



UDK 37.013:613

Gulbaxor ISMOILOVA,
Qo‘qon davlat universiteti dotsenti, PhD
E-mail: ismoilovag352@gmail.com, ORCID: 0009-0006-8780-7211
Dilshodbek MUHAMMADJONOV,
Qo‘qon davlat universiteti magistranti
E-mail: muhammadjonovdilshod257@gmail.com

NamDU professori, f.f.d. B.Talapov taqrizi asosida

PROGRESSIVE PEDAGOGICAL CONCEPTS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE LEGACY OF EASTERN THINKERS AND FOLK WISDOM

Annotation

This article analyzes advanced pedagogical ideas related to a healthy lifestyle in the heritage of Eastern thinkers and folk wisdom. The study highlights issues such as maintaining human health, achieving physical and spiritual maturity, proper nutrition, and ensuring a balance between work and rest based on the views of Eastern scholars. It also reveals the principles of a healthy lifestyle reflected in folklore and their educational significance. The article substantiates the role of pedagogical approaches, national values, and traditions in shaping a healthy lifestyle. The results of the research have important theoretical and practical significance for the development of a healthy lifestyle culture in the modern educational process.

Keywords: healthy lifestyle, Eastern thinkers, folk wisdom, pedagogical ideas, education, national values, spiritual maturity, physical development, healthy generation.

ПРОГРЕССИВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В НАСЛЕДИИ ВОСТОЧНЫХ МЫСЛИТЕЛЕЙ И НАРОДНОЙ МУДРОСТИ

Аннотация

В данной статье анализируются передовые педагогические идеи о здоровом образе жизни в наследии восточных мыслителей и народной мудрости. В исследовании освещаются вопросы сохранения здоровья человека, достижения физической и духовной зрелости, правильного питания, а также обеспечения баланса между трудом и отдыхом на основе взглядов восточных ученых. Также раскрываются принципы здорового образа жизни, отраженные в образцах народного творчества, и их воспитательное значение. В статье обосновывается роль педагогических подходов, национальных ценностей и традиций в формировании здорового образа жизни. Результаты исследования имеют важное теоретическое и практическое значение для развития культуры здорового образа жизни в современном образовательном процессе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, восточные мыслители, народная мудрость, педагогические идеи, воспитание, национальные ценности, духовная зрелость, физическое развитие, здоровое поколение.

SHARQ MUTAFAKKIRLARI VA XALQ DONISHMANDLIGI MEROSIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI HAQIDAGI ILG‘OR PEDAGOGIK G‘OYALAR

Annotatsiya

Mazkur maqolada Sharq mutafakkirlari hamda xalq donishmandligi merosida sog‘lom turmush tarziga oid ilg‘or pedagogik g‘oyalar tahlil qilinadi. Tadqiqotda inson salomatligini saqlash, jismoniy va ma‘naviy barkamollikka erishish, to‘g‘ri ovqatlanish, mehnat va dam olish muvozanatini ta‘minlash kabi masalalar Sharq allomalari qarashlari asosida yoritilgan. Shuningdek, xalq og‘zaki ijodi namunalarida aks etgan sog‘lom hayot tamoyillari va ularning tarbiyaviy ahamiyati ochib berilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik yondashuvlar, milliy qadriyatlar va an‘analarning o‘rni asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari zamonaviy ta‘lim jarayonida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, Sharq mutafakkirlari, xalq donishmandligi, pedagogik g‘oyalar, tarbiya, milliy qadriyatlar, ma‘naviy barkamollik, jismoniy rivojlanish, sog‘lom avlod.

Kirish. Xalq pedagogikasi - bu xalq tomonidan asrlar davomida shakllantirilgan, ma‘naviy-axloqiy qadriyatlar, o‘z-axloq normalari, amaliy tajriba va og‘zaki ijod orqali avloddan-avlodga uzatiladigan tarbiya va ta‘lim tizimi hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi - shaxsni jamiyat hayotiga moslashtirish, milliy ong, madaniyat va axloqiy qoidalarni shakllantirishdir[1].

Nazariy jihatdan xalq pedagogikasi pedagogika, psixologiya, sotsiologiya, antropologiya va madaniyat-shunoslik kabi fanlararo tizim sifatida o‘rganiladi. U odatda an‘anaviy, tabiatga mos, organik shaklda rivojlanadigan va

o‘zining ijtimoiy-ma‘naviy muhitiga integratsiyalashgan tarbiya tizimidir[2].

