

**Talabalarda salomatlikni asrashga yo'naltirilgan tafakkurini
shakllantirish tushunchasi va vazifalari.**

M.Sh.Xusanova

Kattaqo'rg'on Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Klinik fanlar N 1 uslubiy birlashmasi

katta o'qituvchisi

+ 99894 475 86 36

mamuram 372@gmail.com

Bugungi davrda inson salomatligi va inson salomatligini muhofaza qilish eng muhim vazifalardan biriga aylangan. Chunki inson salomatligiga tahdidlar kuchaymoqda. Inson salomatligini asrash bugungi kunda nafaqat ayni bir inson vazifasi va majburiyati, balki davlat siyosatiga daxldor bo'lgan muhim ijtimoiy-siyosiy vazifa va majburiyatga aylangan. Dunyo miqyosida barcha davlatlar o'z fuqarolarining salomatligini muhofaza qilish tizimlari, infrastrukturasi, salomatlikni muhofaza qilish bo'yicha tarbiya institutlariga ega bo'lmoqlari, ular faoliyatlarini har tomonlama qo'llab-quvvatlamoqlari shart bo'lib bormoqda. Jamiyatning bugungi taraqqiyoti har tomonlama sog'lom bo'lgan "inson kapitali" ga juda katta ehtiyoj va muhtojlik sezmoqda, aynan mana shunday insongina mamlakatlar rivojini ta'minlab bera olish layoqatiga egaligi uqtirilmoqda. Bu esa, o'z navbatida salomatlikni asrash tafakkuri istilohi va uning ilmiy difinisiyasini, istilohning ilmiy-pedagogik mazmunini ishlab chiqishni taqozo etmoqda.

Talabalar salomatligini asrash tafakkuri tushunchasi o'zining ko'p qirrali tushuncha ekanligini namoyon qiladi. Shu bois, mazkur masala ijtimoiy fanlar tarkibida falsafa, madaniyatshunoslik, tarix, siyosatshunoslik, pedagogika kabilar tarkibida o'rganiladi.

Inson o'z hayotida sog'lomlik aqidalari va normalariga qat'iy rioya etishi uchun uning ongida sog'lomlik tafakkuri shakllangan bo'lishi lozim. Bizning

fikrimizga ko'ra, *valeologiya fani*¹ sog'lom turmush tarzini hayot amaliyotiga joriy etish asoslari borasidagi fan bo'lib, O'zbekistonda pedagogika, psixologiya, yosh fiziologiyasi, gigiyena, valeologiya, etnografiya, pedagogik texnologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya, salomatlik alifbosi (maktabgacha ta'lim muassasalarida), salomatlik darslari (boshlang'ich sinflarda), sog'lom avlod asoslari (5-9-sinflarda), sog'lom turmush tarzi (akademik lisey va kasb-hunar kollejlarida), sog'lom turmush madaniyati asoslari (oliy ta'lim muassasalarida) kabi o'quv fanlarining mazmunini sog'lom turmush tarzi nuqtai nazaridan to'ldirib beradi. Valeologiya sog'lomlik qadriyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan qator fanlardan "Milliy istiqloq g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar", "Ma'naviyat asoslari", "Yosh fiziologiyasi va gigiyena", "Bolalar va o'smirlarning yosh anatomiyasi, fiziologiyasi va gigiyenasi", "Anatomiya" "Ekologiya", "Qiyosiy pedagogika", "Pedagogik korreksiya", "Oila pedagogikasi", "Xalq qiyosiy pedagogikasi", "Umumiy psixologiya", "Yosh va pedagogik psixologiya", "Oila psixologiyasi", "Tibbiy bilim asoslari" (O.Jamoldinova) qatorida salomatlik aqidalariga yo'naltirilgan mazmunni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Sog'lom madaniyat sog'lomlik tushunchasi asosiga qurilgan qadriyatlar, axloq, munosabat, xulq, fe'l-atvor majmuasidir.

Salomatlik ta'limi – salomatlik haqidagi tushuncha, ong, tafakkur, bilim, malaka, ko'nikma, *faoliyatni maqsadli shakllantirish jarayonidir.*

Salomatlik asoslari – salomatlik haqidagi ijtimoiy-gumanitar bilim, malaka va ko'nikmalar majmui va zarur ijtimoiy infratuzilma faoliyatidir.

Sog'lom turmush tarzi – sog'lomlikni muhofaza qilish va sog'lom aqidalar asosiga qurilgan hayot tarzidir.

