Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 37
PEDAGOGIKA

VALEOLOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDA KOMPLEKS YONDASHUVNING MAZMUN-MOHIYATI

Maxamadrasul Karimovich Jo'rayev*
Andijon viloyati Marhamat tumani 1-sonli texnikum direktori
✉ muhammadrasuljorayev5@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada valeologik madaniyatning shaxs salomatligiga ongli munosabat, sog'liq haqidagi ilmiy bilim, qadriyatli yo'nalish, kundalik sog'lom xulq-atvor va o'z-o'zini nazorat qilish birligidan iborat integrativ sifat sifatidagi mazmuni yoritilgan. Valeologik madaniyatni rivojlantirishda kompleks yondashuvning nazariy-metodologik asoslari sog'liqni mustahkamlash, salutogenez, sog'liq savodxonligi hamda "butun ta'lim muassasasi" tamoyillari bilan izohlangan. Muallif tomonidan kompleks yondashuvning maqsadli-konseptual, mazmuniy-integrativ, motivatsion-qadriyatli, faoliyatli-xulqiy, muhitli-kommunikativ va diagnostik-refleksiv tarkibiy qismlaridan iborat modeli taklif etiladi. Modelni ta'lim jarayoniga joriy qilish shartlari, pedagogik mexanizmlari va natijadorlik mezonlari asoslangan.

Kalit so'zlar

valeologik madaniyat, kompleks yondashuv, sog'liqni mustahkamlash, sog'liq savodxonligi, salutogenez, sog'lom turmush tarzi, pedagogik muhit, refleksiya, o'z-o'zini boshqarish.

DOI: 10.5281/zenodo.21743258

KIRISH

Zamonaviy ta'limning natijasi faqat bilim va kasbiy kompetensiyalar bilan o'lchanmaydi. Ta'lim oluvchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini saqlash, sog'liq bilan bog'liq vaziyatlarda asosli qaror qabul qilishi hamda o'z turmush tarzini mas'uliyat bilan boshqarishi ham ta'lim sifatining muhim ko'rsatkichiga aylanmoqda. Sog'liqni mustahkamlash konsepsiyasida inson salomatligi tayyor holat emas, balki kundalik tanlovlar, ijtimoiy munosabatlar, ta'lim muhiti va mavjud resurslardan foydalanish jarayonida doimiy ravishda yaratiladigan imkoniyat sifatida talqin qilinadi. Ottawa xartiyasida ham sog'liqni mustahkamlash shaxsning o'z salomatligi ustidan nazoratini kuchaytirish va uni yaxshilash imkoniyatlarini kengaytiruvchi jarayon sifatida yoritilgan [1, B. 1–5].

Mazkur yondashuv valeologik madaniyatni rivojlantirish masalasiga tor gigiyenik yoki axborot beruvchi faoliyat sifatida emas, balki shaxs, ta'lim jarayoni va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirni qamrab oladigan pedagogik tizim sifatida qarashni talab etadi. Chunki sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, kun tartibi, ruhiy barqarorlik, xavfsiz xulq-atvor yoki zararli odatlardan tiyilish haqidagi ma'lumotning o'zi barqaror odatni shakllantirmaydi. Bilim qadriyatga, qadriyat ichki motivga, motiv esa muntazam amaliy harakatga aylangandagina valeologik madaniyat shaxsning real hayot tarzida namoyon bo'ladi.

Maqolaning maqsadi valeologik madaniyatni rivojlantirishda kompleks yondashuvning mazmun-mohiyatini ochib berish, uning tarkibiy qismlari va pedagogik mexanizmlarini tizimlashtirishdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyoslash, ilmiy manbalarni umumlashtirish, tizimli yondashuv va pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi valeologik madaniyatni rivojlantirishning olti komponentli kompleks modeli hamda uni baholashga xizmat qiluvchi ko'rsatkichlar tizimining taklif etilishida namoyon bo'ladi.

