

**НУКУС ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**НУКУС ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

**ҚУРБАНБАЕВА АСЕЛЬ ЖУМАБАЕВНА**

**ҚОРАҚАЛПОҚ ХАЛҚ ПЕДАГОГИКАСИДА ЁШЛАРНИ  
САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШГА ЎРГАТИШ АНЪАНАЛАРИ**

**13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
АВТОРЕФЕРАТИ**

**Нукус – 2022**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)  
по педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)  
on pedagogical sciences**

**Курбанбаева Асель Жумабаевна**

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга  
ўргатиш анъаналари ..... 3

**Курбанбаева Асель Жумабаевна**

Традиции обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской  
народной педагогике ..... 25

**Kurbanbaeva Asel Jumabaevna**

Traditions of teaching youth healthin Karakalpak folk pedagogy..... 47

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

**Список опубликованных работ**

**List of published works..... 51**

**НУКУС ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**НУКУС ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

**ҚУРБАНБАЕВА АСЕЛЬ ЖУМАБАЕВНА**

**ҚОРАҚАЛПОҚ ХАЛҚ ПЕДАГОГИКАСИДА ЁШЛАРНИ  
САЛОМАТЛИКНИ САҚЛАШГА ЎРГАТИШ АНЪАНАЛАРИ**

**13.00.01 – Педагогика назарияси. Педагогик таълимотлар тарихи**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Нукус – 2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2021.1.PhD/Ped2173 рақам билан рўйхатга олинган.**

Диссертация Нукус давлат педагогик институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида ([www.nukdpi.uz](http://www.nukdpi.uz)) ва «Ziyonet» Ахборот таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Алеуов Усербай**

педагогика фанлари доктори, профессор

**Расмий оппонентлар:**

**Юзликаев Фарит Рафаилович**

педагогика фанлари доктори, профессор

**Сапаров Турдыбай Толыбаевич**

педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Жиззах давлат педагогика университети**

Диссертация ҳимояси Нукус давлат педагогика институти ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2023 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 230105, Нукус шаҳри, П.Сейитов кўчаси, р/уй. Тел.: (+99861) 229-40-75; факс: (+99861) 229-40-75; e-mail: [nkspi\\_info@edu.uz](mailto:nkspi_info@edu.uz)).

Диссертация билан Нукус давлат педагогика институтининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин ( \_\_\_\_\_ рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 230105, Нукус шаҳри, П.Сейитов кўчаси, р/уй. Тел.: (+99861) 229-40-75; факс: (+99861) 229-40-75;

Диссертация автореферати 2022 йил « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ куни тарқатилди.  
(2022 йил « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ -рақамли реестр баённомаси).

**Б.П. Отемуратов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, ф.-м.ф.д., доцент

**З.К. Курбаниязова**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш котиби, п.ф.д., доцент

**Т.Т. Утебаев**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти.** Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2014-2023 йилларда халқ табобати соҳаси стратегиясида назарда тутилган тавсиялари, шунингдек, ушбу йўналишда ривожланган давлатлар (Хитой, Корея, АҚШ, Россия ва бошқалар) тажрибаси асосида тайёрланган ўтмишдаги халқнинг даволаш анъаналарини ўрганишдан кўзланган мақсад ёшларнинг саломатлигини таъминлашда халқ табобатининг ролини ошириш, ёшларни халқ табобати мероси негизида соғлом турмуш тарзига тарбиялашда анъана, урф-одат, мерослардаги халқ кундалик турмуш тарзи натижасида орттирган тажрибаларида шаклланган эмпирик билимларни ўрганишга, ёшларнинг соғлом турмуш тарзини тўғри шакллантиришга замин яратади. XXI асда янги стратегия – ҳамма учун саломатликни сақлаш ғояси Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотига аъзо 189 мамлакат томонидан қабул қилинди.

МДХ давлатларида бир қатор ҳуқуқий ҳужжатлар, қонунлар, саломатликни сақлашга оид санитария-эпидемиология талаблари қабул қилинган бўлиб, уларда ёшлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш вазифаси устувор ҳисобланади. Дунё миқёсида халқларнинг азалий мақсади бўлмиш қадриятларни чуқур ўрганиш, ёш авлодни тарбиялаш ва унинг ижтимоий-педагогик имкониятлар самарадорлигини оширишдаги ўрнини аниқлаштириш, ижобий таъсир даражасини баҳолаш мезонларини классификациялаш, тарбия методларини халқ анъаналари асосида такомиллаштириш борасида илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Халқ табобатининг ноёб мероси ва бой тарихий анъаналарини ўрганишни акс эттирадиган илмий изланишлар иқтисодий ва маданий интеграция жараёнларини тадқиқ қилишга хизмат қилади.

Республикамизда ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда халқнинг маданий-тарихий мероси, урф-одат ва миллий қадриятларга асосланган педагогик шакл ва усулларни ишлаб чиқиш ва уни амалиётга жорий этиш, ёшларнинг ҳаёти ва саломатлигини сақлаш, улар учун малакали тиббий хизматдан фойдаланиш шарт-шароитларини яхшилаш, ёшлар ўртасида тиббий саводхонликни ошириш ва соғлом турмуш тарзини мустаҳкамлашда ёшларнинг маънавий, интеллектуал, жисмоний ва ахлоқий камолотига кўмаклашиш, уларни зарарли таъсир ва оқимларга қарши тура оладиган, ҳаётга қатъий эътиқод ва дунёқарашга эга шахс сифатида тарбиялаш ғоят муҳим аҳамиятга эга. Бу эса қорақалпоқ халқ педагогикаси асосида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини педагогик механизмларин такомиллаштиришни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”<sup>1</sup>ги ПФ-60-сон, 2018 йил 27 июнь “Ёшлар – келажагимиз” давлат дастури тўғрисида”ги ПФ-5466-сон фармони, 2018 йил

<sup>1</sup> 2022 йил 28 январдаги “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”<sup>1</sup>ги ПФ-60-сон

14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатдан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907-сон, 2018 йил 12 октябрдаги “Ўзбекистон Республикасида Халқ таъбири соҳасини тартибга солиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3968 сон, 2020 йил 12 апрелдаги “Ўзбекистон Республикасида халқ таъбирини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4668-сон қарорлари ҳамда мазкур соҳага тааллуқли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Мазкур диссертация тадқиқоти республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-марифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Республикада халқ анъаналарини ўрганиш бўйича қатор илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Жумладан, республикада қорақалпоқ халқ анъаналарини таълим-тарбия жараёнидаги аҳамияти У.Алеёв, П.Абдимуратов, К.Алламбергенов, А.Бекимбетова, Г.Бекимбетова, З.Курбанизова, А.Пазылов, М.Пазылова, А.Тилегенов, Т.Утебаев, П.Шылмановларнинг илмий тадқиқот ишларида ўрганилган. Ўзбекистон Республикаси педагог олимларидан соғлом турмуш тарзига экологик муҳит таъсири, соғлом турмуш тарзини ташкил этишдаги муаммолар, жисмоний тарбия машғулотлари тарбиявий аҳамияти бўйича Н.Ш.Бозорова, Ф.У.Жуманова, И.Ш.Исмаева, Г.О.Комилова, Р.А.Маликова, Н.Ш.Маннапова, О.Мусурмонова, Н.Ў.Нишонова, М.Б.Раҳимқулова, Х.А.Раҳматова, Р.Г.Салоҳутдинов, Т.Т.Сапаров, В.Н.Саттаров, М.Р.Халилова, Э.Ж.Халмурзаев, С.И.Хусанова, Г.И.Шайхова, Д.Д.Шарипова, Н.М.Эгамбердиеваларнинг илмий тадқиқот ишларида ўз тасдиқини топган. Саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари ва соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришда ишлатилган Қорақалпоғистон Республикаси доривор ўсимликлар дунёси саломатликни сақлашдаги аҳамияти С.Даўлетмуратов, С.Ережепов, Қ.Ўтениязовлар тарафидан тадқиқ қилинган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакатлари олимларидан А.Алдашев, С.Г.Добротворская, Д.А.Изуткин, Т.И.Исаева, И.Ф.Герберт, Н.Г.Гердер, А.П.Лаптев, Ю.П.Лисицин, С.П.Миронова, С.В.Мурашева, Н.В.Осодчая, И.И.Соколов, А.Д.Степанов, Ө.Тилеуқабул улы, К.В.Чедовларни илмий тадқиқотларида халқ воситалари орқали даволаш усуллари, халқ таъбирининг жамиятда тутган ўрни ва ривожланиши, тиббий доришунослик масалалари илмий таҳлил қилинган.

Хорижлик олимлардан Emanuela Esposito, Vincenzo Capuano, Nihal Kadioglu, Gevik Jan Rosh, Kurakaodan Ruchenel Ansanolar томонидан халқ таъбири усуллари илмий жиҳатдан аниқланган.

Мавзу таҳлили шуни кўрсатадики, халқ саломатликни сақлаш

анъаналаридан фойдаланган ҳолда соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича олиб борилаётган ишлар таъсирининг заифлиги, халқлар руҳий ҳаётидан узоқлиги, ёшларнинг хулқ-атвorigа, ўзаро муносабатларига таъсири билан изоҳланади. Бундай илмий тадқиқотлар таҳлил қилиш ва шакллантириш амалиёти ўртасидаги бир қатор қарама-қаршиликларни ажратиш кўрсатишга имкон беради: талабаларга таълим ва тарбия бериш амалиётида улар замонавий ҳаёт шароитида пайдо бўлган зарарли одатлар, уйқусиз интернет машғулотлари; саломатликни сақлаш учун биз бир касалликни даволайдиган, аммо организмнинг бошқа функцияларини бузадиган кимёвий препаратларга мурожаат қиламиз, халқ даволаниш усулларига эътибор бермаймиз. Ана шу заруратни ҳисобга олган ҳолда “Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари” мавзуси ўзига хосликларини очиб бериш тарзида танланди.

**Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Нукус давлат педагогика институти илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ «Қорақалпоқ халқ педагогикаси асосида замонавий таълим ва тарбияни модернизациялаш» мавзусидаги илмий йўналиш доирасида бажарилган. (Нукус ДПИ кенгашнинг 2015 йил 28 январдаги 8-сон баённомаси)

**Тадқиқотнинг мақсади** қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг педагогик жараёни юзасидан амалий таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

мавжуд ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар, илмий-методик адабиётларни, назарий манбаларни ўрганиш асосида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини назарий жиҳатдан асослаш;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари асосида тарбиялашнинг усулларин такомиллаштириш;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг моделини ишлаб чиқиш ва натижаларда такомиллаштириш;

ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарига оид экспериментал тадқиқот натижаларини такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг объекти** қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари жараёни танлаб олинди.

**Тадқиқотнинг предмети** олий таълим муассасалари талабаларида қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг фаоллик кўникмаларини ривожлантириш мазмуни, шакл, усул ва воситалари ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқот жараёнида кузатиш, суҳбатлар, анкета сўрови, савол-жавоб, аналитик обзор, таҳлил, педагогик эксперимент, математик-статистик усулларидан фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** куйидагилардан иборат:

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг ижтимоий-педагогик аҳамияти шахснинг маънавий ва

жисмоний фазилатларини ривожлантиришга қаратилган халқ табобатининг устувор йўналишлари (акупунктура, аюрведа, натуропатия, термал тиббиёт, хиро-амалиёт) билан миллий урф-одат ва анъаналарнинг идентивлиги асосида саломатликни сақлашнинг репродуктив-эмпирик тавсифига устуворлик бериш орқали аниқлаштирилган;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг ташкилий тузилмаси (тўғри овқатланиш, ҳаракатда бўлиш, кун тартибига амал қилиш, руҳий осойишталик, зарарли одатлардан ҳимояланиш, озодалик) қорақалпоқ халқининг этник хусусиятларига устуворлик бериш асосида ёшларнинг жисмоний фаоллиги, бандлиги ва иқлим шароитини ҳисобга олган ҳолда соғлом насл қолдириш + табиий даволаш маҳсулотларидан фойдаланиш + экологик ва соғлом овқатланиш маданияти детерминантлигини эмпирик баҳолаш орқали такомиллаштирилган;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатишнинг педагогик имкониятлари ва стратегиялари этнопедагогик адабиётлар, фольклор асарлари ва тарихий манбаларни ўрганиш асосида ижтимоий-иқтисодий, тиббий-гигиеник, психологик ва жисмоний усуллардан фойдаланган ҳолда фаолиятли ёндашувга устуворлик бериш орқали такомиллаштирилган;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг модели талабаларга саломатликни сақлашни ўргатишнинг когнитив, мотивацион ва амалий компонентлари ўзаро таъсири интегративлиги орқали халқ саломатлик анъаналарини такомиллаштириш дастури (таркиби, воситалари, усуллари) асосида халқ саломатлик анъаналарининг мазмуни ва педагогик шарт-шароитларига устуворлик бериш орқали такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

олий таълим тизими талабалари орасида халқ саломатликни сақлаш анъаналарининг ижтимоий-маданий, педагогик-психологик хусусиятлари, ташкилий тузилмалари аниқлаштирилган;

ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг педагогик имкониятлари, методик вазифалари ва шартлари, саломатликни сақлаш модели педагогик жиҳатдан такомиллаштирилган;

халқ табобатининг доривор ўсимликлари, кимёвий препаратларсиз соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш тушунчалари асосида ўқув қўлланма яратилган;

ёшларга саломатлик анъаналарини ўргатувчи мултимедиали электрон таълим ресурсини яратишга эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлиги** ўрганилаётган муаммони кенг қўламда очиб беришда яхлит илмий-педагогик ёндашув, тадқиқот мақсади, предмети ҳамда педагогик вазифалар моҳиятига мувофиқ тадқиқот методларининг танланганлиги, тажриба-синов ишларига жалб этилган респондентлар сонининг талаб даражасида эканлиги, тажриба-синов ишларида статистик маълумотларга таянилганлиги ва математик-статистик жиҳатдан қайта ишланганлиги, дастлабки назарий тамойилларнинг изчиллиги, тажриба-синов натижалари бўйича асосий назарий таклифлар амалий тасдиқланганлиги,

олинган натижаларнинг аниқ методлар ёрдамида текширилганлиги билан изоҳланади.

