

Talabalar salomatligini saqlashda pedagogik faoliyatning ahamiyati

Saidbek Dilmurod o'g'li Aliqulov

Ilmiy rahbar: A.O.Kamolova

Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar salomatligiga har bir davrda alohida e'tibor berilganligi va sog'lom hayot kechirish bo'yicha dastur ul amal bo'lib kelayotgan Avesto, Qur'oni Karim va Hadisi sharif, yunon faylasuflari va sharq allomalarining pedagogik qarashlari haqida fikrlar ilgari surildi. Shu jumladan Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan qarorlar bayoni yoritildi.

Kalit so'zlar: pedagogik qarashlar, salomatlik, ruhiy tarbiya, jismoniy tarbiya, Avesto, Qur'oni Karim, yunon faylasuflari, sharq allomalari, akademik ta'til, qarorlar

The importance of pedagogical activity in maintaining students' health

Saidbek Dilmurod o'glu Alikulov

Scientific supervisor: A.O.Kamolova

Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: In this article, special attention is paid to the health of students in each period and the pedagogical views of the Avesta, the Holy Qur'an and the Hadith, Greek philosophers and Eastern scholars, which are currently being implemented as a program for living a healthy life. pushed. Including the statement of presidential decrees and decisions made by the Cabinet of Ministers.

Keywords: pedagogical views, health, spiritual education, physical education, Avesta, Holy Qur'an, Greek philosophers, scholars of the East, academic leave, decisions.

Kirish

Talabalar salomatligini saqlashda pedagogik faoliyatning ahamiyati katta. Bu jarayon pedagoglarning nafaqat o'quv jarayonini olib borishi, balki talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda faol ishtirok etishini talab etadi. Chunki aqlan va jismonan sog'lom bo'lib voyaga yetayotgan yoshlar, kelgusida o'z davlatini rivojlanishini tezlashtiradi. Har bir davlatning dunyo

miqiyosidagi o'rnini belgilab beruvchilar bu - yoshlardir. Shuning uchun har bir davrda yoshlarga alohida e'tibor berishgan. Buni quyidagi manbalar orqali bilib olishimiz mumkin.

"Avesto" - qadimgi zardushtiylik dinining muqaddas matnlari yig'indisi bo'lib, unda jismoniy tarbiya, salomatlik, insonning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash borasida ko'plab ta'limot va ko'rsatmalar mavjud. Zardushtiylik dini va uning muqaddas matnlari orqali shakllangan "Avesto"ning sog'liq va jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotlari o'ziga xos falsafiy qarashlarga ega bo'lgan. Ta'lim va tarbiya jarayonlarining yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda bir qismi ibodatxonalarda amalga oshirilgan. Ibodatxonalarda tashkil etilgan tarbiya quyidagi yo'nalishlarga asoslangan:

- 1) diniy va axloqiy tarbiya;
- 2) jismoniy tarbiya;
- 3) o'qish va yozishga o'rgatish.

"Avesto" asarida qayd etilishicha, kurash tushish, chavandozlik, qilichbozlik, suvda suzish, kamondan o'q uzish kabi jismoniy-harbiy malakalarni egallash o'g'il bolalar uchun majburiy bo'lgan.¹

Zardushtiylikda tozalik va poklikka katta ahamiyat berilgan. "Avesto"da inson tanasini, ruhini va aqliy pokligini saqlash sog'lom hayot kechirishning asosiy sharti hisoblanadi. Poklik nafaqat ruhiy holat, balki jismoniy salomatlikka ham daxldor bo'lib, gigiyena va shaxsiy parvarish masalalariga e'tibor qaratilgan. Bu tamoyil jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarziga katta ahamiyat berishni nazarda tutadi.

Umuman olganda, "Avesto"da sog'liqni asrash, jismoniy va ruhiy tarbiyani birgalikda olib borish tamoyillari yoritilgan. Bu ta'limotlar sog'lom va kuchli insonni tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, zardushtiylikda inson o'z hayotini yaxshilik va yomonlik o'rtasidagi kurash sifatida ko'radi. Shu sababli, sog'lom va kuchli tanaga ega bo'lish, jismoniy va ruhiy poklikni saqlash bu kurashda g'alaba qozonishning asosiy sharti sifatida qaralgan.

