

**VALEOLOGIIYANING OLIY TA'LIM MUASSASALARI
TALABALARINING SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI
YUKSALTIRISHDAGI ILMIY-AMALIY AHAMIYATI**

Ro'ziyeva Muxayyo Erkinovna - Urganch davlat universiteti
tadqiqotchisi. E-mail: ravshonbek.saurov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining ikkita muhim omili, ya'ni konkret hayotiy faoliyatning shaxsning genetik mohiyatiga mos kelishi va asosiy holatlar e'tiborga olinishi hamda shaxsning dunyoqarashi va mentaliteti, ularning sog'lom turmush tarziga yo'naltirilganlik darajasi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Shaxsiy motivatsiya, inson salomatligi, huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim, oilaviy, shaxsiy-tibbiy, madaniy, ekologik, sog'lom turmush tarzi, obyektiv va subyektiv omilla, sanitariya-gigiyena va sanitariya me'yorlar.

**THE SCIENTIFIC-PRACTICAL SIGNIFICANCE OF VALEOLOGY
IN PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE CULTURE OF STUDENTS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Roziyeva Mukhayo Erkinovna – researcher, Urgench State University. E-mail: ravshonbek.saurov@gmail.com

Absract: This article provides the analysis of two important factors in a healthy lifestyle, which are the conformity of concrete life activities to the genetic essence of the person and the consideration of the main conditions, and the worldview and mentality of the person, the level of their orientation to a healthy lifestyle.

Key words: Personal motivation, human health, legal, socio-economic, educational, family, personal-medical, cultural, environmental, healthy lifestyle, objective and subjective factors, sanitary-hygiene and sanitary norms.

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Розиева Мухайе Эркиновна - Исследователь, Ургенчский государственный университет. Э-почта: ravshonbek.saurov@gmail.com

Аннотация: В данной статье проводится анализ двух важных факторов здорового образа жизни, а именно соответствия конкретной жизнедеятельности генетической сущности человека и учет основных условий, мировоззрения и менталитета человека, уровня его ориентации на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: личностная мотивация, здоровье человека, правовая, социально-экономическая, воспитательная, семейная, личностно-медицинская, культурная, экологическая, здоровый образ жизни, объективные и субъективные факторы, санитарно-гигиенические и санитарные нормы.

KIRISH

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan yoshlarda ruhiy tushkunlik va psixo-ijtimoiy sohadagi muammolar nisbatan kam uchraydi. Nemis faylasufi Charlz Sanders Pirs (1839-1911) sportning inson salomatligidagi o'рни haqida shunday degan edi: "Salomatlik harakatga asoslanadi. Harakat barcha dori-darmonlarning o'rnini bossa, hech qanday dori harakatning o'rnini bosa olmaydi."

ADABIYOTLAR TAHLILI

Davlatning ijtimoiy-iqtisodiy tuzilishi qanday bo'lishidan qat'i nazar, yosh avlod tarbiyasi, ayniqsa, sog'liqni saqlash O'zbekistonda doimo e'tibor markazida bo'lib kelgan. Respublikamizning zamonaviy taraqqiyot bosqichida yosh avlod salomatligi alohida ijtimoiy-siyosiy va pedagogik-psixologik ahamiyatga ega. V.Y.Axrorov ta'kidlashicha, "Salomatlikni subyektiv baholashning muhim jihati salomatlikning ichki manzarasi

hisoblanib, bu o‘rinda uni salomatlikning ongda aks etgan qadriyatga bo‘lgan maxsus munosabat hamda kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohalarini faol takomillashtirishga bo‘lgan ijobiy intilish, inson o‘zining biologik, ijtimoiy-psixologik va ma‘naviy imkoniyatlarini baholashga qodir bo‘lgan muayyan psixofizik muhit sifatida anglash lozim” [1; 11].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Jismoniy salomatlik, ma‘naviyat, ruhiy salomatlik yoshlarimiz uchun muhim omillardir. Biroq bulardan tashqari har bir yosh o‘zining jismonan salomatligi yo‘lida mehnat qilishi, sport bilan, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishi zarur. Jismoniy tarbiya har bir yoshning hayotining bag‘ishlangan qismi bo‘lishi kerak. O‘zbekistonda samarali mehnat qilish, xalq va yurtga xizmat qilish uchun har bir yosh sog‘lom bo‘lishi kerak.