### **Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини илмий тадқиқ қилиш жараёнининг моҳияти ҳақидаги ғоялар кенгайтирилди, таълим жараёнида саломатликни сақлашда халқнинг профилактик даволаниш усуллари, фаоллик кўникмалари аниқланганлиги, ёшлар тарбиясида саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини ривожлантиришга доир педагогик имкониятларнинг очиб берилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари усуллари ва замонавий педагогик шарт-шароитлар билан боғлиқликда услубий тавсиялар, ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари ҳақида мултимедиали электрон таълим ресурси яратилган ва амалиётга жорий этилган. Тадқиқотнинг илмий хулосаларидан қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарин тарғиб қилиш мақсадида махсус курс, семинарлар, тадбирлар ўтказишда фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари асосида:

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг ижтимоий-педагогик аҳамиятини шахснинг маънавий ва жисмоний фазилатларини ривожлантиришга қаратилган халқ табобатининг устувор йўналишлари (акупунктура, аюрведа, натуропатия, термал тиббиёт, хиро-амалиёт) билан миллий урф-одат ва анъаналарнинг идентивлиги асосида саломатликни сақлашнинг репродуктив-эмпирик тавсифига устуворлик бериш орқали аниқлаштиришга ҳамда қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг ташкилий тузилмасини аниқлаштиришга доир таклиф ва тавсиялардан “Organikaliq ximiya” номли ўқув қўлланмасини яратишда фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 23 ноябрдаги 500-сонли буйруғи, 500-053-рақамли гувоҳнома). Натижада, олий таълим муассасалари талабаларида халқ табобати, доривор ўсимликлари саломатликни сақлашдаги аҳамияти, экологик маданиятга эга бўлиш, атроф-муҳитнинг тозалигини сақлаш сингари тушунчаларини мустаҳкамлашга доир топшириқлар тизимини яратишга эришилган;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатишнинг педагогик имкониятлари ва стратегияларини этнопедагогик адабиётлар, фольклор асарлари ва тарихий манбаларни ўрганиш асосида ижтимоий-иқтисодий, тиббий-гигиеник, психологик, жисмоний усуллардан фойдаланган ҳолда фаолиятли ёндашувга устуворлик бериш орқали такомиллаштиришга доир таклиф ва тавсиялардан Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институтининг ПЗ-2014-0829162612-рақамли “Таълим жараёнини ижтимоий-педагогик лойиҳалаштириш методикасини ишлаб

чиқиш” (2014-2018 йй.) мавзусидаги амалий лойиҳасини бажаришда фойдаланилган (Тошкент давлат педагогика университетининг 2022 йил 21 апрелдаги 02-07-1119/04-сон далолатномаси). Натижада, олий таълим тизими талабаларида саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини таҳлил қилиш жараёнида саломатликни мустаҳкамловчи педагогик-психологик омилларни аниқлаш имкониятлари яратилган;

қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг моделини талабаларга саломатликни сақлашни ўргатишнинг когнитив, мотивацион ва амалий компонентлари ўзаро таъсири интегративлиги орқали халқ саломатлик анъаналарини такомиллаштириш дастури (таркиби, воситалари, усуллари) асосида халқ саломатлик анъаналарининг мазмуни ва педагогик шарт-шароитларига устуворлик бериш орқали такомиллаштиришга доир тавсиялардан FZ-ХТ-1-55237-рақамли “Педагогик атамалар мазмунини модернизациялаш ва унификациялаш параметрлари” (2014-2018 йй.) мавзусидаги фундаментал лойиҳасини бажаришда фойдаланилган (Тошкент давлат педагогика университетининг 2022 йил 21 апрелдаги 02-07-1119/04-сон далолатномаси). Натижада, қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари билан боғлиқ, халқнинг яшаш шароитига асосланган даволаш усуллари ва кўринишларидаги дунёқараш тизими асосида соғлом турмуш тарзини ўргатувчи мултимедиали электрон таълим ресурсини яратишга эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 5 та халқаро ва 3 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 17 та илмий иш, жумладан, 1 ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 6 та, шундан хорижий журналда 3 та ва республика журналларида 3 та мақола чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, учта боб, 130 саҳифа матн, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқот ишининг мақсад, вазибалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг фан ва технологиялар ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги ва тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, тадқиқот ишининг тузилиши ҳақидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг назарий асослари”** деб

номланган биринчи бобида, Қорақалпоқ халқ саломатлик анъаналарининг ижтимоий ҳаётдаги аҳамияти, ёшлар саломатлигин сақлашнинг ташкилий тузилмалари, педагогик-психологик хусусиятлари илмий таҳлил қилиб ўрганилган. Қорақалпоқ халқ табобатининг тарихий анъаналари ва ўзига хос меросидан фойдаланган ҳолда, касалликларни профилактика қилиш, ташхис қўйиш ва даволаш, шунингдек, бошқа тиббий хизматлар кўрсатишнинг самарадорлигини таҳлил қилиш ва ўрганиш бугунги куннинг асосий вазифаси сифатида белгиланмоқда. Бунинг учун «фитотерапия» (шифобахш ўсимликлар билан даволаш усули), «акупунктура» (лотин тилида acus – игна, punctura – санчиш), «аюрведа» (жисмоний маънавий саломатлик), «гомеопатия», «йога» (инсон руҳияти ва физиологияси билан мулоқот), «моксотерапия» (тананинг биологик актив нуқталари орқали даволаш), «натуропатия» (онг ва танани даволаш), «остеопатия» (ҳаракатланиши ва қисқариши мумкин бўлган тўқималар ва органларнинг ҳаракатчанлигининг тикланиши), «термал тиббиёт» (халқ табобатининг йўналиши бўлиб ер қаридан чиқадиган булоқ сувлари билан даволаниш), «хиро-амалиёт» (халқ табобатининг йўналиши бўлиб ҳеч қандай тиббий асбобларсиз дори-дармонларсиз қўл билан даволаш), «цигун» (танадаги энергия ҳаракатига асосланган соғлом гимнастика) каби халқ табобатининг асосий йўналишларини ривожлантириш, амалиётда кенг қўллаш, ёшларнинг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш бўйича ўқув-методик адабиётлар тайёрлаш ишларида асосий вазифаларни бажаради. Ҳар бир халқ каби қорақалпоқ халқи ҳам ўз ҳаётий тажрибаларига асосланиб шаклланган даволаш анъаналари маълум. Болалиқдан бошлаб одам ўзини, соғлиғига ғамхўрлик қилиб, бу жараёни назорат қилишга ўргатилади. Бироқ бугунги кунда айрим ҳолларда ёшлар энг оддий нарсаларни масалан, овқатланишдан олдин қўл ювиш, тўғри соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик каби ўз танасининг деярли барча аъзолари ва тизимларига қўйиладиган саломатлик анъаналарига камроқ эътибор бермоқда.

Жамиятда ёшлар саломатлигини ташкиллаштиришга тўғри эътибор бериш инсон бахтининг энг муҳим таркибий қисмларидан, муваффақиятли ижтимоий-иқтисодий ривожланишнинг етакчи шартларидан ҳисобланади. Ёш авлодни интеллектуал, ахлоқий, маънавий жисмоний ва репродуктив салоҳиятини рўёбга чиқариш фақат соғлом жамиятда мумкин. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, саломатлик бу, биринчидан, соғлом бўлиб туғилиш, иккинчидан, касалликлардан соқит бўлиш, учинчидан, жисмонан бақувват соғлом бўлиш, тўртинчидан, ижтимоий саломатлик (тўғри сўзлаш, поклик), бешинчидан, маънавий саломатлик (ўйлаш, фикрлаш) деб тушунтиради. Тиббиёт ва биологияда саломатлик деганда организмнинг табиий ҳолати ҳисобланиб, бу ҳеч қандай касаллик ҳодисаларининг йўқлиги билан тавсифланади. Педагогикада саломатлик инсоннинг ижобий ҳаёт тарзини шакллантиришга йўналтирилган тарбиянинг мазмун ва моҳиятини, мақсад ва вазифаларини ўз ичига олади.

Халқ саломатлик анъаналари асрлар давомида ҳар бир халқнинг яшаш шароитидаги табиат ҳодисаларида мужассамланган. Қадимда инсонлар

саломатлигини асрашда халқ табибларнинг билим тажрибаларига суянган. Бугунги кунгача халқ табобатидаги табибларнинг даволаш усуллари халқ нақл-мақоллари, дostonлари орқали оғзаки ҳолда етиб келган. «Анъана» сўзи халқ ҳаётида қарор топган ва топаётган удум, урф-одатлар мужассамланган амаллар деган таърифни изоҳлайди. Илмий тадқиқотимиз асосини ташкил қилувчи халқ саломатлик анъаналари қорақалпоқ халқининг қадимий ўтмиш тарихига бориб тақалади. Қорақалпоғистон ҳудуди юксак маданият ўчоғи ҳисобланиб, қадимги Шарқ дунёсининг ажралмас қисмини ташкил этган. Бундай ажойиб заминнинг қулай табиий иқлими, ўсимликлар ва ҳайвонотлар дунёси энг қадимги аждодларимизнинг диққат-эътиборини ўзига жалб қилган. Қорақалпоқ халқининг бой тарихий саломатлик анъаналарини илмий тарафдан ўрганиб, таҳлил қилиш педагогика илмидаги зарур масалалардан бири ҳисобланади. Сабаби халқ ўтмиш тажрибаларида ўз тасдиғини топган саломатлик анъаналарини илмий таҳлил қилмасдан бугунги ноқулай экологик муҳитда ёшларни соғлом турмуш тарзига тарбиялаш қийин масалалардан бири ҳисобланади. Қадим замонларда халқимиз табиатга яқин яшаган, ундаги об-ҳавонинг ўзгариши, фасллар алмашиниши билан кузатиладиган ҳодисалар орқали тажрибалар тўплаган. Тажрибалардан ўзларига хулоса олган ва инсонлар ҳар хил табиат ҳодисаларини тушунишга ҳаракат қилган.

Халқимиз келажак авлод саломатлигини сақлаш қоидаларига гўдак дунёга келганидан бошлаб қайғурган. Дунёга келган гудакнинг соғлом, тетик бўлиб ривожланиши учун қирқ кун тузли сувда чўмилтириб, “пискен сары май” билан бутун танаси мойлаб, силаб-сийпаб “массаж” қилган. Бу давр халқ орасида қирқ кунлик “шилле дэўири” деб номланган. Жаҳон халқлари анъаналарига нисбатан алоҳида таъкидланган муқаддас миллий кадриятлармиз бор. Қорақалпоқ халқи қадимда “уруў” (“уруғ”), “қэўим” (“қавм”) бўлиб яшаган. Битта қавмдаги инсонлар туғушган-қариндошлар ҳисобланиб бир-бири билан турмуш қуриш тақиқланган. Шунга асосланиб аждодларимиз тарбиясида “жети атасын” билиш удуми шаклланган. Болани етти ёшидан бошлаб “жети атасын” ким эканлигини тушунтириб тарбиялаган. Бунинг асосини, биринчидан, келажак авлоднинг саломатлиги бўлса, иккинчидан жисмоний носоғлом, ақли заиф, ногирон авлод дунёга келишининг олдини олишга ёрдам берган. Демак, қадимдан қорақалпоқ халқи болалар, ёшлар, ота-оналар ва бутун жамият саломатлигига нима тўғри ва нима нотўғри эканлигини яхши англай олган. Халқ саломатликни сақлаш анъаналарида табиий даволаш маҳсулотларига халқ табобати доривор ўсимликлари, мавсумий овқатланиш тартиби, табиатнинг шифобахш неъматлари киради. Бунинг асосини халқ мавсумий ўзгаришлар натижасида таҳлил қилган тасдиғини халқ орасида кузатиловчи “ўш ай қабағым, ўш ай шабағым, ўш ай саўыным, ўш ай қаўыным” каби халқ тарбиявий нақл-мақолларида кузатамиз. Бундай халқ анъаналаридаги тарбиявий таъсирлар ёшларнинг ўйлаш ва фикрлашини ривожлантиради.

Халқ анъаналарида шаклланган бундай иборалар табиатдаги неъматларнинг саломатликни сақлашдаги ижобий таъсирини тушунтиради. Сабаби “ўш ай қабағым” – бу куз фасли тўғри келган сентябрь, октябрь, ноябрь

ойлари, “үш ай шабағым” бунда декабрь, январь, февраль қиш ойлари, “үш ай саўыным” – март, апрель, май баҳор ойлари, “үш ай қаўыным” – июнь, июль, август ёз ойлари ҳақида айтилган бўлиб бунда халқ тажрибалари негизида мавсумий тақсимланган вақтларда ушбу маҳсулотлар таркиби саломатликга фойдали нематларга бой бўлишини исботлаган. Қорақалпоқ халқининг ривожланиш тарихида жисмоний машқлар, халқ ўйинлари инсон саломатлигини сақлашда муҳим ҳисобланган. Турли халқларнинг тарихи ва маданиятини ўрганиш шуни кўрсатадики, уларнинг ҳар бири жисмоний саломатликнинг муҳимлигини тушуниб, ёшлар учун спорт ўйинлари ва мусобақаларини ишлаб чиққан. Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари ҳақида гап кетганда, аввало кўз олдимизга ана шундай машқлар мажмуаси, ўйин ва мусобақалар келади. Қадимдан қорақалпоқ халқининг ҳаёт тажрибаларида шаклланган халқ жисмоний машқлари ва халқ ўйинлари “ат шабыс” (“от чоптириш”), “ылак ойын” (“улоқ ўйин”), “арқан тартыў” (“арқон тортиш”) “шўллик”, “палўанлар гүреси” (“полвонлар кураши”) кабилардан таркиб топган. Бугунги кунда ҳам саломатликнинг асосий қоидаларида жисмоний машқлар биринчи ўринни эгаллайди. Жисмоний халқ ўйинлари қорақалпоқ халқининг ахлоқий ўзаги ҳисобланиб, ёшларни меҳнатга, эзгуликка, баркамолликка тарбиялайди. Юқоридаги илмий тадқиқот манбалари натижасини умумлаштирган ҳолда халқ саломатликни сақлаш анъаналарининг тарбиявий аҳамиятин тавсифловчи таркибий тузилиши:

### 1-жадвал

#### Халқ саломатликни сақлаш анъаналарининг тарбиявий аҳамиятин тавсифловчи таркибий тузилиши

Саломатликни сақлаш анъаналарининг тарбиявий аҳамиятин тавсифловчи таркибий тузилиши	
Биринчи гуруҳ	педагогик таълим муҳотида халқ тажрибасидаги ёшларнинг саломатлигини сақлаш анъаналари ўзига хос профилактикани ўз ичига олади, бу шифокорнинг рецепти бўйича амалга оширилади ва иммунитетни сунъий равишда яратади; бундан ташқари, организмга зарур микроэлементлар ва минералларни олиш учун витамин мажмуасини қўллашни ташкил этади
Иккинчи гуруҳ	касалликнинг олдини олишда халқ табобатининг алоҳида усуллари билан ифодаланади, бу эса, дори-дармонларни қўллагандан, инсон организмга ҳимоя функцияларини мустақил равишда кучайтиришга имкон беради; бунинг учун саломатликнинг ташкилий тузилмаларин тўғри ташкиллаштириш натижаларига организмнинг иммунитет тизимига салбий таъсирни бартараф этиш қоидалари киради
Учинчи гуруҳ	организмни қайта тиклашга қаратилган ташкилий тузилмаларнинг соғлом овқатланиш, кун тартибин режалаштириш, бадан тарбия машқлари, дам олишни тўғри ташкиллаштириш ва организмни тетиклаштиришга асосланган фазилатлар киради

Ҳаракат, жисмоний машқлар ва спорт инсоннинг куч ва қувватини унинг жисмоний сифатлари ва қобилиятларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашнинг асосий воситаси бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади.

Барчамиз учун фойдаланиш мумкин бўлган ушбу воситалардан ҳар шахс онгли равишда, ҳеч қандай мажбуриятларсиз фойдаланишни ўрганиш ниҳоятда муҳимдир. Жамиятда саломатликни сақлаш субъектив (шахсий) ва объектив (ижтимоий, биологик) даражалар билан фарқланади.

Ижтимоий маънодаги саломатлик инсоннинг меҳнат қилиши, оилавий ҳолати, касбий қизиқиши ва дам олиш фаолияти билан белгиланади. Ёшлар турмуш тарзида кузатилувчи депрессив ҳолатлар, ҳаракатсиз турмуш тарзи, инсонийлик муносабатларида маънавий-ахлоқий қоидаларнинг бузилиши ижтимоий саломатликга салбий таъсир қилади. Биологик маънодаги саломатликни сақлаш мазмунига: организмнинг жисмоний саломатлик ҳолати; шахсий ва жамоат гигиенаси; соғлом овқатланиш; зарарли одатлардан воз кечиш; ўз туйғулари орқали стресс ҳолатларни енгиш; ижобий фикрлаш ҳолатлари киради.

