

Ibraximov Sanjar Urunbayevich

Alfraganus university "Sport faoliyati"

kafedra professor v.b, pedagogika fanlari doktori(DSc)

ORCID 0000-0002-9347-5595

TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotda ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari tahlil qilingan. Sog'lom turmush tarzi yaxlit pedagogik tizim sifatida yoritilib, uning tarixiy-ma'naviy meros, jismoniy faollik madaniyati, ratsional ovqatlanish hamda emotsional-irodaviy barqarorlik kabi tarkibiy komponentlari asoslab berilgan. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzining shaxs salomatligi, ma'naviy kamoloti va ijtimoiy moslashuvi bilan o'zaro bog'liqligi ochib berilib, sport va jismoniy tarbiya vositalari orqali o'quvchilarda sog'lom hayotiy qadriyatlarni shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlar, metodik yondashuvlar hamda sport faoliyatining ijtimoiylashtiruvchi roli asoslangan. Natijada o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi integrativ pedagogik tizimning nazariy asoslari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalar, o'quvchilar salomatligi, jismoniy tarbiya, sport faoliyati, ma'naviy tarbiya, harakat madaniyati, ratsional ovqatlanish, emotsional barqarorlik, pedagogik shart-sharoitlar, ijtimoiylashuv, barkamol shaxs, sog'lom avlod, ta'lim jarayoni, pedagogik tizim.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В данном исследовании проанализированы теоретико-методические основы развития компетенций здорового образа жизни у учащихся в образовательном процессе. Здоровый образ жизни освещен как целостная педагогическая система, обоснованы такие его структурные компоненты, как историко-духовное наследие, культура физической активности, рациональное питание и эмоционально-волевая устойчивость. В исследовании раскрыта взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, духовным развитием и социальной адаптацией личности, показаны педагогические возможности

формирования здоровых жизненных ценностей у учащихся через средства спорта и физического воспитания. Также обоснованы социально-педагогические условия, методические подходы и социализирующая роль спортивной деятельности, служащие развитию компетенций здорового образа жизни в образовательных учреждениях. В результате были разработаны теоретические основы интегративной педагогической системы, обеспечивающей физическое, духовно-нравственное, психологическое и социальное развитие учащихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, компетенции здорового образа жизни, здоровье учащихся, физическое воспитание, спортивная деятельность, духовное воспитание, культура движения, рациональное питание, эмоциональная устойчивость, педагогические условия, социализация, гармонично развитая личность, здоровое поколение, образовательный процесс, педагогическая система.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. In this study, the theoretical and methodological foundations of developing students' healthy lifestyle competencies in the educational process were analyzed. A healthy lifestyle is illuminated as a holistic pedagogical system, its structural components such as historical and spiritual heritage, physical activity culture, rational nutrition, and emotional and volitional stability are substantiated. The study revealed the relationship between a healthy lifestyle and health, spiritual development, and social adaptation of the individual, and demonstrated the pedagogical possibilities of forming healthy life values in students through sports and physical education. Also, the socio-pedagogical conditions, methodological approaches, and the socializing role of sports activities serving the development of healthy lifestyle competencies in educational institutions have been substantiated. As a result, the theoretical foundations of an integrative pedagogical system that ensures the physical, spiritual, moral, psychological, and social development of students have been developed.

Key words: healthy lifestyle, healthy lifestyle competencies, students' health, physical education, sports activities, spiritual education, movement culture, rational nutrition, emotional stability, pedagogical conditions, socialization, harmoniously developed personality, healthy generation, educational process, pedagogical system.