Qur'oni Karim va hadislarda jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlashga oid masalalar bevosita ko'p ko'tarilmagan bo'lsa-da, ular inson hayotidagi ahamiyati yuqori ekanligi ta'kidlangan. Islomda sog'lom hayot kechirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash uchun ba'zi ko'rsatmalar berilgan bo'lib, ularning aksariyati sog'lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan.

Qur'oni Karim va hadislarda poklikka katta e'tibor berilgan. Tahorat qilish va toza kiyinish haqidagi ko'rsatmalar nafaqat ibodatning bir qismi, balki sog'lom turmush tarzining ham ajralmas qismi sifatida ko'riladi. Qur'onda: "Albatta, Alloh to'g'ri yo'lda bo'lganlarni va pok bo'lganlarni sevadi" (Baqara surasi, 222-oyat), deya poklikning ahamiyati ta'kidlangan.

¹ .Boboev X., Hasanov S. "Avesto" – ma'naviyatimiz sarchashmasi. Toshkent: "Adolat", 2001.

Islomda jismoniy jihatdan kuchli va bardoshli bo'lish ham qadrli hisoblanadi. Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) bir hadislarida shunday deydilar: "Kuchli mo'min Alloh nazdida zaif mo'mindan ko'ra yaxshiroq va Allohga yanada yoqimlidir" (Muslim, Qadar, 34). Bu yerda "kuch" nafaqat ruhiy, balki jismoniy kuch va quvvatni ham anglatadi. Shu bilan birga, sog'lom va kuchli bo'lish uchun muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish ham rag'batlantirilgan.

Hadis va rivoyatlarda Rasululloh (s.a.v.) sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi sport turlari bilan shug'ullanganliklari va boshqa kishilarga ham tavsiya qilganliklari ko'rsatilgan. U zot chavandozlik, kamondan otish, suzish kabi sport turlarini qo'llab-quvvatlaganlar. Masalan, hadisda aytiladi: "Bolalaringizga kamondan otish va suzishni o'rgating" (Tabaroniy rivoyati)². Bu jismoniy va ruhiy kuchni oshiradigan, insonning bardoshlilikini mustahkamlaydigan mashg'ulotlarga undaydi. Qur'oni Karim va hadislar insonning jismoniy, ruhiy va aqliy jihatdan sog'lom bo'lishiga ko'plab undovlarni beradi. Sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar va poklikni saqlash orqali inson o'zini ham, jamiyatni ham boyitishi, Allohga yaqinlashishi va unga xizmat qilishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Yunon faylasuflari salomatlik haqida chuqur falsafiy fikrlar bildirgan, ular jismoniy, ruhiy va aqliy muvozanatni inson hayotining muhim jihatlardan biri sifatida ko'rganlar. Bu fikrlar o'sha davrda faqat sog'lik emas, balki ahloqiy va ruhiy masalalar bilan ham bog'langan. Yunon faylasuflarining sog'likni asrashda pedagogik faoliyatni to'g'ri tashkillashtirish bo'yicha bir qancha qarashlari keltirilgan. Misol uchun:

Yunon tabobatining asoschisi sanalgan Gipokrat sog'lik va kasalliklarning sabablarini izlab, organizmning tabiiy kuchlariga e'tibor bergan. U "sog'lom tana uchun to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faoliyat va tabiiy holatlar muhim" deb hisoblagan. Shuningdek, kasalliklarni davolashda holatning o'zgarishiga emas, tabiiy davolanishga urg'u berish kerakligini aytgan.

