TA’LIM MUASSASALARIDA O‘QUVCHI VA TALABA-YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLARI

Tuychiyev Ashurali Ibragimovich
Farg`ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi dotsenti
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Gmail : ashurbek2000@gmail.com (Tel : +99893 641-62-62)
Abdumuxtorova Mushtariybonu Farhod qizi
Farg’ona shahar 2-sonli tehnikumi Jismoniy madaniyat o`qituvchisi
Gmail : abdumuxtorovamushtariybonu2004@gmail.com (Tel: +99894-760-76-76)

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari, ularning mazmun-mohiyati hamda amaliy ahamiyati yoritilgan. Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom hayot kechirish ko‘nikmalarini shakllantirish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan chegaralab qo‘ymasdan, uni o‘quvchilarning kundalik faoliyati, ta’lim jarayoni, tarbiyaviy tadbirlar va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etish zarurligi tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, o‘quvchi-yoshlar, talaba-yoshlar, salomatlik, jismoniy faollik, pedagogik yondashuv, innovatsion texnologiyalar, sog‘lomlashtirish, ta’lim muassasasi, sport, faol hayot tarzi.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda yosh avlodning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta’minlash hamda sog‘lom hayot kechirish ko‘nikmalarini shakllantirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki inson salomatligi uning shaxsiy hayoti bilan bir qatorda, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma’naviy taraqqiyotiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omildir. Ayniqsa, bolalik, o‘smirlik va talabalik davrida shakllangan kundalik odatlar insonning keyingi hayot tarziga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yoshlarni maktabgacha ta’lim, umumiy o‘rta ta’lim, professional ta’lim va oliy ta’lim bosqichlaridanoq sog‘lom turmush tarziga ongli ravishda yo‘naltirish dolzarb pedagogik masalalardan biridir.

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi faqat sport bilan shug‘ullanish yoki jismoniy mashqlarni bajarish bilangina chegaralanmaydi. U to‘g‘ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, yetarli dam olish va uyqu, shaxsiy gigiyena, muntazam jismoniy faollik, ruhiy-emotsional barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish hamda o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatda bo‘lish kabi bir qator omillarni o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni kompleks va uzluksiz pedagogik yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

Muammoning qo‘yilishi. Ta’lim muassasalarida yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tarbiyaviy va jismoniy-sog‘lomlashtirish ishlari olib borilayotgan bo‘lsa-da, mazkur jarayonni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish bilan bog‘liq ayrim muammolar mavjud. Xususan, o‘quvchi va talabalarda sog‘lom turmush tarzi haqida nazariy tushunchalar shakllangan bo‘lishiga qaramay, ushbu bilimlarni kundalik hayot faoliyatiga izchil tatbiq etish, muntazam jismoniy faollikni odatga aylantirish, kun tartibiga rioya qilish va o‘z salomatligini mustaqil nazorat qilish ko‘nikmalari har doim ham yetarli darajada rivojlanmagan.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlarning imkoniyatlarini aniqlash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha samarali usullarni ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Sog‘lom turmush tarzining pedagogik mazmunini yoritish;
2. Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash;
3. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning imkoniyatlarini tahlil qilish;
4. Raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy faollikni oshirish usullarini ko‘rsatish;
5. O‘quvchi va talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil etish;
6. Sog‘lom ovqatlanish va psixologik salomatlik madaniyatini shakllantirish yo‘llarini belgilash;
7. Oila va ta’lim muassasasi hamkorligining samarali shakllarini aniqlash.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy modeli yoshga tayyor qoidalarni berishdan ko‘ra, yoshlarni ushbu qoidalarga amal qilishga **ichki ehtiyoj va motivatsiya** orqali olib kelishga asoslanadi.

Bunda pedagogning vazifasi faqat “sport bilan shug‘ullan”, “to‘g‘ri ovqatlan”, “ko‘proq harakat qil” kabi tavsiyalar berish emas. Pedagog o‘quvchi yoki talabaga ushbu faoliyatning nima uchun kerakligini anglatishi, uni amalda bajarish imkoniyatini yaratishi va natijasini kuzatishga yordam berishi kerak.

Shu nuqtayi nazardan, ta’lim muassasasida quyidagi pedagogik modelni qo‘llash mumkin:

Bilim berish → Qiziqish uyg‘otish → Amaliy faoliyat → O‘z-o‘zini nazorat qilish → Natijani baholash → Barqaror odat shakllantirish.

Raqamli texnologiyalar asosida sog‘lomlashtirish

Zamonaviy yoshlarning hayotida smartfon va boshqa raqamli qurilmalar muhim o‘rin egallaydi. Ushbu vositalardan faqat o‘quv maqsadlarida emas, balki sog‘lomlashtirish faoliyatida ham foydalanish mumkin. Masalan, o‘quvchilarga o‘z kunlik qadamlarini kuzatish, jismoniy faollik vaqtini qayd etish, suv ichish tartibini nazorat qilish va uyqu rejimini kuzatish topshirig‘i berilishi mumkin.

Ta’lim muassasasida “Mening faol kunim” nomli loyiha tashkil etilib, unda ishtirokchilar bir hafta davomida o‘z jismoniy faolligini qayd etadilar. Keyinchalik natijalar tahlil qilinib, har bir ishtirokchiga o‘z faolligini yaxshilash bo‘yicha individual tavsiyalar beriladi. Bu usulning muhim jihati shundaki, o‘quvchi o‘z salomatligi haqida shunchaki eshitmaydi, balki **o**‘z faoliyatini o‘zi kuzatadi va baholaydi.

Gamifikatsiya (ta’lim yoki boshqa faoliyatni o‘yin elementlari orqali qiziqarli va rag‘batlantiruvchi tarzda tashkil etish.) orqali jismoniy faollikni oshirish

Yoshlarning qiziqishini oshirish maqsadida sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlariga o‘yin elementlarini kiritish mumkin.

