

**TALABALARDA SALOMATLIKNI TARG'IB QILISHGA YO'NALTIRILGAN
DUNYOQARASHNI RIVOJLANTIRISHGA XIZMAT QILADIGAN METOD VA
TEKNOLOGIYALAR**

Mattiyev Ilhom Begmatdo'lovich,
Samarqand iqtisodiyot va servis instituti "Tillarni o'qitish" kafedrasida prof. v.b., DSc
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.036>

Annotasiya: Ushbu maqolada salomatlikka yo'naltirilgan ma'naviy qadriyatlar tizimi, talabalarda salomatlikni asrashga yo'naltirilgan dunyoqarashini rivojlantirishga xizmat qiladigan shakl, vosita, metodlar, islom omili asosida salomatlikni asrash, konstruktiv-profilaktik texnologiyalar, psixologik mo'tadillik va muammolariga qarshi mobillik kabi qator profilaktik modellar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: rivojlantirish, yo'naltirilgan, boshqaruvchi, sog'lom turmush tarzi, gigiyena, ta'minlash, manbalar, retrospektiv, shakl, vosita, metodlar, modellashtirish.

**МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ, ПОМОГАЮЩИЕ РАЗВИТИТЬ ВО ВСЕМ МИРЕ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПОТРЕБНОСТИ**

Маттеев Илхом Бегматдўлобович
**Самаркандский институт экономики и сервиса DSc, и.о. проф.кафедры «Преподавание
языков»**

Аннотация: В данной статье рассмотрена система духовных ценностей, ориентированных на здоровье, формы, средства, методы, служащие формированию мировоззрения, ориентированного на заботу о здоровье у студентов, здравоохранении, основанном на исламском факторе, конструктивно-профилактических технологиях, психологической модерации и обсуждается ряд превентивных мер, таких как модели мобильности против проблем.

Ключевые слова: развитие, направленный, управленческий, здоровый образ жизни, гигиена, обеспечение, ресурсы, ретроспектива, форма, инструмент, методы, моделирование.

**METHODS AND TECHNOLOGIES HELPING TO DEVELOP A WORLDWIDE
DIRECTED TO PROMOTION OF HEALTH IN DEMANDS**

Ernazarov Alisher Ergashevich
**Samarkand Institute of Economics and Service DSc, Associate professor of department of
"Teaching languages"**

Abstract: In this article, a system of spiritual values focused on health, forms, tools, methods that serve to develop a worldview focused on health care in students, health care based on the Islamic factor, constructive-preventive technologies, psychological moderation and a number of preventive measures such as mobility against problems models are discussed.

Key words: development, directed, managerial, healthy lifestyle, hygiene, provision, resources, retrospective, form, tool, methods, modeling.

Kirish. Tibbiy profilakti masalalari hozirgi zamonda ayniqsa, yoshlar va talabalar o'rtasida psixologik-ruhiy salomatlikni asrashda pozitiv bo'lishlik, o'zini psixologik jihatdan tang holatlarga qo'ymaslikni, suitsidning dunyoviy va diniy oqibatlarini anglash, suitsidga yo'l qo'ymaslik kabilarni ham eng dolzarb vazifalar qatoriga qo'shadi.

Mamlakatimiz ta'lim tizimida sezilarli o'zgarishlar ro'y berayotganligi kun sayin yaqqol ko'rinib bormoqda. Turli ta'lim shakllari qatori ayniqsa, masofadan o'qitish, uzluksiz ta'lim, talabalarda salomatlikni targ'ib qilish keng qo'llanilayotganligi ham quvonchli hol. Ushbu uslubning ko'plab afzallik tomonlari borligi ko'pchilikka ayon. Barcha oliy o'quv yurtlarida masofadan o'qitish texnika va texnologiyasini amalga oshirish borasida qator ishlar olib borilmoqda. Axborot texnologiyalarini rivojlanishi masofadan o'qitishni tashkil etishda yangicha yondashuvni taqozo etadi. Masofadan o'qitishni tashkil etishni hozirgi zamon modellarining asosida kommunikatsiya ya tarmoq texnologiyalari yotadi. Ushbu texnologiyalar axborotdan foydalanuvchilarga keng qamrovli yo'l ochib berish bilan birga ulami

muhofaza etish muammosini keltirib chiqaradi.