Platon esa sog'liqni jismoniy va ruhiy holatning uyg'unligi sifatida ko'rgan. U "Davlat" asarida inson organizmi va uning ruhiy jihatlari bir-biriga bog'liq ekanini ta'kidlagan. Uning fikricha, insonning ruhiy va aqliy salomatligi uning jismoniy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi va sog'lom hayot kechirish uchun bu ikki jihat birga rivojlantirilishi kerak. Aristotel jismoniy tarbiyani yoshlikdan boshlash kerakligini aytgan. U insonning jismoniy salomatligini rivojlantirishni ma'naviy tarbiya bilan uyg'unlashtirgan. Aristotelga ko'ra, har bir yoshga mos jismoniy tarbiya turi mavjud bo'lib, bu tanani ham, ruhni ham birdek rivojlantirishga yordam beradi. U jismoniy mashqlarni haddan tashqari ko'paytirmaslikni, o'rtacha yo'lni tutishni tavsiya qilgan.

² Qur'oni karim ma'nolarining tarjima va tavsiri / Tarj. va tafsir mual. Shayx A.Mansur. Taxr. hayati: U. Alimov va b. - Toshkent: "Toshkent islom universiteti" NMB, 2012.

Suqrot sogʻlikni bilim va aql orqali mustahkamlash mumkinligini aytgan. U oʻz fikricha, inson oʻzini yaxshi bilishi va boshqarishi orqali salomatligini saqlab qolishi mumkin deb hisoblagan. Insonning oʻziga nisbatan intizomli va hushyor boʻlishi salomatlikning muhim omillaridan biridir, deb urgʻu bergan.

Stoik faylasuf Epiktet ham jismoniy va ruhiy mashqlarni birlashtirishni taʼkidlagan. U inson oʻzini bosib, jismoniy va ruhiy kuchni rivojlantirishi kerak, deb hisoblagan. Epiktetning fikricha, jismoniy tarbiya faqat tana kuchini oshirish emas, balki irodani mustahkamlash vositasi hamdir³.

Sharq allomalari salomatlik va jismoniy tarbiya masalalariga katta eʼtibor qaratgan. Ular bu masalalarni shaxsning ruhiy va aqliy rivojlanishi bilan chambarchas bogʻliq holda koʻrganlar. Sharq tabobati va falsafasida salomatlik inson hayotining muhim jihati sifatida koʻrilib, jismoniy va ruhiy muvozanatni saqlash uchun tavsiyalar berilgan. Quyida ayrim mashhur sharq allomalari va ularning sogʻlik va jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari keltirilgan:

1. Ibn Sino sogʻliqni saqlash va tiklashda jismoniy mashqlarni muhim omil sifatida koʻrgan. U oʻzining "Tib qonunlari" kitobida jismoniy mashqlar tanani kuchaytiradi, qonni tozalaydi va kasalliklardan himoya qiladi, deb taʼkidlagan. U har bir yosh va jins uchun alohida mashqlar tizimini ishlab chiqqan va ovqatlanish, uyqu rejimi va jismoniy faollikni salomatlikni saqlashda asosiy omillar sifatida belgilagan.

2. Forobiy jismoniy tarbiyani inson kamolotining zarur qismi sifatida koʻrgan. Uning fikriga koʻra, sogʻlom tana va aql bilan inson toʻlaqonli hayot kechirishi va oʻz jamiyatiga foyda keltirishi mumkin. Forobiyning sogʻlom hayot tarzini targʻib qilish borasidagi qarashlari ruhiy tarbiya bilan bogʻlangan boʻlib, u aqliy salomatlik uchun jismoniy faollikni muhim omil deb bilgan.

3. Buyuk shoir va mutafakkir Rumi jismoniy harakatni ruhiy poklanish va ruhni tarbiyalash vositasi sifatida koʻrgan. U jismoniy va ruhiy mashqlarni inson kamoloti uchun zarur deb hisoblagan. Rumi dervishlarning raqsi va zikrlarini jismoniy va ruhiy uygʻunlikka erishish yoʻli sifatida tushuntirgan.

4. Gʻazzoliy sogʻlom va toʻgʻri hayot tarzini taʼminlash uchun jismoniy tarbiya, poklanish va ruhiy tarbiyani bir-biriga bogʻliq holda olib borish kerakligini taʼkidlagan. U ortiqcha ovqatlanish va uyqusizlikning zararlarini koʻrsatgan va muvozanatli ovqatlanish, poklanish va jismoniy mashgʻulotlar orqali sogʻlom turmush tarziga rioya qilishni tavsiya qilgan⁴.