Masalan:

Loyiha	Mazmun va mohiyati	Maqsadi
“Faol guruh”	Guruhlarning haftalik jismoniy faolligini baholash	Faollikni oshirish
“Qadamlar haftaligi”	Kunlik yurish faolligini kuzatish	Harakatni ko‘paytirish
“Sog‘lom kun”	Bir kun davomida sog‘lom odatlarga amal qilish	Foydali odatlarni shakllantirish

“Sport challenge”	Turli jismoniy mashqlarni bajarish	Motivatsiyani oshirish
“Sog‘lom tanlov”	Foydali va zararli odatlarni ajratish	Ongli tanlovni rivojlantirish

Bunda musobaqalashuv asosiy maqsad emas, balki yoshlarni faol ishtirok etishga undovchi vosita bo‘lishi kerak.

Harakatli tanaffuslar

Ta’lim jarayonida uzoq vaqt davomida o‘tirish jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli dars jarayoniga qisqa harakatli tanaffuslarni kiritish samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. 2–5 daqiqalik tanaffus davomida gavdani tiklash, yelka va bo‘yin mushaklarini bo‘shashtirish, qo‘l-oyoqlarni harakatlantirish, yengil cho‘zilish va nafas olish mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunday mashqlar murakkab sport jihozlarini talab qilmaydi va oddiy auditoriyada ham bajarilishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik bilan chegaralanmaydi. Oziq-ovqat tanlovi ham inson salomatligiga bevosita bog‘liq. Ta’lim muassasasida o‘quvchilarga tayyor ma’lumot berishdan tashqari, amaliy topshiriqlar berish mumkin. Masalan, “Bir kunlik sog‘lom menyu” loyihasi doirasida talabalar nonushta, tushlik va kechki ovqatdan iborat muvozanatli menyu tuzadilar. Shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarining yorliqlarini o‘rganib, ularning tarkibini taqqoslaydilar. Bu usul sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha nazariy bilimni amaliy hayot bilan bog‘lash imkonini beradi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarni yagona tizimga birlashtirish orqali quyidagi modelni taklif qilish mumkin:

№	Bosqichlar	Mazmuni	Amalga oshirish usullari	Kutilayotgan natija
1	**Tashxis**	O‘quvchilarning jismoniy faolligi, sog‘lom odatlari va ehtiyojlarini aniqlash	So‘rovnoma, suhbat, kuzatuv, jismoniy faollikni baholash	O‘quvchilarning boshlang‘ich holati aniqlanadi
2	**Ma’rifiy faoliyat**	Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, gigiyena va ruhiy salomatlik haqida bilim berish	Suhbat, seminar, interfaol mashg‘ulot, taqdimot, muammoli vaziyatlar	Sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar kengayadi
3	**Amaliy faoliyat**	Olingan bilimlarni amaliy faoliyat orqali mustahkamlash	Harakatli tanaffuslar, sport mashg‘ulotlari, yurishlar, musobaqalar, challenge'lar	Jismoniy faollik va sog‘lom odatlar rivojlanadi
4	**Raqamli monitoring**	Jismoniy faollik va shaxsiy natijalarni kuzatib borish	Qadam hisoblagich, mobil ilovalar, elektron kundalik, onlayn monitoring	O‘quvchi o‘z faoliyatini mustaqil nazorat qilishni o‘rganadi
5	**Individual tavsiya**	Har bir o‘quvchining imkoniyati va natijasiga mos maqsad belgilash	Individual topshiriqlar, shaxsiy reja, pedagog tavsiyasi	Individual ehtiyojlarga mos sog‘lomlashtirish faoliyati shakllanadi
6	**Mustahkamlash**	Shakllangan sog‘lom odatlarni kundalik hayotga singdirish	Muntazam sport, sog‘lom ovqatlanish, faol dam olish, oilaviy hamkorlik	Sog‘lom turmush tarzi

				barqaror hayotiy odatga aylanadi

Kutilayotgan natijalar

Mazkur zamonaviy pedagogik yondashuvlardan tizimli foydalanish natijasida:

1. O‘quvchi va talabalarning jismoniy faolligi oshadi;
2. Sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar amaliy ko‘nikmaga aylanadi;
3. O‘z salomatligini mustaqil nazorat qilish ko‘nikmasi shakllanadi;
4. Sport va jismoniy mashqlarga qiziqish ortadi;
5. Sog‘lom ovqatlanish madaniyati rivojlanadi;
6. Kun tartibiga rioya qilishga e’tibor kuchayadi;
7. Ruhiy-emotsional barqarorlikni ta’minlash ko‘nikmalari rivojlanadi;
8. O‘quvchilarning sog‘lom tanlov qilish mas’uliyati oshadi;
9. Ta’lim muassasasida sog‘lomlashtiruvchi pedagogik muhit shakllanadi.

XULOSA

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarning asosiy xususiyati o‘quvchiga tayyor tavsiyalarni berish emas, balki uni sog‘lom faoliyatning bevosita ishtirokchisiga aylantirishdan iborat. Raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, interfaol metodlar, harakatli tanaffuslar, individual yondashuv, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va oila bilan hamkorlik ushbu jarayonning samaradorligini oshiruvchi muhim vositalardir.

Demak, ta’lim muassasasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali yo‘li — **bilim, motivatsiya, amaliy faoliyat, raqamli monitoring va individual yondashuvni yagona pedagogik tizimga birlashtirishdir.**

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Mhamroh media, 2025. – 122 b.
2. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2009. – 248 b.
3. Ahmedova D.I. va boshqalar. Sog‘lom avlod asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2007. – 288 b.