

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Toshpulatova Saida Kuzibayevna

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot institute

“Lotin tili, pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17291969>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining nazariy-pedagogik asoslari, uning zamonaviy ta‘lim jarayonidagi o‘rni, ijtimoiy-pedagogik ahamiyati hamda milliy va umuminsoniy qadriyatlar bilan uzviy bog‘liqligi chuqur tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi shaxsning jismoniy, aqliy, ruhiy, ma‘naviy va estetik kamolotini bir butun holatda ta‘minlaydigan integrativ jarayon sifatida yoritilib, talabalarining hayot faoliyatini ilmiy asoslangan yo‘nalishda boshqarish, o‘z salomatligiga ongli munosabatni shakllantirish, ijtimoiy mas‘uliyatni his etish hamda sog‘lom hayot falsafasini turmush madaniyatining ajralmas qismiga aylantirishda pedagogik jarayonning o‘rni, metodlari va vositalari atroflicha izohlanadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba shaxsi, pedagogik jarayon, jismoniy tarbiya, ruhiy salomatlik, ma‘naviy kamolot, madaniy muhit, musiqiy tarbiya, milliy qadriyatlar, ijtimoiy ong, hayot falsafasi.

Kirish

Bugungi globallashuv, raqamli transformatsiya va urbanizatsiya jarayonlari keskin sur‘atlar bilan rivojlanayotgan davrda inson omili, xususan, yosh avlod salomatligi, hayotga bo‘lgan munosabati va ruhiy barqarorligini ta‘minlash ta‘lim-tarbiya tizimining strategik ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanganligi hech kimga sir emas. Shu munosabat bilan, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat pedagogika va psixologiya fanlarining kesishgan nuqtasida turgan ilmiy muammo, balki ijtimoiy hayotning barqaror rivojlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatuvchi kompleks jarayon sifatida qaralmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi – bu inson hayotining barcha jihatlarini qamrab oluvchi, biologik, psixologik, ijtimoiy va ma‘naviy omillar birligida ifodalanadigan murakkab tizimli tushuncha bo‘lib, u shaxsning hayotga faol, ijobiy, ongli munosabatini, o‘z salomatligi uchun mas‘uliyatini, jismoniy madaniyat va ruhiy muvozanatni saqlash madaniyatini, shuningdek, o‘zining intellektual salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga bo‘lgan ichki ehtiyojini aks ettiradi. Shu boisdan, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat o‘quv jarayonida nazariy tushuncha sifatida, balki ularning hayot falsafasini, kasbiy tayyorgarligini, ma‘naviy dunyoqarashini va ijtimoiy faoliyatini shakllantiruvchi asosiy pedagogik yo‘nalish sifatida qaralishi zarur.

1. Sog‘lom turmush tarzining pedagogik mohiyati va ma‘naviy-ma‘rifiy mazmuni.

Pedagogik nuqtayi nazardan sog‘lom turmush tarzi tushunchasi insonni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirish, uni jamiyat hayotida faol ishtirok etuvchi, o‘zining ruhiy, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini uyg‘unlikda namoyon etuvchi shaxsga aylantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim-tarbiyaning yaxlit tizimini anglatadi. Bu jarayon shaxsning fiziologik ehtiyojlarini qondirish bilan cheklanmay, balki uning ma‘naviy olamini, estetik didini, irodaviy sifatlarini, ijtimoiy mas‘uliyatini ham shakllantiradi.

Sogʻlom turmush tarzi – bu insonning oʻz hayotini ongli ravishda boshqarish, mehnat, dam olish, sport, gigiyena, ovqatlanish va ruhiy osoyishtalikni uygʻunlikda tashkil etish orqali yashash falsafasidir. Bunday tarzi hayotning pedagogik asoslari oʻquvchi yoki talaba shaxsini faqat bilim bilan emas, balki irodaviy, axloqiy va emotsional tayyorgarlik bilan ham taʼminlashni nazarda tutadi. Zero, sogʻlom turmush tarzi talabaning individual qadriyatlar tizimini shakllantiruvchi va uni oʻz hayot strategiyasini ongli belgilashga undovchi pedagogik jarayon sifatida namoyon boʻladi.

2. Talabalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari va metodik yondashuvlari

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning samaradorligi pedagogik jarayonning tizimliliigi, uzviyligi va shaxsga yoʻnaltirilganligi bilan belgilanadi. Talabalik davri inson hayotining eng faol, psixologik va jismoniy jihatdan shakllanish bosqichidir. Shu sababli, aynan shu davrda ularning salomatlik madaniyatini shakllantirish, gigiyenik malakalarni egallash, sportga, toʻgʻri ovqatlanishga, ruhiy muvozanatni saqlashga boʻlgan ehtiyojini pedagogik jihatdan yoʻnaltirish nihoyatda muhimdir.

Taʼlim jarayonida bu maqsadga erishish uchun quyidagi metodik yoʻnalishlar samarali hisoblanadi:

- **Integrativ yondashuv**, yaʼni jismoniy tarbiya, psixologiya, pedagogika, sanʼat va ekologiya fanlarining oʻzaro uygʻunlashuvi orqali sogʻlom hayot madaniyatini shakllantirish;
- **Faol taʼlim metodlari**, jumladan, trening, munozara, rolli oʻyinlar va interaktiv mashgʻulotlar orqali sogʻlom hayotning afzalliklarini tajribada his etish;
- **Raqamli taʼlim resurslari** orqali sogʻlom turmush madaniyatini targʻib etuvchi videodarslar, virtual sogʻlomlashtirish dasturlari va onlayn monitoring tizimlarini joriy etish.

