TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI MAZMUNINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH (OTM misolida)

Bolbekov Elyor Abdimo‘min o‘g‘li, Guliston davlat pedagogika instituti, “Pedagogika” fakulteti, “Jismoniy madanyat nazaryasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi.
e-mail: elyorbolbekov866@gmail.com
Amirova Shahribonu Sirojiddin qizi, Guliston davlat pedagogika instituti, “Pedagogika” fakulteti Jismoniy madanyat yo‘nalishi talabasi
e-mail: shaxribonuamirova7@gmail.com

Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat jismoniy holat, balki psixologik va ijtimoiy farovonlikni ta’minlashda ham muhim ahamiyatga ega. Talabalar yuqori o‘quv yurtlarining eng faol va dinamik guruhi bo‘lib, ularning sog‘lom turmush tarziga rioya qilishlari, kelajakda muvaffaqiyatli mutaxassislar bo‘lishlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ammo, ta’lim muassasalarida talabalar orasida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish va uni takomillashtirish masalasi hozirda dolzarb ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: ta’lim, interaktiv ta‘lim, motivatsiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom turmush;

УЛУЧШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ТВОРЧЕСКИХ ПОДХОДОВ (В случае университета)

Абстрактный. Здоровый образ жизни важен не только для физического состояния, но и для психологического и социального благополучия. Студенты наиболее активная и динамичная группа вузов, и от их приверженности здоровому образу жизни напрямую зависит их будущий успех как профессионалов. Однако вопрос формирования и повышения культуры здорового образа жизни у обучающихся в образовательных учреждениях имеет актуальное значение.

Ключевые слова: бразование, интерактивное обучение, мотивация, спорт, здоровый образ жизни;

IMPROVING THE CONTENT OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE BASED ON CREATIVE APPROACHES (On the example of a university)

Abstract. A healthy lifestyle is important not only for physical condition, but also for psychological and social well-being. Students are the most active and dynamic group of higher education institutions, and their adherence to a healthy lifestyle directly affects their future success as professionals. However, the issue of forming and improving the culture of healthy lifestyle among students in educational institutions is currently of urgent importance.

Keywords: Education, interactive education, motivation, sports, healthy living;

Kirish. Ta’lim jarayonida o‘quvchi-yoshlarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltiruvchi integral texnologik modellarni tatbiq qilish, ularning kasbiy faoliyatini oqilona tashkil etish mazmuniga innovatsion yondashuvlar orqali pedagogik jarayonning mazmunini takomillashtirish masalalari alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.Hozirgi davrda O‘zbekiston aholisining tibbiy-demografik ma’lumotlariga ko‘ra talaba-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko‘rsatkichlardan sanaladi. Respublikamizda sog‘liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sportni isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy, me’yoriy hujjatlarda ushbu sohalarni takomillashtirishda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirishdavlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zRQ-394-son, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28-yanvar 2022-yildagi PF-60-son “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmonlari, 2021-yil 28-apreldagi «Sog‘lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 253-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Ushbu maqolada, talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish uchun kreativ yondashuvlar va ularga asoslangan strategiyalarni muhokama qilamiz.

Sog‘lom turmush tarzi – bu organizmni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan yaxshilashga qaratilgan turli faoliyatlar va odatlarning yig‘indisidir. Talabalar uchun bu, asosan, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat, etarli dam olish va stressni boshqarish bilan bog‘liq. Shuningdek, bu turmush tarzi ijtimoiy aloqalar, o‘z-o‘zini anglash va professional faoliyatga tayyorlashda ham ahamiyat kasb etadi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan turli xil faoliyatlar va odatlar yig‘indisidir. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklardan saqlanish, balki hayot sifatini yaxshilash va davomiy farovonlikni ta'minlash uchun ham zarurdir.

Tadqiqotning ishining maqsadi.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzi haqida gapirganda, uning mohiyati keng qamrovli va ko‘plab omillarni o‘z ichiga oladi. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari va uning ahamiyati haqida batafsil so‘z yuritiladi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu faqat jismoniy holatni saqlash emas, balki butunlay yaxshilangan va muvozanatli hayot tarzini yaratishdir. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat, dam olish va uyqu, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar va zararli odatlardan voz kechish orqali inson o‘z salomatligini mustahkamlaydi, hayot sifatini oshiradi va uzoq umr ko‘rish imkoniyatini ta'minlaydi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish har bir insonning o‘z qo‘lida bo‘lib, bu nafaqat sog‘likni, balki baxtli va muvaffaqiyatli hayotni ham kafolatlaydi.

