

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Shodiqulov Sirojiddin Maxmatqobilovich

Ilmiy rahbar: Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti.

Razzoqov Tursunboy

Magistrant: Shahrisabz davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1-kurs magistiranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18403225>

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Unda sog'lom turmush tarzining mazmun-mohiyati, ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni hamda pedagogik shart-sharoitlari tahlil qilinadi. Shuningdek, Prezident asarlarida belgilangan sog'lom avlodni tarbiyalashga oid g'oyalar asosida maktab ta'limida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari ochib beriladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, umumiy o'rta ta'lim, pedagogik asoslar, jismoniy tarbiya, sog'lom avlod.

Аннотация. В данной статье раскрываются педагогические основы формирования здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных школ. Анализируются сущность и содержание здорового образа жизни, его роль в учебно-воспитательном процессе, а также педагогические условия его формирования. На основе идей, отражённых в трудах Президента, рассматриваются актуальные вопросы воспитания здорового поколения в системе школьного образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общее среднее образование, педагогические основы, физическое воспитание, здоровое поколение.

Annotation. This article examines the pedagogical foundations of forming a healthy lifestyle among students in general secondary schools. The essence and content of a healthy lifestyle, its role in the educational process, and the pedagogical conditions for its formation are analyzed. Based on the ideas expressed in the works of the President, the article highlights current issues of educating a healthy generation within the school education system.

Keywords: healthy lifestyle, general secondary education, pedagogical foundations, physical education, healthy generation.

Kirish: Bugungi globallashuv va tezkor axborot oqimi sharoitida yosh avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish pedagogik jarayonning muhim vazifalaridan hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev o'z asarlarida sog'lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlash masalasiga alohida urg'u berib, "Sog'lom avlod — yurt kelajagi" g'oyasini ilgari suradi.

Shu bois maktab ta'limida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ilmiy-pedagogik jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni va mohiyati

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik hayot faoliyati tizimidir. U quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish;
- to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- zararli odatlardan yiroq bo'lish;
- psixologik barqarorlik va stressni boshqarish;
- mehnat va dam olish rejimiga amal qilish.

Mazkur jihatlar maktab yoshidagi bolalarda barvaqt shakllantirilsa, ularning kelgusidagi hayot sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy o'rta ta'limda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish quyidagi pedagogik asoslar orqali amalga oshiriladi:

1. Ta'lim va tarbiya integratsiyasi

Sog'lom turmush tarzi faqat jismoniy tarbiya darslari bilangina cheklanib qolmasdan, barcha fanlar mazmuni bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi lozim. Biologiya, tarbiya, hayot xavfsizligi asoslari fanlari orqali sog'liqni saqlashga oid bilimlar beriladi.

2. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv

Har bir o'quvchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik samaradorlikni oshiradi.

3. Faoliyatga asoslangan yondashuv

O'quvchilarning sport musobaqalari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, sinfdan tashqari tadbirlarda faol ishtirok etishi orqali sog'lom turmush tarzi amaliy ko'nikma sifatida shakllanadi.

4. Ijtimoiy muhit ta'siri

Maktab, oila va mahalla hamkorligi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ota-onalar bilan hamkorlikda olib borilgan targ'ibot ishlari o'quvchilarning dunyoqarashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Prezident asarlarida sog'lom turmush tarzi masalasi

Prezident Sh.M. Mirziyoyev o'z asarlarida yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni ustuvor vazifa sifatida belgilaydi. Xususan, maktablarda sog'lom muhit yaratish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish masalalari alohida ta'kidlanadi.

Bu g'oyalar umumiy o'rta ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodologik asosini tashkil etadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik jihatdan uzluksiz, tizimli va kompleks jarayon hisoblanadi.

Ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish orqali barkamol, jismonan sog'lom va ma'naviy yetuk avlodni tarbiyalash mumkin. Prezident asarlarida ilgari surilgan g'oyalar ushbu jarayonning nazariy va amaliy asosini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.
3. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** 29.06.2024
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
5. O'zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo'llari. 29.06.2024
6. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantrish. 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
11. O'zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
14. Sport menejerlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
16. Safarov O'. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
17. **Safarov O'.** (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
18. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
19. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** "Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta'siri" 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
20. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** "Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko'rsatkichlarini baholash metodlari" 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
21. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** "Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta'minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili" 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>

22. **Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o'g'li, Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li.** 28.03.2025. "Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari". <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
23. **Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li.** "Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo'llari." <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
24. **Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li, A. Q. Nurullayev.** "The origin and development of athletics" 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
25. **Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li.** "Middle long distance running" 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
26. **Safarov O'lmasbek Sulton o'g'li.** "Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati" 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>