Salomatlik ne'mati tana salomatligi va qalb salomatligi sifatida talqin qilingan. Salomatlikni asrashga yo'naltirilgan normalar ichida ko'pchilik bilgan aqidalar namoz, namozdan avvalgi tahorat, ro'za, shaxsiy hayot salomatlik normalari, uy-joy va atrof-muhitni ozoda saqlash normalari, kundalik gigiyena, ozodalik normalari, salomatlikka yo'naltirilgan ma'naviy qadriyatlar tizimidan iborat bo'lgan. Ularni mo'minning bajarishi shart sanalgan[1]. Islomda iqtisodiy muloqot va munosabatlar "agar ta'qiqlanmagan bo'lsa, demak, uruxsat etilgan" qoidasi asosiga qurilgan. Binobarin, biznes va tadbirkorlik bilan shug'ullanayotgan inson o'z mahsulotlari va iqtisodiy amallarini shunday olib borishi zarurki, atrofdagilar salomatligiga biror bir tahdid uyg'onmasin. Chunki inson yer boyliklari, moddiy boyliklarga vaqtincha, Alloh bergan muddatda boshqaruvchi bo'lishi mumkin bo'lgan shaxs sanaladi. Butun koinotda mavjud bo'lgan barcha narsalar yaratgan mulkidir. Shu jumladan, inson o'z hayoti davomida ishlatgan barcha narsalar ham Yaratgan mulkiga kiradi. Inson esa Yaratganning yerdagi xalifasi, ya'ni boshqaruvchi sanaladi (Qur'on, Baqara, 30). Shunga ko'ra, inson Yaratganning yerdagi xalifasi bo'lganligi uchun yerning holati, undagi boyliklarning muhofazasi va saqlanishi, ulardan ratsional foydalanish uchun javobgar sanaladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Q.Nazarov[2], M.Xayrullayev[3], M.Xolmatova[4], P.Xudoyberganova[5], X.Shayxova va boshqalar shaxs ma'naviyati, madaniyati, uning ijtimoiy faolligini oshirishda ma'naviy madaniyatning roli, sog'lom turmush tarzi va uning falsafiy jihatlarini tadqiq etgan. G'arb davlatlari olimlari R.Banton, S.Germann, G.Makdonald, A.Skrivenlarning[6] so'nggi o'n yillikdagi tadqiqotlari inson salomatligini muhofaza qilish pedagogikasini targ'ib qilish, uning targ'ibotini nazariy-amaliy xulosalar va bilimlar asosiga qurilishini ta'minlash, shuningdek, mavjud sog'liqni saqlash tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida Kadrlar tayyorlash Milliy dasturiga doir o'quv-ilmiy manbalar, DTS dagi konseptual fikrlarni tahlil qilish, qarashlarni o'rganish, analiz va sintez, pedagogik kuzatuv, retrospektiv tahlil, suhbat, modellashtirish, so'rovnomalalar o'tkazish, monitoring, intervyu, test, pedagogik tajriba-sinov, analitik obzor, matematik-statistik tahlil kabi usullardan foydalaniladi.

Ta'lim jarayoniga qaratilgan sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, shaxsning sog'lig'ining qiymatini ijtimoiy elementga aylanishi kerak bo'lgan butun jamiyatning qiymati va individual ong sifatida ko'rib chiqadi. Tadqiqot olib borish jarayonida asosiy e'tibor uning eng muhim bosqichlaridan biri sifatida talabalarda salomatlikni asrashga yo'naltirilgan dunyoqarashini rivojlantirishga xizmat qiladigan shakl, vosita, metodlar masalasini kreativ yondashuv va ilg'or innovatsion pedagogik qarashlarni amaliyotga joriy etish asosida tashkil qilishga yo'naltirildi.