1-jadval

Tadqiqot uslublari	Mazmuni	Tadqiqot natijasi
Sog‘lom ovqatlanish	Sog‘lom turmush tarzining birinchi va eng muhim	- Turli xil ovqatlarni iste’mol qilish

	omillaridan biri to‘g‘ri ovqatlanishdir. Balanslangan, vitaminlar va minerallarga boy, shuningdek, zaruriy oqsillar, yog‘lar va uglevodlar bilan to‘ldirilgan ovqatlar inson organizmining normal faoliyatini ta’minlaydi. To‘g‘ri ovqatlanish jismoniy holatni mustahkamlash, immunitetni kuchaytirish, ortiqcha vazndan saqlanish va uzoq umr ko‘rish uchun zarurdir. Sog‘lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari:	(sabzavotlar, mevalar, to‘liq donli mahsulotlar); - Suvni ko‘p ichish; - Zaruriy yog‘larni (masalan, o‘simlik yog‘lari, baliq yog‘i) iste’mol qilish; - Shakar va tuz miqdorini kamaytirish;
Jismoniy faoliyat	Jismoniy faoliyat, ya’ni muntazam sport bilan shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Sport va jismoniy mashqlar nafaqat organizmning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ruhiy barqarorlikni ham ta’minlaydi. Muntazam jismoniy faoliyat quyidagi foydalarni beradi:	- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash; - Muskullarni kuchaytirish va suyaklarni mustahkamlash; - Stressni kamaytirish va kayfiyatni yaxshilash; - Energiya darajasini oshirish;
Dam olish va yaxshi uyqu	Yaxshi uyqu – bu sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim komponentidir. Ko‘pchilik odamlar uyquga e'tibor bermaydi, ammo uyquning sifati va davomiyligi jismoniy va ruhiy sog‘likka bevosita ta’sir qiladi. Uyqusizlik va sifatli uxlashning yomon ta’siri bir qator kasalliklarga, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, depressiya va qandli diabetga olib kelishi mumkin. Yaxshi uyquni	- Kechqurun 7-9 soat uyqu olish; - Uyquga ketishdan oldin elektron qurilmalardan foydalanmaslik; - Dam olish muhitini yaxshilash (yaxshi yoritish, shovqinsiz xona); - Uyqu vaqtini doimiy ravishda saqlash;

	ta'minlash uchun quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur.	

Ijtimoiy faoliyat va aloqalar. Sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy va ruhiy sog‘likka emas, balki ijtimoiy salomatlikka ham bog‘liqdir. Ijtimoiy aloqalar, do‘stlar va oilaga bog‘lanish insonning umumiy farovonligini ta'minlaydi. Ijtimoiy faoliyat va aloqalar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va insonning o‘zini yanada baxtli his qilishini ta'minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi uchun ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, ijobiy munosabatlarni o‘rnatish, oila va do‘stlar bilan vaqt o‘tkazish muhimdir.

Zararli odatlardan voz kechish. Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim jihati – bu zararli odatlardan voz kechishdir. Tamaki chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar va boshqa zararli odatlar organizmga sezilarli zarar yetkazadi. Bunday odatlardan voz kechish nafaqat sog‘likni yaxshilaydi, balki umumiy turmush sifatini ham oshiradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Kreativ yondashuvlar talabalarda sog‘lom turmush tarzi ma’lumotlarini yanada qiziqarli va samarali tarzda yetkazishga yordam beradi. Bunga quyidagi usullarni misol keltirish mumkin.

a) Interaktiv ta’lim platformalari yaratish. O‘quv yurtlarida talabalarga sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish jarayonini intaktiv platformalar orqali takomillashtirish mumkin. Masalan, mobil ilovalar yoki veb-saytlar yaratib, ularni sog‘lom turmush tarziga oid turli savollar va topshiriqlar orqali jalb qilish mumkin. Ushbu platformalar talabalarga o‘z sog‘lig‘i haqida doimiy ravishda ma'lumot olish, jismoniy mashqlarni o‘z vaqtida bajarish, ovqatlanish odatlarini kuzatish imkonini beradi. Talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarziga oid bahs-munozaralar, viktorinalar yoki sog‘lom turmush tarziga oid ilovalar orqali o‘quv jarayonini yanada jozibador va samarali qilish mumkin.

b) Sog‘lom turmush tarzi festivallari va seminarlar. Universitetlar yoki institutlarda sog‘lom turmush tarziga oid festivallar, seminarlar va ma’ruzalar tashkil etish talabalar o‘rtasida ijtimoiy faoliyatni rivojlantiradi. Masalan, sport mashg‘ulotlari, meditasiya, yoga kabi sog‘lom turmush tarziga oid amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mumkin. Bunda talabalar turli sog‘lom hayot tarzini sinab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bunday tadbirlar talabalar uchun motivatsiya manbai bo‘lishi, sog‘lom turmush tarzi haqida yanada chuqurroq tasavvurga ega bo‘lishlariga yordam beradi.

c) Oziqlanish bo‘yicha yaratgan “sog‘lom oshxona” dasturlari. Sog‘lom turmush tarzining muhim qismi to‘g‘ri va balansli ovqatlanishdir. Talabalar uchun sog‘lom ovqatlanishni o‘rgatish va unga bo‘lgan qiziqishni oshirish uchun universitetlar o‘z oshxonalarida yoki oziq-ovqat markazlarida sog‘lom ovqatlanish dasturlarini joriy etishlari mumkin. “Sog‘lom oshxona” loyihalari, masalan, yangi yengil va foydali retseptlar, ekinlar va organik mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlar ishlab chiqarishni o‘rgatish orqali talabalarni sog‘lom ovqatlanishga jalb qilish mumkin.