Valeologik madaniyatni shaxsning sog‘liqni hayotiy qadriyat sifatida anglash, salomatlikka ta’sir etuvchi omillarni ilmiy asosda tushunish, turli axborot manbalarini tanqidiy baholash, sog‘lom qaror qabul qilish va bu qarorni kundalik xulq-atvorda izchil amalga oshirish qobiliyatlarini birlashtiruvchi integrativ sifat deb belgilash mumkin. Ushbu ta’rifda “madaniyat” tushunchasi ma’lumotlar yig‘indisidan kengroq bo‘lib, bilim, qadriyat, xulq, munosabat va o‘zini boshqarish usullarining barqaror birligini anglatadi.

Sog‘liq savodxonligi konsepsiyasi valeologik madaniyatning kognitiv va amaliy asosini tushuntirishga yordam beradi. D. Nutbeam sog‘liq savodxonligini funksional, interaktiv va tanqidiy darajalarda ko‘rib, ma’lumotni tushunishdan boshlab uni muloqotda qo‘llash hamda sog‘liq sharoitlariga ta’sir etuvchi omillarni tanqidiy baholashgacha bo‘lgan rivojlanishni ko‘rsatadi [4, B. 259–267]. K. Sørensen va hammualliflar esa sog‘liq bilan bog‘liq axborotni topish, tushunish, baholash va qo‘llash jarayonlarini sog‘liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlash kontekstlari bilan bog‘laydi [5, B. 1–13]. Demak, valeologik madaniyatning kognitiv komponenti faktlarni eslab qolish bilan cheklanmay, axborotning ishonchliligini tekshirish, individual sharoitga moslashtirish va oqibatlarini oldindan baholashni ham qamrab oladi.

Valeologik madaniyatning motivatsion-qadriyatli komponenti salomatlikni tashqi talab yoki vaqtinchalik vazifa emas, shaxsiy rivojlanish, o‘qish, mehnat va ijtimoiy faollikning resursi sifatida qabul qilishda namoyon bo‘ladi. Bu komponent sog‘lom tanlovning “nima uchun”ini belgilaydi. Faoliyatli-xulqiy komponent esa kundalik rejimni tashkil etish, harakat faolligi, ratsional ovqatlanish, gigiyena, stressni boshqarish, xavfsiz xatti-harakat va profilaktik xizmatlardan o‘z vaqtida foydalanish kabi amaliy ko‘nikmalarni birlashtiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari salomatlikka foyda beruvchi faoliyatning muntazamligi, intensivligi va o‘tirib qolish vaqtini kamaytirish muhimligini asoslaydi [3, B. 25–35].

Refleksiv komponent shaxsning o‘z holati, odatlari va natijalarini kuzatishi, maqsad bilan real xulq o‘rtasidagi tafovutni aniqlashi, xatoni jazolash emas, rivojlanish uchun axborot sifatida qabul qilishi bilan bog‘liq. Ijtimoiy-kommunikativ komponent esa sog‘lom xulqni faqat individual iroda mahsuli emasligini ko‘rsatadi: oila, tengdoshlar, pedagoglar, ta’lim muassasasi qoidalari va mavjud infratuzilma shaxs tanlovini qo‘llab-quvvatlashi yoki cheklashi mumkin. Shuning uchun valeologik madaniyatning to‘laqonli rivoji shaxsiy kompetensiya bilan sog‘lom muhitning o‘zaro uyg‘unligiga tayanadi.

Kompleks yondashuv – valeologik madaniyatni rivojlantirishga ta’sir etuvchi maqsad, mazmun, metod, subyekt, muhit va baholash vositalarini o‘zaro bog‘langan yagona tizimda tashkil etishdir. Uning mohiyati sog‘liq haqidagi alohida tadbirlarni ko‘paytirishda emas, balki ta’lim jarayonining barcha elementlarini sog‘liqni qadrlash va sog‘lom faoliyatni qo‘llab-quvvatlash maqsadiga muvofiqlashtirishda namoyon bo‘ladi. Bunda komplekslik “ko‘p ish qilish” emas, “o‘zaro kuchaytiruvchi ishlarni bir yo‘nalishda tashkil etish” tamoyilini anglatadi.