Бугунги кунда ёшлар саломатлигини сақлашда кузатиладиган салбий оқибатлар: ҳаётда аниқ мақсаднинг йўқлиги, тўғри йўналтирилмаганлиги, тажрибасизлиги, тегишли билим ҳаётдаги фаолиятининг асосий қоидасига айланмаганлиги ёшларда кузатиладиган педагогик-психологик муаммолар сабаби ҳисобланади. Бундай муаммолар саломатликка салбий таъсир қилувчи омилларни келтириб чиқаради.

Ёшларнинг саломатлигига салбий таъсир қилувчи психологик омиллар: ўз саломатлигини тўғри ташкиллаштиришга деган ҳоқичининг етарли бўлмаслиги; носоғлом ҳис туйғулар (ҳасад, ғазаб); онгни қатолар, стрессли вазиятлар узок вақт маҳкамлаши; носоғлом оилавий муҳит; олий таълим тизимида саломатликни сақлашга салбий таъсир қилувчи ҳолатлар; ҳаётдан, ўқишдаги курсдошларидан норозилик; тизимли (интернетга қарамлик) ахборот оқимлари мувозанатининг бузилиши каби ҳолатларни ташкил қилади.

Ёшларнинг саломатлигига салбий таъсир қилувчи ижтимоий омиллар: ҳаёт тарзида зарарли одатларга амал қилиш (спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар); моддий неъматларнинг устуворлиги (мансаб, манфаатдорлик); кундалик ҳаётда кун тартибин тўғри режалаштирмаслик; жамиятда инсонлар билан хулқ-атвор нормаларига амал қилмаслик; сиҳат-саломатликни тарғиб қилишда оммавий ахборот воситаларининг суст иштироки (кўрсатувлар, рекламалар); инсонлар билан мулоқотга кириша олмаслик оқибатидаги ёлғизлик ҳолатлари киради.

Қадимдан ҳар бир халқни келажак авлоднинг саломатлиги ташвишлантирган. Шунинг учун қадимда халқимиз табиат ҳодисаларини ўрганган, ўз тажрибаларида инсонларнинг саломатлигини тетиклаштиришда табиий маҳсулотлардан истеъмол қилган. Халқнинг саломатликни сақлаш анъаналарида табиий даволаш маҳсулотларига халқ табобатининг доривор ўсимликлари, мавсумий овқатланиш тартиби, табиатнинг шифобахш неъматлари ва халқ мусикалари киради.

Қадимда халқ саломатлик анъаналарида йўқимли касалликларнинг олдини олиш ва даволаш мақсадида қичитки ўт, янтоқнинг қайнатмасидан,

организмда кузатиладиган дармонсизликларнинг олдини олишда шувоқ, кизилмия томири қайнатмаларидан, буйрак шамоллашларида маккажўхори қайнатмасидан, жигар оғриғида қовоқ шарбатидан истеъмол қилган. Танадаги йирингли яраларни даволашда откулоқ ўсимлигининг япроғидан фойдаланган. Ошқозон оғриғида ялпиз, арпабодиён ишлатган. Вабо, чечак каби вирусли йўқимли касалликлар халқ орасида тарқалган вақтида исиріқ ўсимлигидан дезинфекцияловчи сифатида фойдаланган. Қадимда халқ доривор ўсимликларнинг кимёвий хоссаларин таҳлил қила олмаган бўлса ҳам ҳаётий тажрибалари натижасида соғлом турмуш тарзин мустаҳкамлашга эришган. Доривор ўсимликларнинг таркиби кимёвий органик моддалар алколоидлар, турли гликозидлар, антрогликозидлар, юракка таъсир этувчи гликозидлар, сапонинлар, флавоноидлар, кумаринлар, ошловчи моддалар, эфир мойлари, витаминлардан таркиб топган. Айрим доривор ўсимликлардан микроорганизм ва вирусларни йўқотадиган антибиотиклар тайёрланади. Бугунги кунда илмий тиббиётта ишлатилиб келаётган ўсимликларнинг аксарияти қадимий халқ табobati тажрибасидан ўтказилган.

Буюк мутафаккир Абу Али Ибн Сино “Ал-Қонун” асарида зиранинг гижжани йўқотувчи, ичак оғриғини енгиллаштирувчи малҳам эканлиги ҳақида ёзиб қолдирган. Халқнинг саломатлик анъаналарида зира сурункали меъда яллиғланиши, жигар ва буйрак касалликларини даволашда ишлатилса, замонавий тиббиётда унинг мевасидан тайёрланган гален дориси қонни тўхтатишда, оғиз бўшлиғи яллиғланиши (стоматит), гипоацид (меъда ширасининг пастлиги), гастрит, ўт йўллари даволашда тавсия этилади.

Инсон хафа бўлганида тушкунликка тушиши натижасида организмда салбий ўзгаришлар кузатилади. Бунинг натижасида ҳар хил психологик касалликлар келиб чиқади. Халқ қадимда инсон организмда кузатилувчи тушкунлик ҳолатларининг олдини олиш мақсадида мусиқадан фойдаланган. Ҳар хил маросимларда “қобиз”, “датор” асбобларидан тараладиган куйларни жамоа бўлиб тинглашни одат қилган. Халқ бундай куйлар инсон саломатлигига ижобий таъсир қилишини билиб кейинчалик психологик касалликларни даволаш усулига айланган. Бугунги кунда Россия Федерациясида мусиқанинг шифобахш хусусиятларин ўрганиш бўйича ихтисослаштирилган марказ ва Давлат илмий-тадқиқот институти мавжуд. Хитой, Ҳиндистон, Миср, Греция, Франция давлатларида бугунги кунда ҳам турли психологик касалликларда мусиқа билан даволаш усуллари мавжуд. Мусиқанинг саломатлик билан биргаликда ёшларга эстетик тарбия беришда ҳам роли беқиёсдир ва ўқишга деган тўғри педагогик йўналтириш ҳисобланди.

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларнинг саломатлигини сақлаш ва ривожлантиришда жисмоний машқлар, турли халқ жисмоний ўйинлари муҳим ўрин тутди. Турли халқларнинг тарихи ва маданиятини ўрганиш шуни кўрсатадики, уларнинг ҳар бири жисмоний саломатликнинг муҳимлигини тушуниб, ёшлар учун спорт ўйинлари ва мусобақаларини ташкиллаштирган.

Ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари ҳақида гап кетганда, аввало, кўз олдимизга ана шу машқлар мажмуаси, ўйин ва

мусобақалар келади. Қадимий қорақалпоқ халқининг жисмоний саломатлик маданиятининг асосини улоқ ўйинлари ва от минишларида кузатамиз. Ҳозирги вақтда халқнинг даволаш анъаналарида маданий кадриятлар ва меъёрлар асос бўлиб, унинг чўққиси фазилатлар тизимига асосланган индивидуал инсон хатти-ҳаракати ҳисобланади. Демак, халқ педагогикасида ёшларнинг саломатлигини сақлаш анъаналари ҳар бир халқнинг ҳаёт тарзидан, маданиятидан келиб чиқиб тарбиясида шаклланган тушунча ҳисобланади. Педагогик таълим тизимида ёшлар саломатлигини сақлаш замонавий ҳаёт шароитлари томонидан белгилаб қуйилган ҳаракат, мулоҳазалар, хулқ-атвор намуналари ва ўз-ўзини баҳолаш мажмуаси сифатида қаралади.

Диссертациянинг «Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг амалий педагогик шарт-шароитлари» деб номланган иккинчи бобида қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатишнинг педагогик имкониятларин, моделин, методикаларин такомиллаштиришда фаол муносабатда бўлишга ўргатиш ва уларда соғлиқ табиат томонидан инсонга берилган энг катта кадрият эканлигини тушунишни тўғри ташкиллаштириш муҳим ҳисобланади. Қорақалпоқ халқ анъаналарида шаклланган ахлоқий меъёрларига мақсад ва воситаларига бўлган талаблари, халқ оғзаки ижоди, ривоятлар, дostonлар, маталлар, мақоллар, топишмоқлар киради. Булар халқ оғзаки ижодининг кенг тарқалган ёдгорликларидан ҳисобланади. Уларда халқ асрлар давомида ижтимоий-тарихий тажрибасини умумлаштирганлар. Халқ тажрибаларида шакллантирилган халқ донишмандлиги ёшларнинг саломатлигини сақлашда тарбиявий самарали натижа беради. Халқ саломатлик анъаналари тарбиявий аҳамиятга эга бўлган халқ нақл-мақолларни ҳар хил фанларни ўқитиш жараёнида, дарсдан ташқари вақтларда, машғулотларда, турли хил соғлиқни сақлаш тадбирларида фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Ёшлар саломатлигини сақлашнинг педагогик имкониятлари “Аўырса ким азбайды, жарлы болса ким тозбайды”, “Ас адамның арқаўы”, “Азғана кўйикти ас басады”, “Ат жўйригин тўлки сўймес, аўрыў адам кўлки сўймес”, “Аўрыў қәдирин саў билмес, аш қәдирин тоқ билмес”, “Аўрыў жан ийесине татлы”, “Аўырсынған азап көреди”, “Аўрыў өле-өлгенше жаннан тәме қылады”, “Аўрыў батпанлап киреди, мысқаллаб шығады”, “Саўлық болса беглик табылар”, “Жақсы ас жаман аўрыўға ем”, “Сынықтан басқаның бәри жуғады”, “Ден саўлық терең байлық”, “Ерте жатып ерте тур, бөдениң болсын саламат” сингари нақл-мақолларда акс эттирилган.

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг олтига асосий таркибий қисмлари такомиллаштирилди: биринчи – тўғри овқатланиш бўлиб, кундалик истеъмол қилинадиган озиқ-овқатларни организмнинг физиологик, биологик талаблари асосида танлаш ва истеъмол қилиш; иккинчиси – доимо ҳаракатда бўлиш, жисмоний фаоллик; учинчи – кун тартибин ва ишни биологик режим асосида ташкил қилиш; тўртинчи – руҳий осойишталикни таъминлаш; бешинчи – ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик сингари зарарли одатлардан

тийилиш; олтинчи – озодалик, орасталикга риоя қилиш, атроф-муҳитга муносабат масалалари ҳисобланади.

Қадимий халқнинг даволаш анъаналарида ёшларнинг саломатлигини тўғри ташкиллаштиришнинг етакчи омили сифатида асосий ҳаракат организмнинг функционал ривожланиши ва гигиена талабларига риоя қилиш эди. Бироқ кейинги йилларда ривожланиш тенденцияларининг кучайиши натижасида бир қатор салбий омиллар ва, биринчи навбатда, зарарли одатларнинг кенг тарқалиши, турмуш шароити ва тўғри овқатланмаслик ёшлар саломатлигига жиддий таъсир кўрсатмоқда.

Ёшларни саломатликни сақлашга ўргатишнинг педагогик имкониятларин такомиллаштириш таълим-тарбия тизимида саломатликнинг кўламини кенгайтириш заруриятини келтириб чиқарди. Ушбу муаммони ҳал қилиш ёшлар саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний машқларни, ижтимоий-экологик ёндашувларни ўрганишни ташкил этиш орқали ташқи муҳит ва турмуш тарзи ривожланишида ҳал қилувчи вазифани бажаради.

Илмий таҳлил натижасида халқнинг саломатлик анъаналарига бўлган билим тажрибалари, самарали мотивлари ёшлар орасида тўғри ташкиллаштирилмаганлиги аниқланди. Кўпчилик ёшлар чекиш, ичиш ва гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш зарарли эканлигин биледи лекин бу одатлардан воз кеча олиши қийин. Таҳлил натижалари негизида талабалар орасида тренинг машқларин ташкиллаштириб халқ саломатлик анъаналари ҳақида қатор ишлар олиб борилди.

Натижада, талабалар халқнинг даволаш усуллари, воситаларин ўз саломатлигини асрашдаги аҳамиятин тўғри англай олиш билимларин тўплаб, қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга саломатликни сақлаш анъаналарини ўргатиш модели яратилди (1-расмга қаранг). Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларга саломатликни сақлаш анъаналарини ўргатиш моделини ишлаб чиқиш жараёнида биз ёшлар таълим-тарбиясида халқ саломатлик анъаналарининг тарбиявий аҳамиятларини ўрганиб чиқдик ва ҳаёт сифатини тавсифловчи жиҳатлар бўйича уларнинг соғлом турмуш тарзини ташкиллаштириш даражасин аниқладик. Халқнинг саломатликни сақлаш анъаналарини тарбиявий жараёнда тўғри ташкиллаштириш орқали ёшларнинг организмида ва ҳаёт фаолиятида фаоллик натижалари кузатилди. Бунинг натижасида саломатлик анъаналари негизида соғлом турмуш тарзининг саморадорлигини назарий асослаш ва экспериментал равишда кўрсатиш вазифаларини шакллантиришга олиб келди.

Ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг моделини яратиш куйидаги вазифаларни шакллантиришга олиб келди: қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг мазмун моҳиятини аниқлаш, саломатлик маданиятини шакллантириш; халқ табобати анъаналари асосида кимёвий препаратларсиз соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш; саломатлик анъаналарини баҳолашни диагностика қилишдан иборат.



**1-расм. Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларга саломатликни сақлаш анъаналарини ўргатиш модели**

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари модели асосида саломатлик анъаналарига оид тестлар, кейслар, кроссвордлар, ечиш билан тажрибада таҳлил қилинди янада “Сиз саломатлик анъаналарига тўғри амал қиласизми” номли тренинг машқи ўтказилди ва хулосалар таҳлил қилинди. Тренинглар натижасида талабалар саломатлик анъаналарини тўғри таҳлил қила олиш кўникмалари такомиллаштирилди: турли хил овқатлар (ёғли, аччиқ, қовурилган, шўр, ширин) қандай таъсир қилишни билди ва овқатланишнинг тўғри ташкиллаштиришни билим, тажрибалари натижасида англаб етти; турли хил халқларнинг тиббий даволаш усулларин, халқ табобатининг доривор ўсимликларин амалиётда тўғри қўллай олиш тажрибалари; атроф-муҳитнинг соғлом турмуш тарзига тегишли бўлган педагогик шарт-шароитлари аниқланди; жисмоний машқлар, эрталабки бадан тарбиянинг саломатлик фаолиятига таъсирлари ўрганилди.

Ёшларнинг саломатлик ҳолатини диагностика қилиш соғлиқни сақлаш хизмати томонидан амалга оширилади ва талабанинг тиббий дафтарида қайд этилади. Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг таълим фаолияти куйидагилар орқали амалга оширилади: халқ табобати воситаларининг мазмуни ва халқ табобати тажрибаси; таълим жараёни мазмунига саломатликни мустаҳкамлашнинг анъанавий усулларин киритиш; ёмон одатларни бартараф этишда педагогик-психологик ёрдам кўрсатиш; халқ табобати тажрибасига таянган ҳолда ота-оналар билан ўзаро муносабат.

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг асосий фаолияти халқ педагогикаси, саломатлик, одоб-ахлоқ, жисмоний тарбия, халқ табобати доривор ўсимликлари дарсларини ўқитиш жараёнида шунингдек маъруза, амалий, семинар машғулоти тизими орқали амалга оширилади.

