ориентирования личности.: Автореф. дис.... д.пед.наук. - Алма-Ата. 1993. – 42 с.
11. Юлдашева Д. М. Использование зоонимов в колыбельной песне-«алла», как аспект этнолингвистики. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Научный журнал. Москва, 1–2 февраля, 2013г., с.83–84.
12. Шарипова Д.Д. Здоровье будущего поколения – в ваших руках / Д.Д.Шарипова, О.Мусурманова, М. Таирова [и др.]. – Ташкент: Fan va tehnologiya, 2011. – 112 с.