Tarix taraqqiyotining turli bosqichlarida odamlarning ijtimoiy ongida salomatlik tushunchasi turlicha mohiyat va ahamiyat kasb etadi. Biroq, zamonaviy davrda salomatlik deganda shaxsning jismoniy, intellektual, axloqiy-psixologik va ma‘naviy farovonligidagi birlikni ta‘minlash tushuniladi. Salomatlikka bunday yondashuv mohiyatan valeologiya deb nomlangan yangi fan sohasini yaratishga olib keldi. Uning asoschisi rus olimi Iosif Iskovich Brexmandir. I. I. Brexmanning eng katta xizmati bu kasallikka nom berishdan ko‘ra ko‘proq, u "salomatlik" tushunchasiga yangi pozitsiyadan yondashishga harakat qilishdan iborat. Bir tomondan, u shaxs va jamiyat salomatligi, ikkinchi tomondan, individual xarakter va sog‘lom turmush tarzi tushunchalarining bir qator umumiy jihatlariga aniqlik kiritdi. “Oliy ta‘lim muassasasi talabalarining ta‘lim jarayoni murakkab davr hisoblanib, bunda o‘rta maxsus-professional hamda oliy ta‘lim tizimi o‘rtasidagi moslashuv jarayoni muammosi yuzaga kelib, talabalarining psixologik salomatligini ta‘minlash samaradorligi zamonaviy moddiytexnik vositalar bilan jihozlanganlikdan ko‘ra, undagi ijtimoiy, psixologik-pedagogik muhit, professor-o‘qituvchilar va kursdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar kabi

omillarga ko‘proq bog‘liq bo‘ladi” [1; 11].

Valeologiya, falsafa, tibbiyot, biologiya, psixologiya, pedagogika, sotsiologiya, iqtisodiyot, ekologiya, jismoniy tarbiya va boshqalar. Bu fanlar chorrahasida yaratilgan va shakllangan fan sohasidir. Bu fanlarning integratsiyalashuvi bir maqsadga – o‘tib kelayotgan avlod salomatligini ta‘minlash, asrash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bizga ma‘lumki, tananing o‘zi genetik jihatdan sog‘lom rivojlanish dasturiga ega. Bizning maqsadimiz salomatlikka zarar yetkazuvchi ushbu omillarni aniqlash va bartaraf etishdir”. Ko‘rinib turibdiki, tananing atrof-muhit bilan optimal o‘zaro ta‘siri normalarini aniqlash uni qo‘shimcha yuklanishdan himoya qilish shartidir. Inson qanday nafas olayotgani, nima yeyishi va qanday mahalliy iqlim sharoitida ekanligi, shuningdek, organizmning turli qismlarining harakat dinamikasi chegaralari genetik darajada kodlangan. Mashhur yapon olimi Kasudzo Nishi ta‘limotiga to‘xtalar ekan, “Salomatlik eng avvalo to‘rt element – teri, ovqatlanish, tana a‘zolari va psixikaga bog‘liq. Agar biz salomatlikni 100% deb qabul qilsak, bu elementlarning har biri salomatlikning 25% uchun javobgardir. Bu elementlarning hech biri yolg‘iz to‘liq salomatlikni kafolatlay olmaydi, faqat ularning barchasi birgalikda organizmning to‘liq hayotiyligini ta‘minlaydi. Bilimlarni o‘rganish insonning genetik aqliy salohiyatiga mos ravishda amalga oshirilishi kerak bo‘lganidek, jismoniy tarbiya ham har bir o‘ziga xos organizmning xususiyatlari va imkoniyatlariga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yoshlarning valeologik tarbiyasini belgilovchi obyektiv omillardan biri jamiyat va tabiat o‘rtasidagi ekologik muvozanatning buzilishidir. Natijada aholi, jumladan, yoshlar o‘rtasida kasalliklarga chalinish hollari ko‘paymoqda. Ushbu muammoni optimal hal qilish uchun sog‘lom turmush tarzi asoslarini o‘rganish kerak. Valeologiya fani aynan shu ehtiyojlardan kelib chiqqan.