d) Stressni boshqarish va psixologik yordam. Talabalarda stress va tashvish ko‘pincha o‘qishning murakkabligi, vaqt taqsimoti va ijtimoiy aloqalarning etishmasligi kabi sabablarga bog‘liq. Stressni boshqarish uchun universitetlarda psixologik xizmatlar, stressni kamaytirish bo‘yicha kurslar va meditasiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish muhimdir. Psixologlar tomonidan o‘tkaziladigan treninglar, talabalarga stressdan xoli turish, o‘z hissiyotlarini boshqarish va ruhiy farovonlikni ta'minlashda yordam beradi.

Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini joriy qilish. Talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni keng tarqatish uchun quyidagi amaliy usullarni qo‘llash mumkin:

Motivatsiya va namuna bo‘lish: Talabalarga sog‘lom turmush tarzining foydalarini tushuntirish va ularni bu borada faol ishtirok etishga rag‘batlantirish. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilgan talabalar, o‘zaro tajriba almashish orqali boshqalarga namuna bo‘lishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarziga doir tadbirlar: Talabalar uchun sog‘lom turmush tarziga oid ijtimoiy tadbirlar, sport musobaqalari, yurish va velosiped sayrlariga taklif etish.

Motivatsion video va materiallar: Talabalar uchun sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini ta’kidlaydigan qisqa video va motivatsion materiallarni o‘qish, ko‘rish imkoniyatlarini yaratish.

Xulosa. Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish uchun kreativ yondashuvlarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat talabalarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ular orasida ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish, ruhiy va psixologik farovonlikni ta'minlashda ham katta rol o‘ynaydi. Universitetlarda bu kabi tashabbuslarni amalga oshirish, talabalar uchun sog‘lom va baxtli kelajakni shakllantirishga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu har bir insonning sog‘lig‘i va farovonligi uchun juda muhimdir. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, dam olish, ruhiy salomatlik, ijtimoiy faoliyat va zararli odatlardan voz kechish orqali inson o‘z hayotini yaxshilashi va uzoq umr ko‘rishi mumkin. Har bir inson sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiga tatbiq etish orqali nafaqat jismoniy holatini, balki umumiy farovonligini ham yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlarni kundalik hayotga kiritish uchun faqat murakkab sport zallari va maxsus uskunalar kerak emas. Har kuni piyoda yurish, velosipedda sayr qilish, yugurish yoki yoga qilish kabi oddiy mashqlar ham sog‘lom turmush tarzining bir qismiga aylanishi mumkin.

Talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish, nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini ham oshirishga yordam beradi. Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarziga oid kreativ yondashuvlarni qo‘llash, talabalar o‘rtasida sog‘lom odatlarni shakllantirish va bu borada yangi bilimlarni etkazish uchun samarali vosita bo‘ladi. Interaktiv ta’lim platformalari, sog‘lom ovqatlanish festivallari, psixologik yordam va jismoniy faoliyatni qo‘llab-quvvatlash kabi innovatsion usullar, talabalarni sog‘lom hayot tarziga jalb qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzining barcha jihatlarini birlashtirgan yondashuv, talabalarni faqat o‘quv jarayoniga emas, balki ularning hayotiga ham ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Universitetlar va ta’lim muassasalari sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uni amaliyotga tatbiq etish uchun doimiy ravishda yangi g‘oyalar va kreativ dasturlarni ishlab chiqishlari zarur. Shunday qilib, sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish orqali talabalarning umumiy farovonligi va muvaffaqiyati ta'minlanadi, bu esa kelajakda ularning professional va shaxsiy hayotida ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Shaxkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – B. 19-20.

2. Rasulov A. S., Xalimova D. A., “Sog‘lom turmush tarzi”. –Toshkent: “Abu Ali ibn Sino”, 2003. – B. 155.

3. Xolmamatova L., Aripova N, Mirzayeva F, “Valeologiya asoslari” darslik. – Toshkent, 2020. – B. 74.

4. Turkmenova M. Sh. “Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Shafoat Nur Fayz”,2021. – B. 44.

5. Багданов Г. Школъникам здоровый образ жизни. – Москва. 1989. – С. 189.

6. Karnegi D. Iqrorlik – mag‘lubiyat emas. – Toshkent: “San’at jurnali”. 2009. – B. 28.

7. Muslimov. N. A., Usmonboeva M. H., Sayfurov D. M., To‘raev A. B. “Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari”. –Toshkent, 2015.

8. Pedagogik atamalar lug‘ati. Mualliflar guruhi. O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi “Fan” nashriyoti. –Toshkent: 2008. – B.64.

9. Bolbekov E. A. Talabalarning sog‘lom turmush tarzi mazmunini kreativ yondashuvlar asosida takomillashtirish //Образование наука и инновационные идеи в мире. №. 1. –Toshkent, 2004. – С. 206-211.