Birinchi metodologik tayanch – tizimli yondashuv. Unga ko‘ra valeologik madaniyatning alohida komponentlari bir-biridan mustaqil shakllanmaydi. Masalan, sog‘lom ovqatlanish haqida bilim berilib, ta’lim muassasasidagi ovqatlanish muhiti yoki kun tartibi bu bilimga zid bo‘lsa, pedagogik ta’sirning natijasi pasayadi. Aksincha, mazmun, pedagog namunasining ta’siri, guruhdagi ijtimoiy me’yor va qulay infratuzilma bir-birini qo‘llab-quvvatlasa, sog‘lom xulqning barqarorlashish ehtimoli ortadi.

Ikkinchi tayanch – salutogen yondashuv. A. Antonovskiy sog‘liqni faqat kasallik xavfini kamaytirish orqali emas, insonning hayotiy vaziyatlarni tushunarli, boshqariladigan va mazmunli deb idrok etishiga yordam beruvchi resurslarni rivojlantirish orqali mustahkamlashni taklif etadi [6, B. 11–18]. Shu nuqtai nazardan, valeologik tarbiya qo‘rqitish, taqiqlash va xavf ro‘yxatini yodlatishga emas, balki shaxsning kuchli tomonlari, o‘zini boshqarish ko‘nikmalari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mas’uliyatli tanlov imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilishi kerak.

Uchinchi tayanch – faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv. Sog‘lom xulq nazariy ma’ruzadan ko‘ra faol tajriba, vaziyatli topshiriq, o‘z-o‘zini kuzatish, muammoli qaror, loyiha va hamkorlikdagi faoliyat orqali samaraliroq shakllanadi. Ta’lim oluvchi o‘z kun tartibini tahlil qilishi, ishonchsiz sog‘liq axborotini aniqlashi, stressli vaziyat uchun individual strategiya ishlab chiqishi, jismoniy faollik rejasini tuzishi va natijani refleksiya qilishi lozim. Bunday jarayonda pedagog tayyor ko‘rsatma beruvchi emas, balki ilmiy axborotni tushuntiruvchi, xavfsiz tajriba maydonini yaratuvchi va shaxsiy maqsadni aniqlashga ko‘maklashuvchi fasilitator vazifasini

bajaradi.

To‘rtinchi tayanch – muhitga yo‘naltirilgan yondashuv. WHO va UNESCOning salomatlikni mustahkamlovchi ta’lim muassasasi konsepsiyasida boshqaruv, o‘quv dasturi, ijtimoiy-emotsional muhit, jismoniy sharoit, oila va hamjamiyat bilan hamkorlik hamda sog‘liq xizmatlariga kirish yagona tizim sifatida qaraladi [2, B. 12–14]. Bu yondashuv valeologik madaniyatning faqat auditoriya mashg‘ulotida emas, ta’lim muassasasining kundalik hayoti, qoidalari, kommunikatsiyasi va boshqaruv qarorlarida ham shakllanishini anglatadi.

Taklif etilayotgan model olti o‘zaro bog‘liq komponentdan iborat. Ularning har biri alohida vazifani bajaradi, biroq yakuniy natija komponentlarning uzviyligi orqali yuzaga keladi. Model “maqsad – mazmun – faoliyat – muhit – hamkorlik – refleksiya” mantiqiga asoslanadi.