Bunda quyidagi omillar nazarga olindi:

Konstruktiv-profilaktik texnologiyalar;

Tizimlashgan va integratsiyalashgan modellar;

Sog'lomlashtirish jarayoni mexanizmlari;-

Talabalarni zararli odatlar ta'siridan himoya qilish invariantly-tabaqalashtirilgan texnologiyalari;

Ta'lim muassasasi, oila va shaxsning muvofiqlashgan profilaktik faoliyati;

Islom omili asosida salomatlikni asrashga yo'naltirilgan dunyoqarashni rivojlantirish.

Sanab o'tilgan omillarning barchasi o'zaro integratsiya modellarini yaratib o'zaro bog'langan va mustaqil holda amal qiladi. Masalan, konstruktiv-profilaktik texnologiyalar bir tomondan, pedagogik yo'nalishlarda tahsil oluvchi talabalarda salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni rivojlantirishda tibbiy, jismoniy, ruhiy, masalan suitsid holatlariga qarshi, psixologik mo'tadillik va muammolariga qarshi mobillik kabi qator profilaktik modellarning joriy qilinishini anglatasa, ikkinchi tomondan, aynan mana shu profilaktik modellar tibbiyot infratuzilmasi, mahalla faoliyati, oila faoliyati bilan chambarchas bog'langan konkret holat va vaziyatlarni anglatadi. Binobarin, sanab o'tilgan modellarning barchasi ham mustaqil holda, ham o'zaro integratsiyalashgan holda qo'llanilishi zarur. Sanab o'tilgan pedagogik omillar mazmunini alohida tarzda ko'rib chiqamiz:

Konstruktiv-profilaktik texnologiyalar: mazkur salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni rivojlantirish texnologiyalarini ta'lim va xizmat ko'rsatish sohalarida qo'llanilishi talabalik davri va mutaxassislik davrlarini o'z ichiga qamrab olib, ta'lim va xizmat ko'rsatish faoliyatida medik-profilaktik, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish amallari, ta'lim jarayonida salomatlikni asrash maxsus profilaktika (talaba, o'qituvchi, menejment va infarstrukturaning salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni rivojlantirish texnologiyalariga egaligi va dunyoqarashni rivojlantirish texnologiyalari uchun zarur bo'lgan pedagogik shart sharoitning mavjudligi), valeologik bilim, malaka va ko'nikmalar

majmui va ular yaxlitligi, ijtimoiy-psixologik barqarorlik, pozitiv emotivlik kabilarni o'z ichiga qamrab oladi. Ta'lim dargohida sanab o'tilgan barcha yo'nalishlarda maqsadli faoliyat taqazo etiladi. Masalan, tibbiy-profilaktik faoliyat-bu turli yuqumli kasalliklarga emlash (gripp, skarlatina, ayollarning onkologik kasalliklardan asralishi, uy hayvonlaridan yuqadigan turli kasalliklarga qarshi emlanish, reproduktiv salomatlik muhofazasi uchun vaktsinalar va BADlar qabul qilish) sanitariya va gigiyena tozaligiga rioya qilish, tanosil kasalliklari xususiyatlari, tinch hayot va oila baxtiga xavfini aniq tasavvur qilish, OTMda tibbiyot markazi faoliyatini aynan salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni rivojlantirish, tafakkuriga yo'naltirish, tibbiy monitoring ishlarini doimiy o'tkazish va boshqa o'nlab yo'naltirishlarda olib borilishi taqozo etiladigan amallar majmuini anglatadi.

Rejimdagi mavsumiy o'zgarish shifobaxsh ta'sirga ega. Biridan ikkinchisiga bosqichma-bosqich o'tish bilan jami to'rtta mavsumiy rejim bo'lishi kerak. Bu yillik bioritm bilan bog'liq. Shu bilan birga, har bir bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Tananing uyquga bo'lgan biologik ehtiyojiga, dam olish ritmiga, jismoniy mashqlar va ovqatlanishga qarshi zo'ravonlikka yo'l qo'yilmasligi kerak.

Har bir holatda, bolaning tanasining tabiiy ehtiyojlariga rioya qilish, moslashuvchan rejim elementlarini ta'minlash va darslarda va erkin faoliyatda psixologik qulaylik yaratish afzalroqdir.