Sharq allomalari jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzini inson hayotining ajralmas qismi sifatida koʻrganlar. Ularning bu boradagi qarashlari sogʻliqni saqlash,

³ www.pedagog.uz

⁴ Xayrullayev M.M. Oʻtmish mutafakkirlari taʼlim -tarbiya haqida: Xalq pedagogikasi — inson kamolotining asosi. I-kitob. — T.: OʻzPFITI, 1992-yil.

jismoniy va ruhiy muvozanatni saqlashga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiya orqali aqliy va ruhiy barqarorlikka erishishni tavsiya etganlar.

Bugungi kunda yurtimizda ham talaba yoshlarning salomatligini o'ylagan holda bir nechta qaror va farmoyishlar ishlab chiqilib qabul qilinmoqda. Misol uchun: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017 - 2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida" 2021-yil 3-fevraldagi PF-6155-son Farmonida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash hamda respublika oliy ta'lim muassasalarining ijtimoiy muhofazaga muhtoj talabalarini himoya qilish, ularga uzluksiz mustaqil ta'lim olish uchun imkoniyat yaratish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017 - 2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida" 2021-yil 3-fevraldagi PF-6155-son Farmoniga muvofiq, akademik ta'til berishning quyidagilarni nazarda tutuvchi yangicha tartibi o'rnatilganligi ma'lumot uchun qabul qilindi:

akademik ta'til olishni istagan talabalar o'z ixtiyoriga ko'ra akademik ta'til muddatiga ta'limning sirtqi va masofaviy shakliga o'tkazilib (agar oliy ta'lim muassasasida bunday ta'limning shakllari mavjud bo'lsa), ularga uzluksiz mustaqil ta'lim olish imkoniyati yaratiladi; oilasining betob a'zosini parvarish qilish sababli an'anaviy shakldagi ta'limni davom ettirish imkoniyati bo'lmagan talabalarga ham akademik ta'tilni olish huquqi beriladi;

talabalarga o'qish davomida akademik ta'til berilishi bo'yicha miqdoriy cheklovlar bekor qilinadi;

1 akademik ta'tildan qaytgan talabalarni ilgari o'zlashtirilgan fanlar bo'yicha qaytadan o'qitish amaliyoti bekor qilinadi.

2. Oliy ta'lim muassasalari talabalariga akademik ta'til berish, akademik ta'til muddatlari hamda akademik ta'tildan so'ng o'qishni davom ettirish tartibini nazarda tutuvchi O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari talabalariga akademik ta'til berish to'g'risidagi nizom 1-ilovaga muvofiq tasdiqlandi.

3. Shunindek bir nechta talabalar bekor qilindi va talablarga o'zgartirishlar kiritildi. Bular:

- akademik ta'til berish talabani oliy ta'lim muassasasidan chetlashtirish hisoblanmaydi;

- talabaning akademik ta'til olish haqidagi murojaati bir haftalik muddatda ko'rib chiqiladi hamda oliy ta'lim muassasasi rektori (direktori)ning buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi;

- akademik ta'til beriladigan talabalar arizasiga (ixtiyoriga) ko'ra oliy ta'lim muassasasi rektori (direktori)ning buyrug'iga muvofiq, uning o'qishi akademik ta'til muddatiga ta'limning sirtqi yoki masofaviy yoki eksternat ta'lim shakliga o'tkazilishi mumkin;

- talaba akademik ta'tildan belgilangan muddat tamom bo'lgandan so'ng o'qishga qaytish bo'yicha oliy ta'lim muassasasining rektori (direktori) nomiga ariza bilan murojaat qilgan taqdirda uning arizasini asossiz ravishda rad etishga yo'l qo'yilmaydi.

4. Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 20-iyundagi 393-son qarori bilan tasdiqlangan Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'qishini ko'chirish, qayta tiklash va o'qishdan chetlashtirish tartibi to'g'risida nizomga 2-ilovaga muvofiq o'zgartirishlar kiritildi.

