

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK VA METODLARI**Razzoqova Tursunboy**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi

1 - kurs magistranti.

trazzoqov52@gmail.com**Shodiqulov Sirojiddin**

Ilmiy rahbar. Jismoniy Madaniyat kafedrası dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20185682>

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy pedagogik metodlari va yondashuvlari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilayotgan ta'lim islohotlari asosida maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning dolzarb muammolari, pedagogik asoslari, zamonaviy metodlari (interaktiv, loyiha asosidagi, raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya va boshqalar) hamda ularning samaradorligi ochib berilgan. Ilmiy tahlil bo'limida o'zbek pedagogika olimlari tadqiqotlari va Prezident asarlariga tayangan holda mavzuning nazariy asoslari, amaliy tahlili va istiqbollari yoritilgan. Maqola ta'lim muassasalari rahbarlari, pedagoglar, tadqiqotchilar va talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, sog'lom avlodni tarbiyalashda maktabning o'rni va zamonaviy yondashuvlarni chuqur o'rganishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, zamonaviy pedagogik metodlar, umumiy o'rta ta'lim maktablari, targ'ib qilish, jismoniy tarbiya, interaktiv ta'lim, loyiha asosidagi o'qitish, raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, sog'lom avlod tarbiyasi.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически анализируются современные педагогические методы и подходы к пропаганде здорового образа жизни в общеобразовательных школах. На основе реформ в сфере образования под руководством Президента Шавката Мирзиёева раскрываются актуальные проблемы формирования навыков здорового образа жизни у школьников, педагогические основы, современные методы (интерактивные, проектные, цифровые технологии, геймификация и другие) и их эффективность. В разделе научного анализа на основе исследований узбекских педагогов и трудов Президента освещаются теоретические основы темы, практический анализ и перспективы. Статья предназначена для руководителей образовательных учреждений, педагогов, исследователей и студентов и служит углубленному изучению роли школы в воспитании здорового поколения и современных подходов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современные педагогические методы, общеобразовательные школы, пропаганда, физическое воспитание, интерактивное обучение, проектное обучение, цифровые технологии, геймификация, воспитание здорового поколения.

Annotation. This article provides a scientific-theoretical and practical analysis of modern pedagogical methods and approaches for promoting a healthy lifestyle in general secondary education schools. Based on the education reforms led by President Shavkat Mirziyoyev, it examines the pressing issues of forming healthy lifestyle skills among schoolchildren, pedagogical foundations, modern methods (interactive, project-based, digital

technologies, gamification, and others), and their effectiveness. The scientific analysis section highlights the theoretical foundations of the topic, practical analysis, and prospects, drawing on the research of Uzbek pedagogues and the works of the President. The article is intended for heads of educational institutions, pedagogues, researchers, and students, and serves to deepen the understanding of the school's role in nurturing a healthy generation and contemporary approaches.

Keywords: healthy lifestyle, modern pedagogical methods, general secondary education schools, promotion, physical education, interactive learning, project-based learning, digital technologies, gamification, healthy generation upbringing.

Kirish: Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasining rivojlanish strategiyasida sog'lom avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Prezident Shavkat Mirziyoyevning ta'lim tizimini isloh qilish bo'yicha bir qator farmon va qarorlari maktab ta'limida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini yangi bosqichga ko'targan. Umumiy o'rta ta'lim maktablari nafaqat bilim berish maskani, balki o'quvchilarda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlash, zararli odatlardan himoya qilish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy platformasi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi insonning kunlik hayot tarzi, ovqatlanish, harakat faolligi, dam olish va psixologik barqarorlikni o'z ichiga oladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 60 foizi turmush tarzi bilan bog'liq bo'lib, maktab yoshidagi bolalarda bu ko'rsatkich yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston kontekstida Prezidentimizning "O'zbekiston – 2030" strategiyasi va jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari maktablarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni davlat siyosati darajasiga ko'targan.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy pedagogik metodlarini ilmiy asosda tahlil qilish, ularning amaliy samaradorligini baholash va kelajak istiqbollarini belgilashdir. Maqola o'zbek pedagogika fani olimlari tadqiqotlari va Prezident asarlariga tayangan holda yozilgan bo'lib, mavzuning nazariy va amaliy jihatlarini chuqur yoritishga qaratilgan.

Ilmiy asoslar: Sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogika fanining muhim bo'limi hisoblanadi. O'zbekiston pedagogika maktabida bu masala X.Ibragimov, Sh.Abdullayeva, Z.K.Ismailova kabi olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Pedagogika nazariyasida sog'lom turmush tarzi tarbiyasi shaxsni har tomonlama rivojlantirishning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Prezident Sh.M.Mirziyoyevning asarlarida ta'lim jarayonida sog'lom avlodni tarbiyalash masalasi doimiy ravishda ta'kidlanadi. Masalan, maktab ta'limidagi islohotlar bo'yicha o'tkazilgan yig'ilishlarda Prezidentimiz "Maktabda o'qitish metodikasi o'zgarmasa, ta'lim sifati ham, mazmuni ham, muhit ham o'zgarmaydi" deb ta'kidlaganlar.

Ilmiy jihatdan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning asoslari quyidagilardan iborat:

1. Biologik-psixologik asoslar. Inson organizmida jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish va psixologik barqarorlikning o'zaro bog'liqligi.
2. Ijtimoiy-pedagogik asoslar. Maktab muhiti, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar, oila va jamiyat hamkorligi.
3. Zamonaviy texnologik asoslar. Raqamli platformalar, virtual simulyatsiyalar va interaktiv darslar orqali targ'ib.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi UP-6099-sonli Farmoni “Sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” maktablarda jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish, sport to‘garaklarini ko‘paytirish va sog‘lom ovqatlanishni tashkil etishni majburiy qilib belgilagan. Bu hujjat ilmiy asoslarda sog‘lom turmush tarzini pedagogik jarayonga integratsiya qilishning huquqiy negizini yaratgan.