Sog'lom tafakkur – sog'lom aqidalar asosiga qurilgan bilim, fikr, g'oya va qarashlar tizimidir.

barcha tadqiqotlarda ta'kidlanishiga ko'ra, birinchidan, bolalar va yoshlarda salomatlik tafakkuri va malakalarini shakllantirish uchun eng avvalo, katta

¹ Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт.1990; Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – М., Самара: Бахрах, 2003. – 272 с.; Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Дарслик. –Т.: ЎзДЖТИ. 2005. -251 с.
www.tadqiqotlar.uz

yoshlilarda, xususan, ota-onalar va butun jamiyat a'zolarida salomatlik qadriyatlarini keng shakllantirish, ularni zamonaviy bilim va malakalar bilan qurollantirish zarur, ikkinchidan esa, har qanday pedagogik samaradorlik, avvalo, zarur pedagogik muhit bo'lishi kerakligini talab etadi. Faqat zarur pedagogik muhit mavjud bo'lgandagina, maqsadli ravishda shakllantirilgandagina pedagogik natijaga erishiladi. Sog'lom turmush darajasining o'sishi yoshlar va bolalar atrofida, ular yashash sharoitlarida zarur pedagogik muhitning shakllanganligiga, ya'ni, salomatlik muhofazasiga yo'naltirilgan sog'lom tafakkurli jamiyat bo'lishi lozimligi bilan belgilanadi.

Mamlakatimizda o'zbek olimlari tomonidan umumta'lim maktablaridagi o'quv-tarbiya jarayonini sog'lomlashtirishning pedagogik asoslari, sog'lom tafakkur bilan bog'liq ravishda yoshlarni turli yot mafkuralar xurujlaridan asrash, ularni milliy iftixor tuyg'usi asosida shakllantirish, milliy zamonaviy pedagogik ilmlar tizimiga milliy qadriyatlar tizimini singdirish, yoshlarni milliy qadriyatlarni hurmatlash asosida hayotga tayyorlash, yoshlar ongida demokratik qadriyatlarni shakllantirish masalalari, talabalarda milliy iftixor tuyg'usini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari, ularda ma'naviy-ma'rifiy faollikni oshirish kabi masalalar atroflicha tadqiq etildi.

Aslida, mazkur tadqiqotlarning har biri sog'lom turmush tafakkuri tushunchasining u yoki bu qirrasini chuqur o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, sog'lom tafakkur va sog'lom turmush istilohi va tushunchalarining pedagogik ahamiyatini anglash uchun xizmat qiladi. Chunki mazkur tadqiqotlar sog'lom tafakkur tushunchalarining zamonaviy pedagogik mazmunini atroflicha anglash uchun zarur ilmiy shart-sharoitni, ya'ni, uning ilmiy bazasini yaratib beradi.

Xususan, *sog'lom turmush tarzi va sog'lom madaniyatning falsafiy jihatlari* T.Mahmudov, S.Otamurodov, A. Ochildiyev, J.Tulenov, S.Shermuhamedov, E.Yusupov, A.Erkayev, U.Qoraboyevlarning tadqiqotlarida; *ta'limning turli bosqichlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va uni pedagogik talablar asosida shakllantirish* O.Musurmonova, D.Sharipova, E.Seytxalilov, T.Ulmatqulov, F.Abdurahimova, K.Risqulova, O.Djamaldinova va boshqalarning

ilmiy izlanishlarida; *sog'lom turmush madaniyatining ayrim psixologik xususiyatlari* G'.Shoumarov, V.Karimova, E.G'oziyev, N.Safoyev, Z.Nishonova kabilarning ilmiy-tadqiqot ishlarida; masalaning bevosita *pedagogik jihatlarining ayrim masalalari, aniqrog'i, uning zarur pedagogik talab ekanligiga oid qarashlar* M.Ochilov, O.Musurmonova, S.Nishonova, M.Inomova, U.Mahkamov, N.Ortiqov, S.Ochilov, M.Quronov, Z.Ismailova, G.Ibragimova, D.Ro'ziyeva, S.Yo'ldosheva va boshqalarning ilmiy izlanishlarida ko'rib chiqilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт.1990; Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. – - М., Самара: Бахрах, 2003. – 272 с.; Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Дарслик. –Т.: ЎзДЖТИ. 2005. -251 с.

2. Маттиев, И., & Шодиярова, К. (2020). Талабаларда саломатликни асрашга йўналтирилган тафаккурни шакллантиришга хизмат қиладиган шакллар, воситалар, методлар. *Общество и инновации*, 1(2/S), 314-318.

3. Ashurova D.U.Prepodavaniye lingvistichekix dissiplin v yazkovom vuze.Sbornik nauchnx trudov po materialam Chetvertoy Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferensii (g. Voronej, 19–20 fevralya 2019 g.)

4. Маттиев, И. Б. (2011). Взгляды Ибн Сина о здоровом образе жизни. In *Актуальные вопросы современной педагогики* (pp. 47-49).

5. Mattiyev, I. B. (2024). Talabalarda madaniyat mazmunining invariantini o'zlashtirganda subyektivlikka aylanish jarayonining mexanizmlari. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 3(1), 210-213.

6. Mattiev, I. B. (2024). INFLUENCE OF MAIN INSTITUTIONS AND SOCIAL AGENTS IN DETERMINING THE PROCESS OF IMPROVING A HEALTHY LIFESTYLE AND WORLD VIEW. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 11(01).

7. Mattiev, I. B. (2023). HEALTH AND WORLDWIDE TECHNOLOGY IN DEMAND. *Journal of marketing, business and management*, 2(8), 1-6