

SHARQ MUTAFAKKIRLARNING FALSAFIY QARASHLARI ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA VALEOLOGIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH

Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li,
Guliston davlat universiteti v.b.dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
E-mail: xudoyberdiyevgiyosiddin9@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18932667>

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim-tarbiya jarayonida o'qitish prinsiplari haqida batafsil so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: valeologiya, kompetentlik, valeologik kompetensiya, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik tarbiya, sog'liqni saqlash.

Аннотация. В статье подробно рассматриваются педагогические условия формирования валеологических компетенций у будущих учителей и принципы преподавания в образовательном процессе, направленные на формирование валеологических компетенций.

Ключевые слова: валеология, компетентность, валеологическая компетентность, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание, сохранение здоровья.

Abstract. This article discusses in detail the pedagogical conditions for the development of valeological competencies in future teachers and the principles of teaching in the educational process aimed at the development of valeological competencies.

Keywords: valeology, competence, valeological competence, healthy lifestyle, hygienic education, health preservation.

Kirish. Dunyo ilm-fani va madaniyati taraqqiyotida sharq mutafakkirlari tomonidan yaratilgan ilmiy-pedagogik, madaniy-ma'naviy merosni o'rganishga bo'lgan qiziqish keng miqiyosda rivojlanib bormoqda. Sharq mutafakkirlarining barcha xalqlarga daxldor bo'lgan pedagogik qarashlari mavjud bo'lib, mazkur qarashlar umuminsoniyatning mulkiga aylangan. Shuning uchun ham ushbu ilmiy meros dunyodagi barcha rivojlangan mamlakatlarning olimlarida katta qiziqish uyg'otmoqda va ilmiy jihatdan tadqiq etilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassislariga sog'lom turmush tarzini shakllantirishni jadallashtirishga qaratilgan amaliy ishlar olib borilmoqda. Dunyoda kechayotgan globallashuv muhiti, inson salomatligini asrashga yo'naltiruvchi texnologiyalarning keng ko'lamda rivojlanishiga olib kelmoqda.

“Kompetensiya – bu ta'lim orqali olingan bilimlarga, tajribaga, qadriyatlarga, niyatlarga asoslangan umumiy qobiliyatdir. Kompetensiyaviy bilim yoki ko'nikmaga tushmaydi; kompetentlik –bu olim yoki o'qimishli odam bo'lishni anglatmaydi”. Kompetensiya va ko'nikma o'rtasidagi farqni ajratish kerak. Ko'nikma –bu muayyan vaziyatda harakat, kompetensiya –xatti-harakatlar, ko'nikmalarning kuzatuvlaridan o'rganilishi mumkin bo'lgan xarakteristik xususiyatdir. Shunday qilib, ko'nikmalar amalda kompetensiya sifatida namoyon bo'ladi. Kompetensiya mahorat, harakatni

kuchaytiradi. Kompetensiya ongli faoliyat natijasida shakllanadi. Davlat ta'lim standartida kasbiy va umumiy kompetensiyalar, ya'ni, bitiruvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar belgilab qo'yilgan. Ularga asosiy kasbiy ta'lim dasturlarini ishlab chiqishda integrativ yondashuv orqali erishish mumkin. Dasturning variativ qismi ta'lim muassasasining, mintaqaning o'ziga xosligini, hududdagi ish beruvchilarning aniq kasbiy kompetensiyalarni egallagan mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojini aks ettirish imkonini beradi [4: 120-b].