Sharq mutafakkirlari va xalq donishmandligi merosida sog‘lom turmush tarzi haqidagi ilg‘or pedagogik g‘oyalar ilgari surilgan bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining biologik asoslari inson organizmining normal funksiyalarini ta‘minlashga qaratilgan, immun tizimi mustahkamligi, ozuqa moddalarining to‘g‘ri muvozanatida namoyon bo‘ladi. Ruhiiy salomatlik esa psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuvchanlikni o‘z ichiga oladi[3]. Ijtimoiy nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzi ijtimoiy qo‘llab-

quvvatlash tizimi, sog'lom muhit yaratish hamda sog'lom madaniyatni shakllantirish bilan bog'liqdir.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogika va xalq pedagogikasi sohasida keng tadqiq etilgan. Adhamjon Ziyayev "Umumiy pedagogika (tarbiya asoslari)" darsligida pedagogik nazariyalar va metodlarning o'quvchilarda jismoniy va ruhiy salomatlikni shakllantirish jarayoniga ta'siri yoritilgan. Shu bilan birga, B.S. Abdullaeva, M.B. Urazova va N.X. Vohidovning "Umumiy pedagogika" darsligida pedagogik prinsiplar va sog'lom turmush tarzini tarbiyalash metodlari batafsil tahlil qilingan. Xalq pedagogikasi manbalariga oid tadqiqotlar ham mavzuning nazariy asosini boyitadi. M.A. Normurovning "Milliy qadriyatlar va tarbiya tizimi" ishida milliy urf-odatlar va an'analarning shaxsni sog'lom turmushga yo'naltirishdagi tarbiyaviy roli o'rganilgan. Shuningdek, A. Ismoilov "Umumiy pedagogikasi va sog'lom turmush tarzi" monografiyasida maktab ta'limida sog'lom odatlarni shakllantirish metodikasi tadqiq etilgan.

Xalq pedagogikasining metodik imkoniyatlarini tadqiq etgan D. Qodirovning "Xalq an'analari va ta'lim jarayoni" ishida milliy urf-odatlarining pedagogik qiymati va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yoritilgan[4].

Xorijiy tadqiqotlar ham mavzuni chuqurlashtirishga xizmat qiladi. L.S. Vygotskiyning "Inson rivojlanishi psixologiyasi" asarida ijtimoiy-madaniy muhitning shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri tahlil qilingan[5]. J. Dewey va P. Freire ishlari esa pedagogik tajriba orqali sog'lom odatlarni shakllantirish va ta'lim jarayonini metodik jihatdan boyitish imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot jarayonida belgilangan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun pedagogik tadqiqotning nazariy va amaliy metodlaridan foydalanildi.

Tahlil va natijalar. Milliy an'analari va xalq pedagogikasi elementlari sog'lom turmush tarzining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Masalan, xalq og'zaki ijodida sog'lom turmush tarziga oid qadriyatlar, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mehnat va dam olish qoidalari ko'plab maqol va rivoyatlarda ifodalangan[6].

Sharq sivilizatsiyasi ming yillar davomida inson hayoti, uning jismoniy va ma'naviy kamoloti, turmush madaniyatini shakllantirishga oid mo'l-ko'l tajriba yaratgan. Bu tajriba nafaqat falsafiy ta'limotlar, balki tibbiyot, axloqiy qarashlar, tarbiyaga oid o'g'itlar, urf-odatlar, xalq og'zaki ijodi va kundalik hayot me'yorlarida mujassamdir. Sharq mutafakkirlari asarlarida sog'lom turmush tarziga oid g'oyalar insonning to'laqonli hayot kechirishi, jamiyatda faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur bo'lgan omillar sifatida talqin etilgan. Bu qarashlar asrlar osha xalq pedagogikasining ajralmas qismiga aylangan.

Sharq tibbiyoti va tafakkurining buyuk namoyandasi Abu Ali Ibn Sino sog'lom hayotning ilmiy asoslarini yaratgan mutafakkir sifatida alohida o'rin tutadi. Uning "Tib qonunlari" asari nafaqat tibbiyot, balki jismoniy tarbiya, gigiyena, ovqatlanish madaniyati, yoshlar tarbiyasiga oid pedagogik qarashlar bilan boydir[7].