Kirish. Sog'lom avlodni shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor ijtimoiy-pedagogik

vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonning asosiy maqsadi nafaqat jismonan sog'lom, balki ma'naviy-axloqiy

jihaddan yetuk, ijtimoiy faol hamda hayotiy kompetensiyalarga ega barkamol shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Barkamollik tushunchasi pedagogik nuqtai nazardan insonning aqliy, ma'naviy, axloqiy va jismoniy rivojlanish darajasining uyg'unligini ifodalaydi. Shuningdek, u shaxsning o'z kasbiy faoliyatida yetuklikka erishishi, jamiyat taraqqiyotiga daxldorlik hissi bilan yashashi, ezgu g'oya va maqsadlar asosida bunyodkorlik faoliyatini amalga oshira olishi bilan tavsiflanadi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish barkamol shaxsni shakllantirishning muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Chunki sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy holatini mustahkamlash bilan bir qatorda uning irodaviy sifatleri, maqsadga intiluvchanligi, mas'uliyati va ijtimoiy faolligini ham rivojlantiradi. Shu jihatdan sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni egalagan o'quvchilar jamiyatda faol fuqarolik pozitsiyasini egallashga, o'z salomatligini ongli ravishda boshqarishga hamda boshqalarga ijobiy namuna bo'lishga qodir bo'ladi.

Barkamol shaxsni tarbiyalash jarayonida vatanparvarlik, qat'iyatlilik, jasorat, iroda mustahkamligi, mas'uliyatlilik kabi fazilatlar sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarining psixologik-pedagogik asosini tashkil etadi. Mazkur fazilatlar o'quvchilarda sog'lom hayotiy qadriyatlarni shakllantirish, zararli odatlarga qarshi immunitet hosil qilish hamda jismoniy faollikka ijobiy

munosabatni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan ta'lim jarayoni nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatning barqaror taraqqiyoti uchun ham zarur bo'lgan barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

Barkamol shaxsni shakllantirish jarayonida sog'lom turmush tarzi me'yorlariga amal qilish muhim pedagogik omillardan biri hisoblanadi. Chunki sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan birga uning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanish darajasini ham belgilaydi. Shu nuqtai nazardan sport bilan muntazam shug'ullanish, tabiat bilan uyg'un munosabatni shakllantirish, shaxslararo ijobiy va qadriyatga asoslangan muloqotni yo'lga qo'yish, zararli odatlardan — ichkilikbozlik, giyohvandlik va boshqa salbiy ilatlardan saqlanish, ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish hamda milliy genofondni asrashga ongli munosabat sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim tarkibiy yo'nalishlarini tashkil etadi.

Ta'lim jarayonida mazkur kompetensiyalarni shakllantirish o'quvchilarda ma'lum shaxsiy sifatlar va ijtimoiy-psixologik fazilatlarni rivojlantirishni talab etadi. Jumladan, hayotsevarlik, boshqalarga yordam ko'rsatishga tayyorlik, xushmuomalalik, beg'arazlik, adolatlilik, bardoshlilik, barqarorlik, vijdonlilik, hamdardlik, jasurlik, qat'iyatlilik hamda ijobiy emotsional

holatlarni boshqarish qobiliyati sog'lom turmush tarzining shaxsiy komponentlari sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur sifatlar o'quvchilarning o'z salomatligiga ongli munosabatini shakllantirish, hayotiy qiyinchiliklarga moslashuvchanlikni rivojlantirish hamda sog'lom ijtimoiy muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o'quvchilarda individual psixologik xususiyatlar — o'ziga xos his-tuyg'ularni anglash, emotsional barqarorlikni saqlash, ijobiy motivatsiyani rivojlantirish kabi kompetensiyalarni shakllantirish sog'lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim metodik asoslaridan biri hisoblanadi. Natijada sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki ma'naviy-axloqiy yetukligini ham ta'minlovchi kompleks pedagogik tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Shaxs salomatligi va jamiyat salomatligi o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan yagona ijtimoiy hodisaning ikki tomonini tashkil etadi. Shu sababli ta'lim jarayonida o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va ularda mazkur yo'nalishga oid kompetensiyalarni shakllantirish muhim ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarziga ongli ravishda amal qilish o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda ularning axloqiy-ma'naviy yetukligini rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvchanligini oshirish hamda hayotiy faoliyat samaradorligini ta'minlash imkonini beradi.