1-jadval. Valeologik madaniyatni rivojlantirishning kompleks modeli

Komponent	Asosiy mazmuni	Natija ko‘rsatkichi
Maqsadli-konseptual	Salomatlikni ta’lim natijasi va shaxsiy rivojlanish resursi sifatida belgilash; aniq, o‘lchanadigan va bosqichli maqsadlarni qo‘yish.	Sog‘lom hayotga doir shaxsiy maqsadning anglanganligi va real ehtiyojga mosligi.
Mazmuniy-integrativ	Biologik, psixologik, pedagogik va ijtimoiy bilimlarni fanlararo bog‘lash; sog‘liq savodxonligi, media savodxonlik va xavfsiz xulq mavzularini integratsiyalash.	Axborotni topish, tushunish, baholash va amaliy vaziyatga qo‘llash qobiliyati.
Motivatsion-qadriyatli	Salomatlikni ichki qadriyatga aylantirish; o‘ziga, boshqalarga va muhitga mas’uliyatli munosabatni rivojlantirish.	Sog‘lom tanlovning tashqi nazoratdan ichki ehtiyojga aylanishi.
Faoliyatli-xulqiy	Kun tartibi, jismoniy faollik, ovqatlanish, gigiyena, stressni boshqarish va xavfsizlik bo‘yicha amaliy mashqlar, loyihalar va odatlarni shakllantirish.	Sog‘lom xulqning muntazamligi, vaziyatlararo barqarorligi va mustaqil bajarilishi.
Muhitli-kommunikativ	Ta’lim muassasasi, oila, tengdoshlar, mahalla va tibbiy xizmatlar hamkorligini yo‘lga qo‘yish; sog‘lom tanlov uchun qulay jismoniy va psixologik muhit yaratish.	Qo‘llab-quvvatlovchi muhit, ijobiy ijtimoiy me’yor va hamkorlik darajasi.
Diagnostik-refleksiv	Boshlang‘ich holatni aniqlash, jarayonni monitoring qilish, o‘z-o‘zini baholash, qayta aloqa va individual tuzatishlarni tashkil etish.	O‘z holatini tahlil qilish, natijani baholash va keyingi qadamni mustaqil belgilash qobiliyati.

Modelni amalga oshirishda mazmun mavzular ketma-ketligi sifatida emas, hayotiy muammolar atrofida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Masalan, “raqamli muhitda salomatlik” mavzusi ko‘rish gigiyenasi, harakat tanqisligi, uyqu, axborot stressi, media manipulyatsiya va onlayn xavfsizlikni birlashtiradi. “Ta’lim va stress” mavzusi esa fiziologik reaksiyalar, vaqtni boshqarish, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy yordam va zarur holatda mutaxassisga murojaat qilish ko‘nikmalarini qamrab oladi. Bunday integratsiya ta’lim oluvchiga sog‘liqni bo‘laklangan qoidalar emas, o‘zaro bog‘liq hayot tizimi sifatida tushunishga imkon beradi.

Kompleks modelning muhim sharti – subyektlararo hamkorlik. Pedagog valeologik mazmunni o‘quv jarayoniga kiritadi, psixolog ruhiy farovonlik va moslashuvni qo‘llab-quvvatlaydi, tibbiy xodim ishonchli profilaktik ma’lumot hamda yo‘naltirishni ta’minlaydi, oila kundalik odatlarning barqarorligini mustahkamlaydi, ta’lim muassasasi rahbariyati esa siyosat va muhit darajasidagi sharoitlarni yaratadi. Sog‘liq va ta’lim tashkilotlari aloqasining uzviyligi maktab salomatligi tashabbuslarining samaradorligi uchun muhim ekani ilmiy adabiyotlarda ham ta’kidlangan [7, B. 45–50].

Valeologik madaniyatni rivojlantirish jarayoni diagnostikadan boshlanishi lozim. Dastlab ta’lim oluvchilarning sog‘liq haqidagi tushunchalari, kundalik odatlari, motivlari, xavfli stereotiplari va mavjud resurslari aniqlanadi. Diagnostika tibbiy tashxis qo‘yishni emas, pedagogik ehtiyojni belgilashni ko‘zda tutadi. Anonim so‘rov, vaziyatli topshiriq, o‘z-o‘zini kuzatish kundaligi, suhbat va refleksiv esse birgalikda qo‘llansa, shaxsning bilim darajasi bilan real xulqi o‘rtasidagi tafovut ko‘rinadi.

