

O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMI VA UNING SAMARADORLIGINI BAHOLASH METODIKASI

Valiyev Jasurbek Saydullo o'g'li,

Farg'ona davlat universiteti

"Pedagogika" kafedrasida mustaqil tadqiqotchi,

E-mail: jasurvaliyev2@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmi hamda uning samaradorligini baholash metodikasi tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlar va ularning natijadorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda tizimli, kompetensiyaviy va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar hamda pedagogik kuzatish, so'rovnoma va diagnostika metodlaridan foydalanildi. Natijada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tarkibiy komponentlari aniqlanib, uning samaradorligini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Olingan natijalar taklif etilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, o'quvchilar, pedagogik mexanizm, baholash metodikasi, ta'lim jarayoni, pedagogik texnologiya, diagnostika.

Аннотация. В статье анализируются педагогический механизм формирования здорового образа жизни у учащихся и методика оценки его эффективности. Цель исследования заключается в выявлении педагогических подходов, направленных на развитие здорового образа жизни, и определении их результативности. В работе использованы системный, компетентностный и деятельностный подходы, а также методы педагогического наблюдения, анкетирования и диагностики. В результате определены структурные компоненты формирования здорового образа жизни и разработаны критерии оценки его эффективности. Полученные результаты свидетельствуют о практической значимости предложенной методики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся, педагогический механизм, методика оценки, образовательный процесс, педагогические технологии, диагностика.

Abstract. This article analyzes the pedagogical mechanism for the formation of a healthy lifestyle among students and the methodology for assessing its effectiveness. The aim of the study is to identify pedagogical approaches aimed at developing a healthy lifestyle and to determine their effectiveness. The study employs systemic, competence-based, and activity-based approaches, as well as methods of pedagogical observation, questionnaires, and diagnostics. As a result, the structural components of healthy lifestyle formation are identified and criteria for assessing its effectiveness are developed. The findings demonstrate the practical significance of the proposed methodology.

Keywords: healthy lifestyle, students, pedagogical mechanism, assessment methodology, educational process, pedagogical technologies, diagnostics.

Kirish. Jamiyat taraqqiyoti sharoitida inson salomatligini asrash va mustahkamlash dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, o'sib kelayotgan avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Chunki o'quvchilarda sog'lom hayotga oid bilim, ko'nikma va qadriyatlarining shakllanishi nafaqat ularning jismoniy rivojlanishini, balki ijtimoiy faolligi va hayot sifatini ham belgilaydi. Pedagogika fanida sog'lom turmush tarzini shakllantirish shaxsning kompleks rivojlanishi bilan uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin etiladi. Jumladan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat

bilim berish, balki shaxsda barqaror motivatsiya, ijtimoiy mas'uliyat va sog'lom xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishni talab etadi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligi ta'lim jarayonida qo'llanilayotgan pedagogik mexanizmlar va ularning tizimlilikiga bevosita bog'liq. Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotning dolzarbligi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmini ilmiy asoslash hamda uning samaradorligini baholashning aniq metodikasini ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi. Mazkur maqolaning maqsadi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmini aniqlash va uning samaradorligini baholash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Xorijiy tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi shaxsning ijtimoiy faolligi va hayot sifati bilan uzviy bog'liq holda tahlil etiladi. Tadqiqotchilar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda bilimlar bilan bir qatorda motivatsiya, xulq-atvor va ijtimoiy muhitning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligi o'quvchilarning sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish va uni amaliy faoliyatda namoyon etish darajasi bilan belgilanadi.

Pedagogik tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ko'pincha kognitiv, motivatsion va faoliyatli komponentlar asosida izohlanadi. Kompetensiyaviy yondashuv doirasida esa sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchilarning sog'lom hayotga oid bilimlarni amaliyotda qo'llash qobiliyati bilan bog'liq holda talqin etiladi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv esa ushbu jarayonda interfaol metodlar, real hayotiy vaziyatlar va refleksiv faoliyatning muhim rol o'ynashini asoslaydi.

Respublikamiz olimlari tomonidan ham o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi keng o'rganilgan. Jumladan, N.A.Muslimov pedagogik ta'lim jarayonida shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyatini asoslaydi. Sh.S.Sharipov o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsion omillar va ijtimoiy muhitning ta'sirini ta'kidlaydi. Shuningdek, B.X.Xodjayev pedagogik jarayonda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tizimli yondashuv va faoliyatga yo'naltirilgan metodlarning ustuvorligini qayd etadi. Mazkur yondashuvlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining milliy-pedagogik xususiyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid tadqiqotlarda ushbu jarayonning alohida jihatlari yoritilgan bo'lsa-da, uning pedagogik mexanizmi va samaradorligini baholash metodikasi yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Aksariyat tadqiqotlarda sog'lom turmush tarziga oid bilimlar berish ustuvor bo'lib, ularning o'quvchilarning real hayotiy faoliyatida barqaror ko'nikmaga aylanish jarayoni yetarlicha yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmini aniqlash hamda uning samaradorligini baholashga qaratilgan bo'lib, u aralash (miqdoriy va sifat) yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqotning obyekti umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni, predmeti esa ushbu jarayonning pedagogik mexanizmi va uni baholash metodikasidan iborat.