Shunday qilib, valeologiya 20-asrning 80-yillarida shakllandi. Shunday qilib, biz yashayotgan zamonaviy bosqich jamiyat va tabiat haqidagi bilimlarimizni tubdan chuqurlashtirish va kengaytirish davri sifatida tavsiflanadi. "Talabalarning psixologik salomatligini ta'minlash ularning ichki dunyosini, atrof-muhitga munosabatini, sog'lom turmush tarziga doir qarashlarini, shuningdek, jamiyatga bo'lgan munosabatini o'z turmush tarzida aks ettirishini talab qilib, bu o'rinda ushbu qarashlar hissiy, kognitiv va xulq-atvor komponentlari bilan o'zaro aloqada namoyon bo'ladi" [1; 23].

Hozirgi vaqtda valeologiya inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash jarayoni haqidagi fan sohasi sifatida shakllanish bosqichida ba'zi mamlakatlarda (Rossiya Federatsiyasi, Ukraina, Belarusiya, Estoniya va h.k.) bu sohada allaqachon ma'lum ilmiy izlanishlar olib borilgan, xalqaro konferensiyalar tashkil etilgan, hatto pedagogika kursini o'qitishda valeologiyaga oid mavzularni ham kiritish ko'zda tutilgan.

Sankt-Peterburg davlat universiteti xodimi L.Q.Tatarnikova pedagogik valeologiya (sog'liqni saqlash pedagogikasi) sohasida birinchi tashabbus bilan chiqdi. Xullas, keyinchalik bu tashabbusga ko'plab tadqiqotchilar qo'shildi va jiddiy izlanishlar olib bordi, dissertatsiyalar himoya qildi.

Belarus davlat pedagogika universitetida valeologiya kafedrası ochildi va u valeologik ta'limning bir qismi sifatida pedagogika darsliklariga kiritilgan.

Estoniya Respublikasi ta'lim tizimida valeologiyaga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shunday qilib, ushbu mamlakatning davlat ta'lim dasturida "Inson va fuqarolik tadqiqotlari bo'yicha ta'lim" deb nomlangan kursni o'qitish rejalashtirilgan. Biroq olib borilayotgan tadqiqotlarning ilmiy-pedagogik va valeologik ahamiyatini kamaytirmagan holda shuni ta'kidlash kerakki, talaba-yoshlarning valeologik tarbiyasi hozirgi davrda katta dolzarb bo'lishiga qaramay, alohida tadqiqot obyekti sifatida rivojlanmagan.

Valeologiyaning asosiy atamalarini faoliyatga tatbiq etish pedagogika

fanining uzoq yillik strategiyasini, ya'ni yosh avlodni sog'lom tarbiyalash maqsadini amalga oshirish imkonini beradi. Bu atamalar tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydigan obyektiv omillardir.

Jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichida sog'liqni saqlash fani Valeologiyaning soha sifatida vujudga kelishi bir qator obyektiv va subyektiv ijtimoiy-pedagogik omillar bilan belgilanadi.

1. Salomatlik valeologiyasiga ta'sir qiluvchi omillarning valeologik tahlili-fanning asosiy mohiyatini, uning fanlar tizimidagi mavqeini va boshqa fanlar bilan integratsiyalashuvini aniqlash imkonini beradi.

2. Valeologik-pedagogik tushunchalar, sog'lom turmush tarzi komponenti-talqin qilish o'quvchilarning shaxsiy salomatligi ijtimoiy, ijtimoiy-siyosiy, ekologik sharoitga, eng muhimi, sog'lom turmush tarziga bog'liqligini tushunishga yordam beradi.

4. Oliy maktabda valeologiya ishlarining tibbiy asoslarini izohlash.

Kontentni tashkil etish o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, pirovardida ularning shaxsiy salomatligi va himoyasiga g'amxo'rlik qilishga imkon beradi.

