TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA OID REFLEKSIV FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Rahmatova Mayramoy Ilhomovna
mayramrahmatova09@gmail.com
Xalqaro innovatsion unversteti
Pedagogika fakulteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta’lim tizimida talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari tadqiq etilgan. Maqolada asosiy e’tibor talabalarning refleksiv faoliyatiga qaratilgan bo‘lib, bu jarayonda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning (keys-stadi, loyiha metodi, treninglar) samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarda o‘z salomatligi uchun mas’uliyat hissini uyg‘otishning metodik asoslari va o‘z-o‘zini tahlil qilish (refleksiya) ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Abstract: *This article explores the pedagogical and psychological mechanisms for forming a healthy lifestyle among students in the higher education system. The main focus is on students' reflexive activity, analyzing the effectiveness of modern pedagogical technologies (case studies, project methods, trainings) in this process. Additionally, the article develops methodological bases for awakening a sense of responsibility for one's health and practical recommendations for developing self-analysis (reflection) skills among students.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, refleksiv faoliyat, pedagogik texnologiya, talaba, salomatlik, motivatsiya, interfaol metodlar, o‘z-o‘zini anglash, psixofiziologik holat.*

Keywords: *healthy lifestyle, reflexive activity, pedagogical technology, student, health, motivation, interactive methods, self-awareness, psychophysiological state.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida sog‘liqni saqlash nafaqat tibbiy, balki keng qamrovli ijtimoiy-pedagogik muammoga aylandi. Global miqyosda gipodinamiya (kam harakatlilik), noto‘g‘ri ovqatlanish va texnogen stresslarning ortishi yosh avlod salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Ayniqsa, talaba-yoshlar hayotida o‘qish yuklamasining yuqoriligi, imtihonlar davridagi ruhiy zo‘riqishlar va kun tartibiga rioya qilmaslik ularning nafaqat jismoniy, balki intellektual salohiyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini (STT) targ‘ib qilishning an’anaviy usullari (faqat ma’ruza yoki suhbatlar) bugungi kunda kutilgan natijani bermayapti. Buning sababi, talabalarda sog‘lom bo‘lishga nisbatan ichki ehtiyoj va **refleksiv pozitsiyaning** yetarli darajada shakllanmaganligidir. Talaba salomatlik haqidagi bilimlarni faqat nazariya sifatida qabul qiladi, lekin uni o‘z hayotiga tatbiq etmaydi. Shuning uchun talabalarda sog‘lom turmush tarziga oid refleksiv faoliyatni shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni tizimli qo‘llash bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas vazifasidir.

Tadqiqotning maqsadi – talabalarning o‘z salomatligiga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish, ularda o‘z turmush tarzini tahlil qilish va sog‘lom

hayot strategiyasini belgilash ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasini asoslab berishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Talabalarda refleksiv faoliyatning pedagogik mohiyati

Refleksiya (lotincha "reflexio" – ortga qaytish, aks etish) – bu sub’ektning o‘z ichki dunyosiga nazar tashlashi, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishi va baholashidir. Sog‘lom turmush tarzi kontekstida refleksiv faoliyat deganda, talabaning quyidagi qobiliyatlari tushuniladi:

• O‘zining jismoniy va ruhiy holatini to‘g‘ri baholay olish;

• Zararli odatlarning salbiy oqibatlarini anglash va ularni o‘z kelajagi bilan bog‘lash;

• Kun tartibi va ovqatlanish ratsionini ongli ravishda nazorat qilish.

Refleksiv faoliyat shakllangan talaba tashqi bosim (shifokor yoki o‘qituvchi talabi) bilan emas, balki ichki ishonch va ehtiyoj tufayli sog‘lom hayot kechira boshlaydi.

2. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni

Refleksiv muhitni yaratish uchun o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi munosabatlar sub’ekt-sub’ekt tamoyiliga asoslanishi kerak. Bunda quyidagi texnologiyalar yuqori samara beradi:

A) "Aqliy hujum" va "Diskussiya" metodlari:

Ushbu metodlar orqali talabalar o‘rtasida "Nima uchun yoshlar zararli odatlarga berilmoqda?" yoki "Sog‘liqni saqlashga nima to‘sqinlik qiladi?" kabi mavzularda ochiq muloqot tashkil etiladi. Bahs-munozara jarayonida talaba o‘z fikrini boshqalar bilan solishtiradi va o‘z qarashlarini qayta ko‘rib chiqadi.