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг таркибий-функционал моделида кўриб чиқилган натижалар бўйича услубий блок яратилди. Услубий блокда олий таълим тизими талабаларида саломатлик маданиятини шакллантириш, саломатлик ҳолатини таҳлил қилиш, жисмоний фаолият турларидан фойдаланиш, саломатликни сақлашга таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва таҳлил қила олиш усуллари, ўз шахсий саломатлигини баҳолаш билимлари ифодаланди.

Диссертациянинг **“Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарининг самарадорлиги”** деб номланган учинчи бобида тажриба-синов ишларининг мазмуни, методик тавсифи, натижалари ва таҳлили келтирилган.

Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари моделини ишлаб чиқишда саломатлик анъаналарининг амалий аҳамияти, мақсадга мувофиқлигин асослаш негизида тажриба-синов ишларини ташкил этдик. Тажриба-синовни ташкил этишга жалб қилинган талабаларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарин такомиллаштириш самарадорлигин аниқлаш мезон кўрсаткичлари ишлаб чиқилди.

Олий таълим тизими талабаларида саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини таълим-тарбия жараёнида такомиллаштириш даражасини баҳолашнинг мазмунли мезони: талабаларнинг саломатлик анъаналарини тўғри ташкиллаштириш даражаси; кундалик турмуш тарзидан келиб чиқиб ёшларнинг саломатлик анъаналарини тўғри такомиллаштириш турлари; ёшларнинг ҳаёт тарзида саломатлик анъаналарининг ташкилий тузилмаларига салбий таъсир қилувчи омиллар; талабалар саломатлигини тўғри ташкиллаштириш натижасида организмда кузатиладиган тетиклашув жараёнидан иборат.

Тадқиқот юзасидан тажриба-синов ишлари 3 босқичда 2018-2021 йилларда ташкил қилинди ва ўтказилди. Тажриба-синов ишларини олиб бориш учун сўровнома танлаб олинган олий таълимнинг Қорақалпоқ давлат университети 5140100 – Биология таълим йўналиши, Қорақалпоғистон қишлоқ хўжалиги ва агротехнологиялар институтининг 5411100 – Доривор ўсимликларни етиштириш ва қайта ишлаш технологияси таълим йўналиши, Нукус давлат педагогика институтининг 5110400 – Биология ўқитиш методикаси ва 5110300 – Кимё ўқитиш методикаси таълим йўналиши талабалари ўртасида ўтказилди (2-жадвалга қаранг).

Талабалар контингенти ўрганиб чиқилди ва назорат гуруҳларига 203 нафар, тажриба гуруҳларига 172 нафар талабалар танлаб олинди.

## 2-жадвал

### Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини ташкиллаштиришнинг мезон кўрсаткичлари

№	Мезонлар	Талабалар	Самарадорлик даражаси		
			Юқори	Кўйи	Паст
1	Тўғри овқатланиш рационини ишлаб чиқишда халқ тажрибаси	Тажриба (203)	76	85	42
		Назорат (172)	45	60	67
2	Кун фаолияти тартибин тўғри ташкиллаштириш	Тажриба (203)	74	82	39
		Назорат (172)	47	63	70
3	Халқ педагогикасида жисмоний фаолликни ўргатиш усуллари	Тажриба (203)	87	77	39
		Назорат (172)	52	55	65
4	Шифобахш доривор ўсимликлардан фойдаланишда халқ тажрибаси	Тажриба (203)	55	80	68
		Назорат (172)	44	59	69
5	Халқ педагогикасида гигиеник талаблар ҳақида	Тажриба (203)	73	87	43
		Назорат (172)	41	62	69
6	Зарарли одатлардан сақланиш бўйича халқ тажрибаси	Тажриба (203)	74	80	49
		Назорат (172)	53	62	57
	<b>Жами:</b>	Тажриба (203)	439	491	280
		Назорат (172)	282	361	397
	<b>Ўртачаси:</b>	Тажриба (203)	73	82	47
		Назорат (172)	47	61	66

Олинган сўровнома натижаларига кўра, талабалар қуйидагича ажратиб олинди: халқ тажрибалардан саломатлик анъаналарини ташкил этишни ривожлантиришга қисман эътибор берадиган талабалар; ҳаёт тарзида

саломатлик анъаналарига қисман амал қиладиган талабалар; ўз саломатлигига бефарқ бўлмаган, кимёвий препаратларсиз даволанишга, жисмоний фаолликга амал қиладиган талабалар.

Тажриба-синовда 375 нафар талабалар иштирок этиб, математик-статистик таҳлил учун респондент равишда назорат гуруҳидан 203 нафар ва тажриба гуруҳидан 172 нафар талабалар танлаб олинди.

Олинган натижаларга асосланган ҳолда математик-статистик таҳлил қилиниб, тажриба якунидаги ҳолат учун топилган натижалардан ўртача квадратик четланиш, танлама дисперсия, вариация кўрсаткичлари, Стюдентнинг танланма мезони, Стюдент мезони асосида эркинлик даражаси, Пирсоннинг мувофиқлик критерийси ва ишончли четланишлари топилди.

Қуйида олинган баҳоларни диаграмма кўриниши келтирилган (2-расмга қаранг):



**2-расм. Тажрибада олинган кўрсаткичлар диаграмма кўринишида келтирилган**

Тажриба ва назорат гуруҳларининг ўзлаштиришларини таққослаш мақсадида гуруҳларда ўзлаштириш баҳосининг ўртача қиймати  $\bar{x} = \frac{\sum x_i m_j}{N}$  деб олинди. Бу ерда,  $x_i$  – ўзлаштириш кўрсаткичи (баҳо қиймати) бўлиб, улар 3, 4, 5; қийматларни қабул қилади,  $m_j$  – баҳоларнинг такрорланишлар сони,  $N$  – тажрибада иштирок этаётган талабалар сонини билдиради.

Қуйидаги формулалардан фойдаланиб, тажриба-синов ишлари олиб борилди:

1. Ўртача қийматларни аниқлаш кўрсаткичлари

$$C_S^T = \frac{S_T}{\sqrt{N_T x}} \cdot 100\%; \quad C_S^H = \frac{S_H}{\sqrt{N_H x}} \cdot 100\%; \quad (1)$$

бу ерда  $N_T$  ва  $N_H$  лар орқали ҳар икки гуруҳлардаги талабалар сонини

$$S_T = \sqrt{S_T^2} \quad \text{ва} \quad S_H = \sqrt{S_H^2} \quad (2)$$

улар орқали эса, мос стандарт хатоликларни белгиладик.

$$S^2 = \frac{1}{N} \sum_i m_i (x_i - \bar{x})^2 \quad \text{танланма дисперсия}$$

2. Ўқув жараёни самарадорлигини баҳоловчи ўртача қиймат тажриба ва назорат гуруҳлари баҳоларининг ўртача арифметик қийматлари нисбатидир, яъни самарадорлик коэффициенти

$$\eta = \frac{X_T^*}{X_H^*} \quad (3)$$

Бу ерда  $X_T^*$  – тажриба гуруҳи баҳоларининг ўртача арифметик қиймати.  $X_H^*$  – назорат гуруҳида ўзлаштириш баҳоларининг ўртача арифметик қиймати.

3. Тажриба-синов ишларида иштирок этган тажриба ва назорат гуруҳлари учун  $a_T$  ва  $a_H$  ишонч ораликларини ҳисоблаш формуласи:

$$a_T \in \left[ \bar{x}_T - \frac{t}{\sqrt{N_T}} S_T; \bar{x}_T + \frac{t}{\sqrt{N_T}} S_T \right] \quad (4)$$

$$a_H \in \left[ \bar{x}_H - \frac{t}{\sqrt{N_H}} S_H; \bar{x}_H + \frac{t}{\sqrt{N_H}} S_H \right]$$

Бу ердаги  $t$  – нормаллашган четланиш ишончлилик эҳтимоли  $p$  асосида аниқланади. Масалан,  $p=0,95$  деб олсак,  $t=1,96$  бўлади.

4. Ўртача қийматларнинг тенглиги ҳақидаги  $H_0: X_T = X_H$  гипотеза, унга муқобил (альтернатив) сифатида  $H_1: X_T \neq X_H$  гипотеза олинди. Агар ушбу шарт бажарилса,  $H_0$  гипотеза қабул қилинади, яъни тажриба гуруҳларида олинган натижалар назорат гуруҳларидаги натижаларга нисбатан самарасиз бўлиб чиқади. Агар бунинг акси бўлса, унга альтернатив бўлган  $H_1$  – гипотеза қабул қилинади, яъни биз илгари сураётган усулнинг самарали эканлиги исботланди.

Статистик қийматни ва Стьюдент критериясин озодлик даражаси деб ҳисоблаймиз.

$$T = \frac{4,15 - 3,69}{\sqrt{\frac{0,39}{68} + \frac{0,56}{35}}} = \frac{0,46}{\sqrt{0,006 + 0,016}} = \frac{0,46}{0,1483} = 3,10$$

$$K = \frac{(0,016)^2}{\frac{(0,006)^2}{67} + \frac{(0,016)^2}{34}} = 59$$

$$t_{0,95}(59) = 2,00$$

Демак, юқоридаги ҳисобларга кўра,  $T = 3,10 > T_{0,95}(59) = 2,00$  бўлгани учун  $H_0$  гипотезани қабул қилишга асос йўқ, шунинг учун  $H_1$  гипотеза қабул қилинди.

Бундан кўринадики, биз олиб борилган тажриба гуруҳидаги тадқиқотлар назорат гуруҳида олиб борилган ўқитишдан самарали эканлиги статистик усуллар орқали тасдиқланди. Тажриба гуруҳидаги самарадорлик 1.13 бараборга ортиқлиги, яъни 13 фоиз юқорилиги исботланган.

## ХУЛОСА

Диссертация натижалари ва илмий таҳлиллар асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Юртбошимизнинг 2017 йил 16 майдаги «Ўзбекистон Республикасида қизилмия ўсимлигини етиштириш ҳамда саноат усулида қайта ишлашни кўпайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2970-сон, 2018 йил 12 октябрдаги «Ўзбекистон Республикасида Халқ табобати соҳасини тартибга солиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3968-сон, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 27 январдаги «Ўзбекистон Республикасида қизилмия ва бошқа доривор ўсимликларни етиштириш ҳамда саноат усулида қайта ишлашни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 63-сон қарорлари ҳамда мазкур соҳага тааллуқли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация тадқиқотига муайян даражада хизмат қилади.

2. Ёшларнинг ҳаётида саломатлик анъаналарининг фаол турмуш тарзини қўллаб-қувватлашга ёрдам берадиган кўплаб ижобий омиллар, жисмоний фаоллик, халқ табобатининг доривор ўсимликлари, соғлом овқатланиш, экологик муҳитнинг таъсири, ёмон одатларнинг олдини олиш ва бартараф этиш бўйича саломатлик меъёрлари аниқланди.

3. Илмий адабиётлар таҳлили қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналари маълум бир ижтимоий, маданий муҳитга хос бўлган инсон ҳаётининг фаолияти шакли сифатида ҳаёт тарзини аниқлашга имкон беради. Ҳар бир халқ ҳаёт тажрибаларидан келиб чиқиб саломатликни сақлаш усуллари ишлаб чиққан. Халқ тажрибаларида шаклланган саломатликни сақлаш анъаналарини ўрганиш орқали табиий соғлом турмуш тарзига амал қилиш натижалари аниқлаштирилди.

4. Қорақалпоқ халқ дурдоналаридан етиб келган ер ости иссиқ сувлари, халқ табобати доривор ўсимликлари, санитар-гигиеник қоидалар, тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик, саломатлик анъаналарини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида халқ соғломлаштириш воситаларини таҳлил қилиш зарурлигини изланишлар натижасида англадик ва ёшлар саломатлигини сақлашда маълум маънода аҳамиятга эга деб билдик.

5. Халқ соғломлаштирувчи воситалари, ёшларни саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарини шакллантиришнинг педагогик шартлари ёшларнинг саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарига муносабатини, табиатини диагностика қилиш, халқ соғломлаштириш воситаларидан фойдаланишнинг шакллантириш дастурини тайёрлаш, соғломлаштирувчи технологияларни ташкил этиш ва методикасини амалга ошириш ёшларда саломатликни сақлашга ўргатиш анъаналарига бўлган ижобий муносабатни ривожлантиради.

6. Тадқиқот иши доирасида ёшларнинг саломатлигига таъсир қиладиган тадқиқот мавзусига нисбатан ижобий ва салбий омиллар аниқланди ва баҳоланди. Натижалар шуни кўрсатдики, бугунги кунда илмий тиббиёт устуворлик шароитида ёшларнинг саломатлигини сақлашда халқ тажрибаларида шаклланган даволаш усуллари, халқ таботати доривор ўсимликларини тўғри мақсадда мужассамлаштиришга деярли эътибор берилмаганлиги аниқланди. Шунинг билан бирга ёшларнинг халқ таботати тажрибасига қизиқиши таҳлил қилинди.

7. Кундалик ҳаёт тарзида халқ саломатлигини сақлаш анъаналарини такомиллаштириш, халқ таботати доривор ўсимликларини кўпайтириш, халқ даволаш усулларида фойдаланишда таълим-тарбия жараёнини яратиш янада самарали ҳисобланади.

8. Тажриба-синов ишлари натижасидан келиб чиққан ҳолда олинган таҳлиллар натижасида ёшларга таклиф қилинган халқ тажрибаларида шаклланган саломатлигини сақлаш анъаналари ўзлаштирилди ва илмий таҳлил қилиниб, фойдалана олиш кўникмаси ўрганилди. Инсон ҳаёт тарзи мужассамланган даволаш анъаналари ёшлар саломатлигини сақлаш, ҳаёт тажрибаларининг негизи эканлигини ёшлар педагогик тадқиқотлар негизида англаб етди.

9. Қорақалпоқ халқ педагогикасида ёшларни саломатлигини сақлашга ўргатиш анъаналарини такомиллаштиришда халқ соғломлаштирувчи воситаларидан фойдаланиш ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга, ўз халқининг анъанавий ўзига хос маданиятини ривожлантиришга ёрдам беради.

**Юқоридагилардан келиб чиқиб, қуйидаги таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилди:**

1. Қорақалпоғистонда халқ таботати доривор ўсимликларни ўстириш, улардан хомашё тайёрлаш, илмий изланишларни олиб боришни ташкиллаштириш, баҳоли шифобахш ўсимликларни маданийлаштириш, доривор ўсимликларнинг ёшлар саломатлигини сақлаш бўйича кимёвий таркибини таҳлил қилиш, амалиётга тадқиқ этиш, халқнинг соғлом турмуш тарзини кўллаб-қувватлаш бўйича педагогик соҳаларда ўқув-методик адабиётларни босмадан чиқаришни йўлга қўйиш керак.

2. Педагогик тадқиқотлар негизида ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ривожлантириш мақсадида қорақалпоқ халқининг қадимий дастурий даволаш анъаналари, табиблар фаолияти, доривор препаратларнинг хоссалари, тўғри фойдаланиш усуллари, халқнинг фаслларга боғлиқ ўзгаришлари негизида овқатланиш усуллари ва саломатлигини сақлаш маданияти ҳақидаги маълумотларга асосланиб, таълим-тарбия жараёнида халқ таботати билан замонавий тиббиёт ўртасида ўзаро бирга ишлашни кучайтириш, режаларни тузиш, ёшлар орасида махсус саломатлигини сақлаш курсларини ташкиллаштириш лозим.

