

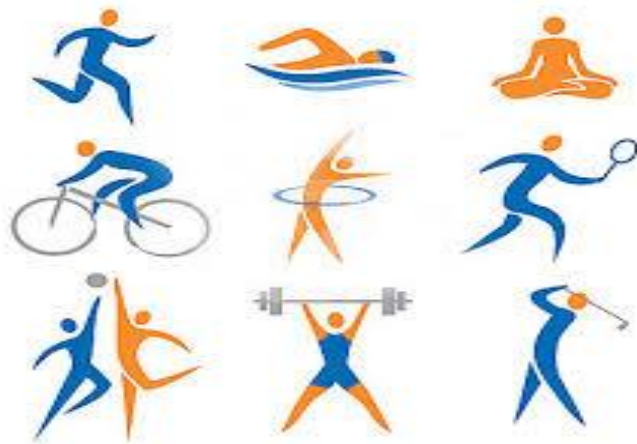
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
**“SPORT VA CHAQIRIQGACHA
HARBIY TA‘LIM” FAKUL‘TETI**

“Valeologiya asoslari” fani bo‘yicha

O‘QUV USLUBIY MAJMUASI.

Bakalavriyat: barcha yo‘nalish talabalari uchun



Chirchiq – 2019

“TASDIQLAYMAN”
“Pedagogika” fakulteti dekani
_____ **SH.Q.Mardonov**

“ ____ ” _____ **2019-yil**

«Maktabgacha va boshlang`ich ta`lim sporti» kafedrası

“Valeologiya asoslari”
fanidan

Bakalavriyat: barcha yo`nalish talabalari uchun
O`QUV – USLUBIY MAJMUA

Ushbu o`quv-uslubiy majmua “Jismoniy madaniyat va sport” fani bo`yicha yaratilgan bo`lib, unda mazkur fanning o`quv dasturi, ishchi dasturi amaliy mashg`ulotlarining ta`lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o`quv-uslubiy majmua oliy o`quv yurtlarining bakalavr ta`lim yo`nalishi talabalari uchun mo`ljallangan.

Tuzuvchilar:

A.S. Yusupbaeva	TVCHDPI Maktabgacha va boshlang`ich ta`lim kafedrası o`qituvchisi.
R.S. Mamatkulov	TVCHDPI Maktabgacha va boshlang`ich ta`lim sporti kafedrası o`qituvchisi.

Taqrizchilar:

Raximqulov K.D.	- O`zbekiston Davlat jahon tillari universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası dotsenti.
Radjapov U.R.	- Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsenti.

O`quv-uslubiy majmua Toshkent Viloyati Chirchiq Davlat pedagogika instituti kengashida ko`rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2019 - yil “ ____ ” _____ dagi ____ sonli majlis bayoni

Кириш

"Валеология" – бу инсон саломатлиги тугрисидаги фан булиб, инсон камолотининг муҳим таркибӣй қисмини, ҳуқуқӣй ва иҷтимоӣй-иқтисодӣй ривожланишини урганади. Мустақиллик эълон қилинган кундан бошлаб, маънавий ва ҷисмонӣй соғлом авлодни вояга етказиш, тарбиялаш, ҳар томонлама барқамол шахсни шакллантириш гоёси давлат сиёсати даражасига кутарилди. Мазкур гоё шарофати билан давлат микёсида босқичма-босқич мақсадга йуналтирилган тадбирлар утказилмоқда. Соғлом авлод гоёсини амалга оширишда қуйидаги йуналишларга алоҳида ётибор қаратилмоқда:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни қучайтириш;
- ҷисмонӣй ва маънавий ҷихатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- еркин ва мустақил, қучли ва софдил авлодни устириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тугри мулоҳаза юритувчи еркин ёшларни тарбиялаш.

