

MA'RUZA. KIRISH VALEOLOGIYANING NAZARIY- METODOLOGIK ASOSLARI.

REJA

1. Valeologiyaning nazariy asoslari.
2. Valeologiya asoslari fanining maqsadi va vazifalari
3. Valeologiya sohalari

Tayanch so'zlar: Salomatlik, jismoniy, psixologik, Inson salomatligi, kontsepsiya, ijtimoiy muhit, o'sish, rivojlanish ko'rsatkichlari, umumiy valeologiya, differentsial valeologiya, endoekologiya, gipokinez.

Valeologiya “salomatlik”, “sog'lom bo'lish” ma'nolarin bildiradi. “Valeologiya asoslari” fanining maqsadi – talabalarni jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning reproduktiv vazifalari bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash.

Inson salomatligi – bu eng avvalo, uzoq umr ko'rish davomida yuqori sur'atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning psixik va fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir.

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I. A. Karimovning rahbarligi ostida ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g'oyasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirish uchun:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma'naviy jixatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish;
- iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Yuqoridagi ko'rsatilgan vazifalarni amalga oshirishning asosiy sharti – bu mamlakatimizda jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodni tarbiyalash kontsepsiyasini shakllantirishdir.

Kontsepsiya o'zida uch vazifa, ikki shart va olti yo'nalishni aks ettiradi.

Kontsepsiyada belgilangan vazifalar:

- asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash;

- uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, ko'p tomonlamali masala – sog'lom avlodni ulg'aytirish;

- yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq va real chora-tadbirlarni aniqlash zarur.

Shunday qilib, asosiy maqsad – belgilangan muddat va aniq faoliyat davomida sog'lom avlodni tarbiyalash.

Kontseptsiyada belgilangan ikki muhim shart:

- har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o'zgartirish;
- odamlarning turmushini va butun jamiyatning moddiy poydevorini yaxshilash.

Mazkur shartlarning to'la-to'kis bajarilishi sog'lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-iqtisodiy poydevorini yaratadi.

Kontseptsiyada ko'rsatib berilgan oltita asosiy yo'nalishlar:

- balog'at yoshidagi yigit va qizlarda tibbiy-gigienik madaniyatga oid bilim va malakalarni shakllantirish;

- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash;
- tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash;
- bir yilgacha bolalarni tarbiyalab katta qilish;
- bir yoshdan yetti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish;
- nogiron bolalarning tug'ilish sabablarini o'rganish va aniqlash, profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

Valeologiya fan sifatida barcha o'ziga xos belgilari: predmeti, ob'ekti, maqsadi va vazifalari, metodlariga ega. SHunga qaramay, eng avvalo, valeologiyaning predmeti sifatida salomatlik aks etganligi bois mustaqil fan (yoki ilmiy yo'nalish) sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro munosabatining umumiy asoslarini aniqlab olish zarur.

Biologiya (umumiy biologiya, genetika, tsitologiya va boshqalar), Ekologiya, Tibbiyot (anatomiya, fiziologiya, gigiena, sanologiya, sanogeniz va boshqalar), Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, Psixologiya, Pedagogika, Sotsiologiya, Politologiya, Iqtisodiyot, Falsafa, Madaniyatshunoslik, Tarix, Geografiya,

Valeologi atamasi lotinchadan valeo – sihat-salomatlik, sog'lom bo'lmoq va yunoncha logos – ta'limot, fan so'zlaridan kelib chiqqan hamda tibbiyot fanida XX asrning 80-yillarida professor I. I. Braxman (1982) tomonidan kiritilgan.

Sog'lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

- zararli omillar harakatiga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
- o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari;
- organizmni funktsional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;
- axloqiy-irodaviy va qadriyatli- motivatsion ustanovkalarining darajasi.

Inson salomatligi qator omillarga bog'liq bo'lib, agar ularni sxematik tarzda tasvirlansa, mazkur sxema o'zida uchta tushunchani xosil qiladi:

- A) insonning biologik imkoniyati;
- B) ijtimoiy muhit;
- V) tabiiy-iqlimiy sharoit.

Valeologiyaning ob'ekti amaliy sog'lom, bundan tashqari, barcha cheklanmagan, ko'p yo'sinli uning psixofiziologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa aspektlari mohiyati kasallanish oldi holatida turgan insondir.

Valeologiyaning metodi sifatida salomatlikni sifat va miqdoriy baholash, bundan tashqari ularni oshirish yo'llarini tadqiq etish aks etadi.

Valeologiyaning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inson salomatligi holati va rezerflarini miqdoriy baholashni tadqiq etish;
- sog'lom turmush tarzi ustanovkalarini shakllantirish;
- uni sog'lom turmush tarziga ishtirok ettirish orqali inson salomatligi rezervlarini saqlash va mustahkamlash.