3. Ёшлар орасида халқ таботати билан замонавий тиббиётни ўзаро қарама-қарши таҳлил қилиш, халқнинг анъанавий даволаш усулларидаги тўғри, нотўғрилигини англай олмаслик билимлари устунлик қилишига йўл қўймаслик зарур.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НУКУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ**

---

**НУКУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ**

**КУРБАНБАЕВА АСЕЛЬ ЖУМАБАЕВНА**

**ТРАДИЦИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ МОЛОДЕЖИ В  
КАРАКАЛПАКСКОЙ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКЕ**

**13.00.01 – Теория педагогики. История педагогических учений**

**АВТОРЕФЕРАТ диссертации доктора философии (PhD)  
по ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Нукус – 2022**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2021.1.PhD/Ped2173.**

Диссертация выполнена в Нукусском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета ([www.ndpi.uz](http://www.ndpi.uz)) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNET» ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный советник:**

**Алеулов Усербай**

доктор педагогических наук, академик

**Официальные оппоненты:**

**Юзликаев Фарит Рафаилович**

доктор педагогических наук, профессор

**Сапаров Турдыбай Толыбаевич**

кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Джизакский государственный педагогический университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 года в \_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 при Нукусском государственном педагогическом институте (Адрес: 230112, город Нукус, улица П.Сеитова, дом б/н.) Тел.: (+99861) 229-40-75; факс: (+99861) 229-40-75; e-mail: [nkspi\\_info@edu.uz](mailto:nkspi_info@edu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Нукусского государственного педагогического института (зарегистрирована за № \_\_\_\_\_). Адрес: 230112, город Нукус, улица П.Сеитова, дом б/н. Тел.: (+99861) 229-40-75, факс: (+99861) 229-40-75.

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года  
(Протокол реестра за № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года )

**Б.П. Отемуратов**

Председатель научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д. ф-м.н., доцент

**З.К. Курбаниязова**

Ученый секретарь научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д.п.н., доцент

**Т.Т. Утебаев**

Председатель Научного семинара  
при научном совете по присуждению  
ученых степеней, д.п.н., профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Целью изучения традиций народного лечения в прошлом, подготовленного на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, предусмотренных в Стратегии в области народной медицины на 2014–2023 годы, а также опыта развитых стран (Китай, Корея, США, Россия и др.) в этом направлении являются повышение роли народной медицины в обеспечении здоровья молодежи, приобщение молодежи к здоровому образу жизни на основе наследия народной медицины, создание основы для изучения эмпирических знаний, сформированных на опыте, полученном в результате повседневной жизни народа в традициях, обычаях, наследии и для правильного формирования здорового образа жизни молодежи. В XXI веке здоровьесбережение для всех – такова новая стратегия, принятая всеми 189 странами, членами Всемирной организации здравоохранения.

В странах СНГ принят ряд правовых актов, законов об образовании, санитарно-эпидемиологических требований по здоровьесбережению, в которых задача сохранения и укрепления здоровья молодежи является приоритетной. В мировом масштабе проводятся научные исследования по глубокому изучению ценностей как вековую цель народов, воспитанию подрастающего поколения и уточнению его места в повышении эффективности социально-педагогических возможностей, классификации критериев оценки уровня положительного влияния, совершенствованию методов воспитания на основе народных традиций. Научные исследования, отражающие изучение уникального наследия и богатых исторических традиций народной медицины, служат исследованию процессов экономической и культурной интеграции.

В республике огромное влияние на всестороннее развитие молодежи влияет разработка и внедрение в практику педагогических форм и методов, основанных на культурно-историческом наследии народа, традициях и национальных ценностях, сохранении жизни и здоровья молодых людей, улучшении условий для пользования ими квалифицированными медицинскими услугами, повышении медицинской грамотности среди молодежи и укрепление здорового образа жизни, очень важно способствовать духовному, интеллектуальному, физическому и нравственному созреванию молодежи, воспитывать их как личностей, способных противостоять вредным влияниям и течениям, с твердой верой и взглядами на жизнь. Это обуславливает необходимость совершенствования педагогических механизмов в традициях обучения молодежи здоровьесбережению на основе каракалпакской народной педагогики.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, предусмотренных в указах Президента Республики Узбекистан «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы»<sup>1</sup> от 28 января 2022 года №УП-60, «О государственной программе «Yoshlar kelajagimiz» от 27 июня 2018 года №УП-5466, Постановлениях Президента Республики Узбекистан «О мерах по гармоничному духовно-нравственному и физическому воспитанию молодежи, качественному поднятию системы их образования на новый уровень» от 14 августа 2018 года №ПП-3907, «О мерах по регулированию сферы народной

---

<sup>1</sup> 2022 йил 28 январдаги "2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тарақиёт стратегияси тўғрисида"ги ПФ-60-сон

медицины в Республике Узбекистан» от 12 октября 2018 года № ПП-3968, «О дополнительных мерах по развитию народной медицины в Республике Узбекистан» от 12 апреля 2020 № ПП-4668, а также в других нормативно-правовых актах, касающихся данной деятельности.

**Связь исследования с приоритетными направлениям развития науки и технологий республики.** Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления науки и технологий республики I. «Формирования системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

**Степень изученности проблемы.** В нашей республике проведен ряд научно-исследовательских работ по изучению народных традиций. В частности, значение традиций каракалпакского народа в учебно-воспитательном процессе в научных исследованиях П.Абдимуратова, О.Алеуова, К.Алламбергенова, А.Бежимбетовой, Г.Бежимбетовой, З.Курбанизовой, А.Пазылова, М.Пазыловой, А.Тилегенова, Т.Утебаева, П.Шылманова. Среди ученых-педагогов Республики Узбекистан влияние экологической среды на здоровый образ жизни, проблемы организации здорового образа жизни, обучение физическому воспитанию, их воспитательной значимости нашли свое подтверждение в научных исследованиях Н.Ш.Бозоровой, Ф.У.Жумановой, И.Ш.Исмаевой, Г.О.Комиловой, Р.А.Маликовой, Н.Ш.Маннаповой, О.Мусурмоновой, Н.У.Нишановой, М.Б.Рахимкуловой, Х.А.Рахматовой, Р.Г.Салахутдинова, Т.Т.Сапарова, В.Н.Саттарова, М.Р.Халиловой, Е.Ж.Халмурзаева, С.И.Хусановой, Г.И.Шайховой, Д.Д.Шариповой, Н.М.Эгамбердиевой. Мир лекарственных растений Республики Каракалпакстана, который используется при формировании традиций и здорового образа жизни для обучения сохранению здоровья, имеющий важное значение в сохранении здоровья исследовали С. Даулетмуратова, С. Ережепова, К.Утениязова.

В исследованиях ученых стран Содружества Независимых Государств (СНГ) проанализирована роль и развитие народной медицины в обществе, вопросы врачебной практики А.Алдашева, С.Г.Добротворская, Д.А.Изуткин, Т.И.Исаева, И.Ф.Герберт, Н.Г.Гердер, А.П.Лаптев, Ю.П.Лисицин, С.П.Миронова, С.В.Мурашева, Н.В.Осодчая, И.И.Соколов, А.Д.Степанов, Ө.Тилеуқабылулы, К.В.Чедов.

Среди зарубежных ученых Emanuela Esposito, Vincenzo Capuano, Nihal Kadioglu, Gevik Jan Rosh, Kurakaodan Ruchenel Ansano научно изучены традиции обучения здоровьесбережению, методы лечения народными средствами.

Анализ темы показывает, что слабое влияние работы по формированию здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий объясняется их удаленностью от духовной жизни населения, их влиянием на поведение и взаимодействие молодых людей.

Такие научные исследования позволяют выделить ряд противоречий между практикой анализа и формированием: в практике обучения и воспитания студентов они борются с такими вредными привычками, как употребление спиртных напитков, бессонное интернет занятия молодежи, которые появились в условиях современной жизни, но не обращают внимания на пример традиционной

жизни народов, не употребляющих наркотики; в целях здоровьесбережения мы обращаемся к научной медицине и химическим препаратам, излечивающим одну болезнь, но нарушающим другие функции организма, и игнорируем народные средства. Учитывая эту необходимость тема «Традиции обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской народной педагогике» выбрана таким образом, чтобы выявить ее особенности.

**Связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в рамках темы «Модернизация современного образования и воспитания на основе каракалпакской народной педагогики» плана научно - исследовательских работ Нукусского государственного педагогического института. (Протокол Совета Нукусского ГПИ №8 от 28 января 2015 года)

**Цель исследования** состоит из научного исследования педагогического процесса традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике, а также разработки практических предложений и рекомендаций.

**Задачи исследования:**

обосновать на основе изучения действующих нормативно-правовых документов, научно-методической литературы, теоретических источников в теоретическом аспекте традиции обучения молодежи здоровьесбережению;

совершенствовать способы и методы воспитания молодежи в каракалпакской народной педагогике на основе традиций обучения ее здоровьесбережению;

разработать и реализовать структурно-функциональную модель традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике;

разработать научно обоснованные предложения и рекомендации по результатам экспериментального исследования традиций обучения здоровьесбережению молодежи.

**Объектом исследования** явился процесс традиций обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской народной педагогике.

**Предмет исследования** содержание, формы, методы и средства развития у студентов высших образовательных учреждений навыков активности традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике.

**Методы исследования.** В процессе исследования использованы методы наблюдения, бесед, анкетирования, вопросов и ответов, аналитического обзора, анализа, педагогического эксперимента, математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

определена социально-педагогическая значимость традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике на тождестве национальных обычаев и традиций с приоритетными направлениями народной медицины (акупунктура, аюрведа, натуропатия, термальная медицина, мануальная терапия), направленными на развитие духовных и физических качеств человека, выясненных путем приоритетного эмпирического описания;

совершенствована организационная структура традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике (правильное питание, активность, соблюдение режима дня, душевный покой, защита от вредных

привычек, опрятность) на основе приоритета этнических особенностей каракалпакского народа с учетом физической активности, занятости и климатических условий молодежи, здоровье которых улучшено путём эмпирической оценки детерминант селекции + использования натуральных лечебных продуктов + культуры экологического и здорового питания;

усовершенствованы педагогические возможности и стратегии обучения молодежи здоровьесбережению за счет приоритета деятельностного подхода с использованием социально-экономических, медико-гигиенических, психологических и физических методов на основе изучения этнопедагогической литературы, фольклорных произведений и исторических источников каракалпакской народной педагогики;

совершенствована модель традиций обучения молодежи здоровьесбережению за счет приоритетности содержания и педагогических условий народных традиций здоровьесбережению на основе программы (содержания, средств, методов) совершенствования народных традиций в здоровьесбережению посредством интегративного взаимодействия познавательного, мотивационного и практического компонентов обучения студентов здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике.

**Практические результаты исследования** состоят в следующих:

определены социокультурные, педагогико-психологические особенности, организационные структуры традиций здоровьесбережения среди студентов системы высшего образования;

усовершенствованы в педагогическом аспекте педагогические возможности, методические задачи и условия, структурно-функциональная модель традиций обучения молодежи здоровьесбережению;

разработано учебное пособие на основе понятий о лекарственных растениях народной медицины, пропаганде здорового образа жизни без химических препаратов;

достигнуто создание мультимедийного электронного образовательного ресурса, обучающего молодежь традициям здоровья.

**Достоверность результатов исследования** поясняется целостным научно-педагогическим подходом в раскрытии изучаемой проблемы в широком объеме, выбором методов исследования в соответствии с целью, предметом, а также сущностью педагогических задач исследования, тем, что количество респондентов, привлеченных к экспериментальной работе, на уровне требований, экспериментальные работы опираются на статистические данные и обработаны в математико-статистическом аспекте, последовательностью исходных теоретических принципов, практическим подтверждением основных теоретических предложений по результатам экспериментальной работы, проверкой полученных результатов с помощью конкретных методов.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования объясняется тем, что в каракалпакской народной педагогике расширены представления о сущности процесса научного исследования традиций воспитания молодежи в каракалпакской народной педагогике, методах профилактического лечения населения в здоровьесбережения, определены активные навыки в

образовательном процессе, выявлены педагогические возможности развития традиций обучения заботе о здоровье в воспитании молодежи.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что в каракалпакской народной педагогике создан и внедрен в практику мультимедийный электронный образовательный ресурс о традиционных методах обучения молодежи здоровьесбережению и методических рекомендациях в связи с современными педагогическими условиями, традициями обучения молодежи сохранению здоровья. Научные выводы исследования могут быть использованы при проведении спецкурсов, семинаров, мероприятий в целях популяризации традиций обучения молодежи здоровьесбережения в каракалпакской народной педагогике.

**Внедрение результатов исследований.** На основе традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике:

на основе репродуктивных предложений и рекомендаций по выявлению социально-педагогического значения традиций обучения молодежи сохранению здоровья, основанных на тождестве национальных обычаев и традиций с приоритетными направлениями народной медицины (акупунктура, аюрведа, натуропатия, термальная медицина, мануальная терапия), направленных на развитие духовных и физических качеств личности и уточненных путем расстановки приоритетов эмпирического описания и организационной структуры традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике создано учебное пособие под названием «Organikalıq ximiya» (приказ Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 23 ноября 2021 года № 500, свидетельство № 500-053). В результате, удалось создать систему заданий для студентов высших учебных заведений по закреплению знаний о народной медицине, значении лекарственных растений в поддержании здоровья, привитию экологической культуры и поддержанию чистоты окружающей среды;

предложения и рекомендации по совершенствованию педагогических возможностей и стратегии обучения молодежи сохранению здоровья в каракалпакской народной педагогике с приоритетом деятельностного подхода и использованием социально-экономических, медико-гигиенических, психологических, физических методов на основе изучения этнопедагогической литературы, фольклорных работ и исторических источников использованы при выполнении прикладного проекта Узбекского научно-исследовательского института педагогических наук № ПЗ-2014-0829162612 по теме: «Разработка методики социально-педагогического проектирования образовательного процесса» (2014-2018гг.) (справка Ташкентского государственного педагогического университета от 21 апреля 2022 года № 02-07-1119/04. В результате, в процессе анализа традиций преподавания заботы о здоровье студентов системы высшего образования созданы возможности для выявления педагогических и психологических факторов, укрепляющих здоровье;

рекомендации по совершенствованию модели традиций обучения молодежи здоровьесбережению осуществлены за счет приоритета содержания и педагогических условий народных оздоровительных традиций на основе программы (содержания, средств, методов) совершенствования народных

оздоровительных традиций через интегративного взаимодействия познавательного, мотивационного и практического компонентов обучения студентов сохранению здоровья в каракалпакской народной педагогике использованы при реализации фундаментального проекта № FZ-ХТ-1-55237 «Параметры модернизации и унификации содержания педагогических терминов» (2014-2018 гг.) (справка Ташкентского государственного педагогического университета от 21 апреля 2022 года №02-07-1119/04). В результате, удалось создать мультимедийный электронный образовательный ресурс, обучающий здоровому образу жизни на основе мировоззренческой системы методов и форм лечения с учетом условий жизни народа, связанных с традициями обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике.