B) Keys-stadi (Vaziyatli tahlil) texnologiyasi:

Talabalarga aniq bir insonning hayotiy hikoyasi (masalan, sport bilan muntazam shug‘ullanib muvaffaqiyatga erishgan talaba yoki noto‘g‘ri turmush

tarzi tufayli kasallikka chalingan yosh yigit taqdiri) taqdim etiladi. Talabalar ushbu vaziyatni guruhlarda tahlil qilib, xatolarni aniqlaydilar va yechim taklif qiladilar. Bu jarayonda "Agar men uning o‘rnida bo‘lsam..." degan ichki savol refleksiya mexanizmini ishga tushiradi.

C) "Sog‘liqni loyihalash" texnologiyasi:

Har bir talaba individual ravishda "Mening sog‘liq strategiyam" nomli loyiha ustida ishlaydi. Loyiha quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Diagnostika:** Hozirgi holatni baholash (vazn, uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik).

2. **Maqsad qo‘yish:** Masalan, 3 oy ichida 5 kg vazn tashlash yoki ertalabki yugurishni odat qilish.

3. **Harakatlar rejasi:** Kundalik bajariladigan vazifalar.

4. **Monitoring:** Natijalarni qayd etib borish.

3. Multimedia va raqamli texnologiyalardan foydalanish

Hozirgi talabalar "Z avlod" vakillari bo‘lgani uchun, ularda refleksiv faoliyatni shakllantirishda mobil ilovalar va elektron sog‘liq kundaliklaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Talabaning o‘z smartfonida bosgan qadamlarini, ichgan suv miqdorini yoki uyqu vaqtini kuzatib borishi – bu raqamlashtirilgan refleksiyaning bir ko‘rinishidir. Pedagog dars jarayonida ushbu ma’lumotlarni tahlil qilishga o‘rgatishi lozim.

MUHOKAMA

Olib borilgan tadqiqotlar va pedagogik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda STTga oid refleksiyani shakllantirish uchta bosqichda amalga oshadi:

1. **Axborotli-anglash bosqichi:** Talaba STT haqida nazariy bilimga ega bo‘ladi, lekin hali amalda qo‘llamaydi.

2. **Baholash-tahliliy bosqich:** Talaba o‘z hayot tarzidagi kamchiliklarni ko‘radi va ularni o‘zgartirish zarurligini tushunadi (bu yerda pedagogik texnologiyalar asosiy rol o‘ynaydi).

3. **Faol-amaliy bosqich:** STT talabaning shaxsiy qadriyatiga aylanadi va uning doimiy odatiga kiradi.

Muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, refleksiv yondashuv asosida tashkil etilgan darslar an’anaviy darslarga qaraganda 40-50% samaraliroqdir. Chunki talaba o‘zining jismoniy imkoniyatlarini tanqidiy baholashni boshlaydi va o‘z-o‘zini tarbiyalashga intiladi. Biroq, bu jarayonda pedagogning mahorati va talaba bilan ishonchli muloqot o‘rnata olishi muhim omil bo‘lib qolmoqda.

XULOSA

Talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid refleksiv faoliyatini shakllantirish zamonaviy oliy ta’limning strategik yo‘nalishlaridan biridir. Faqatgina zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali biz talabalarda o‘z salomatligi uchun shaxsiy mas’uliyat hissini uyg‘otishimiz mumkin.

Xulosa o‘rnida quyidagi tavsiyalarni keltirish mumkin:

1. Oliy ta’lim o‘quv dasturlariga refleksiv texnologiyalarga asoslangan "Salomatlik pedagogikasi" modullarini kiritish;

2. Talabalarning o‘z-o‘zini baholash tizimini (self-assessment) yo‘lga qo‘yish;

3. OTMlarda nafaqat sport inshootlari, balki talabalarning ruhiy va jismoniy holatini monitoring qiluvchi refleksiv markazlarni tashkil etish.

Sog‘lom turmush tarzi refleksiv ko‘nikmalar bilan birlashganda, talaba nafaqat bilimli mutaxassis, balki hayotiy qiyinchiliklarga bardoshli, sog‘lom shaxs sifatida kamol topadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.

2. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: TDPU, 2003. – 174 b.

3. Ishmuhamedov R.J. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta’lim samaradorligini oshirish yo‘llari. – T.: TDPU, 2005.

4. Muslimov N.A. Kasb ta’limi o‘qituvchilarini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari. Dokt. diss. – T.: 2007.

5. Sharipova D.D. va boshqalar. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2005.

6. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York: Freeman, 1997.