

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA

PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

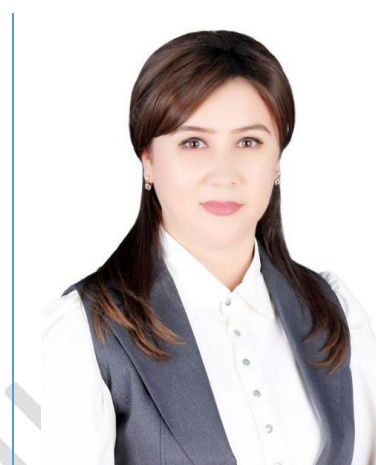
*Xudayberganova Nargisa Qurbonbayevna, Urganch Ranch
texnologiya universiteti “Pedagogika va aniq fanlar” kafedrasida katta
o‘qituvchisi*

PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

*Khudayberganova Nargisa Kurbanbayevna, Senior Lecturer,
Department of “Pedagogy and Exact Sciences”, Urgench Ranch
Technological University*

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Худайберганова Наргиса Курбанбаевна, старший
преподаватель кафедры “Педагогика и точные науки”
Ургенчского технологического университета Ranch*



<https://orcid.org/0009-0001-0774-3400>

e-mail:
nargisa.82.nargisa@gmail.
com

Annatsiya: Mazkur maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid pedagogik va psixologik yondashuvlar, sog‘lom hayot tarzining mazmuni va mohiyati tushuntiriladi hamda yoshlarni hushyor, bilimli va har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Talaba shaxsi, sog‘lom turmush tarzi, individuallik, pedagogik jarayon, ta’lim-tarbiya, inson kamoloti, faol hayot tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy sog‘lik, stress, mediatsiya, ijtimoiy aloqalar, pedagogik aspektlar.

Аннотация: В статье раскрываются педагогические и психологические подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи, содержание и сущность здорового образа жизни, освещаются вопросы воспитания молодежи как бдительной, эрудированной и всесторонне зрелой личности.

Ключевые слова: Личность студента, здоровый образ жизни, индивидуальность, педагогический процесс, образование, развитие человека, активный образ жизни, правильное питание, психическое здоровье, стресс, медиация, социальные отношения, педагогические аспекты.

Annotation: The article reveals pedagogical and psychological approaches to the formation of a healthy lifestyle among student youth, the content and essence of a healthy lifestyle, and highlights issues of educating young people as vigilant, erudite and comprehensively mature individuals.

Key words: student personality, healthy lifestyle, individuality, pedagogical process, education, human development, active lifestyle, healthy nutrition, mental health, stress, mediation, social relations, pedagogical aspects.

KIRISH. Mamlakatimizda hozirgi kunda barcha sohalaridagi rivojlanish va o‘zgarishlar, insonlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish masalasi har qachongidan-da dolzarb ekanligini talab etmoqda. Ma’lumki, bugungi kunda inson salomatligi, jismoniy kamoloti va sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga ega bo‘lish

jamiyatimizda eng muhim ijtimoiy qadriyatlardan biri sanaladi. “Millat sog‘lig‘ini mustahkamlash va xalq genofondini asrab-avaylash faqat sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish orqali ijobiy hal etilishi mumkin”[1] degan fikr bejizga aytilmagan. Bu esa, o‘z navbatida, jamiyatning barcha ijtimoiy tuzilmalari, oila, ta’lim muassasalari, mahalla

