O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI

ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR

mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami

(2024-yil 17-18-may)

(2-qism)

JIZZAX-2024

“Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami – Jizzax: O‘zMU Jizzax filiali, 2024-yil 17-18-may. 461-bet.

Respublika miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallarida zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari sohasidagi innovatsion tadqiqotlar aks etgan.

Globallashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur’atlar bilan rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e’tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarni qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma’ruza tezislari to‘plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo‘nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o‘qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Mas’ul muharrirlar: DSc.prof. Turakulov O.X., PhD. O‘ralov A.I.

Tahrir hay’ati a’zolari: p.f.d.(DSc), prof. Turakulov O.X., b.f.f.d. (PhD) O‘ralov A.I., t.f.f.d.(PhD), dotsent Abdumalikov A.A., t.f.n., dots. Baboyev A.M., t.f.f.d.(PhD), dots. Abduraxmanov R.A., p.f.f.d.(PhD) Eshankulov B.S., p.f.n., dots. Alimov N.N., p.f.f.d.(PhD), dotsent Alibayev S.X., p.f.f.d. (PhD) Halimov O‘.H., p.f.f.d.(PhD), dotsent Karshiyev A.A., f.f.f.d.(PhD), dotsent Sindorov L.K., t.f.f.d. (PhD), dotsent Nasirov B.U., b.f.f.d. (PhD), dotsent Mustafaqulov M.A., f.f.f.d. (PhD) Alibekov D.A.., f-m.f.f.d. (PhD) Sharipov X.F., ps.f.f.d.(PhD) Norbekova B.Sh., i.f.n., dots. Tsoy M.P., Qayumov O.A., Jo‘rayev M.M.

Mazkur to‘plamga kiritilgan ma’ruza tezislarining mazmuni, undagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlarning to‘g‘riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o‘zlari mas’uldirlar.

Kasbiy va kommunikativ kompetentsiyani rivojlantirish texnik ko'nikmalarni samarali muloqot strategiyalari bilan birlashtirgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Ikkala jihatni ta'kidlaydigan ta'lim tadbirlari nafaqat o'z texnik sohalarida malakali, balki o'z tajribasini aniq va ishonarli tarzda etkazishga qodir bo'lgan har tomonlama rivojlangan mutaxassislarni yaratishi mumkin. Tajribali ta'lim, kompetensiyaga asoslangan ta'lim va joylashuvni o'rganish kabi yondashuvlar ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish uchun mustahkam asoslarni ta'minlaydi. Bundan tashqari, uzluksiz o'rganish, hamkorlik va mulohaza yuritish amaliyotini rag'batlantiradigan muhitni yaratish professional va kommunikativ ko'nikmalarning integratsiyasini kuchaytirishi mumkin.

Ushbu nazariy asoslarni tushunish va qo'llash orqali o'qituvchilar va tashkilotlar professional va kommunikativ kompetentsiyani har tomonlama rivojlantirishni qo'llab-quvvatlovchi samarali dasturlar va tadbirlarni ishlab chiqishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Canale, M., & Swain, M. (1980). Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing. Applied Linguistics, 1(1), 1-47.

2. Hymes, D. H. (1972). On communicative competence. In J. B. Pride & J. Holmes (Eds.), Sociolinguistics. Harmondsworth: Penguin Books.

VALEOLOGIK TUSHUNCHALARNING TASNIFI VA TUZILISHI

Berkinova Charos
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Valeologiya, salomatlik fani, inson farovonligini tushunish va targ'ib qilish uchun asos bo'lgan turli xil tushunchalarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqola valeologik tushunchalarning tasnifi va tuzilishini o'rganadi, ularning sog'liqni saqlash ta'limi, profilaktika tibbiyoti va yaxlit salomatlik yondashuvlaridagi ahamiyatini yoritadi. Ushbu kontseptsiyalarni toifalarga ajratish uchun foydalaniladigan turli o'lchovlar va ramkalarni o'rganib chiqib, biz sog'liqni saqlashni targ'ib qilishning samarali strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradigan keng qamrovli sharhni taqdim etishni maqsad qilganmiz.

Kalit so‘zlar: valeologik ta'lim, sog'liqni saqlash ta'limi, tibbiyot profilaktikasi, fanlararo yondashuv, jamoat salomatligi, farovonlik.

Valeologiya lotincha "valeo" so'zidan olingan bo'lib, "sog'lom bo'lish" degan ma'noni anglatadi, sog'liq va salomatlikni o'rganishga qaratilgan ko'p tarmoqli sohadir. U tibbiyot, biologiya, psixologiya, sotsiologiya va ta'lim sohasidagi bilimlarni birlashtiradi va sog'liq haqida yaxlit tushunchani targ'ib qiladi. Ushbu sohaning markazida valeologik tushunchalar mavjud bo'lib, ular sog'liq bilan bog'liq nazariyalar va amaliyotlarni ishlab chiqish uchun qurilish bloklari bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maqola valeologik tamoyillarni tushunish va qo'llashni yaxshilash uchun ushbu tushunchalarning tuzilishini tasniflash va tahlil qilishga qaratilgan.

Valeologik tushunchalarning tasnifi

Valeologik tushunchalarni tabiati, qamrovi va qo‘llanilishiga ko‘ra bir necha toifalarga bo‘lish mumkin. Asosiy toifalarga quyidagilar kiradi:

1. Asosiy tushunchalar

Bular valeologiyaning asosini tashkil etuvchi asosiy tamoyillardir. Ularga quyidagilar kiradi:

Salomatlik: nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati.

Salomatlik: sog'lom va qoniqarli hayot haqida xabardor bo'lish va tanlov qilishning faol jarayoni.