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования прошли обсуждение на 5 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследований.** По теме диссертации опубликовано всего 17 научных работ, в том числе 1 методическое пособие, 6 научных публикаций, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан, 3 статьи в зарубежных журналах и 3 статьи в республиканских журналах.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, 130 страниц текста, заключения, списка литературы и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснована актуальность исследования, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, показано соответствие исследовательской работы приоритетным направлениям развития науки и технологий. Приведен обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации, сведения о научной новизне, практических результатах, достоверности результатов, теоретической и практической значимости, внедрении в практику, опубликованных результатов, структуре работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной как «**Теоретические основы традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике**», путем научного анализа изучено значение традиций здоровья каракалпакского народа в общественной жизни, организационных структурах и педагогика - психологических особенностях здоровьесбережения молодежи. Анализ и изучение эффективности профилактики, диагностики и лечения заболеваний, а также оказания других медицинских услуг с использованием исторических традиций и специфического наследия каракалпакской народной медицины определено в качестве главной задачи сегодняшнего дня. Для этого нужно использовать “фитотерапию” (метод лечения целебными растениями), “иглоукалывание” (acus – игла на латыни, punctura – укол), “аюрведу” (физическое духовное здоровье), “гомеопатию”, “йогу” (общение с человеческой психикой и физиологией), “моксотерапия” (лечение через биологически активные точки тела), “натуропатия” (лечение разума и тела), “остеопатия” (связь тканей и органов, восстановление подвижности), “термальная

медицина” (являясь направлением из народной медицины, лечит родниковой водой, выходящей из земли), “хиро-практика” (мануальное лечение без лекарств и без каких-либо медицинских приспособлений как направление народной медицины), “цигун” (здоровая гимнастика, основанная на движении энергии в теле), выполняющих основные задачи в работе по развитию таких основных направлений народной медицины, широкого применения на практике, подготовке учебно-методической литературы по поддержке здоровьесбережению молодежи. Как и любой народ, каракалпаки известны своими целительными традициями, которые сформированы на основе их собственного жизненного опыта. С детства человека учат контролировать этот процесс, заботясь о себе, своем здоровье. Однако сегодня в некоторых случаях молодые люди уделяют меньше внимания традициям здоровья, которые навязываются практически всем органам и системам их организма, например, таким как мытье рук перед едой, правильное здоровое питание, физическая активность.

Уделение должного внимания к здоровьесбережению к молодежи в обществе считается одной из важнейших составляющих человеческого счастья, ведущим условием успешного социально-экономического развития. Реализовать интеллектуальный, нравственный, духовно-физический и репродуктивный потенциал молодого поколения возможно только в здоровом обществе. Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это, во-первых, это родиться здоровым, во-вторых, находиться подальше от болезней, в-третьих, быть физически здоровым, в-четвертых, обладать социальным здоровьем (правильная речь, чистота), в-пятых, духовное здоровье (мышление, осмысление). Здоровьем в медицине и биологии считается естественное состояние организма, которое характеризуется отсутствием каких-либо болезненных явлений. В педагогике здоровье включает в себя содержание и сущность, цели и задачи воспитания, направленные на формирование позитивного образа жизни человека.

Народные традиции в здоровьесбережению на протяжении веков воплощались в природных явлениях, в условиях жизни каждого народа. В древние времена, сохраняя здоровье людей полагались на познавательный опыт целителей. До наших дней методы лечения знахарей в народной медицине дошли устно через народные пословицы, былины. Слово “традиция” объясняет определение того, что обычаи, традиции, которые определяются и обнаруживаются в жизни народа, являются воплощенными делами. Народные традиции здоровьесбережению лежащие в основе наших научных исследований, восходят к древней истории каракалпакского народа. Территории каракалпака считалась очагом высокой культуры и являлась неотъемлемой частью древнего восточного мира. Благоприятный природный климат такой замечательной земли, мир растений и животных привлекали внимание наших древнейших предков. Научное изучение и анализ богатых исторических традиций здоровьесбережение каракалпакского народа является одним из важных вопросов в педагогической науке. Причина в том, что здоровье людей было важным и в прошлом времени и без научного анализа традиций является одним из сложных вопросов воспитания молодежи здоровьесбережению в сегодняшних неблагоприятных экологических условиях. В древности наш народ жил близко к природе, накапливая опыт с помощью явлений, которым способствуют изменения погоды в ней, чередование времен

года. Из опытов они делали выводы для себя и люди пытались понять различные природные явления.

Наш народ был обеспокоен правилами поддержания здоровья следующего поколения с момента рождения ребенка. Для того, чтобы младенец, появившийся на свет, развивался здоровым, его сорок дней купали в соленой воде и массажировали его тело “прокаленным сливочным маслом”, помазывая и поглаживая все его тело. Этот период в народе назывался “сорокадневной чиллой”. У нас есть священные национальные ценности, которые, особенно, подчеркиваются по отношению к традициям народов мира. Каракалпакский народ жил в древние времена как “род” (семья), “народ” (люди). Людям, принадлежащим одному роду было запрещено вступать в брак друг с другом, поскольку они считаются родственниками. Исходя из этого, в воспитании наших предков сформировался обычай знания “семи поколений предков”. Мальчика воспитывали с семилетнего возраста, объясняя о семи представителях мужского поколения как “жети ата”. По этой причине, во-первых, это было здоровье будущего поколения, а во-вторых, это помогло предотвратить приход в мир физически нездорового, умственно отсталого, нетрудоспособного поколения. Итак, древние каракалпаки хорошо понимали, что правильно, а что нет для здоровья детей, молодежи, родителей и общества, в целом. В традициях поддержания общественного здоровья натуральные целебные продукты включают лекарственные растения народной медицины, сезонный режим питания, целебные свойства природы. Мы проследим подтверждение того, что народ проанализировал в результате сезонных изменений такие народные образовательные пословицы, как “үш ай қабағым, үш ай шабағым, үш ай саўыным, үш ай қаўыным”, которые широко пропагандируются в народе. Воспитательные воздействия в таких народных традициях развивают мышление молодых людей. Такие фразы, сформированные в народных традициях, объясняют положительное влияние благословений природы на поддержание здоровья.

Причиной “үш ай қабағым” являются месяцы сентябрь, октябрь, ноябрь, которые совпадают с осенним сезоном, “үш ай шабағым”, в котором декабрь, январь, февраль являются зимними месяцами, “үш ай саўыным” – март, апрель, май являются весенними месяцами, “үш ай қаўыным” – июнь, июль, август являются летними месяцами, в которых состав этих продуктов в течение сезонно распределенного времени на основе народных экспериментов оказался богатым на витамины. В истории развития каракалпакского народа физические упражнения и народные игры считались важными в поддержании здоровья человека. Изучение истории и культуры разных народов показывает, что каждый из них, осознавая важность физического здоровья, разработал спортивные игры и соревнования для молодежи. Когда мы говорим о традициях обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике, в первую очередь, на ум приходит такой комплекс упражнений, игр и конкурсов. Народные физические упражнения и народные игры, которые издавна сформировались в жизненном опыте каракалпакского народа, состоят из таких, как “ат шабыс” (гонки на лошадях), “ылақ ойын” (игра козерога), “арқан тартыў” (перетягивание каната), “шүллик”, “палўанлар гүреси” (борьба богатырей”). Даже сегодня физические упражнения занимают первое место в основных правилах здоровья. Физические

народные игры считаются нравственным стержнем каракалпакского народа и воспитывают молодежь к труду, добру, совершенству. Описательная структура образовательного значения традиций здоровьесбережению сохранения общественного здоровья, обобщающая результат вышеуказанных источников научных исследований:

**Таблица 1**

**Составная структура, имеющая образовательное значение в традициях здоровьесбережению**

<b>Воспитательное значение традиций заботы о здоровьесбережения описательная структура</b>	
Первая группа	традиции в здоровьесбережению молодежи в опыте народа в атмосфере педагогического образования включают специфическую профилактику, которая проводится по назначению врача и искусственно создает иммунитет; кроме того, она организует использование витаминного комплекса для получения необходимых микроэлементов и минералов для тела
Вторая группа	представлена отдельными методами народной медицины в профилактике заболевания, которые без применения лекарственных средств позволяют человеку самостоятельно укреплять защитные функции организма; для этого результаты правильной организации организационных структур здоровья включают правила устранения негативного воздействия на иммунную систему
Третья группа	включает в себя качества организационных структур, направленных на восстановление организма на основе здорового питания, правильного планирования дня, упражнений для тренировки тела, организации отдыха и поддержание здоровья организма

Движение, физические упражнения и спорт были и остаются основными средствами развития и укрепления силы и энергии физических качеств и способностей человека. Для всех нас чрезвычайно важно научиться использовать эти инструменты, которые могут быть использованы каждым человеком сознательно, без каких-либо обязательств. Поддержание здоровья в обществе различается на субъективном (личностном) и объективном (социальном, биологическом) уровнях.

Здоровьесбережения в социальном смысле определяется работой человека, его семейным положением, профессиональными интересами и досуговой деятельностью. Депрессивные состояния, малоподвижный образ жизни, воспитание молодежи, выработка духовных и рациональных правил в человеческих отношениях негативно влияют на социальное здоровье. Содержание поддержания здоровья в биологическом смысле включает в себя: физическое состояние здоровья организма; личную и общественную гигиену; здоровое питание; отказ от вредных привычек; преодоление стрессовых ситуаций через собственное насыщение; позитивные состояния мышления.

Отрицательные последствия, наблюдаемые в здравоохранении молодежи сегодня: отсутствие четкой цели в жизни, отсутствие правильной ориентации, отсутствие опыта, отсутствие соответствующих знаний, становящиеся главным правилом жизнедеятельности, являются причиной возникновения педагогических и психологических проблем.

наблюдается у молодых людей. Такие проблемы вызывают факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье.

Психологические факторы, негативно влияющие на здоровье молодых людей: недостаточное стремление правильно организовать свое здоровье; нездоровые эмоции (ревность, гнев); длительная фиксация ума, стрессовые ситуации; нездоровая семейная обстановка; условия, негативно влияющие на здравоохранение в системе высшего образования; неудовлетворенность жизнью и однокурсниками; Системная (интернет-зависимость) формирует такие ситуации, как дисбаланс информационных потоков.

Социальные факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи: приверженность вредным привычкам образа жизни (алкоголь, наркотики); приоритет материальных благ (карьера, интересы); неправильное планирование повестки дня в повседневной жизни; несоблюдение норм поведения с людьми в обществе; слабое участие СМИ в пропаганде здоровья (шоу, реклама); сюда входят случаи одиночества, вызванного невозможностью общаться с людьми.

С древних времен каждый народ заботился о здоровье будущего поколения. Поэтому в древности наш народ изучал природные явления, в своих опытах использовал натуральные продукты для здоровьесбережению людей. Натуральные лечебные продукты в традициях народного оздоровления включают лекарственные растения народной медицины, сезонные диеты, целебные дары природы, народную музыку.

В древности в здоровьесбережению традициях народа в целях профилактики и лечения инфекционных заболеваний применяли крапиву и отвары крапивы, отвары полыни и корня солодки применяли для профилактики наркозависимости в организме, отвары кукурузы применяли при почечной простуде, а тыквенный сок использовали при болях в печени. Использовали лист боярышника для лечения гнойных ран на теле, мяту перечную и фенхель применяли от болей в животе. Во время вспышек вирусных заболеваний, таких как холера и оспа, растение использовали как дезинфицирующее средство. В древние времена, хотя люди и не умели анализировать химические свойства лекарственных растений, им удавалось укреплять здоровый образ жизни в результате своего жизненного опыта. В состав лекарственных растений входят химические органические вещества, алкалоиды, различные гликозиды, антрогликозиды, сердечные гликозиды, сапонины, флавоноиды, кумарины, вяжущие вещества, эфирные масла, витамины. Из некоторых лекарственных растений готовят антибиотики, убивающие микроорганизмы и вирусы. Большинство растений, которые сегодня используются в научной медицине, испытаны в древней народной медицине.

Великий мыслитель Абу Али Ибн Сина писал в своем труде «Аль-Канун», что тмин – это мазь, выводящая глисты и облегчающая кишечные боли. В народных традициях тмин используют для лечения хронических воспалений желудка, заболеваний печени и почек, а в современной медицине галеновые препараты, приготовленные из его плодов, рекомендуют для остановки кровотечений, воспалений полости рта (стоматитов), пониженной кислотности (снижение желудочного сока), гастрит, желчевыводящие пути.

Когда человек грустит, в его организме наблюдаются негативные изменения в результате депрессии. В результате возникают различные психологические заболевания. В древние времена люди использовали музыку для предотвращения депрессии в организме человека. В различных обрядах люди в сообществе слушали мелодии, исполняемые на инструментах «кобыз» и «дудор». В народе узнали, что такие мелодии положительно влияют на здоровье человека, а позже стали методом лечения психических заболеваний. Сегодня в Российской Федерации есть специализированный центр по изучению целебных свойств музыки и Государственный научно-исследовательский институт. В странах Китая, Индии, Египта, Греции, Франции сегодня методы музыкотерапии применяют при различных психологических заболеваниях. Наряду со здоровьем важна и роль музыки в эстетическом воспитании молодежи, и она считалась правильным педагогическим направлением обучения.

В каракалпакской народной педагогике важную роль развитию здоровьесбережения молодежи играют физические упражнения и различные народные физические игры. Изучение истории и культуры разных народов показывает, что каждый из них понимал важность физического здоровья и организовывал спортивные игры и соревнования для молодежи. Когда мы говорим о традициях обучения молодежи сохранению здоровья, в первую очередь, на ум приходит этот комплекс упражнений, игр и конкурсов. Основу культуры физического здоровья древних каракалпаков составляют игры с козами и верховая езда. В настоящее время культурные ценности и нормы составляют основу народных врачебных традиций, а ее вершиной является индивидуальное поведение человека, основанное на системе добродетелей. Поэтому в народной педагогике традиции здоровьесбережению молодежи рассматриваются как понятие, сформированное в процессе воспитания каждой нации на основе образа жизни и культуры. В системе педагогического образования забота о здоровье молодежи рассматривается как совокупность действий, соображений, моделей поведения и самооценки, обусловленных современными условиями жизни.

Во второй главе диссертации озаглавленной **«Практические педагогические условия традиций обучения молодежи сохранению здоровья в каракалпакской народной педагогике»**, показано обучение активной позиции в совершенствовании педагогических возможностей, модели, методы обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской народной педагогике для понимания того, что здоровье есть величайшая ценность, данная человеку природой и важна её правильная организация. Этические нормы, сформированные в каракалпакских народных традициях, включают требования к целям и средствам, народным устным произведениям, повестям, былинам, пословицам, загадкам. Это одни из самых распространенных памятников фольклора. В них народ обобщал свой общественно-исторический опыт на протяжении столетий. Народная мудрость, сформированная на опыте людей, дает эффективный воспитательный результат в здоровьесбережению молодежи. Считается целесообразным использовать народные пословицы, традиции здоровьесбережению которых имеют воспитательное значение, в процессе

обучения различным предметам, во внеурочной деятельности, на тренировках, в различных оздоровительных мероприятиях. Педагогические возможности здоровьесбережения молодежи отражены в следующих поучительных пословицах: “Аўырса ким азбайды, жарлы болса ким тозбайды”, “Ас адамның арқаўы”, “Азғана күйикти ас басады”, “Ат жүйригин түлки сүймес, аўрыў адам күлки сүймес”, “Аўрыў қәдири саў билмес, аш қәдири тоқ билмес”, “Аўрыў жан ийесине татлы”, “Аўырсынған азап көреді”, “Аўрыў өле-өлгенше жаннан тәме қылады”, “Аўрыў батпанлап киреди, мысқаллаб шығады”, “Саўлық болса беглик табылар”, “Жақсы ас жаман аўрыўға ем”, “Сынықтан басқаның бәри жуғады”, “Ден саўлық терең байлық”, “Ерте жатып ерте тур, бәдениң болсын саламат”.