hamda o'zini o'zi rivojlantirish tizimi oldiga fuqarolar ongida sog'lom turmush tarzining mazmun-mohiyatini tushuntirish, yosh avlodni bilimli va har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash kabi dolzarb vazifalarni qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzining mohiyati shuni anglatadiki, bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog'lig'ini ta'minlashga yo'naltirilgan kompleks jarayonidir. Talaba yoshlar jamiyatning kelajagi bo'lib, ularning sog'lom turmush tarzini tashkil qilish juda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda talabalar orasida sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar, masalan, stress, jismoniy faollikning kamligi, to'g'ri ovqatlanmaslik va boshqa ijtimoiy muammolar kundan kunga ko'paymoqda. Mavzuning ahamiyati shundaki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat talabalarining jismoniy sog'lig'iga, balki ularning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda ta'lim tizimida talabalarda sog'lom odatlarni rivojlantirish, stressga qarshi kurashish, jismoniy faollikni kuchaytirish va sog'lom ovqatlanishni rag'batlantirish kabi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratish zarur. Shu bois, pedagogik-psixologik yondashuv asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari va vositalarini o'rganish, ularning ijobiy samarasini baholash hamda bu jarayonda pedagog va psixologlarning tutgan o'rnini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sanaladi.

“Talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning akademik faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi”[2]. Shuning uchun, ushbu maqolada talabalarda sog'lom turmush tarzini tashkil qilishning pedagogik-psixologik asoslari va ularni amalga oshirish usullari haqida so'z yuritiladi. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati shundaki, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog'liq kabilarni o'z ichiga oladi. Talabalarining hayotida sog'lom turmush tarzini tashkil qilishning zarurligi quyidagilarni talab qiladi.

1.Sog'lom turmush tarzining komponentlari, jismoniy faoliyat, ya'ni sport, harakat, faol hayot tarzi. To'g'ri ovqatlanish bu vitaminlar, minerallar, balans va to'g'ri ovqatlanish odatlari. Ruhiy salomatlik esa stressni boshqarish, meditatsiya bilan shug'ullanish hamda ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish orqali mustahkamlanadi.

2. Pedagogik jihatdan esa, sog'lom turmush tarzini

o'quv jarayoniga integratsiya qilish, dars mashg'ulotlarida to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka rag'bat uyg'otish muhim sanaladi. Bu esa, o'z navbatida, talabalar uchun sog'lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan maslahatlar berish, treninglar o'tkazish hamda tegishli seminarlar tashkil etishni nazarda tutadi.

3.Psixologik **jihatdan**: Motivatsiya bu, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun ichki va tashqi motivatsiya manbalari. Stress boshqarish, talabalarining psixologiyasi, stressni yengish usullari.

4.Ijtimoiy muhit. Gruppaviy faoliyatlar: jamoa o'yinlari, sport musobaqalari. Talabalar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va moslashuv jarayonini yengillashtirish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning umumiy ijtimoiy va shaxsiy foydalari.

ADABIYOTLAR SHARHI. Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga oid tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, N.A.Kuznetsova va A.V.Kostyukovning izlanishlari talabalarining jismoniy faolligini oshirish va sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish muhimligini ta'kidlaydi. Ularning fikriga ko'ra, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish nafaqat salomatlik, balki talabaning o'quv faoliyati samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, S.V.Solovevaning tadqiqotlari psixologik omillarga e'tibor qaratadi. U sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ruhiy salomatlik muhim rol o'ynashini ta'kidlab, stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikni ta'minlash uchun psixologik treninglar o'tkazishni tavsiya qiladi.

Pedagogik yondashuv nuqtayi nazaridan olib qaralganda, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda interaktiv o'quv metodlari, seminar va treninglarning samaradorligini asoslab beruvchi tadqiqotlar mavjud bo'lib, bu borada Ye.I.Lebedevaning ishlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu metodlar talabalarining faol ishtirokini ta'minlab, ularning bilimlari va ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Jamoaviy faoliyat – talabalar orasida jamoaviy faoliyatlarni tashkil etish A.A.Kuznetsov, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy sport tadbirlari, fitnes-gruppalar va boshqa faoliyatlar talabalarining ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Sog'lom

ovqatlanish – talabalarning to‘g‘ri ovqatlanishiga oid tadqiqotlarda O.V.Smironova, ovqatlanish odatlarining sog‘liqqa ta‘siri va ularni o‘zgartirish uchun pedagogik strategiyalarni rivojlantirish zarurligi ta‘kidlangan. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini tashkil qilish pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan murakkab jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, stressni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash muhimdir. Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun samarali usullar va strategiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu esa oliy ta‘lim muassasalarida talabalarning umumiy sog‘lig‘ini yaxshilashga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ushbu mavzu ijtimoiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, pedagogik va motivatsion jihatdan chuqur o‘rganilmoqda. Ammo sog‘lom turmush tarzining ayniqsa pedagogik-psixologik va metodologik jihatlari, uni shakllantirishga ta‘sir etuvchi omillar va shart-sharoitlar hali ham dolzarb hisoblanadi. Bu borada ta‘lim-tarbiya jarayonida quyidagi uch muhim unsurga alohida e‘tibor qaratish lozim:

- sog‘lom turmush tarzi haqida yetarli bilimlarga ega bo‘lish;
- sog‘lom hayot tarzining salomatlikni mustahkamlashi va umrni uzaytirishiga ishonch hosil qilish;
- bu turmush tarziga rioya qilishga ongli va irodaviy harakat bilan intilish.

Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida ko‘plab pedagoglar, psixologlar va faylasuf olimlar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Xususan, rus olimlaridan V.A.Suxomlinskiy, K.D.Ushinskiy, T.I.Aliyeva, T.G.Galaktionova, Z.A.Gritsenko, S.V.Yevtyushkin, I.G.Jukova, faylasuf va sotsiolog olimlardan I.A.Butenko, Yu.A.Yeliseeva, R.A.Trofimova, A.I.Shalimovlar shug‘ullangan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqotning maqsadi – talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik jihatlari o‘rganish va aniqlashdan iborat. **Tadqiqot vazifalari** quyidagilardan iborat:

-talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda uchraydigan muammolarni aniqlash;

-pedagogik yondashuvlar va psixologik metodlarni tahlil qilish;

-sog‘lom turmush tarzini talabalar orasida samarali targ‘ib etish bo‘yicha strategiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT USULLARI.

Ushbu tadqiqot doirasida quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, maqolalar va kitoblarni o‘rganish orqali nazariy tahlil olib borish;

- talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatni aniqlash maqsadida so‘rovnoma tashkil etish va ularni tahlil qilish;

- ularning ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi va ruhiy holati haqida ma‘lumot to‘plash;

- pedagog va psixologlar bilan intervyu o‘tkazish, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha fikrlarini olish;

- eksperimental metod, pedagogik treninglar va seminarlar o‘tkazib, ularning samaradorligini baholash.

Tadqiqot obyekti va subyektini ajratib olamiz. Obyekt: Oliy ta‘lim muassasasida ta‘lim oluvchi talabalar. Subyekt: Oliy ta‘lim muassasalaridagi pedagoglar, psixologlar va talabalar.

Tadqiqot jarayoni quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi.

- 1 - bosqich: Adabiyotlarni tahlil qilish va mavzu bo‘yicha nazariy asoslarni shakllantirish.

- 2 - bosqich: So‘rovnoma va intervyular orqali ma‘lumot to‘plash.

- 3 - bosqich: To‘plangan ma‘lumotlarni tahlil qilish va pedagogik usullarni ishlab chiqish.

- 4 - bosqich: Eksperimental tadqiqot o‘tkazish, natijalarni baholash va xulosalar chiqarish.

Ma‘lumotlarni tahlil qilish. Toplangan ma‘lumotlarni statistik tahlil usullari bilan tahlil qilish. Natijalarni diagrammalar va grafiklar orqali ko‘rsatish mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR. Tadqiqot davomida talabalarda sog‘lom turmush tarzini tashkil qilishning pedagogik va psixologik omillari o‘rganildi. Talabalarning jismoniy faolligi, ovqatlanish odatlari, ruhiy holati va ijtimoiy munosabatlari kabi aspektlar tahlil qilindi.

1. Jismoniy faollik: Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, talabalarning jismoniy faolligi aksariyat hollarda

kam. Faqat 30% talabalar muntazam sport bilan shug'ullanishadi, boshqalari esa jismoniy faollikni kamaytirishga moyil. Bu holat talabalarning sog'lom turmush tarziga ta'sir ko'rsatadi.

