ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ИЖТИМОИЙ АСОСЛАРИ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович
Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли
катта ўқитувчиси
sirojiddin198029@gmail.com
телефон: 95-001-59-79

Аннотация: *Мазкур мақолада талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик, психологик ва ижтимоий жиҳатлари таҳлил қилинган. Ёшларнинг жисмоний фаоллиги, тўғри овқатланиши, зарарли одатлардан узоқ бўлиши ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланиши соғлом турмуш тарзининг асосий омиллари сифатида ёритилган. Шунингдек, таълим муассасаларида соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишнинг самарали усуллари кўрсатиб берилган.*

Калит сўзлар: *соғлом турмуш тарзи, талабалар, жисмоний фаоллик, спорт, соғлом овқатланиш, тарбия, саломатлик.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы педагогические, психологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни у студентов. Физическая активность молодежи, правильное питание, отказ от вредных привычек, а также регулярные занятия спортом освещены как основные факторы здорового образа жизни. Кроме того, представлены эффективные методы пропаганды здорового образа жизни в образовательных учреждениях.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, спорт, здоровое питание, воспитание, здоровье.*

Abstract: *This article analyzes the pedagogical, psychological, and social aspects of forming a healthy lifestyle among students. The physical activity of young people, proper nutrition, avoidance of harmful habits, and regular participation in sports are highlighted as the main factors of a healthy lifestyle. In addition, effective methods of promoting a healthy lifestyle in educational institutions are presented.*

Keywords: *healthy lifestyle, students, physical activity, sports, healthy nutrition, education, health.*

Кириш

Бугунги глобаллашув жараёнида инсон саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом авлодни тарбиялаш давлат сиёсати даражасидаги муҳим масалалардан бирига айланмоқда. Айниқса, талабалар ёшида соғлом турмуш тарзини шакллантириш келажакда жамиятнинг интеллектуал ва жисмоний салоҳиятини таъминлашда муҳим аҳамият касб этади.

Талабаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний ҳаракатнинг камайиши, нотўғри овқатланиш, узоқ вақт мобил қурилмалар ва интернетдан фойдаланиш каби омиллар саломатликка салбий таъсир кўрсатмоқда. Шу сабабли таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва талабаларни жисмоний фаолликка жалб этиш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

Асосий қисм

Адабиётлар таҳлили

Соғлом турмуш тарзи масаласи кўплаб педагог, психолог ва тиббиёт олимлари томонидан тадқиқ қилинган. Илмий манбаларда соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш ва турли касалликларнинг олдини олишнинг муҳим воситаси сифатида баҳоланади.

Тадқиқотчиларнинг фикрича, жисмоний фаоллик инсон организмининг функционал имкониятларини ривожлантиради, стресс ҳолатларини камайтиради ва руҳий барқарорликни таъминлайди. Шунингдек, спорт машғулотлари талабаларда интизом, ирода ва масъулият каби муҳим сифатларни шакллантиради.

Айрим тадқиқотларда таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун инновацион педагогик технологиялар ва профилактик тадбирларнинг аҳамияти алоҳида таъкидланган.

Тадқиқот методологияси

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, анкета сўровномаси, суҳбат ва таҳлил усулларидан фойдаланилди. Тадқиқот объекти сифатида олий таълим муассасалари талабалари танлаб олинди.

Талабаларнинг жисмоний фаоллиги, кун тартиби, овқатланиш маданияти ва спорт билан шуғулланиш даражаси ўрганилди. Шунингдек, соғлом турмуш тарзига оид тарғибот ишларининг самарадорлиги таҳлил қилинди.

Натижалар ва муҳокама

Тадқиқот натижалари талабалар орасида жисмоний фаоллик даражаси етарли эмаслигини кўрсатди. Айрим талабаларнинг спорт билан мунтазам шуғулланмаслиги, кун тартибига амал қилмаслиги ва тез тайёрланадиган озиқ-овқат маҳсулотларини кўп истеъмол қилиши аниқланди.

Шу билан бирга, спорт тўгараклари ва оммавий спорт тадбирларида иштирок этувчи талабаларнинг жисмоний ва руҳий ҳолати нисбатан юқори экани кузатилди. Бу эса соғлом турмуш тарзининг инсон ҳаётида муҳим ўрин тутишини яна бир бор тасдиқлайди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, таълим муассасаларида спорт инфратузилмасини яхшилаш, талабалар ўртасида соғлом ҳаёт тарзини

кенг тарғиб қилиш ва спорт мусобақаларини мунтазам ташкил этиш ижобий натижа беради.

Хулоса

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жамият тараққиёти ва соғлом авлодни вояга етказишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади. Жисмоний фаоллик, соғлом овқатланиш ва зарарли одатлардан воз кечиш талабалар саломатлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларига асосан, таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ишларини кучайтириш, спорт машғулотларини кенгайтириш ва профилактик тадбирларни самарали ташкил этиш зарурлиги аниқланди.

Таклифлар

1. Олий таълим муассасаларида спорт тўгараклари сонини ошириш.

2. Талабалар ўртасида соғлом овқатланиш маданиятини тарғиб қилиш.

3. Соғлом турмуш тарзига бағишланган тарғибот ва профилактик тадбирларни мунтазам ўтказиш.

4. Талабаларнинг жисмоний фаоллигини назорат қилиш тизимини жорий этиш.

5. Спорт инфратузилмасини замонавий талаблар асосида ривожлантириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. – Тошкент, 2026.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.

4. Ашмарин Б.А. Педагогические исследования в физическом воспитании. – Москва, 2018.

5. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўқитувчи, 2017.

6. Anvarjanova O.A. Sport va jismoniy faollikning inson ruhiy salomatligiga ta’siri: Psixologik tahlil. // Лучшие интеллектуальные исследования. 2025. 4 (56): 117-122.

7. Zayniddinov, M., Irgasheva, S. Jismoniy faollik va uning salomatlikdagi ahamiyati. Pedagogical Sciences and Teaching Methods. 2024. 3 (34): 71-75.