В каракалпакской народной педагогике совершенствовались шесть основных составляющих традиций обучения молодежи в здоровьесбережению: первое – правильное питание, выбор и употребление повседневных продуктов питания, исходя из физиологических и биологических потребностей организма; второе – постоянно находиться в движении, физической активности; третье – организация распорядка дня и работы на основе биологического режима; четвертое – обеспечение душевного покоя; пятое – воздержание от вредных привычек, таких как алкоголизм, наркомания; шестое – чистоплотность, соблюдение чистоты, отношение к окружающему миру.

В целительных традициях древних людей главным действием как ведущего фактора правильной организации здоровьесбережению молодежи было функциональное развитие организма и соблюдение гигиенических требований. Однако в результате усиливающихся тенденций развития в последние годы ряд негативных факторов и, в первую очередь, широкое распространение вредных привычек, ухудшение условий жизни и питания оказывают серьезное влияние на здоровье молодежи.

Совершенствование педагогических возможностей обучения молодежи здоровьесбережению обусловило необходимость расширения дисциплины здоровья в системе образования. Решение этой проблемы играет важнейшую роль в развитии внешней среды и образа жизни путем организации изучения физических упражнений, социально-экологических подходов в укреплении здоровья молодежи. В результате научного анализа установлено, что у молодежи не организованы должным образом опыт познания народа и действенные мотивы к оздоровительным традициям. Многие молодые люди знают, что курение, употребление алкоголя и наркотиков вредны, но им трудно отказаться от этих привычек. По результатам анализа проведен ряд работ по традициям общественного здоровья путем организации учебных занятий среди студентов.

В результате студенты получили знания для правильного понимания значения народных средств и в каракалпакской народной педагогике создана модель обучения молодежи традициям здоровьесбережению (см. рис. 1).



**Рис. 1. Модель обучения здоровьесбережению молодежи в традиции каракалпакской народной педагогике**

В процессе разработки модели мы изучили воспитательное значение народных традиций здоровья в воспитании молодежи и определили уровень их организации здоровьесбережению с точки зрения аспектов, описывающих качество жизни. Результаты деятельности в организме и жизнедеятельности молодежи наблюдались через правильную организацию народных традиций в здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе. В итоге это привело к формированию задач теоретического обоснования и экспериментальной демонстрации эффективности здоровьесбережения на основе традиций народа.

Создание модели традиций обучения здоровьесбережению молодежи в традиции каракалпакской народной педагогике привело к формированию задач: определить сущность традиций обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской народной педагогике, сформировать культуру здоровья; пропаганда здоровьесбережению без химических препаратов на основе традиций народной медицины.

В каракалпакской народной педагогике на основе традиций обучения здоровьесбережению молодежи в эксперименте проанализированы тесты, кейсы, кроссворды и решения, связанные с традициями здоровья, а также выполнено тренировочное упражнение «Следуешь ли ты правильно традициям здоровья?» и проанализированы выводы. В результате тренингов у студентов улучшилась способность правильно анализировать традиции здоровья: они узнали, как влияют на них разные продукты (жирное, острое, жареное, соленое, сладкое), и осознали правильную организацию питания в результате знаний и опыт; опыт правильного применения в практике методов лечения разных народов, лекарственных растений народной медицины; определены педагогические условия, соответствующие здоровьесбережению окружающей среды; изучалось влияние физических упражнений, утренней физкультуры на оздоровительную деятельность.

Диагностика состояния здоровьесбережению молодежи проводится службой здравоохранения и фиксируется в медицинской карте студента. В народной педагогике каракалпаков воспитательная деятельность традиций обучения молодежи здоровьесбережению осуществляется через: содержание народной медицины и опыт народной медицины; включение традиционных методов укрепления здоровья в содержание образовательного процесса; оказание педагогической и психологической поддержки в устранении вредных привычек; взаимодействие с родителями на основе опыта народной медицины.

В народной педагогике каракалпаков основная деятельность традиций обучения молодежи здоровьесбережению осуществляется в процессе преподавания уроков народной педагогики, здоровья, этики, физической культуры, лекарственных растений народной медицины, а также через систему лекций, практических занятий и семинаров.

Создан методический блок на основе результатов, рассмотренных в модели обучения здоровьесбережению молодежи в традиции каракалпакской народной педагогике. В методическом блоке студентов системы высшего

образования обучали формированию культуры здоровья, анализу состояния здоровья, использованию видов физической активности, выявлению и анализу факторов, влияющих на здоровье, оценке личного здоровья.

Третья глава диссертации под названием **«Эффективность традиций обучения молодежи здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике»** включает содержание, методическое описание, результаты и анализ опытно-экспериментальной работы.

В каракалпакской народной педагогике при разработке модели традиций обучения здоровьесбережению молодежи мы организовали опытно-экспериментальную работу на основе обоснования практической значимости традиций здоровья. Разработаны критериальные показатели для определения эффективности совершенствования традиций обучения сохранению здоровья студентов, привлеченных к организации эксперимента.

Содержательный критерий оценки уровня совершенствования традиций воспитания студентов системы высшего образования в учебно-воспитательном процессе зависит: от уровня правильной организации традиций здоровьесбережению студентов; видов правильного совершенствования традиций здоровьесбережению молодежи на основе повседневного образа жизни; факторов, негативно влияющих на организационные структуры традиций в здоровьесбережению молодежи, наблюдаемых в организме у студентов в результате правильной организации здоровья.

В результате ведения здоровьесбережению повысился уровень обучения молодежи сохранению здоровья: виды оценки правильной организации здоровьесберегающих традиций народа; разработаны рекомендации по совершенствованию здоровьесберегающих традиций.

Высокий уровень совершенствования традиций обучения студентов здоровьесбережения в системе высшего образования влияет на их непрерывное физическое, психологическое и нравственное саморазвитие и формирование культуры межличностных отношений. Анкета была отобрана для проведения опытно-экспериментальной работы: в Каракалпакском государственном университете 5140100 – направление обучения биологии, в Каракалпакском институте сельского хозяйства и агротехнологии 5411100 – Технология выращивания и переработки лекарственных растений, в Нукусском государственном педагогическом институте 5110400 – Методика преподавания биологии и 5110300 – Методика преподавания химии (см. табл. 2).

Изучен студенческий контингент и отобрано 203 студента в контрольные группы и 172 студента в экспериментальные группы.

По результатам анкетирования студенты распределились следующим образом: студенты, уделяющие частичное внимание развитию организации здоровьесберегающих традиций из опыта народа; студенты, которые частично следуют традициям здоровья в своем образе жизни; студенты, равнодушные к своему здоровью, придерживаются лечения без химических препаратов, физической активности.

Таблица 2

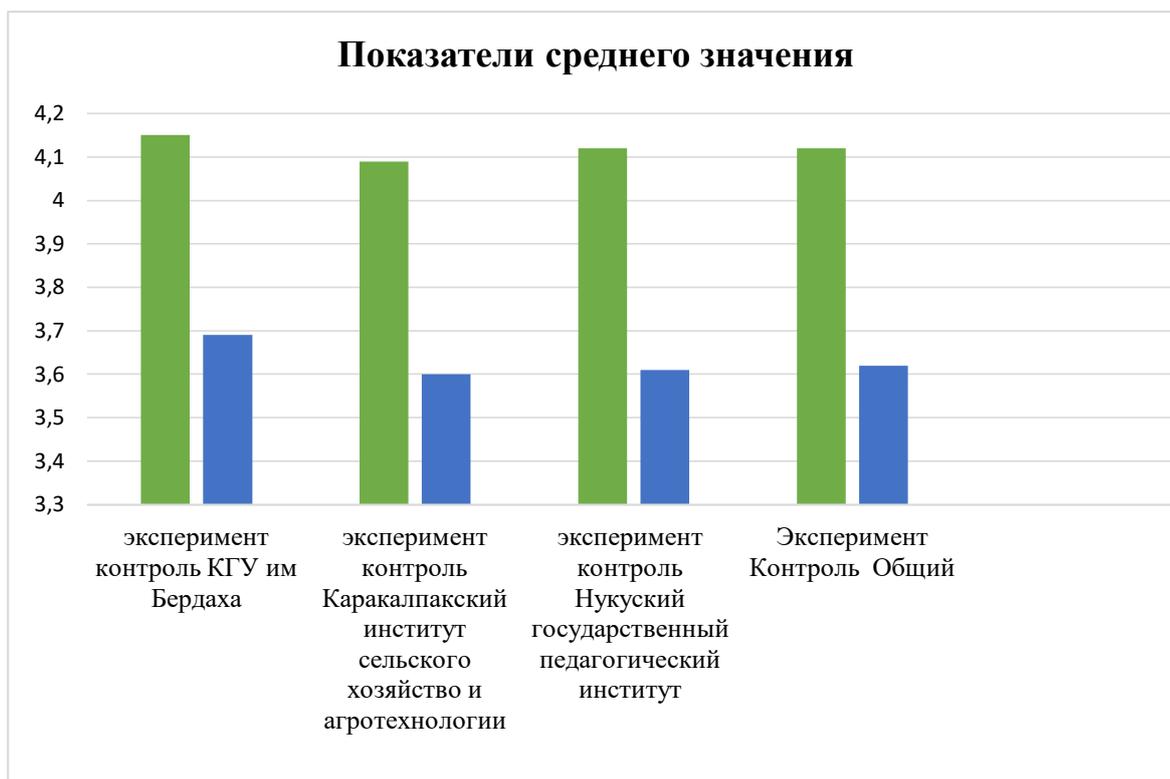
**Критерии организации традиций обучения молодежи  
здоровьесбережению в каракалпакской народной педагогике**

№	Критерии	Студенты	Уровень эффективности		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Народный опыт разработки правильного рациона	Экспериментальная (203)	76	85	42
		Контрольная (172)	45	60	67
2	Правильная организация повседневной деятельности	Экспериментальная (203)	74	82	39
		Контрольная (172)	47	63	70
3	Методика обучения физической активности в народной педагогике	Экспериментальная (203)	87	77	39
		Контрольная (172)	52	55	65
4	Народный опыт применения лекарственных растений	Экспериментальная (203)	55	80	68
		Контрольная (172)	44	59	69
5	О гигиенических требованиях в народной педагогике	Экспериментальная (203)	73	87	43
		Контрольная (172)	41	62	69
6	Народный опыт по избеганию вредных привычек	Экспериментальная (203)	74	80	49
		Контрольная (172)	53	62	57
	<b>Итого:</b>	Экспериментальная (203)	439	491	280
		Контрольная (172)	282	361	397
	<b>Средний:</b>	Экспериментальная (203)	73	82	47
		Контрольная (172)	47	61	66

В опытно-экспериментальной работе приняли участие 375 студентов, в качестве респондентов для математико-статистического анализа отобраны 203 студента из контрольной группы и 172 студента из экспериментальной группы.

На основе полученных результатов проведен математико-статистический анализ, найдены среднеквадратичное отклонение, дисперсия выборки, индексы вариации, критерий выбора Стьюдента, степень свободы по критерию Стьюдента, критерий соответствия Пирсона и достоверные отклонения от результатов, найденных для состояния при окончании эксперимента.

Ниже приведем полученные оценки в виде диаграммы (см. рис. 2):



**Рис. 2. Показатели эффективности эксперимента, представлены в виде диаграммы**

Для сравнения уровня усвоения в экспериментальной и контрольной группах взяли среднее значение балла освоения  $\bar{x} = \frac{\sum x_i \cdot m_i}{N}$ . Здесь  $x_i$  – показатель усвоения (оценка), равный 3, 4, 5; принимает значения,  $m_j$  – количество повторений оценок,  $N$  – количество студентов, участвующих в эксперименте.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с использованием следующих формул:

1. Показатели для определения средних значений

$$C_S^T = \frac{S_T}{\sqrt{N_T} \cdot x} \cdot 100\%; \quad C_S^H = \frac{S_H}{\sqrt{N_H} \cdot x} \cdot 100\%; \quad (1)$$

где через  $N_T$  и  $N_H$  количество студентов в обеих группах составило

$$S_T = \sqrt{S_T^2} \quad \text{и} \quad S_H = \sqrt{S_H^2} \quad (2)$$

и через них определили соответствующие стандартные ошибки.

$$S^2 = \frac{1}{N} \sum m_i (x_i - \bar{x})^2 \text{ дисперсия выбора}$$

2. Средней величиной, оценивающей эффективность учебного процесса, является отношение средних арифметических значений оценок экспериментальной и контрольной групп, то есть коэффициент эффективности

$$\eta = \frac{X_T^*}{X_H^*} \quad (3)$$

Здесь  $X_T^*$  – среднее арифметическое значение баллов экспериментальной группы.  $X_H^*$  – среднее арифметическое значение баллов в контрольной группе.

3. Формула расчета доверительных интервалов  $a_T$  и  $a_H$  для экспериментальной и контрольной групп, участвующих в экспериментальной работе:

$$a_T \in \left[ \bar{x}_T - \frac{t}{\sqrt{N_T}} S_T; \bar{x}_T + \frac{t}{\sqrt{N_T}} S_T \right] \quad (4)$$

$$a_H \in \left[ \bar{x}_H - \frac{t}{\sqrt{N_H}} S_H; \bar{x}_H + \frac{t}{\sqrt{N_H}} S_H \right]$$

Здесь  $t$  – нормированное отклонение, основанное на доверительной вероятности  $p$ . Например, если  $p=0,95$ , то  $t=1,96$ .

4. В качестве вариантов (альтернативы) гипотезы о равенстве средних значений принята гипотеза  $H_0: X_T = X_H$ . При выполнении этого условия принимается гипотеза  $H_0$ , то есть результаты, полученные в экспериментальных группах, неэффективны по сравнению с результатами в контрольных группах. Если, наоборот, то принимается альтернативная гипотеза  $H_1$ , а это означает, что предлагаемый нами метод доказал свою эффективность.

Рассчитываем статистическую величину и критерием Стьюдента является степень свободы.

$$T = \frac{4,15 - 3,69}{\sqrt{\frac{0,39}{68} + \frac{0,56}{35}}} = \frac{0,46}{\sqrt{0,006 + 0,016}} = \frac{0,46}{0,1483} = 3,10$$

$$K = \frac{(0,016)^2}{\frac{(0,006)^2}{67} + \frac{(0,016)^2}{34}} = 59$$

$$t_{0,95}(59) = 2,00$$

Следовательно, согласно приведенным выше расчетам  $T = 3,10 > T_{0,95}(59) = 2,00$ , нет оснований принимать гипотезу  $H_0$ , поэтому принимается гипотеза  $H_1$ . Видно, что проведенные нами исследования экспериментальной группы более эффективны, чем обучение, проведенное в контрольной группе с использованием статистических методов. Доказано, что эффективность в экспериментальной группе выше в 1,13 раза, то есть на 13 процентов выше.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам диссертационного и научного анализа сделаны следующие выводы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-2970 «О мерах по увеличению выращивания и промышленной переработки солодки в Республике Узбекистан» от 16 мая 2017 года, № 3968 «О мерах по регулированию сферы народной медицины в Республике Узбекистан» от 12 октября 2018 года, Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 63 «О мерах по дальнейшему развитию производства солодки и других лекарственных растений и промышленной переработке в Республике Узбекистан» от 27 января 2018 года и другие нормативно-правовые документы, относящиеся к данной сфере в ее реализации, в определенной мере служат данному диссертационному исследованию.

