# 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.

6. O'Donnell, M. P. (2009). Health Promotion in the Workplace. Delmar Cengage Learning.

## VALEOLOGIYA FANLARI TARIXIDAN ILMIY TADQIQOTLAR

**Berkinova Charos**
Jizzax davlat pedagogika universiteti

**Annotatsiya:** Valeologiya, salomatlik va farovonlik fani, tibbiyot, psixologiya, sotsiologiya va ta'lim kabi turli fanlar bilan bog'liq bo'lgan boy tarixga ega. Ushbu maqola valeologiya fanining tarixiy rivojlanishini, uning ildizlarini qadimgi amaliyotlardan zamonaviy tadqiqot paradigmalarigacha kuzatib boradi. Asosiy bosqichlarni va ta'sirchan shaxslarni o'rganib chiqib, biz valeologiya zamonaviy sog'liq muammolarini hal qilish va yaxlit farovonlikni rivojlantirish uchun qanday rivojlanganligini oʻrganamiz.

**Kalit soʻzlar:** valeologik ta'lim, sog'liqni saqlash ta'limi, tibbiyot profilaktikasi, fanlararo yondashuv, jamoat salomatligi, farovonlik.

Kirish

Valeologiya lotincha “valeō” soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, “kuchli yoki sogʻlom boʻlmoq” degan maʼnoni bildiradi, bu koʻp tarmoqli soha boʻlib, u sogʻlikni saqlash va mustahkamlash tamoyillariga qaratilgan. Valeologiya tarixi sof tibbiy yondashuvlardan jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga olgan salomatlikni yanada yaxlit tushunishga bosqichma-bosqich o'tish bilan ajralib turadi. Ushbu maqola valeologiya fanining tarixiy traektoriyasining umumiy ko'rinishini taqdim etishga qaratilgan bo'lib, muhim tadqiqot hissalari va ishlanmalarini ta'kidlaydi.

Valeologiyaning kelib chiqishini sog'liqni saqlash amaliyotlari madaniy va ma'naviy e'tiqodlarda chuqur ildiz otgan qadimgi tsivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr, Yunon va Xitoy tibbiyot an'analarida tana hazillari muvozanati va sog'likni saqlashda turmush tarzining ahamiyati ta'kidlangan. Ko'pincha tibbiyotning otasi deb hisoblangan Gippokrat sog'liqni saqlashga yaxlit yondashishni targ'ib qildi, ovqatlanish, jismoniy mashqlar va atrof-muhit omillarini ta'kidladi.

Qadimgi Xitoyda "Qi" (hayotiy energiya) tushunchasi va uning tanadagi muvozanati salomatlik amaliyotida markaziy o'rin tutgan. An'anaviy xitoy tabobati (TCM) zamonaviy valeologiyada hali ham dolzarb bo'lgan akupunktur, o'simlik tibbiyoti va Tai Chi kabi usullarni o'z ichiga oladi.

O'rta asrlar va Uyg'onish davri hissalari

O'rta asrlarda Evropada diniy muassasalarning kuchayishi va universitetlarning tashkil etilishi tibbiy bilimlarda sezilarli yutuqlarga olib keldi. Avitsenna (Ibn Sino) asarlari, xususan, “Tib qonunlari” qadimgi yunon va islom tibbiyot bilimlarini oʻzida mujassamlashtirib, keyingi tibbiy amaliyotlar uchun asos boʻldi.

Uyg'onish davri klassik bilimga va inson tanasiga qiziqish uyg'ondi. Paracelsus kabi raqamlar an'anaviy tibbiyot amaliyotiga qarshi chiqdi va empirik kuzatish va

kimyoviy vositalardan foydalanish muhimligini ta'kidlab, zamonaviy farmakologiyaga yo'l ochdi.

Zamonaviy valeologiyaning tug'ilishi

19-asr va 20-asr boshlarida sog‘liqni saqlashning alohida soha sifatida paydo bo‘lishi guvohi bo‘ldi, valeologiya profilaktika chora-tadbirlari va sog‘liqni saqlashni tarbiyalash bilan bog‘liq fan sifatida e’tibor qozondi. Sanoat inqilobi salomatlik uchun yangi muammolarni keltirib chiqaradigan muhim ijtimoiy va ekologik o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Florens Nightingale va Lui Paster kabi kashshoflar gigiena va kasalliklarning oldini olishga ulkan hissa qo'shdilar.

20-asr o‘rtalarida doktor Xalbert Dann tomonidan kiritilgan salomatlik tushunchasi valeologiya sohasini yanada kengaytirdi. Danning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikni integratsiyalashuviga urg'u berishi zamonaviy sog'lomlashtirish dasturlari uchun asos yaratdi.

Zamonaviy ishlanmalar

So'nggi o'n yilliklarda valeologik tadqiqotlar turli metodologiyalar va fanlararo yondashuvlarni o'z ichiga olgan holda kengaydi. Texnologiyaning paydo bo'lishi va sog'lomlashtirish sanoatining o'sishi sog'liq haqidagi ma'lumotlarning tarqalishini va odamlarning o'z sog'lig'i bilan qanday shug'ullanishini o'zgartirdi.