Pedagogik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarzi insonning aql-idrokka asoslangan xulq-atvor va faoliyat tizimi sifatida talqin etilib, u madaniy-tarixiy tajriba, axloqiy-ma'naviy qadriyatlar hamda milliy an'analar bilan chambarchas bog'liqdir. Mazkur tushuncha shaxsning jismoniy faollikni to'g'ri tashkil etishi, chiniqish tamoyillariga amal qilishi, ratsional ovqatlanish ko'nikmalarini egallashi, kun tartibini oqilona rejalashtirishi, kasalliklar va zararli odatlardan voz kechishi kabi komponentlarni o'z ichiga oladi. Ushbu omillar o'quvchilarning jismoniy, ruhiy, ma'naviy hamda ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlovchi muhim kompetensiyalar majmuasini tashkil etadi.

Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish o'quvchilarning atrof-muhit bilan faol o'zaro ta'sirini kuchaytiradi, ularda ijtimoiy faol hayot pozitsiyasini shakllantiradi hamda uzoq muddatli ijtimoiy tajribani egallashga zamin yaratadi. Natijada sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat shaxs rivojining barqarorligini ta'minlovchi hamda jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi muhim metodik yo'nalish sifatida namoyon bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirish natijasida shaxs rivojining turli komponentlarini qamrab oluvchi kompleks sifatlar majmuasi tarkib topadi. Mazkur kompetensiyalar o'quvchilarning ijtimoiy

moslashuvi, ma'naviy yetukligi, psixologik barqarorligi hamda fuqarolik faolligini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga ongli ravishda amal qilish o'quvchilarda ijtimoiy yetuklikni rivojlantiradi, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi hamda shaxs sifatida yuqori darajadagi ma'naviy rivojlanishga erishish imkonini yaratadi.

Mazkur jarayon natijasida o'quvchilarda umuminsoniy va milliy qadriyatlarga amal qilish, axloqiy me'yorlar asosida faoliyat yuritish, voqelikka rahmdillik va haqqoniylik mezonlari asosida yondashish kabi ma'naviy-axloqiy kompetensiyalar shakllanadi. Shuningdek, yovuzlikka qarshi tura olish, qat'iyatlilik, ixtiyoriy harakatlarni muvofiqlashtirish, mustahkam ma'naviy ko'nikmalarni egalash kabi irodaviy sifatlar rivojlanadi. Bu esa o'quvchilarning mustaqil hayotga tayyorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalar o'quvchilarning fuqarolik ongini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, mustaqil davlat fuqarosi sifatida aniq fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'lish, jasorat va mas'uliyat ko'rsatish, g'oyaviy sog'lom dunyoqarashni shakllantirish, ma'naviy qadriyatlarni egallash hamda hayot mazmunini anglash qobiliyati rivojlanadi. Shu bilan birga, zararli odatlar — ichkilikbozlik, kashandachilik, giyohvandlik kabi il-latlarga qarshi turish, ommaviy madaniyatning salbiy ta'sirlariga

tanqidiy yondasha olish kompetensiyalari ham shakllanadi.

Psixologik va fiziologik jihatdan sog'lom turmush tarziga amal qilish o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtiradi, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi, organizm faoliyatining uyg'unligini ta'minlaydi hamda hayotiy faoliyat barqarorligini oshiradi. Shu bilan bir qatorda gender yetukligini ta'minlash, jinsiy va ijtimoiy yetuklikni muvofiqlashtirish, tanlov erkinligini ongli amalga oshirish kabi shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlari ham shakllanadi.

Umuman olganda, sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy, ijtimoiy va psixologik rivojlanishini kompleks ta'minlovchi pedagogik jarayon bo'lib, u barkamol shaxsni shakllantirishning muhim metodik yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirish ularning faoliyatini ongli ravishda ijobiy va ezgu amallarni egallashga yo'naltirish bilan chambarchas bog'liqdir. Mazkur jarayon pedagogik nuqtai nazardan o'quvchilarda sog'lom hayotiy qadriyatlarini anglash, ularni amaliy faoliyatga tatbiq etish hamda shaxsiy mas'uliyat hissini rivojlantirishni talab etadi. Shu sababli sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish faqat jismoniy faollikni tashkil etish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning ong, motivatsiya va

qadriyatlar tizimiga ta'sir ko'rsatishni ham nazarda tutadi.