Kursga oid materiallarni o'rganish natijasida talaba:

- jismoniy, psixik va ijtimoiy salomatlikni saqlash mustahkamlash asoslarini bilishi;
- o'z-o'zining salomatligini tashxis etish, korrektsiyalash, baholashning zamonaviy metodlaridan foydalana olishi; o'quv, mehnat faoliyati sharoiti va ekstremal vaziyatlarda psixofiziologik chidamlilik darajasini saqlay olishi;
- birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, o'zining jismoniy holatini o'zgartirish malakasini egallashi zarur.

VALEOLOGIYA SOHALARI (YO'NALISHLARI).

Hozirgi vaqtda valeologiyaning quyidagi asosiy yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

Umumiy valeologiya - valeologiyaning inson haqidagi fanlar tizimidagi o'rni, predmeti, metodlari, maqsad va vazifalari, tarixiy rivojlanishini aniqlab beradi.

Tibbiy valeologiya - sog'lomlik va nosog'lomlik o'rtasidagi farqlarni aniqlaydi hamda ularni tashhis etadi; sog'liqni tashqi ta'sirlardan ximoya qilish va kasalliklarning oldini olish usullarini o'rganadi; insonning sog'lig'i va sog'lom turmush tarzini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi.

Yosh davrlar valeologiyasi - insonning sog'lom rivojlanishining yosh bilan bog'liq o'ziga xosliklarining, uning turli yosh davrlarida ichki va tashqi muhit omillari bilan o'zaro munosabatini hamda hayotiy faoliyat sharoitlariga moslashuvini o'rganadi.

Differentsial valeologiya sog'lomlikning individual-tipologik o'ziga xosliklarini, individning genetik va fenotipik tuzulishini tadqiq etish bilan

shug'ullanadi; sog'lomlikni son va sifat o'zgarishlari individual dasturini tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi.

Kasbiy valeologiya kasbiy testlar o'tkazish va kasbga yo'naltirish muammolari bilan bog'liqlikda shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini baholashning ilmiy soxalangan metodlarini yaratish masalalarini o'rganadi.

Maxsus valeologiya inson hayoti uchun xavfli, aloxida turli ta'sirlardan, inson sog'lig'iga ta'sir etuvchi ekstrimal omillar va ushbu omillarni xavfsizlantirish me'zonlarini tadqiq etadi.

Ekologik valeologiya tabiiy omillar va tabiatdagi antropogen o'zgarishlarning natijasini inson sog'lig'iga ta'sirini tadqiq etadi. V. P. Petlenkning ma'lumoti bo'yicha ekologik valeologiya ekzoekologiya va endoekologiyani o'z ichiga qamrab oladi.

Ekzoekologiya – tashqi ekologik omillar (kosmos, magnitosfera, gravitatsiya, quyosh radiatsiyasi, iqlim, atmosfera, gidrosfera)ning inson salomatligiga ta'sirini tahlil qiladi.

Endoekologiya – bu organizm ichki muhitini biologik potentsiali uning bioritmik, xronoritmik holati. Bu toza (sog'lom) organizm kontseptsiyasi. U toza mahsulotlar istemol qilish, organizm (organlar, qon tizimi, limfa tizimi)ni shlaklardan tozalash masalalarini amalga oshiradi. Ekologik valeologiyaning eng asosiy masalalari sog'lom hudud, ekstrimal sharoitlardagi inson hatti xarakatlarida aks etadi.

Pedagogik valeologiya.

Statistik ma'lumotlar so'ngi 10 yilda bolalarning sog'lomlik darajasi ob'ektiv kamaygani haqida guvohlik beradi. Bunday holat o'quvchilarga mos holda ko'p jixatdan ichki vaziyatni shart qilib qo'yadi:

1. Ta'lim jarayoninig o'zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi shubhasiz.

2. O'quvchilarning salomatligini asrash madaniyatining past darajada rivojlanganligi.

O'qituvchining valeologik faoliyatini tashkil etishning asosiy printsiplial qoidalari.

O'qituvchining valeologik faoliyatini, maqsadi, ta'lim muassasasida valeologik fazoning yaratilishida aks etadi. Bu maqsadga erishish uchun o'qituvchilar quyidagi vazifalarni hal etgan bo'lishi lozim:

1. Insonparvarlik ta'limi maqsadlari bilan bog'liqlikda ta'lim jarayonini tashkil etish.

2. O'quvchilarda sog'lomlikning barqaror motivatsiyalarini hosil qilish hamda ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishi.