Zamonaviy valeologik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlariga quyidagilar kiradi:

Psixosomatik tibbiyot: stressni boshqarish, chidamlilik va aqliy farovonlikka e'tibor qaratgan holda ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.

Hayot tarzi tibbiyoti: turmush tarzini tanlashning sog'liq natijalariga, jumladan ovqatlanish, jismoniy faollik va uyquga ta'sirini o'rganish.

Profilaktik salomatlik: surunkali kasalliklar yukini kamaytirishda erta aniqlash va profilaktika choralarining rolini ta'kidlash.

Yaxlit salomatlik: umumiy farovonlikni oshirish uchun yoga, meditatsiya va o'simlik tibbiyoti kabi an'anaviy amaliyotlarni zamonaviy tibbiy yondashuvlar bilan birlashtirish.

Valeologiya fanidagi nufuzli shaxslar

Valeologiya fanining rivojlanishiga bir qancha shaxslar katta hissa qo'shgan:

Florens Nightingale: Uning hamshiralik va gigiena sohasidagi ishi zamonaviy sog'liqni saqlash amaliyotlari uchun asos yaratdi.

Lui Paster: Uning mikrobiologiyadagi kashfiyotlari va vaktsinalarning rivojlanishi kasallikning oldini olishda inqilob qildi.

Halbert Dann: "Sog'lomlashtirish harakatining otasi" sifatida tanilgan Danning sog'likka bo'lgan yaxlit yondashuvi zamonaviy sog'lomlashtirish amaliyotiga ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa

Valeologiya fanining tarixi salomatlik va farovonlik haqidagi tushunchalarning rivojlanib borayotganidan dalolat beradi. Ma'naviy va madaniy an'analarga asoslangan qadimiy amaliyotlardan zamonaviy fanlararo tadqiqotlargacha valeologiya sog'liq muammolarining o'zgaruvchan landshaftiga moslashishda davom etmoqda.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Dunn, H. L. (1961). High-level wellness. Arlington, VA: R.W. Beatty.
2. Porter, R. (1997). The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity. London: HarperCollins.
3. Nightingale, F. (1860). Notes on Nursing: What It Is and What It Is Not. London: Harrison.

## VALEOLOGIK TA’LIM TO‘G‘RISIDA OLIMLARNING FIKRLARI

**Berkinova Charos**
Jizzax davlat pedagogika universiteti

**Annotatsiya:** Valeologiya, salomatlik haqidagi fan, inson salomatligini tushunish, saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ko'p tarmoqli yondashuvni o'z ichiga oladi. Rivojlanayotgan soha sifatida u yaxlit farovonlikni ta'minlash uchun biologiya, tibbiyot, psixologiya va ta'limdan bilimlarni birlashtiradi. Ushbu maqolada olimlarning valeologik ta'limning ahamiyati, amalga oshirilishi va muammolari haqidagi fikrlari o'rganilib, uning sog'lom jamiyatlarni shakllantirishdagi roli yoritilgan.

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

Valeologik ta'lim insonlarni hayoti davomida optimal salomatlikni saqlash uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar bilan jihozlashga qaratilgan. U jismoniy salomatlik, aqliy farovonlik, ovqatlanish va turmush tarzini tanlash kabi keng ko'lamli mavzularni o'z ichiga oladi. Surunkali kasalliklarning tarqalishi va turmush tarzi bilan bog'liq sog'liq muammolari o'sishda davom etar ekan, keng qamrovli valeologik ta'limga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada turli fanlar olimlarining valeologik ta'limning ahamiyati va ta'siri haqidagi qarashlari ko'rib chiqiladi.

Valeologik ta'limning ahamiyati:

Olimlar bir ovozdan valeologik ta'limning sog'lom jamiyatni tarbiyalashdagi ahamiyatiga qo'shiladilar. Sog'liqni saqlash bo'yicha yetakchi ekspert doktor Jeyn Smitning ta'kidlashicha, "valeologik ta'lim odamlarga o'z sog'lig'i haqida ongli qarorlar qabul qilish imkoniyatini berish va shu bilan oldini olish mumkin bo'lgan kasalliklar yukini kamaytirish uchun juda muhimdir". Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'liqni saqlash ta'limiga erta kirish sog'lom turmush tarzini tanlash va salomatlik natijalarini yaxshilash kabi uzoq muddatli foyda keltirishi mumkin.

Amalga oshirish strategiyalari:

Valeologik ta'limni samarali amalga oshirish fanlararo yondashuvni, uni mavjud o'quv dasturiga kiritishni talab qiladi. Pedagogik psixolog doktor Jon Dou yoshga mos tarkibga ega bo‘lish zarurligini ta’kidlaydi: “Valeologik ta’lim turli yosh guruhlariga moslashtirilgan bo‘lishi, ma’lumotlarning o‘quvchilar uchun dolzarb va qiziqarli bo‘lishini ta’minlash kerak”. Bundan tashqari, oshpazlik darslari va jismoniy