Ushbu jarayonda o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanish darajasi, balki ularning ma'naviy-axloqiy holati, ruhiy barqarorligi hamda ijtimoiy munosabatlar tizimi ham muhim pedagogik e'tibor obyektiga aylanishi zarur. Chunki sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda uning ma'naviy yetukligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham belgilovchi kompleks hodisa hisoblanadi. Shu jihatdan ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirish o'quvchilarning shaxs sifatida uyg'un rivojlanishini ta'minlovchi integrativ pedagogik faoliyat sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqotda ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish masalasini o'rganish maqsadida quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Avvalo, mavzuga oid ilmiy-pedagogik adabiyotlar, normativ hujjatlar va metodik manbalar tahlil qilindi hamda mavjud nazariy yondashuvlar umumlashtirildi. Pedagogik kuzatish metodi orqali o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport tadbirlaridagi faoliyati, sog'lom turmush tarziga oid xulq-atvori o'rganildi. Suhbat va anketa-so'rovnomalar yordamida o'quvchilar, o'qituvchilar hamda ota-onalarning sog'lom turmush tarziga munosabati, bilim darajasi va motivatsiyasi aniqlashtirildi.

Shuningdek, pedagogik tajribasinnov ishlari tashkil etilib, o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarning samardorligi tekshirildi. Tadqiqot natijalarini umumlashtirish va xulosalash jarayonida matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanilib, olingan ma'lumotlar taqqoslandi hamda baholandi.

Adabiyotlar tahlili. Bugungi kunda ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni samarali shakllantirishga qaratilgan turli pedagogik yondashuvlar shakllangan bo'lib, ularning nazariy ildizlari milliy-ma'naviy meros hamda tarixiy tajribaga borib taqaladi. Mutafakkir ajdodlarimiz va jadid ma'rifatparvarlari insonning aqliy salohiyati, bilish faoliyati, iqtidor va hayotiy faolligi uning jismoniy salomatligi bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlab kelganlar. Mazkur qarashlar sog'lom turmush tarzining shaxs kamolotidagi muhim omil ekanligini asoslovchi muhim nazariy manba sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, muqaddas Islom dini manbalarida — Qur'oni Karim va Hadisi shariflarda ham inson salomatligini asrash, poklik va ozodalikka rioya qilish, jismoniy faollikni ta'minlash, harakat va mehnatsevarlikka intilish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Bu holat sog'lom turmush tarzining nafaqat tibbiy yoki jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy qadriyat sifatida ham e'tirof etilganligini ko'rsatadi. Tarixiy manbalarda yoshlarni jismoniy

chiniqtirish, sport o'yinlari bilan shug'ullanishga undash, hatto ayollarni ham jismoniy faollikka jalb etish orqali sog'lom avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilganligi qayd etiladi.

Milliy adabiy merosda ham sog'lom turmush tarzining ahamiyati badiiy obrazlar orqali ifodalangan. Jumladan, "Alpomish", "Farhod va Shirin", "Sab'ai sayyor", "Go'ro'g'li" kabi dostonlarda yoshlarning jismoniy chiniqishi, jasorat, bardoshlilik va irodaviy sifatlarni rivojlantirish zarurligi aniq misollar orqali ko'rsatib berilgan. Bu esa sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirishning tarixiy-madaniy asoslari mavjudligini tasdiqlaydi.

