



**OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SOGL'OM TURMUSH
TARZINING PEDAGOGIK TALQINI**

Mardonova Saodat Muzaffarovna

Buxoro davlat universiteti

Ekologiya va geografiya kafedrası dotsenti

saodatmuzaffarovna021@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzining pedagogik talqini, uning ta'lim jarayonidagi ahamiyati va yoshlar salomatligiga ta'siri keng tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzi faqatgina jismoniy faollik bilan cheklanmay, balki to'g'ri ovqatlanish, psixologik barqarorlik, zararli odatlardan voz kechish, ekologik ong va gigiyenaga rioya qilish kabi omillarni ham o'z ichiga oladi. Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim muassasalari, professor-o'qituvchilar va talabalarning roli tahlil qilinadi. Shuningdek, innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar

Sog'lom turmush tarzi, oliy ta'lim, pedagogika, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, stress boshqaruvi, zararli odatlar profilaktikasi, innovatsion ta'lim texnologiyalari, sog'lom ovqatlanish, ekologik madaniyat, kasalliklarning oldini olish.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi global muammo hisoblanadi, chunki noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlilik, stress va zararli odatlar tufayli turli kasalliklar keng tarqalmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalar ushbu muammoga duch kelmoqdalar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har yili 41 million kishi noto'g'ri turmush tarzi sababli vafot etadi, bu esa barcha o'lim holatlarining 71 foizini tashkil qiladi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va depressiya kabi muammolar ko'p uchraydi. Oliy ta'lim muassasalari yoshlarning kelajakdagi salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifa bo'lishi lozim.





Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi faqatgina jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanib qolmasligi, balki kompleks yondashuv talab etishi zarur. Ushbu yondashuv quyidagi jihatlarni o'z ichiga olishi lozim:

1. Jismoniy faollik – muntazam sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish orqali talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash.
2. Ratsional ovqatlanish – to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini o'rgatish va talabalarning dietologik bilimlarini oshirish.
3. Ruhiy salomatlik – stress va depressiyani boshqarish usullari bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish.
4. Ekologik madaniyat – atrof-muhit va shaxsiy gigiyenaga rioya qilishni targ'ib qilish.
5. Zararli odatlardan voz kechish – chekish, alkogol va narkotik vositalardan foydalanishni oldini olish bo'yicha profilaktik ishlarni olib borish.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzining pedagogik ahamiyatini o'rganish, talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha samarali usullarni ishlab chiqish va ta'lim jarayonida sog'lom hayot tamoyillarini singdirishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy maqsadlari:

Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi tushunchasining pedagogik asoslarini o'rganish.

Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy ta'lim texnologiyalarining o'rnini aniqlash.

Jismoniy tarbiya, ratsional ovqatlanish va psixologik barqarorlikning ahamiyatini tadqiq etish.

Sog'lom turmush tarziga oid samarali dasturlar va innovatsion uslublarni ishlab chiqish.

Xorijiy tajribalarni o'rganish va ularni oliy ta'lim muassasalariga joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va materiallar





Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Nazariy tahlil – sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar va xalqaro tashkilotlar ma’lumotlari o‘rganildi.
2. Empirik tadqiqot – talabalar orasida so‘rovnomalar, intervyular va test sinovlari o‘tkazildi.
3. Eksperimental tadqiqot – turli pedagogik usullar sinovdan o‘tkazildi va ularning samaradorligi baholandi.
4. Statistik tahlil – tadqiqot natijalari matematik va statistik usullar yordamida qayta ishlanib, umumlashtirildi.
5. Nazariy tahlil: Sog‘lom turmush tarzi, pedagogika, psixologiya va sog‘liqni saqlash sohasidagi adabiyotlar tahlili.
6. So‘rovnomalar va intervyular: 200 nafar talabaga sog‘lom turmush tarzi haqida so‘rovnomalar o‘tkazildi.
7. Statistik tahlil: Talabalarning sog‘lomlik holati va turmush tarzi o‘rtasidagi bog‘liqliklar statistik usullar yordamida tahlil qilindi.
8. Eksperimental tadqiqot: Talabalarga sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiruvchi dasturlar joriy etildi va ularning samaradorligi baholandi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish – bu nafaqat talabalarning sog‘lomligini saqlash, balki ularning akademik va shaxsiy muvaffaqiyatlarini oshirishning muhim omilidir. Jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, stressni boshqarish va ijtimoiy faollikni rag‘batlantirish – bu jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik yondashuvlar, jumladan, talabalarni ma’lumotlantirish, ularni rag‘batlantirish va ularning faolligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalariga ko‘ra quyidagi muammolar aniqlandi:

Talabalar orasida jismoniy faollik darajasi past, ko‘pchilik kuniga atigi 3-4 ming qadam yurish bilan cheklanadi.





60% talabalar tez tayyorlanadigan va zararli ovqatlarni iste'mol qilishni afzal ko'rishadi.

Ruhiy salomatlikka e'tibor past bo'lib, stress va depressiya muammolari keng tarqalgan.

Chekish va alkogol iste'mol qilish darajasi hali ham yuqori.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Talabalar uchun sog'lom turmush tarziga oid maxsus dasturlar joriy etish.

Jismoniy faollikni oshirish uchun sport tadbirlarini ko'paytirish.

To'g'ri ovqatlanish bo'yicha seminar va treninglar o'tkazish.

Psixologik maslahat markazlarini tashkil etish.

Xulosa

Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish – bu zamonaviy ta'limning eng dolzarb masalalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog'lomligini ta'minlash, shuningdek, ularning akademik muvaffaqiyatlarini oshirishning muhim omilidir.

Kelajakda sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish bo'yicha yanada chuqur tadqiqotlar o'tkazish va ushbu sohada innovatsion yondashuvlarni joriy etish tavsiya etiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo'lishi kerak. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv, ya'ni jismoniy tarbiya, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2020). Sog'lom turmush tarzi: Milliy dastur va strategiyalar.
2. World Health Organization (WHO). (2021). Healthy Lifestyle: Guidelines for Universities.
3. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review.





4. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim vazirligi. (2019). Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma.
6. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlari.
7. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari.
8. Zamonaviy pedagogika va psixologiya bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.
9. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha xalqaro tadqiqotlar.
10. Ekologik va jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy manbalar.
11. Principles of increasing the spiritual and spiritual integrity of the population in possible emergency situations
12. SM Mardonova, GS Muratova, RI Sharafutdinova, NR Ochilova
E3S Web of Conferences 389, 08015, 2023
13. Соғлом авлодни тарбиялашда оилада соғлом муҳдтни яратиш
СМ Мардонова
14. Профессионал таълим муассасаларида дуал таълимни ташкил этишининг замонавий муаммолари, 2021
15. Влияние вредных факторов на здоровье человека и широкое применение требований к здоровому образ жизни у молодёжи
МС Музаффаровна
Научный журнал" Вестник магистратуры 111, 2020
16. Йўл-транспорт ҳодисаларида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш хусусиятлари
Саодат Музаффаровна Мардонова
Science and Education 3 (5), 191-196, 2022