Keyingi mexanizm – muammoli-vaziyatli ta’lim. “Ijtimoiy tarmoqdagi sog‘liq tavsiyasi qanchalik ishonchli?”, “Imtihon davrida uyqu va tayyorgarlik muvozanati qanday ta’minlanadi?”, “Guruhdagi zararli odatga bosim bo‘lsa qanday qaror qilinadi?” kabi vaziyatlar ta’lim oluvchini ma’lumotni tahlil qilish, dalil va fikrni ajratish, xavf va foydani solishtirish hamda o‘z qarorini asoslashga undaydi. Vaziyatli topshiriqda yagona shior emas, qarorning mezonlari muhim: ilmiy asoslanganlik, xavfsizlik, shaxsiy imkoniyat, uzoq muddatli oqibat va ijtimoiy mas’uliyat.

Uchinchi mexanizm – kichik qadamlar va o‘zini boshqarish texnologiyasi. Haddan tashqari umumiy “sog‘lom bo‘lish” maqsadi amaliy xulqqa aylanmaydi. Shu sababli maqsad aniq harakatga bo‘linadi: uyqu vaqtini bosqichma-bosqich barqarorlashtirish, o‘qish oralig‘ida faol tanaffus joriy etish, shakarli ichimlik iste’molini kuzatish yoki kundalik yurish vaqtini ko‘paytirish. Ta’lim oluvchi maqsadni tanlaydi, boshlang‘ich holatni qayd etadi, natijani kuzatadi va muvaffaqiyatsizlik sababini tahlil qiladi. Bu usul tashqi nazoratni asta-sekin o‘z-o‘zini boshqarishga aylantiradi.

To‘rtinchi mexanizm – ijobiy pedagogik namuna va sog‘lom kommunikatsiya. Pedagogning ish rejimi, muloqot uslubi, tanaffusga munosabati, stressli vaziyatda o‘zini tutishi va sog‘liq haqidagi fikrlarni dalil bilan izohlashi yashirin o‘quv dasturi vazifasini bajaradi. Tazyiq, kamsitish, tanani masxara qilish yoki qo‘rqitishga asoslangan targ‘ibot valeologik madaniyatni emas, xavotir va yashirin qarshilikni kuchaytirishi mumkin. Shu bois sog‘lom kommunikatsiya hurmat, tanlov imkoniyati, individual farqlar va maxfiylik tamoyillariga tayanishi zarur.

Beshinchi mexanizm – muhitni sog‘lom tanlovga moslashtirish. Faol tanaffuslar, xavfsiz ichimlik suvi, toza va yorug‘ xonalar, ergonomik joylashuv, psixologik xavfsizlik, harakat uchun imkoniyat, sog‘lom ovqatlanish variantlari va mutaxassisga murojaat qilishning tushunarli yo‘li ta’lim oluvchining shaxsiy sa’y-harakatini qo‘llab-quvvatlaydi. Kompleks yondashuvda muhit xulqni nazorat qiluvchi vosita emas, sog‘lom tanlovni osonlashtiruvchi pedagogik resursdir.

Kompleks yondashuv natijadorligini faqat bilim testi bilan baholash yetarli emas. Baholash kognitiv, motivatsion, xulqiy, ijtimoiy va refleksiv mezonlarning birligiga tayanishi kerak. Kognitiv mezon sog‘liq haqidagi tushunchalarning ilmiyligi, axborot manbasini tekshirish va vaziyatga mos xulosa chiqarish qobiliyatini; motivatsion mezon salomatlikning shaxsiy qadri, mas’uliyat va ichki maqsadning mavjudligini; xulqiy mezon sog‘lom amallarning muntazamligi va mustaqilligini; ijtimoiy mezon hamkorlik, sog‘lom muloqot va boshqalarning salomatligiga hurmatni; refleksiv mezon esa o‘zgarishlarni kuzatish, xatoni tahlil qilish va rejani tuzatish qobiliyatini aks ettiradi.