Ibn Sino sog'lom turmush tarzini quyidagi asosiy tamoyillar orqali ifodalagan:

muntazam jismoniy harakat – aqlning kuchayishi va ruhiy barqarorlik sharti,

to'g'ri ovqatlanish – inson tabiatining asosiy muvozanati,

uyqu va mehnatning to'g'ri almashuvi, tozalik, gigiyena va tabiat bilan uyg'unlik, ziyolilik va xulqiy poklik – haqiqiy sog'likning tarkibiy qismi.

Mutafakkirning fikriga ko'ra, jismonan sog'lom bo'lmagan shaxs ma'naviy jihatdan ham to'laqonli rivojlana

olmaydi. Bu g'oya Sharqda sog'lom turmush tarzining pedagogik asoslarini belgilab bergan.

XI asr mutafakkiri Kaykovus "Qobusnoma" asarida turmush madaniyatini o'g'itlar orqali bayon qilgan. Unda sog'lom turmush tarziga oid qator ilg'or fikrlar mavjud:

gigiyena va tozalikni hayotning asosiy qoidasi sifatida ko'rsatadi;

mehnatning jismoniy va ruhiy tarbiyadagi ahamiyatini asoslaydi;

muloqot madaniyati, axloqiy poklikning sog'lom hayotga ta'sirini yoritadi;

sirtli ichimliklardan, yomon odatlardan yiroq bo'lishni tarbiyaviy masala sifatida ko'rsatadi[8].

Abu Rayhon Beruniy o'z ilmiy qarashlarida:

ekologik muvozanat,

tabiiy resurslardan oqilona foydalanish,

insonning tabiatga moslashuvi,

tabiiy muhit orqali sog'lomlashuv kabi g'oyalarni ilgari surgan.

Uning fikricha, inson tabiat qonuniyatlarini bilmasa, sog'lom hayot tarzini to'laqonli yo'lga qo'ya olmaydi. Bu qarashlar bugungi ekologik sog'lom turmush tamoyillariga juda mos keladi.

Xalq pedagogikasi asrlar davomida kishilarning kundalik turmushida sog'lom hayot ko'nikmalarini shakllantirib kelgan. Xalq donishmandligi merosida quyidagi yo'nalishlar yetakchilik qiladi:

1. Oziqlanish madaniyati

Maqollar:

"Yaxshi ovqat – davo, yomon ovqat – balo."

"Nonni e'zozlagan – sog' bo'lur."

Bu fikrlar xalq o'rtasida ovqatlanishning sog'liq bilan bevosita bog'liq ekanini anglatadi.

2. Gigiyena va tozalik

Ertaklar va rivoyatlarda tozalik — poklik, sog'lik, farovonlik timsoli sifatida talqin etiladi.

3. Jismoniy mehnat orqali chiniqish

Xalq hayot tarzida: dehqonchilik, chorvachilik, hunarmandchilik, harakatli o'yinlar

yoshlarning jismoniy barkamolligini ta'minlab kelgan.

4. Zararli odatlardan saqlanish

Xalq maqollari:

"Yomon odat – yov bo'lar."

"Ichkilik odamni emas, odam o'zini o'ldirur."

Bular xalq orasida sog'lom hayotning axloqiy asoslarini mustahkamlovchi g'oyalar bo'lib xizmat qiladi.

5. Ruhiy sog'liq va ijobiy muhit

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini olishga qaratilgan jismoniy, ruhiy va ijtimoiy odatlar majmuasini anglatadi. Bu konsepsiya biologiya, tibbiyot, psixologiya va pedagogika fanlari orqali tadqiq etiladi. Biologik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarzining asosiy maqsadi inson organizmining normal funksiyalarini ta'minlash, immun tizimini biologik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarzining asosiy maqsadi inson organizmining normal funksiyalarini ta'minlash, immun tizimini mustahkamlash va ozuqa moddalarining muvozanatli iste'molini ta'minlashdir. Ruhiy salomatlik psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuvchanlikni o'z ichiga oladi, ijtimoiy nuqtai nazardan esa sog'lom muhit yaratish, jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlash va sog'lom madaniyatni shakllantirish bilan bog'liqdir.

