

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASINING MAVJUD HOLATI

Toshova Shahnoza Tojinorovna

Termiz iqtisodiyoti va servis universiteti
Pedagogika va ijtimoiy gumanitar fanlar fakulteti
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi o'qituvchisi

Yoqubova Sabrina Bozor qizi

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning bugungi holati, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish texnologiyalari yoritilgan. Talabalarning jismoniy faolligi, ovqatlanish madaniyati va ruhiy barqarorligini ta'minlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, talaba, texnologiya, jismoniy tarbiya, ovqatlanish ratsioni, reproduktiv salomatlik, pedagogik yondashuv, valeologiya.

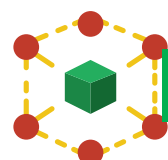
Abstract: The article highlights the current state of forming healthy lifestyle skills among university students, existing problems, and technologies for their elimination. It provides scientifically based recommendations for ensuring physical activity, nutrition culture, and mental stability of students.

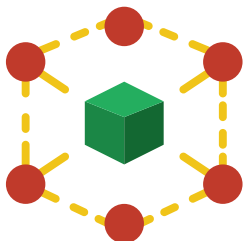
Keywords: Healthy lifestyle, student, technology, physical education, nutrition diet, reproductive health, pedagogical approach, valeology.

Аннотация: В статье освещается современное состояние формирования навыков здорового образа жизни у студентов вузов, существующие проблемы и технологии их устранения. Приведены научно обоснованные рекомендации по обеспечению физической активности, культуры питания и психической устойчивости студентов.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, студент, технология, физическое воспитание, рацион питания, репродуктивное здоровье, педагогический подход, валеология.

Kirish: Zamonaviy globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida yosh avlod, xususan, talabalar salomatligini muhofaza qilish strategik ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb masalalardan biridir. Oliy ta'lim bosqichi inson hayotidagi eng intensiv intellektual va psixo-fiziologik jarayon bo'lib, bu davrda organizm katta yuklamalar bilan ishlaydi. Biroq, statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, talaba-yoshlar o'rtasida gipodinamiya (kam harakatlilik), tartibsiz ovqatlanish, uyqu rejimi buzilishi va surunkali charchoq kabi salbiy holatlar keng tarqalmoqda.





Sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini rivojlantirish texnologiyasi shunchaki sport bilan shugʻullanish emas, balki shaxsning oʻz salomatligiga nisbatan masʼuliyatli munosabatini shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik tizimdir. Oʻzbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri ham aynan sogʻlom avlodni voyaga yetkazish, oliy taʼlim muassasalarida valeologik taʼlim-tarbiyani takomillashtirishdan iboratdir. Maqolaning maqsadi — talabalarda STTni shakllantirishning zamonaviy metodologik asoslarini tahlil qilish va samarali texnologiyalarni taklif etishdir.

ASOSIY QISM

Talabalarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini rivojlantirishning hozirgi holati bir necha muhim komponentlardan tashkil topadi:

Pedagogik-psixologik omillar: Oliy taʼlim muhitida talabaning moslashuv (adaptatsiya) jarayoni murakkab kechadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, talabalarning 60-70% qismi oʻquv yuklamasining koʻpligi sababli oʻz vaqtida ovqatlanish va dam olishga ulgurmaydi.

Texnologik yondashuv: STT koʻnikmalarini shakllantirishda "shaxsga yoʻnaltirilgan taʼlim" texnologiyasi markaziy oʻrin tutadi. Bu jarayonda talaba shunchaki obʼekt emas, balki oʻz salomatligini loyihalashtiruvchi subʼektga aylanishi lozim.

Tibbiy-biologik monitoring: OTMlarda talabalar salomatligi holatini muntazam nazorat qilib borish (skrining) va ularning antropometrik koʻrsatkichlarini tahlil qilish texnologiyaning asosi hisoblanadi.

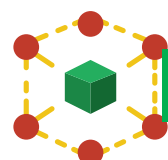
Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yoʻnalishlari:

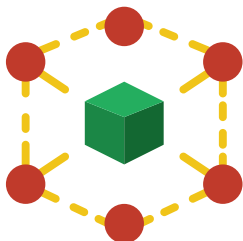
Ratsional ovqatlanish madaniyati: "Fast-fud" va energetik ichimliklardan voz kechish, tabiiy vitaminlarga boy mahsulotlarni isteʼmol qilish koʻnikmasi.

Jismoniy faollik: Kunlik 10 ming qadam tamoyili va haftasiga kamida 3 marta faol sport mashgʻulotlari.

Stress menejmenti: Oʻquv jarayonidagi imtihon va boshqa psixologik yuklamalarni toʻgʻri boshqarish, meditatsiya va nafas mashqlari.

