

## TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI MAZMUNINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

*Bolbekov Elyor Abdumumin o'g'li*

*Guliston davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

*e-mail: [bolbekoveilyor866@gmail.com](mailto:bolbekoveilyor866@gmail.com)*

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada keltirilgan manbalar yosh avlodning jismoniy salomatligi, sog'lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy qarashlar, kreativ yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya va sport, kreativ, sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, pedagogik faoliyat, pedagogik mahorat, bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion faoliyati, kreativlik, texnologik yondashuv.

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ТВОРЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

**Аннотация:** Представленные в статье источники посвящены вопросам физического здоровья молодого поколения, изучению здорового образа жизни и его составляющих, формированию научных взглядов, подходов и методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическое воспитание и спорт, творчество, здоровый образ жизни, оздоровление, физическое воспитание, педагогическая деятельность, педагогическое мастерство, инновационная деятельность будущего учителя физкультуры, творчество, технологический подход.

### IMPROVING THE CONTENT OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE BASED ON CREATIVE APPROACHES

**Abstract:** The sources presented in this article are about the physical health of the young generation, the study of a healthy lifestyle and its components, the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of a healthy lifestyle.

**Key words:** physical education and sports, creative, healthy lifestyle, wellness, physical education, pedagogical activity, pedagogical skill, innovative activity of the future physical education teacher, creativity, technological approach.

**Kirish.** Jahonda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligi har qanday xalqning milliy qadriyati deb qaralib, ushbu masala ham ijtimoiy-pedagogik vazifa

sifatida fan va ta'lim integratsiyasini ta'minlovchi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarurati namoyon bo'lmoqda. Ta'lim jarayonida o'quvchi-yoshlarni sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi integral texnologik modellarni tatbiq qilish, ularning kasbiy faoliyatini oqilona tashkil etish mazmuniga innovatsion yondashuvlar orqali pedagogik jarayonning mazmunini takomillashtirish masalalari alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi davrda O'zbekiston aholisining tibbiy-demografik ma'lumotlariga ko'ra talaba-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko'rsatkichlardan sanaladi. Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sportni isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy, me'yoriy hujjatlarda ushbu sohalarni takomillashtirishda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zRQ-394-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020 yil 30 oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonlari, 2021 yil 28 apreldagi «Sog'lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 253-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

2018-yil 28-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoevning Oliy Majlisga murojaatnomasida "...jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifadir deb ta'kidlangan. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz"[1.]. Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalardan biri bo'lgan ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turadi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarni, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ta'lim islohatlariga muvofiq, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va mehr muhabbatini singdirishining g'oyat muhim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir." Bundan tashqari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport mutaxassislarining, ustoz murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi har tomonlama etuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlashning garovidir. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik

vazifalaridan biri kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga etkazishdan iborat. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz lozim bo'ladi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Sog'lom turmush tarzi-bu inson hayotining mehnat, ijtimoiy, oilaviy va maishiy, bo'sh vaqt shakllarida faol ishtirok etishidir. Optimal ish va yetarli dam olish ham sog'ligimizga ta'sir qiladi. Kuchli faoliyat nafaqat jismoniy, balki aqliy ham asab tizimiga yaxshi ta'sir qiladi, yurak, qon tomirlari va butun tanani mustahkamlaydi. Ko'pchilikka ma'lum bo'lgan ma'lum bir mehnat qonuni mavjud. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar dam olishga muhtoj, bu jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmaydi va dam olish vaqtida aqliy stress amalga oshirilsa yaxshi bo'ladi. [4, 44]

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, mustahkam sog'liq insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini-o'zi anglashining asosidir. Mavzuga doir, sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan. Sog'lomlashtirish samaradorligi har qanday jismoniy mashqlar turlarining majburiy komponentidir. Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlari (sport, asosiy, kasbiy-amaliy, sog'lomlashtirish va jismoniy madaniyat) sog'liqni saqlash funksiyalarini bajaradi. Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora oshib bormoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Fanning asosiy maqsadi – bu ...

- Har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish;

- Har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratganligi.

- Sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyatni yaratish.

- Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etish.