Mazkur an'analarni zamonaviy ta'lim tizimida davom ettirish maqsadida O'zbekistonda yoshlarni sportga jalb etish, jismoniy faolligini oshirish va sog'lom hayot tarzini qaror toptirishga qaratilgan davlat tashabbuslari amalga oshirilmoqda. Jumladan, "Besh muhim tashabbus" doirasida yoshlarning sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirish sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim ijtimoiy mexanizmlaridan biri sifatida xizmat qilmoqda. Shuningdek, umumiy o'rta ta'lim tizimida musiqa, jismoniy tarbiya hamda harbiy-vatanparvarlik fanlari o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi me'yorlarini shakllantirish, jismoniy faollikni rivojlantirish va ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni singdirishning muhim pedagogik vositalari hisoblanadi.

Umuman olganda, tarixiy-madaniy meros, diniy qadriyatlar va zamonaviy pedagogik yondashuvlar uyg'unligi ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim nazariy-metodik asoslarini tashkil etadi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'zbekiston Respublikasida yosh avlodning sog'lom turmush tarziga amal qilishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilib, bu borada keng ko'lamli tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan, xotin-qizlar, ayniqsa, yosh qizlarning sport, xususan badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanishlariga keng imkoniyatlar yaratilgani o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim ijtimoiy omillaridan biri hisoblanadi. Mazkur jarayon yoshlarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda ularning estetik didi, irodaviy sifatlari va psixologik barqarorligini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Jamiyatda yuzaga kelayotgan turli ijtimoiy-iqtisodiy omillar hamda "ommaviy madaniyat"ning salbiy ta'sirlariga qaramasdan, yoshlarni jismoniy chiniqtirish va ma'naviy-intellektual jihatdan sog'lomlashtirish maqsadida sport musobaqalarini tizimli tashkil etishning barqaror asoslari yaratilgan. Ushbu sport tadbirlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ma'naviy qadriyatlari, milliy o'ziga xosligi hamda ijtimoiy faolligini

shakllantirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, sport musobaqalari ajdodlarimizning jismoniy tarbiya an'alarini tiklash, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish hamda ijtimoiy infratuzilmani rivojlantirish imkoniyatlarini ham kengaytirmoqda.

Sport sohasini rivojlantirish doirasida mamlakatimiz hududlarida zamonaviy sport inshootlari, sog'lomlashtirish markazlari hamda o'quvchilarning jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishlariga xizmat qiluvchi infratuzilma obyektlari barpo etilmoqda. Bu holat ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish uchun zarur moddiy-texnik asoslarning mavjudligini ko'rsatadi. Ma'lumki, mamlakatimiz ta'lim-tarbiya tizimi milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hamda o'zbek xalqining mentalitetiga tayangan holda shaxsning intellektual, axloqiy va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan. Shu nuqtai nazardan sport musobaqalari o'quvchilarda milliy xarakter, ijtimoiy mas'uliyat, mustaqillik, ijodkorlik hamda irodaviy barqarorlik kabi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Natijada sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat o'quvchilarda axloqiy-jismoniy sog'lomlikni, erkin fikrlashni, ijtimoiy faollikni va hayotiy kurashchanlik ko'nikmalarini rivojlantirib, ularning jamiyatda munosib hayot kechirishga tayyor bar-kamol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Ma'naviy tarbiya jarayonini sport va jismoniy tarbiya bilan uzviy uyg'unlashtirish ta'lim oluvchilarda hayotga, mehnat faoliyatiga hamda Vatan himoyasiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishning muhim pedagogik omillaridan biri hisoblanadi. Mazkur integratsiya o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish bilan bir qatorda oilaviy muhitda sog'lom hayotiy qadriyatlarni mustahkamlashga, harbiy-vatanparvarlik hissini tarkib toptirishga ham xizmat qiladi. Sport va jismoniy tarbiya faoliyati orqali o'quvchilarda mas'uliyatsizlik, ma'naviyatsizlik, nojo'ya xatti-harakatlar, nohaqlik, tekinxo'rlik, boqimandalik, mansabparastlik kabi salbiy holatlarga nisbatan murosasiz munosabat hamda ijtimoiy kurashchanlik fazilatlari shakllanadi. Bu esa yoshlarni mardlik, qat'iyatlilik va irodaviy barqarorlikka undovchi muhim psixologik-pedagogik shart sifatida namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy yo'naltirilgan, ijodkor shaxsning ma'naviy rivojlanishi milliy xarakterdagi ta'lim jarayonida amalga oshadi. Bunda o'quvchilarning intellektual salohiyati va axloqiy imkoniyatlarini o'zaro muvofiqlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirish jarayonini sport va jismoniy tarbiya vositalari orqali erta yoshdan boshlab tizimli tashkil etish pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi. Aynan shu yondashuv asosida respublikamizda bolalar sportini rivojlantirishga