5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi manfaatdor vazirliklar va idoralar bilan birgalikda o'zlari qabul qilgan normativ-huquqiy hujjatlarni bir oy muddatda ushbu qarorga muvofiqlashtirish belgilandi.

6. Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining ijtimoiy rivojlantirish masalalari bo'yicha o'rinbosari, O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vaziri hamda O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vaziri zimmasiga yuklandi⁵.

Xulosa. Har bir xalqning gullab- yashnashi, o'sha xalqning yoshlariga bog'liqdir. Yoshlarni har tomonlama yetuk shaxs bo'lib ulg'ayishida oila, mahalla, ta'lim muassasalari va jamiyatning ta'siri kattadir. Ta'sir o'tkazilayotgan yoshlarga to'g'ri pedagogik faoliyat qo'llay olish kerak. Bunda, eng avvalo yoshlarni salomatligiga e'tibor qaratilish darkor. Shuning uchun davlatimiz tomonidan yoshlarni salomatligini o'ylagan holda akademik ta'tillar, masofadan turib onlayin o'qish va ta'lim muassaslarini kerakli jihozlar bilan ta'minlash kabi bir nechta ishlar amalga oshirildi. O'qituvchilar tomonidan o'quvchilarga dars jarayonida sog'lom bo'lib voyaga yetish bo'yicha tushunchalar berilmoqdi. Shuningdek sog'lom vujudli insoning ruhan va aqlan rivojlanib borishi osonlashadi. Aksincha, nosog'lom vujudli insonda bilim olish, o'rganish va o'zini isloh qilish faoliyati susayib boradi. Yuqorida keltirib o'tilgan manbalarda ham yoshlarni ulg'ayib borishida sog'lom turmush tarziga amal qilinishi alohida takidlab o'tildi. Sog'lom bo'lish uchun hayoti davomida poklikka, tozalikka, jismoniy mashqlarga va gigenik qoidalariga amal qilinishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N. Rahmonov. „Avesto“ning paydo bo'lishi. - „O'zbekiston ovozi“ gaz., 2001, 26-may.

⁵ <https://lex.uz/mact/-5443081>

2. Boboev X., Hasanov S. "Avesto" - ma'naviyatimiz sarchashmasi. Toshkent: "Adolat", 2001.
3. Qur'oni karim ma'nolarining tarjima va tavsiri / Tarj. va tafsir mual. Shayx A.Mansur. Taxr. hayati: U. Alimov va b. - Toshkent: "Toshkent islom universiteti" NMB, 2012.
4. Pedagogika tarixi / Komiljon Hashimov, Sanobar Nishonova / Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti Toshkent - 2005
5. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. Science and Education, 4(5), 988-992.
6. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. Science and Education, 3(12), 590-592.
7. Azimaxon Odiljon Qizi Kamolova (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. Science and Education, 4 (5), 988-992.
8. Azimaxon Odiljon Qizi Kamolova, & Surayyo Isroilovna Husaynova (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. Science and Education, 4 (2), 969-972.
9. Камалова, А. (2021). THE IMPORTANCE OF USING GAME TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF EDUCATION. Экономика и социум, (3-2), 12-14.
10. Madinaxon Xurshid Qizi Jo'Rakabirova, & Azima Odiljon Qizi Kamalova (2024). Amir Temur va Temuriylar davrida pedagogik fikrlar taraqqiyoti va ta'lim tarbiya masalalarining bugungi kun ijtimoiy faoliyatdagi ahamiyati. Science and Education, 5 (3), 490-494.
11. Kamolova, A. (2022). The Scientific and Theoretical Foundations of Studying the Sources of Popular Pedagogy in Educating the Younger Generation. Science and Education" Scientific Journal/Impact Factor, 3, 590-592.
12. Kamolova, A. (2022). The Scientific and Theoretical Foundations of Studying the Sources of Popular Pedagogy in Educating the Younger Generation. Science and Education" Scientific Journal/Impact Factor, 3, 590-592
13. Jamshidbek Javlonbek O'G'Li Karimov, & Azima Kamalova (2024). Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvor profilaktikasi. Science and Education, 5 (2), 513-519.