Gomeostaz: tananing tashqi o'zgarishlarga qaramasdan barqaror ichki sharoitlarni saqlab turish qobiliyati.

2. Tasviriy tushunchalar

Bu tushunchalar salomatlik va salomatlikning turli jihatlarini tavsiflaydi. Ularga quyidagilar kiradi:

Jismoniy salomatlik: tananing holati, shu jumladan kasallikning yo'qligi va tana tizimlarining funksionalligi.

Ruhiy salomatlik: Kognitiv va hissiy farovonlik holati, shu jumladan stressni engish va o'zini ijobiy tasavvur qilish qobiliyati.

Ijtimoiy salomatlik: qoniqarli shaxslararo munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyati.

3. Normativ tushunchalar

Ushbu tushunchalar sog'liq bilan bog'liq xatti-harakatlar va natijalar uchun standartlar yoki normalarni belgilaydi. Ularga quyidagilar kiradi:

Salomatlik me'yorlari: Tana massasi indeksi (BMI), qon bosimi va psixologik chidamlilik kabi jismoniy va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari uchun ko'rsatmalar yoki mezonlar.

Profilaktik me'yorlar: Emlash jadvali, ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar va mashqlar bo'yicha tavsiyalar kabi profilaktik xatti-harakatlar standartlari.

4. Amaliy tushunchalar

Ushbu tushunchalar sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishda amaliy qo'llanmalarga tegishli. Ularga quyidagilar kiradi:

Sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim: odamlarni sog'lom xulq-atvorni qabul qilish uchun xabardor qilish va rag'batlantirish jarayoni.

Profilaktik tibbiyot: kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olishga qaratilgan tibbiy amaliyot.

Reabilitatsiya: kasallik yoki jarohatlardan keyin salomatlik va funksionallikni tiklash uchun mo'ljallangan jarayonlar va aralashuvlar.

Valeologik tushunchalarning tuzilishi

Valeologik kontseptsiyalarning tuzilishini ularning o'zaro aloqalari va ierarxik tashkil etilishini ta'kidlaydigan turli xil ramkalar orqali tahlil qilish mumkin. Asosiy ramkalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Tizimli yondashuv

Shu nuqtai nazardan, sog'liqni saqlash o'zaro bog'liq bo'lgan tarkibiy qismlarga ega bo'lgan murakkab tizim sifatida qaraladi. Tizimli yondashuv quyidagi elementlarni ta'kidlaydi:

Quyi tizimlar: Sog'liqni saqlashning turli sohalari (jismoniy, aqliy, ijtimoiy) kattaroq sog'liqni saqlash tizimida quyi tizimlar sifatida ishlaydi.

O'zaro ta'sirlar: Turli quyi tizimlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir umumiy salomatlikni saqlash uchun juda muhimdir. Masalan, jismoniy salomatlik ruhiy salomatlikka ta'sir qilishi mumkin va aksincha.

Teskari aloqa davrlari: ijobiy va salbiy qayta aloqa mexanizmlari salomatlikni tartibga soladi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar (ijobiy fikr-mulohazalar) jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, surunkali stress (salbiy fikr) esa ruhiy salomatlikni yomonlashtirishi mumkin.

2. Ierarxik model

Bu model valeologik tushunchalarni asosiydan murakkabgacha ierarxik tarzda tartibga soladi. Bunga quyidagilar kiradi:

Asosiy daraja: Oziqlanish, uyqu va hissiy xavfsizlik kabi asosiy fiziologik va psixologik ehtiyojlar.

O'rta daraja: Muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish va stressni boshqarish kabi yanada murakkab sog'liqni saqlash xatti-harakatlari va amaliyotlari.

Ilg'or daraja: Integral tibbiyot, shaxsiylashtirilgan sog'liqni saqlash rejalari va jamoat salomatligi tashabbuslari kabi keng qamrovli sog'lomlashtirish strategiyalari.

3. Ko'p o'lchovli ramka

Ushbu tuzilma salomatlik va salomatlikning ko'p o'lchovlarini ko'rib chiqadi va ularning o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi. Asosiy o'lchamlarga quyidagilar kiradi:

Biologik o'lchov: genetik omillar, fiziologik jarayonlar va tibbiy sharoitlar.

Psixologik o'lchov: ruhiy salomatlik, hissiy farovonlik va kognitiv faoliyat.

Ijtimoiy o'lchov: shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jamiyatning ishtiroki.

Atrof-muhit o'lchovi: jismoniy va ijtimoiy ta'siri sog'liq uchun atrof-muhit, jumladan, ifloslanish, uy-joy va ijtimoiy-iqtisodiy holat kabi omillar.

Xulosa

Valeologik tushunchalarning tasnifi va tuzilishini tushunish salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bo'yicha sa'y-harakatlarni rivojlantirish uchun zarurdir. Ushbu tushunchalarni tasniflash va ularning o'zaro aloqalarini o'rganish orqali biz inson salomatligi va farovonligini oshirish uchun yanada samarali strategiyalarni ishlab chiqishimiz mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu tasniflar va ramkalarni takomillashtirishni davom ettirishi kerak, sog'liqni saqlash to'g'risida keng qamrovli va dinamik tushunchani shakllantirish uchun turli fanlardan yangi tushunchalarni birlashtirish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization.
2. Hettler, B. (1976). The Six Dimensions of Wellness Model.
3. Selye, H. (1956). The Stress of Life. McGraw-Hill.
4. Antonovsky, A. (1979). Health, Stress, and Coping. Jossey-Bass.
5. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. Mayfield Publishing Company.