Shuningdek, I.A.Daminovning “Umum ta‘lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim tomonlari” asari va S.U.Ibrohimovning “Ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish yo‘llari” tadqiqotlari mavzuning ilmiy asoslarini boyitgan. Ular maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya, gigiyena va axloqiy tarbiyaning o‘zaro bog‘liqligini chuqur tahlil qilgan.

Zamonaviy pedagogik metodlar va yondashuvlar tahlili: Zamonaviy pedagogik metodlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda an‘anaviy yondashuvlardan farqli o‘laroq, o‘quvchining faol ishtirokini ta‘minlaydi. Quyidagi metodlar eng samarali hisoblanadi:

1. Interaktiv va loyiha asosidagi o‘qitish. O‘quvchilar “Sog‘lom kun tartibi” loyihasi doirasida o‘z kun tartibini tahlil qiladi, ovqatlanish va harakat rejalarini tuzadi. Bu metod o‘quvchilarda mas‘uliyat va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

2. Gamifikatsiya (o‘yinlashtirish). “Sog‘lom avlod” mobil ilovasi yoki maktab ichidagi ball to‘plash tizimi orqali o‘quvchilar jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish va gigiyena qoidalariga rioya qilish uchun ball to‘playdi. Bu metod motivatsiyani oshiradi va raqobatni ijobiy tomonga yo‘naltiradi.

3. Raqamli texnologiyalar va multimedia. “Sog‘lom turmush tarzi” virtual platformalarida video-darslar, interaktiv testlar va VR-simulyatsiyalar (masalan, zararli odatlarning oqibatlarini) qo‘llaniladi. Prezidentimizning raqamli ta‘limni rivojlantirish bo‘yicha tashabbuslari bu yo‘nalishni qo‘llab-quvvatlaydi.

4. Integratsiyalashgan yondashuv. Sog‘lom turmush tarzi mavzusi barcha fanlarga integratsiya qilinadi: biologiya darsida ovqatlanish, jismoniy tarbiya darsida harakat, ona tili darsida targ‘ibot matnlari, matematika darsida salomatlik statistikasini hisoblash.

5. Oilaviy-maktab hamkorligi loyihalari. “Sog‘lom oila – sog‘lom maktab” dasturi doirasida ota-onalar uchun seminarlar, oilaviy sport musobaqalari o‘tkaziladi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, an‘anaviy “ma‘ruza + ko‘rsatma” usuli o‘quvchilarda faqat 20-30% samaradorlikka ega bo‘lsa, zamonaviy interaktiv metodlar bu ko‘rsatkichni 70-85% ga yetkazadi. O‘zbekiston maktablarida o‘tkazilgan pilot loyihalar (masalan, Toshkent shahridagi bir qator maktablarda) gamifikatsiya va loyiha usullarining o‘quvchilarning jismoniy faolligini 40% ga oshirganini tasdiqlagan.

Biroq, muammolar ham mavjud: o‘qituvchilarning zamonaviy metodlarga tayyorgarligi yetarli emasligi, material-texnik baza yetishmovchiligi va oilaviy muhitning ta‘siri. Bu muammolarni hal etish uchun pedagogik kadrlar malakasini oshirish va Prezident farmonlariga asosan mablag‘ ajratish zarur.

Amaliy tahlil va istiqbollar: Amaliyotda Samarqand, Farg‘ona va Toshkent viloyatlaridagi maktablarda o‘tkazilgan kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda eng samarali natijalarga erishilgan maktablarda o‘quvchilarning kasallanish darajasi 25% ga kamaygan, jismoniy chidamlilik ko‘rsatkichlari oshgan. Prezident

Sh.M.Mirziyoyevning 2019-yildagi xalq ta'limi tizimini rivojlantirish yig'ilishida ta'kidlanganidek, "Sog'lom turmush tarzi – bu nafaqat shaxsiy, balki milliy boylikdir".

Kelajak istiqbollari:

- Har bir maktabda "Sog'lom turmush tarzi markazi" tashkil etish.
- AI (sun'iy intellekt) asosidagi shaxsiy sog'lom maslahatchi dasturlar joriy etish.
- Xalqaro tajribani (Finlyandiya, Yaponiya maktablari) o'zbek kontekstiga moslashtirish.

Xulosa: Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish zamonaviy pedagogik metodlar orqali nafaqat ilmiy-nazariy, balki amaliy ahamiyatga ega. Prezident asarlari va o'zbek mualliflar tadqiqotlariga tayangan holda ishlab chiqilgan yondashuvlar sog'lom avlodni tarbiyalashda maktabning rolini yanada kuchaytiradi. Kelajakda bu yo'nalishni rivojlantirish O'zbekistonning "Yangi O'zbekiston" strategiyasining muhim qismi bo'lib qoladi.

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. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шериклик асослари. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** 29.06.2024
1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
4. O'zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo'llari. 29.06.2024
2. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
5. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
6. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
3. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
7. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantirish. 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
8. O'zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
9. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
10. Sport menejrlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
11. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
12. 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>
13. **Safarov O'.** (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>

14. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
15. **Safarov O‘lmasbek 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>
16. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
17. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
18. **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>
19. **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>.
20. **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>
21. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
22. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>