TALABALAR UCHUN AMALIY TAVSIYALAR





Sogʻlom va muvaffaqiyatli talaba boʻlish uchun quyidagi 5 ta oltin qoidaga amal qilish tavsiya etiladi:

"20-20-20" qoidasi: Gadgetlar va kitob bilan ishlaganda har 20 daqiqada 20 metr uzoqlikka 20 soniya davomida qarab, koʻzlarga dam bering.

Suv balansi: Kun davomida tana vaznining har bir kilogrammi uchun kamida 30 ml toza suv ichishni odat qiling. Bu miya faoliyatini 15% ga tezlashtiradi.

Sifatli uyqu: Intellektual salohiyatni tiklash uchun tungi soat 22:00 dan kechikmay uxlashga yoting, chunki melatonin (yoshlik va tetiklik gormoni) aynan shu vaqtda ishlab chiqariladi.

Sportni integratsiya qilish: Agar maxsus zalga borishga vaqtingiz boʻlmasa, lift oʻrniga zinadan foydalaning va universitetga borish yoʻlining bir qismini piyoda bosing.

Ijtimoiy detoks: Kuniga kamida 1 soat ijtimoiy tarmoqlardan butunlay uziling. Bu kognitiv charchoqni kamaytiradi va diqqatni jamlashni yaxshilaydi.

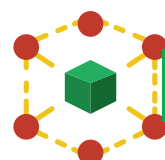
Xulosa Talabalarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini rivojlantirish — bu shunchaki jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki shaxsning intellektual va maʼnaviy kamolotini taʼminlovchi fundamental jarayondir. Maqolada olib borilgan tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

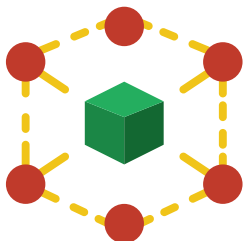
Integratsion yondashuv zaruriyati: Talabalarda STTni shakllantirish faqat jismoniy tarbiya darslari doirasida cheklanib qolmasligi, balki barcha oʻquv fanlari mazmuniga (valeologik komponent sifatida) singdirilishi lozim.

Raqamli texnologiyalar roli: Zamonaviy mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va onlayn sogʻlom ovqatlanish platformalari talabalar uchun STTni kundalik ehtiyojga aylantirishda samarali vosita boʻlib xizmat qiladi.

Muhitning taʼsiri: Oliy taʼlim muassasalarida sogʻlom ovqatlanish punktlarining tashkil etilishi va sport infratuzilmasining mavjudligi talabalarda amaliy koʻnikmalarning mustahkamlanishiga toʻgʻridan-toʻgʻri taʼsir koʻrsatadi.

Psixologik barqarorlik: Talabalik davridagi kognitiv yuklamalarni yengish uchun ruhiy salomatlikni saqlash (stressga chidamlilik) STTning ajralmas qismi sifatida qaralishi shart.





Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalari shakllangan talaba nafaqat jismonan baquvvat, balki mehnat bozorida raqobatbardosh, yuqori intellektual salohiyatga ega kadr boʻlib yetishadi. Bu esa oliy taʼlim tizimining strategik maqsadlariga toʻla mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev SH.M. Yangi Oʻzbekiston strategiyasi. – T.: “Oʻzbekiston”, 2021.
2. Sharipova D.D. Pedagogik valeologiya. – T.: “Fan va texnologiya”, 2012.
3. Ahmedov M.J. Sogʻlom turmush tarzi: Oʻquv qoʻllanma. – Buxoro, 2018.
4. Gʻaybulloev N.R. Talabalar jismoniy tarbiyasi va sogʻlom turmush tarzi. – T., 2015.
5. Ismoilova Z.K. Pedagogika. – T.: “Adolat”, 2005.
6. WHO (World Health Organization). Global action plan on physical activity 2018–2030.
7. Steptoe, A., & Wardle, J. (2001). Health behaviour, social support and well-being in students.
8. Safarova R.G. Valeologiya asoslari. – T.: “Bilim”, 2010.
9. Yuldashev M. Yoshlar salomatligi va psixologiyasi. – T., 2019.
10. Omonov H.T. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T., 2012.
11. Corbin, C. B. Concepts of Physical Fitness and Wellness. – McGraw-Hill, 2016.
12. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T., 2017.
13. Norqobilov M.X. Talabalarda sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish. – Qarshi, 2013.
14. Usmonov S.A. Ovqatlanish gigienasi. – T., 2020.
15. Smetanin A.G. Valeologiya dlya studentov. – Moskva, 2014.