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Zamonaviy ta'limni modernizatsiya qilish bo'yicha olib borilayotgan ishlar munosabati bilan "kompetensiya" va "kompetentlik" so'zlari yangi tusga kirdi. Ushbu tushunchalarning mazmun-mohiyatini aniq ifodalashda N.A.Muslimov, A.V.Xutorskoy, I.A.Zimnyaya, John Raven, Robert White, Richard Boyatzis, Lothar Reetz va boshqa olimlar katta hissa qo'shganlar. Turli xil izohli lug'at va ilmiy adabiyotlarda "kompetensiya" va "kompetentlik" tushunchalari turlicha izohlanadi. Ularning ma'nosini to'g'ri anglash va tushunish maqsadida quyidagi lug'atlarga e'tiborimizni qaratdik:

"O'zbekiston milliy ensiklopediyasi"da keltirilishicha: "kompetensiya" (lot. Competo—erishyapman, munosibman, loyiqman) demakdir [2; 226-b].

Rus tili lug'atida "kompetensiya"ga shunday izoh berilgan, [lot. competo — erishyapman; munosibman, loyiqman], 1. qonun, nizom yoki boshqa hujjat bilan muayyan organ yoki mansabdor shaxsga berilgan topshiriq; 2. muayyan sohadagi bilim, tajriba bilimli, qobiliyatli, malakali bo'lish negizidagi "kompetensiya" so'zining kelib chiqishi chuqur o'tmishimiz tarixiga borib taqaladi [3: 512-b].

Ta'lim jarayonida yoshlarning salomatligini ta'minlash orqali ularning dunyoqarashi va tafakkurini barqaror rivojlantirish hamda shaxsda valeologik madaniyatni shakllantirishning nazariy-tarixiy asoslari eng qadimgi yozma manba "Avesto" hamda Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy kabi Sharq mutafakkirlarining qomusiy asarlarida yoritib berilgan.

Har bir insonning o'zigagina xos imkoniyatlari mavjudligi va unga hamisha jiddiy e'tibor berish zarurligi haqida buyuk sharq mutafakkirlari Ibn Sino, Forobiy, Beruniy, Mirzo Ulubek, Yusuf Xos Hojib ham o'z zamonlarida qimmatli fikrlarini alohida qayd etib o'tganlar.

Har bir yosh uchun jismoniy ko'rsatkichlar mutlaq emas, ular nisbiy xarakterda bo'lib, ijobiy rivojlanish tendentsiyasini saqlab, turli xil tarixiy rivojlanish davrlarida o'zgarib turadi. Ushbu ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: bolaning o'sishi, vazni, ko'krak hajmi, mushaklarning kuchi, qobiliyatlari va boshqalarni aytish mumkin. O'smir yoshni rivojlantirishning pedagogik mezonlari tarbiya, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini tavsiflaydi, inson hayotining turli davrlarida aqliy, mafkuraviy, siyosiy, axloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya imkoniyatlarini belgilaydi. Inson rivojlanishining yosh davrlarini ajratish uchun anatomik, fiziologik, jismoniy, psixologik va pedagogik

ko'rsatkichlar majmui qo'llaniladi. Ba'zi ko'rsatkichlar ushbu yosh davrida yetakchi hisoblanadi, boshqalari esa zanjir singari bog'liq bo'lib turadi. O'quv faoliyati insonning intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy fazilatlarini shakllantirish mazmuni hamda xususiyatlarini belgilaydi. Sharq mutafakkirlari asarlari va tarixiy-ilmiy manbalarda olg'a surilgan yoshlarning ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish uchun talab etiladigan insoniy fazilatlarni quyidagicha izohlash mumkin: ota-onalarga sog'lom fapzand dunyoga keltirish bo'yicha maslahatlar; komil inson tarbiyasida yosh xususiyatlarini hisobga olish; diniy va dunyoviy bilimlarni egallash; oliyjanob bo'lish, pokiza yurish, oila va vatan oldidagi burch va vazifalarning ustunligiga erishish, ezgulikka xizmat qilish.

Ar-Roziy odamlarni falsafiy turmush tarzi talablarida yashashga undaydi, ayrim kishilarga xos salbiy axloqiy sifatlar: ortiqcha ehtiros, injiqlik, jahldorlik, yolg'on so'zlash, hasad, ochko'zlik, qayg'u, mechkaylik, ichuvchanlik kabilarni qattiq qoralaydi. Falsafiy yashash tarzi tushunchasini ilmiy asoslab beradi.