Baholash jarayoni jazolovchi reytingga emas, rivojlantiruvchi qayta aloqaga xizmat qilishi lozim. Shaxsiy sog‘liq ma’lumotlarining maxfiyligi saqlanadi, natijalar ta’lim oluvchini guruh oldida taqqoslash uchun ishlatilmaydi. Eng maqbul yondashuv – boshlang‘ich, oraliq va yakuniy diagnostikani o‘z-o‘zini baholash hamda pedagogik kuzatuv bilan birlashtirishdir. Bunda barqaror kichik o‘zgarish bir martalik yuqori natijadan ko‘ra muhimroq deb qaraladi.

Taklif etilgan modelning samaradorligi quyidagi pedagogik shartlarda ortadi: maqsadlarning ta’lim oluvchi ehtiyojiga mosligi; ilmiy ishonchli va yoshga mos mazmun; faol metodlar ustuvorligi; oila va mutaxassislar bilan hamkorlik; sog‘lom tanlovni qo‘llab-quvvatlovchi muhit; pedagoglarning valeologik va kommunikativ kompetensiyasi; muntazam monitoring va individual qayta aloqa. Ushbu shartlardan bittasining zaifligi butun tizim natijasiga ta’sir qiladi. Masalan, faol metodlar mavjud bo‘lsa-yu, muhit sog‘lom odatni qo‘llamasa yoki baholash faqat nazariy testga tayanib qolsa, kompleks yondashuvning yaxlitligi buziladi.

Valeologik madaniyat shaxsning sog‘liq haqidagi bilimlarini, salomatlikka qadriyatli munosabatini, sog‘lom xulq ko‘nikmalarini, ijtimoiy mas’uliyatini va refleksiv o‘zini boshqarishini birlashtiruvchi murakkab pedagogik natijadir. Uni rivojlantirish alohida ma’ruza, bir martalik targ‘ibot yoki gigiyenik ko‘rsatmalar bilan cheklanmasligi kerak. Kompleks yondashuv mazmun, metod, muhit, hamkorlik va diagnostikani yagona maqsadga yo‘naltirib, sog‘lom tanlovni shaxsning kundalik hayotiy amaliyotiga aylantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Tadqiqotda taklif etilgan olti komponentli model valeologik madaniyatni rivojlantirish jarayonini loyihalash uchun metodik asos bo‘la oladi. Mazkur modelda bilimning amaliy qarorga, qarorning odatga, odatning esa shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyatga aylanishi asosiy natija sifatida qaraladi. Shuning uchun pedagogik ishning ustuvor yo‘nalishi kasallikdan qo‘rqitish emas, sog‘liqni yaratish resurslarini anglash, boshqarish va ko‘paytirishdan iborat bo‘lishi lozim. Kelgusida modelning ta’lim bosqichlari kesimidagi diagnostik vositalarini ishlab chiqish va tajriba-sinov asosida samaradorligini baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 1986. – 5 p.

2. World Health Organization; UNESCO. Global Standards and Indicators for Health Promoting Schools. Draft 3. Geneva, 2020. – 59 p.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. – 93 p.

4. Nutbeam D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century // Health Promotion International. – 2000. – Vol. 15, No. 3. – P. 259–267.

5. Sørensen K., Van den Broucke S., Fullam J. et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models // BMC Public Health. – 2012. – Vol. 12. – Article 80. – P. 1–13.

6. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion // Health Promotion International.

– 1996. – Vol. 11, No. 1. – P. 11–18.

7. St Leger L., Nutbeam D. A model for mapping linkages between health and education agencies to improve school health // Journal of School Health. – 2000. – Vol. 70, No. 2. – P. 45–50.

8. World Health Organization; UNESCO. Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators. Geneva: WHO, 2021. – 50 p.