Hozirgi zamonda insoniyat o'z taraqqiyotining shunday bosqichiga qadam qo'ydi, har 8-10 yilda jamoatchilik ongiga ma'lum bo'lgan ilmiy bilim va ma'lumotlar hajmi ikki baravar ortib bormoqda. Qizig'i shundaki, birinchi bunday o'sish o'tgan XX asrning boshlarida sodir bo'lgan va agar bu bizning eramizning taxminan 19-asriga to'g'ri kelgan bo'lsa, ikkinchi bunday o'sish 30 yildan keyin sodir bo'lgan va uchinchi shunga o'xshash hodisa 2000 yildan keyin sodir bo'lgan. Ko'rinib turibdiki, bu vaqt asta-sekin qisqardi. Fan va umuman axborotning bunday inqilobiy sakrash bilan rivojlanishi muayyan obyektiv qarama-qarshiliklarning paydo bo'lishiga olib keldi.

Talabalarning tabiiy rivojlanish tezligini hisobga olmasdan ta'lim mazmunini takomillashtirish va diversifikatsiya qilish; murakkablashishi esa pirovard natijada didaktogeniya va psixogeniyaga olib keladi va

o'quvchilarning moddiy (jismoniy) va ma'naviy farovonligiga, salomatligiga, farovonligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi zamonda olimlar ziddiyatni intensiv va ekstensiv usullardan foydalanish, ya'ni ta'lim muddatini ko'paytirish va mazmunini optimallashtirish yo'li bilan hal qilishga harakat qilmoqdalar. Demak, ta'lim mazmunini o'quvchilar salomatligi hisobiga kengaytirish, boyitish, murakkablashtirish, murakkablashtirish emas, balki ularning individual psixologik-fiziologik xususiyatlariga, pedagogik imkoniyatlariga, mustaqil bilim olish yo'llarini o'rgatish zarur. va shaxsiy intellektual sur'at talaba-yoshlarning moddiy (jismoniy) va ma'naviy farovonligiga, salomatligi va farovonligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, zamonaviy ilm-fanning jadal rivojlanish sur'atlariga muvofiq, ta'lim mazmunini takomillashtirish talaba-yoshlarning tabiiy rivojlanishidan ancha oldinda. Zamonaviy ta'lim tizimlari, jumladan, O'zbekiston ta'lim tizimi an'anaviy tarzda o'quvchilar salomatligini ta'minlash va muhofaza qilishdan ko'ra, ularning bilim darajasini oshirishga qaratilganligi ham shundandir. Ya'ni, bolalarni sog'lom qilib tarbiyalash o'rniga, ularni bilimli qilib tarbiyalashga vaqt ajratishga harakat qiladilar.

Yoshi, tarixiy va individual jihatlaridan inson salomatligi o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. Yosh jixatidan salomatlik deganda insonning tashqi va ijtimoiy muhitga o'ziga xos munosabati, tarixiy jihatdan esa insonning turmush tarzini tashkil etish, ishlab chiqarish, ishlab chiqarish munosabatlari, madaniyat va dinning rivojlanishi tushuniladi. Individual jihatdan salomatlikning quyidagi ko'rsatkichlari ko'rib chiqiladi: genetik, biologik-kimyoviy, uslubiy, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma'naviy va nihoyat klinik.

Valeologiya (lotincha «valeo» - sog'lom turmush, «logos» - fan degan ma'noni anglatadi) - yangi fanlararo integrativ ilmiy yo'nalish. Uning asosiy maqsadi insonning o'ziga xos hayotiy faoliyati sharoitida funksional resurslardan maksimal darajada foydalanish orqali organizmni ichki va tashqi

muhitga moslashtirishdir.