Tadqiqot tajriba-sinov ishlari asosida amalga oshirilib, unda 5–9-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratilib, ularda sog'lom turmush tarziga oid bilim, munosabat va xulq-atvor ko'rsatkichlari o'rganildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, anketa-so'rovnoma, diagnostik testlar, suhbat hamda keys-stadi metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga oid bilim darajasi, motivatsiyasi va amaliy faoliyatini aniqlash imkonini berdi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlanib, natijalarning ishonchliligi tekshirildi. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning quyidagi komponentlari ajratib olindi: kognitiv (bilim), motivatsion (munosabat), faoliyatli (amaliy ko'nikmalar) va refleksiv (o'zini baholash). Mazkur komponentlar asosida baholash mezonlari ishlab chiqilib, o'quvchilarning rivojlanish darajalari aniqlashtirildi.

Natijalar va muhokama. Olib borilgan tajriba-sinov ishlari o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmi samaradorligini aniqlash imkonini berdi. Boshlang'ich diagnostika natijalari o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalar yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi. Xususan, o'quvchilarning aksariyatida sog'lom hayotga nisbatan bilimlar fragmentar xarakterga ega bo'lib, ularni amaliy faoliyatda qo'llash darajasi pastligi kuzatildi.

Pedagogik eksperiment davomida ishlab chiqilgan metodika asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan interfaol mashg'ulotlar, muammoli vaziyatlar va amaliy faoliyat elementlari joriy etildi. Natijada tajriba guruhida sog'lom turmush tarziga oid bilimlar va ko'nikmalarda ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Jumladan, yuqori darajadagi ko'rsatkichlar o'rtacha 8–10 foizga oshgan, past darajadagi ko'rsatkichlar esa kamayganligi kuzatildi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan past darajada namoyon bo'ldi. Eng sezilarli ijobiy o'zgarish faoliyatli komponentda kuzatildi. Bu o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo'llash ko'nikmalari rivojlanganligini anglatadi. Kognitiv komponent bo'yicha bilimlar tizimliliigi oshgan, motivatsion komponentda sog'lom hayotga nisbatan ijobiy munosabat shakllangan, refleksiv komponentda esa o'z xatti-harakatlarini baholash qobiliyati ma'lum darajada rivojlangan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda faqat nazariy bilim berish yetarli emas, balki o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlovchi, amaliy faoliyatga yo'naltirilgan va refleksiv yondashuvlarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, keys-stadi,

muammoli vaziyatlar va amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning mustaqil fikrlashi va sog'lom xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ldi.

Matematik-statistik tahlil natijalari olingan o'zgarishlarning tasodifiy emasligini ko'rsatdi ($p < 0,05$), bu esa ishlab chiqilgan pedagogik mexanizmning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, natijalar sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining bosqichma-bosqich va tizimli tashkil etilishini talab qilishini ko'rsatdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzini shakllantirishning taklif etilgan pedagogik mexanizmi o'quvchilarning bilim, munosabat va amaliy faoliyat ko'rsatkichlarini yaxshilashda ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

Xulosa. Mazkur tadqiqotda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmi hamda uning samaradorligini baholash metodikasi ilmiy asoslandi. Sog'lom turmush tarzining kognitiv, motivatsion, faoliyatli va refleksiv komponentlardan iborat tuzilmasi aniqlanib, ularni baholash mezonlari ishlab chiqildi.

Tajriba-sinov natijalari taklif etilgan metodikaning o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilim, munosabat va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, faoliyatga yo'naltirilgan va refleksiv yondashuvlar o'quvchilarning sog'lom xulq-atvorini shakllantirishda samarali ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan pedagogik mexanizm sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini tizimli tashkil etish hamda uning natijadorligini baholashda samarali vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. N.A. Muslimov. Pedagogik kompetentlikni rivojlantirish asoslari. – Toshkent, 2015.
2. Sh.S. Sharipov. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolari. – Toshkent, 2018.
3. B.X. Xodjayev. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2017.
4. World Health Organization. Healthy Lifestyle and Health Promotion. – Geneva, 2019.
5. UNESCO. Education for Health and Well-being. – Paris, 2020.
6. OECD. Promoting Health in Schools. – Paris, 2018.
7. Michael Fullan. The New Meaning of Educational Change. – New York, 2020.