Sog'lom tumush tarzi-salomatlikni mustahkamlash va saqlash, kasalliklarning oldini olish va faol hayot davomiyligini oshirishga qaratilgan faoliyat turidir. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati – yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy

yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmidadir. “Salomatlik-farovonlikni oshirish texnologiyasi” fanini o‘rganish mavzusida sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lgan jismoniy tarbiya va sportning mazmuni va ularni turli ijtimoiy, yosh va jinsdagi guruhlarning ijtimoiy holatini yaxshilash uchun ulardan foydalanish usullari mavjud.[3,74]. Sog‘lomlashtirish texnologiyalarining bir turi sifatida ularning maqsadi va vazifalari mavjud. Sog‘lomlashtirish texnologiyalarini qo‘llashdan maqsad sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ahvolini yaxshilashdir. Sog‘lomlashtirish texnologiyalarini qo‘llash maqsadlari qo‘yidagilardir:

- tananing funksional qobiliyatini oshirish;
- kasalliklar profilaktikasi;
- vosita rejimini optimallashtirish;
- faol dam olish tufayli charchoqni kamaytirish;
- JSST tavsiyalari asosida sog‘lomlashtirish sinflarida optimal o‘quv yuklarini individualizatsiya qilish;
- yomon ahloqlarga qarshi kurashda mashqdan foydalanish;
- turli yoshdagi jinsiy va sog‘liqni saqlash ahvoli, shu jumladan, nogiron kishilarning faol jismoniy tarbiya va sog‘liq sinflariga jalb qilinishi;
- sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida sog‘liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish;
- professional ahamiyatga ega bo‘lgan ish faoliyatini rivojlantirish.

Sog‘lom turmush tarzi barqaror sog‘lomlashtirish muaommolari bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan quyidagi funksiyalarni bajaradi: ta‘lim va rekreatsion funksiyalar. Rekreatsiya —bu sog‘lom, ammo charchagan odamning normal farovonligi va samaradorligini tiklash maqsadida amalga oshiriladigan sog‘lomlashtirish tadbirlar majmuasi. Bu dam olishning barcha turlarini qamrab oladigan tizim.[2, 155]

Bugungi kunda bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining ilmiy pedagogik faoliyatida muhim o‘rin tutadigan quyidagi o‘ziga xos yondashuvlarni ko‘rib chiqish mumkin:

1. Kreativ yondashuv.
2. Innovatsion yondashuv.
3. Texnologik yondashuv.

Har bir bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi dars mashg‘ulotlari jarayonida kreativlik yondashuvi asosida o‘quvchilarida darsga qiziqitirish yo‘llarini topa olishi lozim. Bu borada, mashhur ruhshunos olim Deyl Karnegi, “insonni biror ishni bajarishga undash va qiziqitirishning yagona usuli mavjud. U ham bo‘lsa, o‘sha inson qalbida ishni bajarishga chinakam ishtiyoq uyg‘otishdir. Majburlov va qiynoqlar ish bermaydi...” – deb[6], ta‘kidlagani bejizga emas, albatta. Shu o‘rinda kreativlik tushunchasiga izoh berish maqsadga muvofiqdir. “Kreativlik” (ingliz tilidan “create” – yaratish, “creative” yaratuvchi, ijodkor)[8] – bo‘lajak o‘qituvchida dars mashg‘ulotlari

jarayonida duch keladigan muammolar yechimiga tezkorlik bilan tegishli qaror qabul qilish va ularning yechimi bo'yicha yuqori darajadagi yangicha ijodiy yondoshuvni ifodalaydi. Pedagogik atamalar lug'atida kreativlik quyidagicha izohlangan: "Kreativlik (ijodiylik) – qandaydir yangi, betakror narsa yarata olish, fikrlash, g'oya va yechimga olib keluvchi aqliy jarayondir"[8]. Kreativlik bo'lajak o'qituvchining o'quvchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonida an'anaviy yondoshuv va fikrlashidan farqli ravishda mashg'ulot samaradorligini ta'minlashga qaratilgan yangi g'oyalarni yaratish va mavjud muammolarni ijobiy hal qilishga bo'lgan tayyorgarligi, aniq maqsadga erishish uchun mavjud muammolarni yechimini topish va uni bartaraf etish qobiliyati shakllanganligi, tasodifan yuzaga kelgan muammolarni oqilona, tezkorlik bilan hal qilinishiga yordam beradi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari ilmiy pedagogik faolitada kreativlik quyidagi hollarda namoyon bo'lishini ko'rish mumkin:

- o'qituvchi fikri va nutqining ravonligi;
- o'qituvchi o'z fikrni aniq belgilangan maqsadga muvofiq yo'naltira olishi;
- o'qituvchining ijodkorligidagi o'ziga xoslik (originallik);
- o'qituvchidagi qiziquvchanlik, yangi g'oyalarni yaratuvchanlik, fantaziyasining kengligi, farazlar yaratish qobiliyati;
- o'quvchining qobiliyatini, layoqatini o'rganish va uni aniq baholash;
- o'qituvchi fan metodikasini o'zlashtirgan va ta'lim jarayoniga tatbiq etishi;
- o'qituvchi fan yutuqlariga oid yangi ma'lumotlar bo'yicha hamkasblari bilan ijodiy fikr almashishi;
- o'qituvchi sohasiga oid ilg'or xorijiy tajribalarni mustaqil o'rganishi va amaliyotda qo'llay bilishi;
- o'qituvchi uzluksiz ravishda o'z bilimi, ko'nikma va malakasini oshirib borishi;
- o'qituvchi o'quvchining ishonchiga kira olishi, uning qalbiga yo'l topa olishi va u bilan muloqot bog'lay olishi.

**Xulosa.** Talabalar sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishga bo'lgan keskin ehtiyoj, oliy ta'lim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirish, yoshlarning o'z salomatligini saqlash va sog'lomlashtirish jarayonlariga munosabati, sog'ligi, qiziqishi va faolligini e'tiborga olishni taqozo etadi.

- Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi deganda, biz quyidagilarni nazarda tutamiz:

- Dasturni ilmiy asoslangan ishlab chiqarish va amalga oshirish dunyoning zamonaviy ilmiy manzarasiga mos keladigan uslubiy yondashuvlar tizimi asosida sport o'yinlari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish;

- Talabaning sog'lom turmush tarziga bo'lgan dunyoqarashini shakllantirishga yordam beradigan maxsus ta'lim muhitini yaratish;

- Sog'lom turmush tarziga bo'lgan dunyoqarashni shakllantirishda prosessual va axborot tarkibiy qismlarining birligi tamoyilini amalga oshirish;

- Hususiy soha faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, pedagogik harakatlar ketma-ketligini ishlab chiqish;

- Tarixiy, shaxsiy, texnik, nazariy, amaliy, me'yoriy, fiziologik, me'yoriy-huquqiy, ijtimoiy sog'lom turmush tarziga bo'lgan dunyoqarashini murakkabligini ta'minlash, tashkil etish va amalga oshirish bilan bog'liq tibbiy va boshqa ma'lumotlar, sport o'yinlari;

- Sport o'yinlarini tashkil etish va o'tkazish jarayonida birgalikdagi faoliyatning kommunikativ salohiyatidan foydalanish;

- Treninglar, nazariy tayyorgarlik, o'qitish jarayonida talabalar va o'qituvchilar o'rtasidagi maxsus, pedagogik aloqani shakllantirish;

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shaxkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. – T. "O'zbekiston" NMIU, 2018. – B.19-20.
2. Rasulov A.S., Xalimova D.A., "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent, Abu Ali ibn Sino tibbiyot nashriyoti, 2003 yil. .-155b.
3. Xolmamatova L, Aripova N, Mirzayeva F, "Valeologiya asoslari" darslik Toshkent 2020 yil, 74-b
4. Turkmenova M.Sh. "Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish" o'quv qo'llanma "Shafolat Nur Fayz" nashriyoti, Toshkent 2021 yil.-44b.
5. Bagdanov G. Школьникам здоровый образ жизни. М.1989-г.189 л.
6. Karnegi D. Iqrorlik – mag'lubiyat emas. San'at jurnali. T.: 2009. 28-b.
7. Muslimov. N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To'raev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari G' – Toshkent, 2015.
8. Pedagogik atamalar lug'ati. Mualliflar guruhi. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi "Fan" nashriyoti. – T.: 2008. – B.64.