Бу гоёлар талабани ҷисмонӣй, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи қуникмаларига ургатиш, организмнинг умумӣй ва репродуктив саломатлиги билан таништириш, бундан ташқари барқамол авлодни шакллантириш, шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йуналишига мос келади. Валеология асослари курси талабага инсон саломатлигига конструктив ёндашишни ургатиш орқали саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имконияти юзага келади. Саломатлик инсонда руҳӣй, ҷисмонӣй ва физиологик сифатларнинг ривожланганлиги булиб, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва умрнинг максимал давомийлиги муҳитида иҷтимоӣй фаолликни сақлаб қолишга еришишдир. Валеология - "саломатлик", "соғлом булиш" маъноларини билдириб, соғлом авлодни тарбиялаш масалаларини ҳал етишда зарур урин егаллайди. Бу уринда педагогнинг вазифаси ҳар бир болага уз-узининг ва имконият даражасида атрофидагиларнинг саломатликларни сақлаш ва мустаҳкамлаш қуникма ва малакаларини сингдиришдан иборат. Тарбия институтларимиз (оила – таълим муассасалари – маҳалла, мактабдан ташқари таълим ва б.) ҳар бир бола, усмир, йигит-қиз ва катталарда соғломликнинг муҳим таркибӣй қисмлари: фаол ҳаракатли режим, чиникиш, ҷисмонӣй маданият ва спорт билан шугулланиш сифатида акс этадиган соғлом турмуш тарзини ташкил етиш еҳтиёжини шакллантириши ва ривожлантириши зарур. Овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, шахсӣй ва умумӣй гигиена, қундалиқ режим, шахсӣй ва ҷамоатчилик гигиенаси талабларига риоя қилиш, атрофимиздаги олам (экология ва саломатлик)ни асраш, зарарли одатларнинг олдини олиш, психогигиена талабларига амал қилиш тарбиячи ва тарбияланувчилар орасида ҳамкорлик педагогикаси муносабатлари заруриятини тақозо этади. "Валеология асослари" курсининг предмети алоҳида инсон саломатлигини олий ҳаётий қадрият сифатида билдирувчи категория тарзида урганиб, бошқа фанлардан фарқли равишда, у инсон соғлигига моҳияти, даражаси ва сифатини аниқлаш мумкин бўлган, физиологик, психологик ва

ижтимоий башорат килинадиган мустикил категория сифатида карайди. Дастурда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш, валеологиянинг назарий-методологик асослари ва унинг педагогик, экологик, ижтимоий, оилавий йуналишлари кабилар, шунингдек таълим жараёни ишчирикчиларининг соғлигини саклаш ва мустихамлаш асослари билан таништиришга алохида ётибор каратилди.

Укув курсининг максади ва вазифалари

Курсни укишдан максад - инсон хаётий фаолияти ирсий механизмлари ва захираларининг окилона татбики ва мухит ички ва ташки шароитларига унинг мослашувчанлик имкониятлари хамда саломатликни шакллантириш конуниятларини ургатиш, саломатликни шакллантириш, саклаш, мустихамлаш йуллари ва чора-тадбирлари хакида билимлар бериш оркали саломатликни саклашга масъулият билан ёндашиш куникмаларини шакллантиришдан иборат.

Валеология асослари курсининг вазифалари:

- талабаларда саломатлик даражаси хамда сифатини бахолаш методларига оид амалий, тадкикотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзи фалсафасини шакллантириш;
- саломатликни саклашга каратилган мухит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила куришга тайёрлаш.

Курс буйича талабаларнинг билими, куникма ва малакасига куйиладиган талаблар

Курсни узлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида бакалавр:

- фаннинг характерли белгилари, жамиятда тутган урни;
- таълимий-тарбиявий жараённинг соғломлаштирувчи йуналиши;
- биологик ижтимоий омилларнинг саломатлик холатига таъсири;
- экологик валеология муаммолари;
- соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий кисмлари;
- зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири;
- ОИВ/ОИТС касаллигининг белгилари хакида билимга ега булиши керак.
- ахоли саломатлигини саклашга тугри ва масъулиятли муносабатда булиш ва соғлом турмуш тарзи хамда жисмоний маданиятни оширишга йуналтирилган хаётий фалсафани шакллантириш;
- соғломлаштириш фаолиятида валеологиянинг асосий конуниятларидан фойдаланиш;
- соғликни саклаш мухитини яратиш;
- саломатликни ташхислаш шакл ва услубларини куллай билиш;
- аклий ва жисмоний ишчанлик холатини аниклаш;
- табиатни асраб-авайлаш, уни мухофаза килиш;
- уз соғлиги ва ён-атрофидагилар саломатлигини саклаш;
- турли касалликлар ва зарарли одатларнинг олдини олиш;
- соғлом турмуш тарзининг таркибий кисмларини шакллантириш;

- ОИТСни ташхислаш ва олдини олиш;
- ахоли репродуктив саломатлигини мустахкамлаш;
- микроэлементлар ва витаминлар танқислиги ҳолатининг олдини олиш;
- соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш қуникмаларига ега бўлиш керак.

Курс бўйича билим, қуникма ва малакаларни узлаштириш натижасида талаба соғлом турмуш тарзи тамойилларини егаллаши орқали шахсий саломатлигини сақлаш ва мустахкамлаш кучаяди, булуси касбий фаолиятида узи ва атрофдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустахкамлашга масъулиятли муносабат қуникмасига ега бўлади.

Курснинг укув режадаги бошқа фанлар билан узаро боғлиқлиги ва услубий жихатдан узвий кетма-кетлиги

Умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, педагогика, психология, экология каби фанларнинг дастурлари билан узвий боғлиқ ва услубий жихатдан узаро бир-бирини тулдиради. Курсни уқитишда, шунингдек тиббий назария муаммоларини урганувчи фанларни уқитишнинг замонавий назариялари ва қоидаларига таянилади.

Курснинг ишлаб чиқаришдаги урни

Валеология асослари курси инсон саломатлигини сақлашга қаратилган бўлиб, инновацион жараёнларининг бир йўналиши ҳисобланади. Глобализув жараёнлари чуқурлашиб бораётган ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг ҳозирги босқичида ахоли саломатлигини ҳимоя қилиш ҳал қилувчи аҳамият касб етмоқда. Шу жумладан, мазкур курс мутахассислик йўналишларига боғлиқ амалий фаолият учун назарий, услубий ва илмий асосларни мустахкамлашга хизмат қилади. Бу еса ушбу курсни урганишнинг амалий аҳамиятини узида акс еттиради.

Курсни уқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Бакалаврнинг мазкур курсни юқори даражада узлаштиришлари учун уқитишнинг илгор ва замонавий усулларидан фойдаланиш, янги ахборот технологияларини ушбу жараёнга тадбиқ етиш муҳим аҳамиятга егадир. Курсни уқитишда қурғазмалар қуроқлар, тарқатма материаллар интерактив ва масофавий уқитиш усулларидан кенг фойдаланилади. Валеология асослари курси машғулотлари педагогик технологиялар асосида яратилган мултимедиялар, укув кинофилмлари, муляж (мум шаклдаги модел)лар, графиклар, жадваллар, рангли плакатлар қуринишидаги қурғазмалар қуроқлардан фойдаланган ҳолда олиб борилади.

Асосий қисм

Валеологиянинг назарий - методологик асослари

Валеология – саломатлик ҳақидаги фан, унинг предмети, максоди, вазифалари, бошқа предмет (фан)лар билан алоқаси. Саломатлик тушунчаси ва «меъёрлар». Фаннинг шаклланиш тарихи. Саломатликка ҳавф солувчи асосий омиллар. Саломатликни ташхислаш, шакллар ва услублар. Тадқиқот услублари, амалиёт билан алоқаси. Жисмоний, рухий, индивидуал ва ижтимоий саломатлик тушунчаси. Предметнинг қўшган ҳиссалари. .. Замонавий олимларнинг Валеология фанига қўшган ҳиссаси..Предметнинг