2. Выявлено множество положительных факторов, двигательная активность, лекарственные растения народной медицины, здоровое питание, влияние экологической среды, профилактика и устранение вредных привычек, способствующих поддержанию активного образа жизни, традиций здоровья в жизни молодые люди.

3. Анализ научной литературы по каракалпакской народной педагогике позволяет определить образ жизни как форму жизнедеятельности человека, характерную для определенной социальной, культурной среды. Каждая нация разработала методы ухода за здоровьем, основанные на жизненном опыте. Результаты ведения естественного здорового образа жизни уточнялись путем изучения сложившихся в народном опыте традиций заботы о здоровье.

4. В результате исследования мы осознали необходимость анализа средств общественного здоровья с целью сохранения и укрепления традиций каракалпакского народа, мы знаем, что у нас есть горячие подземные воды, лекарственные растения народной медицины, соблюдаются санитарно-гигиенические правила правильного питания, физической активности и в определенном смысле они важны для поддержания здоровья молодых людей.

5. Педагогические условия формирования традиций обучения молодежи здравоохранению, диагностика характера и отношения молодежи к традициям заботы о здоровье, подготовка программы использования народных средств оздоровления, организация и внедрение методики технологии здравоохранения будут формировать у молодежи положительное отношение к традициям санитарного просвещения.

6. В рамках научно-исследовательской работы выявлены и оценены положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье молодежи. Результаты показали, что на сегодняшний день в условиях приоритета научной медицины установлено, что практически не уделяется внимания методам лечения, сформированным в опыте народа, и включению лекарственных растений народной медицины по назначению в поддержание

здоровья молодежи. При этом проанализирован интерес молодежи к опыту народной медицины.

7. Для формирования здорового образа жизни на основе народных средств эффективнее создать воспитательный процесс по поиску, воспроизведению и применению народных средств.

8. В народной педагогике осваивались традиции обучения молодежи сохранению здоровья, научно анализировались опыты народной медицины и обучался навык их использования. На основе педагогических исследований молодежь осознала, что традиции лечения, воплощенные в образе жизни человека, являются основой богатства охраны здоровья молодежи.

9. Применение народных оздоровительных средств при формировании традиций обучения здоровьесбережению молодежи в каракалпакской народной педагогике способствует укреплению здоровья молодежи, развитию традиционной самобытной культуры своего народа.

**Исходя из вышеизложенных, разработаны следующие предложения и рекомендации:**

1. Необходимо наладить работу по изданию учебно-методической литературы в педагогических сферах по выращиванию лекарственных растений в Каракалпакстане, подготовке сырья из них, организации проведения научных исследований, культуризации ценных лекарственных растений, анализу химического состава лекарственных растений для сохранения здоровья молодежи, реализации на практике, поддержке здорового образа жизни населения.

2. В целях формирования здорового образа жизни молодежи на основе педагогических исследований, опираясь на сведения о древних программных лечебных традициях каракалпакского народа, деятельности табибов-врачей, свойствах лекарственных препаратов, способах их правильного применения, рационе питания на основе сезонных изменений в жизни людей, необходимо в образовательно-воспитательном процессе наращивать сотрудничество между народной медициной и современной медициной, строить планы и организовывать соответствующие курсы среди молодежи.

3. Необходимо провести сравнительный анализ народной медицины и современной медицины среди населения и молодежи и не допускать возобладания неспособности людей понять правильность и неправильность традиционных методов лечения.

**SCIENTIFIC COUNCIL No.DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 ON AWARD OF  
SCIENTIFIC DEGREES AT NUKUS STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE**  

---

**NUKUS STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE**

**KURBANBAEVA ASEL JUMABAEVNA**

**TRADITIONS OF TEACHING YOUTH HEALTH  
IN KARAKALPAK FOLK PEDAGOGY**

**13.00.01 – Theory of pedagogy. History of pedagogical doctrines**

**DISSERTATION abstract of the doctor of philosophy (PhD) on PEDAGOGICAL  
SCIENCES**

**Nukus – 2022**

**The theme of the doctoral (PhD) dissertation was registered by the Supreme Attestation Commission of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2021.1.Ph.D./Ped2173.**

The doctoral (PhD) dissertation was carried out at Nukus State Pedagogical Institute.

The abstract of the doctoral (PhD) dissertation was posted in three (Uzbek, Russian, English (resume)) languages on the website of the Scientific Council at [www.ndpi.uz](http://www.ndpi.uz) and on the website of “ZiyoNet” Informational and Educational Portal at [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz).

**Scientific adviser:**

**Aleulov Userbay**

doctor of pedagogical sciences, academician

**Official opponents:**

**Yuzlikaev Farit Rafailovich**

doctor of pedagogical sciences, professor

**Saparov Turdybai Tolybaevich**

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

**Lead organization:**

**Jizzakh state pedagogical university**

The defence of the dissertation will be held on “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023, at \_\_\_ at the meeting of the Scientific Council No.DSc.03/30.12.2019.Ped.34.01 on Award of Scientific Degrees at Nukus State Pedagogical Institute (Address: P.Seyitov str., 230105, Nukus city. Tel.: (+998) 61-229-40-75; fax: (+998) 61-229-40-75; e-mail: [nkspi\\_info@edu.uz](mailto:nkspi_info@edu.uz)).

The dissertation can be looked through in the Information Resource Centre of Nukus State Pedagogical Institute (registered under No.\_\_\_\_). Address: P.Seyitov str., 230105, Nukus city. Tel.: (+998) 61-229-40-75; fax: (+998) 61-229-40-75.

The abstract of the dissertation was distributed on “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022.  
(Registry record No.\_\_\_\_ dated “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022)

**B.P. Otemuratov**

Chairman of the Scientific Council on Award of  
Scientific Degrees, Doctor of Physical and  
Mathematical Sciences, Associate Professor

**Z.K. Kurbaniyazova**

Scientific Secretary of the Scientific Council on  
Award of Scientific Degrees, Doctor of  
Pedagogical Sciences, Associate Professor

**T.T. Utebaev**

Chairman of the Scientific Seminar of the Scientific  
Council on Award of Scientific Degrees, Doctor of  
Pedagogical Sciences, Associate Professor

## INTRODUCTION (Abstract of the PhD thesis)

**The aim of the research** is to scientifically investigate the pedagogical process of the traditions of teaching health care to youth in Karakalpak folk pedagogy and to draw up practical recommendations and proposals.

**The object of the research** was the selection of the process of traditions in the Karakalpak folk pedagogy for teaching young people how to maintain health.

**The scientific novelty of the research** is as follows:

the socio-pedagogical significance of the traditions of teaching youth to preserve health in Karakalpak folk pedagogy is based on the identity of national customs and traditions with the priority areas of folk medicine (acupuncture, Ayurveda, naturopathy, thermal medicine, manual therapy), aimed at developing the spiritual and physical qualities of a person, clarified by priority empirical description;

the organizational structure of the traditions of teaching youth to preserve health in Karakalpak folk pedagogy (proper nutrition, activity, observance of the daily routine, peace of mind, protection from bad habits, neatness) based on the priority of the ethnic characteristics of the Karakalpak people, taking into account physical activity, employment and climatic conditions of young people are healthy improved by empirical evaluation of selection determinants + use of natural medicinal products + ecological and healthy food culture;

in Karakalpak folk pedagogy, pedagogical opportunities and strategies for teaching youth to preserve health have been improved due to the priority of the activity approach using socio-economic, medical-hygienic, psychological, and physical methods based on the study of ethno-pedagogical literature, folklore works, and historical sources;

in Karakalpak folk pedagogy, the model of traditions of teaching young people a healthy lifestyle was improved by prioritizing the content and pedagogical conditions of folk health traditions based on the program (content, means, and methods) for improving folk health traditions through the integrative interaction of cognitive, motivational and practical components of teaching students health care.

**Implementation of the research results.** Based on learning traditions youth health preservation in Karakalpak folk pedagogy:

in Karakalpak folk pedagogy, the socio-pedagogical significance of the traditions of teaching youth to preserve health, based on the identity of national customs and traditions with the priority areas of folk medicine (acupuncture, Ayurveda, naturopathy, thermal medicine, manual therapy), has been revealed aimed at developing the spiritual and physical qualities of the individual, and reproductive suggestions and recommendations for clarification by prioritizing the empirical description and clarification of the organizational structure of the traditions of teaching young people to preserve health in Karakalpak folk pedagogy create a textbook called "Organic chemistry" (Order No 500 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated November 23, 2021, 500 Certificate No 053). As a result, it was possible to create a system of tasks for students of higher educational institutions to consolidate

knowledge about traditional medicine, the importance of medicinal plants in maintaining health, instilling an ecological culture, maintaining a clean environment;

suggestions and recommendations for improving the pedagogical capabilities and strategies for teaching young people to preserve health in Karakalpak folk pedagogy with the priority of an activity approach using socio-economic, medical-hygienic, psychological, physical methods based on the study of ethno-pedagogical literature, folklore, works, and historical sources. Used in the implementation practical project of the Research Institute No П3-2014-0829162612 on the topic “Development of a methodology for the socio-pedagogical design of the educational process” (2014-2018) (Tashkent state pedagogical university No 02-07-1119/04 dated April 21, 2022 (document)). As a result, in the process of analyzing the traditions of teaching about the health of students in the higher education system, opportunities were created to identify pedagogical and psychological factors that strengthen health;

in Karakalpak folk pedagogy, the improvement of the model of traditions of teaching young people a healthy lifestyle is carried out due to the priority of the content and pedagogical conditions of folk health traditions based on the program (content, means, methods) of improving folk health traditions through the integrative interaction of cognitive, motivational and practical components of teaching students health care recommendations used in the implementation of the fundamental project No. FZ-XT-1-55237 “Parameters for the modernization and unification of the content of pedagogical terms” (2014 -2018) (Law of the Tashkent state pedagogical university No 02-07-1119/04 dated April 21, 2022). As a result, it was possible to create a multimedia electronic educational resource that teaches a healthy lifestyle based on a worldview system of methods and forms of treatment, taking into account the living conditions of the people associated with the traditions of teaching young people to preserve health in Karakalpak folk pedagogy.

**The structure and volume of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, three chapters, 130 pages of text, a conclusion, list of references and appendices.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**(I бўлим; I часть; Part I)**

1. Қурбанбаева А.Ж. Эдраспан өсимлигиниң емлик қәсийетин үйретиў дәстүрлери // Пим һам җамийет. – Нукус, 2020. – 1-сон. – Б. 15-16 (13.00.00; №3).

2. Қурбанбаева А.Ж. Халық педагогикасында жасларға адамды емлеў тәжрийбелерин үйретиў дәстүрлери // Пим һам җамийет. – Нукус, 2020. – 2-сон. – Б. 22-23 (13.00.00; № 3).

3. Қурбанбаева А.Ж. Қарақалпақ халық дәстүрлеринде хәмледар аналардың денсаўлығын сақлаў хәм бөбекке күтим жасаў тәжрийбелери // Пим һам җамийет. – Нукус, 2021. – 4-сон. – Б. 36-38 (13.00.00; №3)

4. Kurbanbaeva A.J. The traditions of our people to teach young people how to heal through magic and magical phenomena // Eurasian Journal of learning and academic teaching. – Vol. 3. December 2021. – P. 17-22: ISSN: 2795-739 X. (13.00.00; №2)

5. Курбанбаева А.Ж. Введение в педагогическую науку методов выявления и лечения внутренних болезней в каракалпакской народной медицине // Abstracts of XII International scientific and practical conference Liverpool. – United Kingdom, 22-24 July 2020. – P. 256-265.

6. Курбанбаева А.Ж. Методы магии в древней каракалпакской народной медицине и опыты народа // Abstracts of XII International scientific and practical conference. – Vancouver, Canada, 5-7 August 2020. – P. 248-254.

7. Qurbanbaeva A.J. Qoraqalpoq xalq tabiblarining davolash an'analari // Yosh olimlar, magistr va iqtidorli talabalarining ilmiy faoliyatini oshirishda ularga qaratilgan kreativ g'oyalar, echim va takliflar: Respublika ilmiy-onlayn konferentsiya materiallari. – T., 2021. – B. 221-224.

8. Kurbanbaeva A.J. The educational value of the treatment of skin diseases in Karakalpak folk medicine // Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari: Respublika onlayn ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. – T., 2022. – B. 201-203.

**(II бўлим; II часть; II part)**

9. Kurbanbaeva A.Dj., Aleuov U.A. Experience in teaching youth to treat surgical diseases in Karakalpak folk pedagogy // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 8. 12. 2020 P. 174-179: ISSN 2056-5852. (13.00.00; № 3)

10. Kurbanbaeva A.J, Aleuov U.A. Correspondence of biofield energy and curative culture ancient Karakalpaks // Science and education in Karakalpakstan. – N., 2021. – № 1 (16). ISSN: 2181-9203 (13.00.00; №1)

11. Kurbanbaeva A.J, Aleuov U.A. Some issues of teaching youth medical treatment healer knowledge in public education // European Journal of Research impact factor. 2020. – № 1. – 39. Impact Factor Search – 3,8; (43) Universal Impact Factor – 2,7. – P. 20-23.
12. Kurbanbaeva A.J., Aleuov U.A. Experiments on sanitary hygiene of ancient Karakalpak and methods of prevention of infectious diseases // European Journal of molecular & clinical medicine ISSN 2515-8260. Vol. 07. Issue 09. 2020. – P. 1342-1347.
13. Kurbanbaeva A.J. Health for young people in karakalpak folk pedagogy conservation teaching traditions // Asian journal of Research in Social Sciences and Humanities. - Vol. 12. November 2022. – P. 8-12: ISSN: 2249-7315.
14. Қурбанбаева А.Ж., Алеуов Ў. Халық медицинасында жасларға тәлим-тәрбия бериўде түрпи өсимлигиниң шыпалы қасийетлери. Қубла арал бойы биологиялық көп түрлигин сақлаў, қайта тиклеў хәм қорғаўдың экологиялық мәселелери атамасындағы // Халық аралық илимий-теориялық конференция материаллари. – Нукус, 2018. – Б. 317-319.
15. Қурбанбаева А.Ж. Қарақалпақ халық педагогикасында жасларға хамледар хаялларға көрсетилетуғын биринши жәрдем усылларын үйретиў дәстүрлери // Табийй фанларнинг долзарб масалалари: Халық аралық илимий-теориялық конференция материаллари. – Нукус, 2020. – Б. 58-60.
16. Қурбанбаева А.Ж. Қарақалпақ халық педагогикасында жаңа туўылған нәрестениң күtimi хәм оларда ушрасатуғын аўрыўларды емлеў усыллары // Табийй фанларнинг долзарб масалалари: Халық аралық илимий-теориялық конференция материаллари. – Нукус, 2020. – Б. 60-62.
17. Kaipbergenov A.T., Kurbanbaeva A.J., Reymov K.D. Organikaliq ximya: O‘quv qo‘llanma. – N.: NukDPI, 2021. – 256 b.

Автореферат «Илим ҳам жамийет» журналида таҳрирдан ўтказилиб, ўзбек,  
рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро  
мувофиқлаштирилди (29.12.2022 й.).

Босишга рухсат этилди: 30.12.2022 йил.  
Буюртма №0419. Адади 100 нусха. Бичими 60x84  
Босма табоғи 3,0. «Times New Roman» гарнитураси.  
Ажиниёз номидаги НДПИ босмахонасида чоп этилди.  
Нукус П.Сейтов кўчаси р/у