Maqsadli jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari barcha bolalarga optimal sharoitlarda harakatlarni amalga oshirishning eng oqilona usullarini o'zlashtirishga, jismoniy kuch, chidamlilik, chaqqonlik, reaksiyalar tezligini rivojlantirish, sog'lig'ini yaxshilash, stressga, yuqumli va sovuqqa qarshi turish qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi.

Bundan tashqari, ta'lim tashkilotlarida vosita harakatlarining texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun asos yaratiladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va qabul qilishda asosiy ijtimoiy institutlar va ijtimoiylashtiruvchi agentlarning ta'sirini hisobga olgan holda shaxsning birlamchi va ikkilamchi ijtimoiylashuvi doirasida yuzaga kelishini hisobga olib, quyidagi xulosalarga kelamiz.

Talabalarda salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni takomillashtirishda shaxsning sog'lom aqida va meyorlarga moyilligi muhim o'rin egallaydi. Shaxsning erkin tanlovisiz talabalarda salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni takomillashtirib bo'lmaydi. Biroq, ana shu moyillik ijtimoiy muhit va ijtimoiy makon ta'siri ostida vujudga keltiriladi. Chunki, shaxs irodasi, uning tafakkuri, ongi, mafkurasi, pozitsiyasi, qarashlar tizimi, alohida huquqlari, sog'lomlik ustuvorligi birdaniga shakllanadigan kategoriya bo'lmay, balki yillar davomida asta-sekinlik bilan, uzviylikda, uzluksizlikda, maqsadli, obyektiv sabablar majmuasi oqibati va tarbiya jarayoni natijasi sifatida shakllanadi. Talabalarda salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni takomillashtirish insonning salomatlik sari yo'naltirilgan anglangan faoliyati va yashash tarzining asosi sanaladi. Demak, u shaxs xulq-atvori va uning madaniyatlik darajasi orqali o'zini to'la-to'kis namoyon etadigan ijtimoiy hodisadir.

Talabalarda salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni takomillashtirish maqsadli pedagogik muhitni taqozo etadi. Uni shakllantirish uchun zarur pedagogik shart-sharoitlarning mavjud bo'lishi zarur. U doimiy ijtimoiy-tarixiy o'sish va taraqqiy etish xususiyatiga ega bo'lgan tushunchadir.

Salomatlikni targ'ib qiluvchi dunyoqarashni takomillashtirishga egalik ma'naviy, axloqiy, mafkuraviy sifat hamda salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan shaxsiy g'oyalar, qarashlar, pozitsiyalar majmui bo'lib, shaxs ularni turg'un va barqaror hayotiy maqsad va yashash tarzi sifatida o'z hayotida namoyon etadi.

Yoshlar ichida suitsid holatlari keng tarqalayotgani aniq. Binobarin, "salomatlik pedagogikasi" tafakkurini yoshlar ichida keng targ'ib va tashviq qilish zarur. Bugungi kunda O'zbekiston diniy idorasi, xususan, din arboblari, ulamo va imomlarning suitsidga qarshi kurashga jalb etilishi yaxshi samaralar berishi mumkin.

Talabaning muvaffaqiyatli jismoniy rivojlanishi uchun turli xil qattiqlashuv mashg'ulotlari, kun davomida faol vosita harakati, jismoniy tarbiya jihozlari va inventarlari zarur.

Jismoniy mehnatning barcha shakllarini (ertalabki mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ochiq va sport o'yinlari, yurishlar, bolalarning mustaqil mashg'ulotlarini tashkil etish, jismoniy tarbiya bo'sh vaqtlari va dam olish kunlari) kompleks foydalanish va stereotipik takrorlash maktabgacha yoshdagi bolalarning normal jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.

Talabalarning tuzatish va sog'lomlashtirish ishlari (qo'llar, oyoqlar, umurtqa pog'onasi, akupressura

uchun tuzatuvchi gimnastika) umurtqa pog'onasi egriligini, tekislangan oyoqning rivojlanishini, yurak-qon tomir va shamollashning oldini oladi.