Ar-Roziy fikricha, faylasuf olim hayotda adolatparvar, insonparvar, ishi bilan so'zi bir kishilar bo'lishlari lozim. Ular odamlarga muomala madaniyatini o'rgatishda oliyjanoblikning ustunligini, badxulqlikning boshga lalokat keltirishini lushuntirishlari, yaxshilikka undash, halol mehnat qilish farovon va sog'lom turmush kechirishning asosi ekanligini anglatishlari lozim deb ta'lim berdi.

Ahmad Yassaviy fikricha, o'z nafsining boshini yanchgan kishining g'ururi va qadr-qimmatini hech kim poymol qila olmaydi. Shu bois, "Hikmatlar" bizga yashash tarzimizni adashmasdan to'g'ri belgilab olishimizda, ko'proq ezgu savob ishlar qilishimizda, o'z mohiyatimizni anglab yetishimizda ko'mak beradi. Nafsnii jilovlay bilish inson qalbini tozalaydi va tiniqlashtiradi, odamlarni to'g'ri yo'lga boshlaydi. Sog'lom nafs insonni hayvoniy ehtirolarga berilib ketishdan saqlaydi, jismonan mustahkamlaydi, uning quvvatini oshiradi, og'ir kasalliklardan asrab, insonning ma'naviy yuksalishiga olib keladi. Sog'lom nafs - sog'lom turmush tarzining muhim belgisidir. Nafsnii tiya bilmaslik inson qalbini xiralashtiradi, to'g'ri yo'ldan ozdiradi. Nafsga berilish insonni tubanlashtiradi, oqibatda uni halok etadi.

Abu Ali ibn Sinoning inson salomatligiga qo'ygan gigiyenik talablari "Sog'liqni saqlashga doir risola" deb nomlangan asarida bayon qilingan. Kitobning maqsadi inson tanasiga zararli ta'sir etuvchi holatlarni, uning turmush tarzidagi xatolarni to'g'rilash orqali bartaraf etilish usullarini bayon qilishdir, deb yozadi muallif. Kitobning birinchi maqolasida ushbu xatolar va ularni muvozanatlashtirish choralari haqida o'z fikrlarini bildiradi. Kitobning alohida maqolalarida havo, uning turli holatlari-musaffoligi, namligi, quruqligining inson organizmiga ta'sirini bayon qilib, ulardan himoyalaniish usullarini ko'rsatadi. U uzoq turib qolgan havo ham, harakatdagi havo ham organizm uchun zararlidir, deb ko'rsatadi. Hammomlar to'g'risidagi maqolasida hammomga qo'yiladigan gigiyenik talablarga to'xtaladi. Hammomga to'yib ovqatlanagan holda kirish organizmga katta xavf tug'dirishi, shuningdek, uzoq muddat davomida cho'milish, ortiqcha va kuchli

uqalashning zarari. ayni paytda hammomdan so'ng biroz vaqt sot' havoda sayr etishning foydali ekanligini bayon qilgan.

“Tib qonunlari” asarida va “Urjuza” nomli tibbiy dostonida batafsil bayon qilgan. Ibn Sinoning fikricha, sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri badan tarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi. Mutafakkir olim “Urjuza” asarida me'yoriy uyqu, serharakat bo'lish, yo'lovchilar, keksa kishilar, homiladorlar, chaqaloqlar tartiblari hamda me'yoriy ovqatlanish, to'g'ri turmush tarzi haqida maslahatlar beradi. Asarning “Salomatlikni saqlash haqida”gi maxsus bo'limida shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, badanni chiniqtirish, mizojni muvozanatlashtirish, kun tartibi, jismoniy mashg'ulotlar, hammomlar qurilishi, may ichish, uyqu va bedorlik, og'iz bo'shlig'i va tishlarni parvarish qilish, ichaklarni tozalash ka bilar to'g'risida qimmatli ma'lumotlar bergan. [5:16-20-b].