Xulosa va takliflar. Milliy an'analari va xalq pedagogikasi elementlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, xalq og'zaki ijodida to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mehnat va dam olish qoidalari maqol, rivoyat va ertaklarda keng ifodalangan. Xalq pedagogikasining ustun tomoni shundaki, u jismoniy va

ma'naviy salomatlikni birgalikda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sharq sivilizatsiyasi ming yillar davomida insonning jismoniy va ma'naviy kamoloti, turmush madaniyatini shakllantirish bo'yicha boy tajriba yaratgan. Sharq mutafakkirlari asarlarida sog'lom turmush tarziga oid g'oyalar insonning to'laqonli hayot kechirishi, jamiyatda faol va barkamol shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur bo'lgan omillar sifatida talqin etilgan.

Masalan, Abu Ali Ibn Sino sog'lom turmushning ilmiy asoslarini yaratgan mutafakkir sifatida alohida o'rin tutadi. Uning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya, gigiyena, ovqatlanish madaniyati va yoshlar tarbiyasiga oid pedagogik qarashlar bayon qilingan. Ibn Sino sog'lom turmushni quyidagi tamoyillar orqali ifodalaydi: muntazam jismoniy harakat, to'g'ri ovqatlanish, uyqu va mehnatning to'g'ri almashuvi, tozalik va tabiat bilan uyg'unlik, shuningdek ziyolilik va xulqiy poklik. Unga ko'ra, jismonan sog'lom bo'lmagan shaxs ma'naviy jihatdan ham to'laqonli rivojlana olmaydi.

Alisher Navoiy asarlarida ham sog'lom turmush tarziga katta e'tibor berilgan. "Mahbub ul-qulub" va "Xamsa"

asarlarida me'yor, halol rizq, mehnat va yomon odatlardan tiyilish kabi qadriyatlar orqali insonning jismoniy va ma'naviy barkamolligi ta'kidlangan. Navoiy fikricha, jamiyatning qudrati avvalo jismonan va ma'naviy sog'lom avlodga bog'liq.

XI asr mutafakkiri Kaykovus "Qobusnoma" asarida sog'lom turmushning ilg'or pedagogik yo'nalishlarini bayon qilgan: gigiyena va tozalikni hayotning asosiy qoidasi sifatida ko'rsatish, mehnatning jismoniy va ruhiy tarbiyadagi ahamiyatini asoslash, axloqiy poklik va spirtli ichimliklardan uzoq turishni tarbiyaviy masala sifatida belgilash.

Abu Rayhon Beruniy esa tabiatshunoslik va sog'lom hayot uyg'unligini ilgari surgan. U ekologik muvozanat, insonning tabiatga moslashuvi va tabiiy muhit orqali sog'lomlashuv g'oyalarini rivojlantirgan.

Sharq mutafakkirlari merosi va xalq donishmandligi insonning jismoniy, ma'naviy, aqliy va ruhiy barkamolligini uyg'un holda tarbiyalashni sog'lom turmush tarzining asosi sifatida ko'rsatadi. Bu qarashlar bugungi ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ilmiy-metodik ahamiyatga ega bo'lib, xalq pedagogikasining uzviy tarkibiy qismi hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Aliyev A. Xalq pedagogikasi va ma'naviy tarbiya asoslari. — Toshkent: Fan, 2018. — 45-bet.
2. Karimov B. Xalq pedagogikasining nazariy asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2020. — 32-bet.
3. Jorayev S. Sog'lom turmush tarzining biologik va psixologik asoslari. — Toshkent: Fan, 2020. — 27 b.
4. Qodirov, D. Xalq an'analari va ta'lim jarayoni, Jizzax, 2018, b. 15–30
5. Vygotsky, L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka, Moskva, 1999, b. 210–225
6. Rasulov T. Xalq pedagogikasi va sog'lom turmush tarzi. — Toshkent: Fan, 2017. — 34 b.
7. Karimova, N. Sharq tibbiyoti va ijtimoiy madaniyat tarixi, Samarqand, 2017, b. 12–25.
8. Kaykovus. Qobusnoma, Toshkent, 2008, b. 75–88.