3. Salomatlikning asraydigan ta'limiy muhitni yaratish.

4. O'quvchilada umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi – salomatlik madaniyatini shakllantirish

5. O'quvchilarning salomatliklarini ta'minlashni shakllantirish.

Sog'liqni saqlash nuqtai nazaridan pedagogik texnologiya aniq tamoillarga muvofiq amaga oshirilishi kerak:

1) o'quvchilarning yosh – jinsiy hamda individual-tipologik o'ziga xosliklarini hisobga olish;

2) sog'lomlik darajasini hisobga olish;

3) organizmning oraliq holati va ishonchlilik darajasini hisobga olish;

4) o'quvchilarning aqliy zo'riqlashlari va qattiq charchashlarini oldini olish, hamda ishonchlilikni oshirish mexanizmlarini faollashtirish;

5) o'quv motivlari va o'z-o'ziga ta'lim berish (o'z-o'zini tarbiyalash)ga ishtiyoqini hosil qilish.

Yuqorida qayd etilgan printsiplial qoidalaridan tashqari, sog'liqni saqlashga oid pedagogik texnologiya ishlanmalarining xarakterli printsiplari o'quvchilar organizmining holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim texnologiyalarini aniqlashtirib beruvchi qator talablarni shart qilib qo'yadi:

- gipokinez va uning o'quvchilar uchun salbiy ta'sirini oldini olish;

- o'quvchilarning adekvat imkoniyatlari asosida topshiriqlarni shakllantirish;

- bilimlarni egallash masalalarini hal qilishda onglik va faollik tamoili (printsipi)ga amal qilish;

- borliqni hissiy bilishning emotsional-obrazli usuli bilan ta'limning og'zaki vositalarini birga qo'shib olib borish;

- xatti-harakatlarni erkin tanlash asosida o'quvchilarning izlanuvchan faolligi va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish;

- ijobiy his-tuyg'u (emotsiya) asosida ta'limni tashkil etish.

Ta'lim texnologiyalariga:

Neyrolingvistik dasturlashtirish (NLP) - NLD (NLP) metodikasi obrazli-emotsional idrokni faollashtiradi, o'quv-tarbiya jarayonini uyg'unlashtirish va individuallashtirishga imkon beradi.

Sotsionika – odamlarning ijtimoiy-psixologik tipologiyasining va shaxslararo munosabatlarni o'rganadi.

Voldorf pedagogikasi - bolaning qobiliyati va iste'dodini uyg'unlashtirish hamda olam manzarasini anglashda, ta'lim va tarbiyani tashkil etish metodikasida o'ziga xosliklarni talab etadigan o'quvchilarning temperamentlarini hisobga olish vositasida o'quv-tarbiya jarayoniga individual yondoshuvni o'z ichiga oladi.

Oila valeologiyasi oila va uning a'zolarining salomatligini shakllantirishga ularni o'rni va rolini o'rganadi. Aftidan, valeologiyaning mazkur bo'limi salomatlikni shakllantirish-bolaning tug'ilishga tayyorlashdan, salomatlikka ongli munosabatni tarbiyalashgacha bo'lgan davrda katta ahamiyatga ega.

Mustaqil O'zbekistonning birinchi Konstitutsiyasida bizning respublikamizda yosh avlod salomatligini shakllantirishning zaruriy sharoitlarida inson, oila huquqlarini himoya qilish, fuqarolar sog'lig'ini saqlashga tegishli erkin fuqarolik jamiyatining huquqiy asoslari aniq belgilab berilgan.

Halqaro xayriya jamg'armalari - "Sog'lom avlod uchun", "Ekosan", "Qizil yarim oy jamiyati", xotin-qizlar qo'mitasi, "Ibn Sino", "Bolalar", "Mahalla", "Nuroni", "Mehr nuri", "Sen yolg'iz emassan", "Kamolot yoshlar ijtimoiy xarakati", "Ma'naviyat va ma'rifat" Respublika markazi, "SOS – O'zbekiston bolalar shaharchasi", "Oila" Respublika ilmiy-amaliy markazi aholini sog'lomlashtirish jarayonlariga yo'naltirilgan, bolalar va o'smirlarni sog'lom tarbiyalashda aniq maqsadga ega bo'lib, o'z faoliyatini rivojlantirmoqda.

SHunday qilib, o'tgan davr mobaynida sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasining o'ziga xos namunasi yaratildi, hamda bu andoza ko'plab davlatlarga yoyildi va ular tomonidan qo'llab quvvatlandi.

So'ngi yillarda aholining sog'lom genofondini ularni turli kasalliklar, shu jumladan, katta qiziqish, jiddiy munosabatda bo'lishsa bu holda bola ham ularning kayfiyatiga sherik bo'ladi, ish va tashvishlariga qo'shiladi, muvofiq ravshda ahloqiy me'yorlarni o'zlashtiradi. Oilaviy mikroiklim ko'p jihatdan pedagogik ta'sirlar (agar do'stlik, ishonch, o'zaro hurmat muhitida o'ssa, bola ko'proq tarbiyaviy ta'sirlarga moil bo'ladi)ning samaradorligiga bog'liq bo'ladi.