Talabalarning to'g'ri muvofiqlashtirishni o'zlashtirishi motor tajribasini, keyingi hayotda zarur tajribani boyitadi, shuningdek, tananing jismoniy jarayonlari faoliyatini tartibga soladi. Barcha yosh guruhlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish doimiy tibbiy-pedagogik nazorat ostida amalga oshiriladi.

Zamonaviy maktabgacha ta'limning muhim vazifalaridan biri bolalarning eng keng tarqalgan shamollash bilan kasallanish xavfini kamaytirishdir. Ularning oldini olishga katta e'tibor berish kerak - bolaning tanasini qattiqlashtirish.

Salomatligini mustahkamlash va yaxshilashning o'zgaruvchan usullaridan foydalanadi:

Yu.F.Zmanovskiy usuli bo'yicha havo-kontrastli qattiqlashuv;

ochiq derazalar bilan kunduzgi uyqu;

kontrastli havo harorati bo'lgan xonalarda jismoniy mashqlar;

o'simlik choyi;

o'yin - uyqudan keyin sog'lomlashtiruvchi mashqlar;

kunduzgi uyqu paytida o'simlik dori (qoraqarag'ay panjalari);

akupressura.

Xulosa va takliflar. Ushbu muammoning hayotiy va ilmiy dolzarbligidan kelib chiqqan holda olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi xulosani chiqarish mumkin:

Talabalar uchun sog'lom turmush tarzini asosiy ideallashtirishning falsafiy va umumiy pedagogik shartlarini tahlil qilish quyidagi xulosalarni shakllantirishga imkon beradi. Sog'liqni saqlash inqirozini zamonamizning global muammosi sifatida tushunish uning yechimini falsafiy va madaniy tadqiqotlar tekisligiga olib keladi, chunki, inson hayotining tarixan shakllangan amaliyotini ekstensiv rivojlanish an'analari bilan qayta ko'rib chiqish, yangi hayotiy ma'no va qadriyatlarni faol izlashga olib keladi. Inson inqirozining asl sabablarini bilish jamiyatning ma'naviy sohasidagi jiddiy deformatsiyalarni bartaraf etadi, bu madaniyatning ijtimoiy va antropologik xodisa sifatida o'rni va roli, insoniyat jamiyati va uning har bir a'zosi alohida butun dunyo uchun barqaror rivojlanishning universal omili sifatidagi o'rni va rolini izchil chuqurlashtirishni anglatadi.

Tadqiqot natijasida quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

Talabalar uchun sog'lom turmush tarzini asosiy ideallashtirishning falsafiy va umumiy pedagogik shartlarini tahlil qilish orqali ularning dunyoqarashini rivojlantirish;

falsafiy va madaniy tadqiqotlar olib borish orqali muammolarga yechimlar topish;

yangi hayotiy ma'no va qadriyatlarga yo'naltirilgan dunyoqarashni rivojlantirishga xizmat qiladigan metodlar samarali foydalanish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Ислом. Энциклопедия. - Т.: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2004.-320 б.

Nazarov Q.N. Qadriyatlar tizimi barqarorlik va o'zgaruvchanlik dialektikasi: akmeologiyaning ijtimoiy-falsafiy muammolari. Dis....fal. fan. d-ri. - Toshkent, 1995.-311 b.

Xayrullayev M.M. O'zbekistonda ijtimoiy-falsafiy fikrlar tarixidan lavhalar. - Toshkent: O'zbekiston, 1995. - 240 b.

Xolmatova M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sog'lom avlod tarbiyasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2000.-224 b.

Xudoyberganova P.T. Milliy turmush tarzi, uning mustaqillik yillarida taraqqiyot xususiyatlari: Dis.... fal.fan. nomz. - Toshkent, 2005.- 169 b.

Scriven, A and Garman, S. (2007) Promoting Health: Global Perspectives. Basingstoke: Palgrave Macmillan. ISBN hardback 1-4039-2136-9 paperback 1-4039-2137-7.