Zamonaviy bosqichda uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: inson salomatligining funksional resurslarining miqdoriy qiymati; salomatlik holatini o'rganish, yo'l va vositalarni shakllantirish; inson salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, tegishli resurslarni sog'lom turmush tarziga moslashtirishdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, valeologiya fanning integral sohasi sifatida biologiya, tibbiyot, ekologiya, siyosatshunoslik, iqtisodiyot, pedagogika, psixologiya, sotsiologiya, jismoniy tarbiya va sport, tarix, geografiya, madaniyatshunoslik va boshqalarni o'z ichiga oladi. fanlar bilan yaqin aloqada bo'lib, ularning yutuqlaridan bahramand bo'ladi, axborot almashinuvi tufayli odamlarning sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarini yanada takomillashtiradi. Bu jarayon umumiy, pedagogik-psixologik, differensial, maxsus valeologiya kabi tushunchalar tizimining quyidagi asosiy yo'nalishlarini uning joriy tasnifini yakunlab beradi. Valeologik ta'lim, valeologik tayyorgarlik, valeologik eksperiment, valeologik ma'lumotlar, valeologik madaniyat va boshqalar.

"Talabalarning sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari"da hayotning uch jihat, turmush sifati va turmush tarzi bilan qamrab olingan quyidagi tarkibiy qismlar turmush tarzining bir qismi sifatida belgilangan: mehnat va dam olish rejimi, harakat faoliyatini tashkil etish, ovqatlanish rejimi, uyquni tashkil etish, sanitariya-gigiyena va sanitariya me'yorlarini bajarish. tanani mustahkamlash talablari, zararli odatlarning oldini olish, shaxslararo muloqot madaniyati, tanani psixologik-fiziologik tartibga solish, jinsiy xulq-atvor madaniyati.

Tadqiqot davomida o'tkazilgan eksperiment natijasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning o'rganish qobiliyati boshqalarga nisbatan 15-20 foizga yuqori ekanligi aniqlandi. Ya'ni, bo'sh vaqtni jismoniy tarbiya va sport tadbirlari bilan boyitish fiziologik

funksiyalarning normal ishlashini va yuqori aqliy mehnat qobiliyatini ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzi deganda ikkita muhim omil, ya'ni konkret hayotiy faoliyatning shaxsning genetik mohiyatiga mos kelishi va quyidagi asosiy holatlar e'tiborga olinadi: a) obyektiv ijtimoiy sharoitlarni ijtimoiy-iqtisodiy omillar bilan shartlash; b) muayyan hayotiy faoliyat shartlari asosida shaxsiy va tadbirkorlik kasbiy faoliyatini amalga oshirish; v) shaxsning dunyoqarashi va mentaliteti va ularning sog'lom turmush tarziga yo'naltirilganlik darajasi bilan belgilanadigan shaxsiy motivatsiya omillari. Davlat darajasida inson salomatligi maqsad sifatida quyidagi omillarni muvofiqlashtirishni talab qiladi: huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, ta'lim, oilaviy, shaxsiy-tibbiy, madaniy, ekologik va boshqalar. Zero, "... bugungi tez o'zgarayotgan ziddiyatli davrda oilaviy masalalarni ilmiy asosda chuqur o'rganmasdan turib, ijtimoiy hayotdagi ko'plab murakkab savollarga javob topish qiyin" [2; 464].

XULOSA

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlar va ayniqsa, bolalarning sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatadigan obyektiv va subyektiv omillar dunyoning barcha mamlakatlariga xosdir. Hamma joyda atmosferaning kimyoviy ifloslanishi ruhiy salomatlikka, shuning uchun miyaning funksional holatiga ta'sir qiladi. Shu boisdan ham mamlakatimizda "...psixologik salomatlikni keng targ'ib etishga va psixik salomatlik bilim va ko'nikmalarini yoshlar va kattalarda shakllantirishga qaratilgan ijtimoiy, amaliy, ilmiy va fundamental loyihalar ta'sis etish" [3] muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ахроров В.Ю. Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик омиллари. Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати.

2. Мирзиёев Ш.М. Оила ва жамият устуни, ҳаётимизнинг фойзи ва кўрки // Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. -Т.: Ўзбекистон, 2018.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чоратадбирлари тўғрисида”ги 472-сон қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 08.06.2019 й., 09/19/472/3253-сон; Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 13.08.2021 й.