2. Ovqatlanish odatlari: Ovqatlanish odatlari bo'yicha so'rovnoma natijalari talabalarning 60%dan ortig'i fast-fud va shinam ovqatlarni iste'mol qilishini ko'rsatdi. Bu esa ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ovqatlanishda vitaminlar va minerallarga boy mahsulotlarning yetishmasligi sog'liq muammolarini keltirib chiqaradi.

3. Ruhiy holat: Talabalarning ruhiy holati ham tadqiqotda muhim ahamiyatga ega. Psixologik so'rovlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, talabalarning 40%dan ortig'i stress va depressiya belgilarini his qilishmoqda. Bu holat ularning ta'lim jarayonidagi samaradorligini pasaytiradi.

4. **Ijtimoiy munosabatlar:** Talabalar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, ijtimoiy aloqalarning rivojlanishi talabalar ruhiy holatining barqarorlashuvi va ularning jismoniy faolligining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik jihatdan o'rganilishi, ularning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan samarali strategiyalarni ishlab chiqish imkonini yaratadi. Tadqiqotdan olingan natijalar esa oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAVSIYALAR (CONCLUSION). Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun samarali pedagogik va psixologik strategiyalarni ishlab chiqish tavsiya etiladi. "Sog'lom turmush tarzining pedagogik-psixologik jihatdan o'rganilishi bugungi zamonaviy oliy ta'lim tizimida katta ahamiyat kasb etadi"[4]. Bu yondashuv talabalarning jismoniy, psixik va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan kompleks metodlarni ishlab chiqishga zamin yaratadi.

Mazkur tadqiqot natijalari esa oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan muhim

ilmiy-amaliy asos sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish ta'lim jarayonining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish uchun ham zarur. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik salomatlik kabi mavzularni o'z ichiga olgan maxsus kurslar va seminarlar tashkil etilishi zarur. Stressni boshqarish, emotsional ongni rivojlantirish hamda ijobiy psixologiyani qo'llash bo'yicha psixologik trening va seminarlar o'tkazish muhim ahamiyatga ega. "Sog'lom turmush" mavzusida festivallar va boshqa ommaviy tadbirlarni tashkil etish orqali talabalar orasida sog'lom hayot tarziga qiziqishni kuchaytirish mumkin. Sog'lom turmush tarzi nafaqat fizik salomatlik, balki psixik barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni ham ta'minlaydi. Talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ta'lim sohasida muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon nafaqat akademik muvaffaqiyatni ta'minlaydi, balki shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. O'qituvchilar, ta'lim muassasalari va ota-onalar birgalikda bu jarayonni rivojlantirishga hissa qo'shishlari zarur. Natijada, talabalar bilimli, ijodkor va ijtimoiy faol shaxslar sifatida yetishadilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sog'lom turmush tarzi: nazariya va amaliy metodlar. Kalinina, N.V. Pedagogika. Moskva: 2015-94-112 b.
2. Psixologiya sog'lom turmush tarzini shakllantirishda. Sidorenko, A.I. Psixologiya. Sankt-Peterburg: 2018-77-80 b.
3. Talabalarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish. Sharipov, Sh.A. O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti. Toshkent: 2020-102 b.
4. Jismoniy faollik va uning ijtimoiy ahamiyati. Ibragimov, M.X. Fan va texnologiya. Toshkent: 2017-56-59 b.
5. Pedagogik psixologiya: sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Alimova, L.F. O'zbekiston ta'lim akademiyasi. Toshkent: 2019-89 b.
6. Stressni boshqarish: talabalar uchun qo'llanma. Boboyev, A.B. Oliy ta'lim muassasalari nashriyoti. Toshkent: 2021-59 b.
7. Sog'lom turmush tarzi va uning psixologiyasi. Nauka. Kuznetsova, Ye.V. Moskva: 2016-114 b.
8. Sog'lom hayot: nazariy va amaliy asoslar. Tursunova, N.A. O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligi. Toshkent: 2020 -172 b.