Bundan tashqari, talabalarining shaxsiy psixologik holatini oʻrganish, stressni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish, ijobiy psixologiya tamoyillariga asoslangan mashgʻulotlar oʻtkazish ularning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan ichki motivatsiyasini kuchaytiradi.

3. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda musiqa, sanʼat va madaniyatning tarbiyaviy oʻrni

Inson ruhiyati, emotsional holati va psixologik muvozanatining barqarorligi koʻp jihatdan estetik muhit va madaniy muvozanat bilan belgilanadi. Shu maʼnoda, musiqa va sanʼat sogʻlom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismi sifatida talabalarining ruhiy salomatligini taʼminlashda, emotsional stressni kamaytirishda va ijobiy dunyoqarashni shakllantirishda alohida oʻrin tutadi.

Musiqiy madaniyat pedagogik nuqtayi nazardan inson ruhini uygʻotuvchi, ichki uygʻunlik va osoyishtalikni yaratadigan, shaxsning ijobiy his-tuygʻularini faollashtiruvchi vosita hisoblanadi. Oʻquv jarayonida milliy kuy va qoʻshiqlar, xalqona ohanglar, zamonaviy musiqiy terapiya elementlaridan foydalanish talabaning hissiy sohasini boyitadi, ularni ruhiy jihatdan tetik, irodaviy jihatdan bardam, ijtimoiy jihatdan faol shaxs sifatida shakllantiradi.

Shuningdek, madaniy-maʼnaviy tadbirlar, sport-sogʻlomlashtirish festivallari, teatr va sanʼat kechalari, musiqiy relaksatsiya mashgʻulotlari orqali talabalarda sogʻlom muhitga nisbatan ongli ehtiyoj shakllanadi. Shu tariqa, sogʻlom turmush tarzi va madaniyat oʻrtasidagi oʻzaro uzviylik pedagogik jarayonning ruhiy-estetik asosini tashkil etadi.

4. Milliy va xalqaro tajriba tahlili

O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar davlat siyosatining muhim tarkibiy qismiga aylangan. "Sog'lom avlod uchun" jamg'armasi faoliyati, "Sport – sog'lom hayot garovi" dasturi, "Yoshlar daftari" mexanizmi, "Yoshlar – kelajagimiz" tashabbusi, shuningdek, Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan "Inson qadri uchun" g'oyasi yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma'naviy kamolotini ta'minlashning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan.

Xalqaro tajribalar tahliliga ko'ra, Finlyandiya, Yaponiya, Janubiy Koreya va Germaniya ta'lim tizimlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi o'quv dasturlarining asosiy komponenti sifatida belgilangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va UNESCO tomonidan ilgari surilgan "Healthy Lifestyle Education Framework" modeli esa inson salomatligini faqat tibbiy muammo emas, balki **ta'lim va madaniyat muammosi** sifatida talqin qiladi.

Mazkur yondashuvdan ko'rinadiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat sog'liqni saqlash tizimi, balki pedagogika, psixologiya, san'at va madaniyat integratsiyasiga asoslangan kompleks ta'lim-tarbiya tizimidir.

Xulosa

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, sog'lom turmush tarzini talabalarda shakllantirish — bu oddiy targ'ibot yoki jismoniy faoliyat bilan cheklanadigan jarayon emas, balki insonning jismoniy salomatligini, ruhiy osoyishtaligini, ma'naviy qadriyatlarini va madaniy ehtiyojlarini bir butun tizimda rivojlantiruvchi, uzluksiz pedagogik faoliyatdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali talaba o'z hayotini ongli ravishda boshqarishni, ijtimoiy muhitdagi stresslarga qarshi immunitet hosil qilishni, o'z salomatligi va jamiyat farovonligi uchun mas'uliyatli bo'lishni o'rganadi. Shu boisdan, bu yo'nalishdagi pedagogik faoliyatda milliy qadriyatlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va xalqaro tajriba uyg'unligiga asoslangan yondashuvni amaliyotga tatbiq etish zamon talabi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
2. Mirziyoyev, Sh.M. *Yangi O'zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar siyosatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-4306-son qarori. – Toshkent, 2019.
4. Yo'ldoshev, J.G. *Pedagogika asoslari*. – Toshkent: Fan, 2018.
5. Hasanov, S. *Shaxs tarbiyasida sog'lom muhitning o'rni*. – Toshkent: TDPU, 2021.
6. Xolmatova, N. *Sog'lom avlod tarbiyasining pedagogik tamoyillari*. – Farg'ona, 2020.
7. Qodirov, B. *Sog'lom hayot falsafasi*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
8. Ro'zieva, S. *Musiqqa madaniyati va shaxs tarbiyasi*. – Toshkent: San'at, 2020.
9. Norqobilova, G. *Psixologik salomatlik va musiqaning terapevtik ahamiyati*. – Andijon: Pedagogika, 2021.
10. World Health Organization (WHO). *Global Strategy on Health Promotion and Well-being*. – Geneva, 2021.
11. UNESCO. *Education for Sustainable Lifestyles and Well-being*. – Paris, 2020.

12. Hettler, B. (2010). *Six Dimensions of Wellness*. National Wellness Institute, USA.
13. Harris, R. (2019). *Psychology of Healthy Living*. London: Routledge Press.