Muhokama. Valeologiya organizm tuzilishi va vazifalari, uning xarakteristik imkoniyatlari, jismoniy xolatini takomillashtirish, salomatlikni saqlash va yaxshilash, sog'lom xayot tarzi bo'yicha bilim va ko'nikmalar tizimini o'rganish, muntazam jismoniy mashklarni bajarishga ehtiyojini mustaxkamlashga yo'naltirilgan.

Valeologiya - inson salomatligi, uni mustahkamlash yo'llari, aniq sharoitlarda inson hayotiy faoliyatini shakllantirish va saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo yo'nalishidir. O'quv fani sifatida u inson salomatligi va sog'lom hayot tarzi haqidagi bilimlar majmuasini tashkil etadi.

Bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati, Sharq mutafakkirlarining valeologik kompetentlikni shakllantirishning mavjud holati yoritilgan.

Jamiyatning ijtimoiylashuv jarayonlarida yosh avlod ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish masalasi dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, yangi davr shiddati ta'lim-tarbiya tizimiga ham o'zining aniq, qat'iy talablarini qo'yimoqda. Jamiyatning sog'lomligi esa o'sib kelayotgan yosh avlodning yuqori darajada sog'lom turmush madaniyatiga ega bo'lishini taqozo etadi. Shunga ko'ra, agar jamiyatda mavjud barcha institutlar tomonidan bolalar ma'naviy va jismoniy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan shart-sharoit yaratilsa, o'sha jamiyatda yashab, o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirish yuqori darajaga ko'tariladi.

Yurtimizda azal-azaldan odob-axloq va ta'lim-tarbiyaga katta e'tibor berilgan. Sharq allomalari, olimu mutafakkirlar qadimdan adab ilmini chuqur o'rganib, rivojlantirib kelishgan. Ayniqsa, har taraflama go'zal odobli, yaxshi xulqli va hayoli bo'lishga, nafsni poklashga buyuruvchi muqaddas dinimiz bu sohada ulkan o'zgarishlar sababchisidir. Hadislarda, allomalarning o'gitlarida inson ma'naviy kamolotining asosi bo'lgan odob-axloq va tarbiyaning barcha jihatlari o'z ifodasini topgan.

Mutaxasislarni baho berishicha aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bog'liq, zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini meyoridan ortiq istemol qilish,

ko'p o'tirish (stress), atrof-muhitning iflosligi turli kasalliklarga (yurak-qon va nafas olish sistemasi kasalliklari, oshqozon- ichak funktsiyalarining buzilishga x.k) olib kelishi ma'lum. Abu Ali Ibn Sino salomatlikni asrashga katta ahamiyat bergan. Alloma kasalliklarini oldini olishda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishni ko'p marotaba qayd etgan.

Xulosa. Ta'lim jarayonida bo'lajak o'qituvchilarning valeologik kompetensiyalarni rivojlantirish jismoniy va ruhiy salomatligi bo'lajak kadrlar kompetentligini belgilab, ta'lim va tarbiya jarayonining sifat ko'rsatkichini namoyon etadi. Insonning o'zi salomatligini asrashi, rivojlantirib borishi kasbiy faoliyatning muhim ijtimoiy-madaniy ahamiyat mezoni ekanligi bilan ta'lim muassasalarida o'qitish samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar ko'lamining oshishiga ehtiyoj tug'dirmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 30-sentyabrdagi VMQ-616-son "Kasbiy malaka va bilimlarni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori. Elektron resurs: <https://lex.uz/docs/5664463>.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat milliy nashriyoti, – T.: 2008. 8 tom. B-26.
3. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 5. Кл –Ма. –М.: Большая Российская энциклопедия, ООО "ТД Издательство Мир книги", 2007. –512 с.
4. Muslimov, N. (2015). Usmonboeva M. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. Sano-standart. Toshkent, 120.
5. Arziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent—2009