davlat siyosati darajasida ustuvor ahamiyat berilmoqda, bu esa sog'lom avlodni tarbiyalashning institutsional asoslarini mustahkamlamoqda.

Ma'naviyatlilik shaxsning hayotiy faolligini ta'minlovchi ichki ruhiy quvvat sifatida talqin etilib, u intellektual, axloqiy, estetik hamda diniy qadriyatlarning uyg'unligini o'zida mujasamlashtiradi. Mazkur integrativ sifat shaxsning ichki dunyosini namoyon etadi, uning o'zini anglash jarayonini faollashtiradi hamda faoliyatga motivatsiya beradi. Pedagogik nuqtai nazardan shaxs ma'naviyati, eng avvalo, turli ijodiy faoliyat jarayonida shakllanadi. Shu bois sport va jismoniy tarbiya faoliyati o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki ma'naviy-axloqiy yetukligini ham ta'minlovchi muhim metodik vosita sifatida qaraladi.

Natijada sport va jismoniy tarbiya bilan uyg'unlashtirilgan ma'naviy tarbiya jarayoni o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni kompleks rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik tizim sifatida namoyon bo'ladi.

Ajdodlarimiz insonning ma'naviy salomatligi jismoniy tarbiya va faol harakatlar natijasida shakllanishini alohida ta'kidlab kelganlar. Bu qarashlar sog'lom turmush tarzining nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy asoslarga ham ega ekanligini ko'rsatadi. Pedagogik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirish muayyan ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlarni yaratishni talab etadi. Ushbu shart-sharoitlar shaxs

rivojining jismoniy, psixologik, ma'naviy va ijtimoiy komponentlarini qamrab olgan holda kompleks xarakterga ega bo'ladi.

Avvalo, inson hayoti sifati sog'lom turmush tarzining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Hayot sifati ijtimoiy-iqtisodiy omillar — hayot davomiyligi, aholining bandlik darajasi, ta'lim va xizmatlar sohasining rivojlanganligi, tibbiy xizmatdan foydalanish imkoniyati, oziq-ovqat ta'minoti, yashash sharoitining qulayligi, reproduktiv salomatlik holati hamda xavfsiz ichimlik suvi bilan ta'minlanganlik kabi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, faol dam olish uchun bo'sh vaqt mavjudligi, mehnat va dam olish rejimini oqilona tashkil etish, kun tartibiga amal qilish kabi omillar ham sog'lom turmush tarzining muhim metodik asoslaridan biri hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalar shaxsning o'z faoliyatini anglash va boshqarish qobiliyati bilan ham bog'liqdir. Jumladan, hayotiy maqsadlarni belgilash, ijodiy ehtiyojlarni amalga oshirish, mustaqil takomillashishga intilish, o'z-o'zini nazorat qilish, emotsional holatlarni boshqarish hamda ehtiyotkorlikka asoslangan xulq-atvorni shakllantirish mazkur kompetensiyalarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bunda to'laqonli uyqu, ratsional ovqatlanish, chiniqish mashqlari, ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq faoliyat turlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Salbiy odatlardan voz kechish — ichimlikbozlik, giyohvandlik, chekish,

o'yinga berilish kabi holatlarga qarshi immunitet shakllantirish ham sog'lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim sharti hisoblanadi. Shu bilan birga turli jismoniy faol harakatlar — sport o'yinlari, sayr-sayohatlar, yugurish, suzish, velosiped haydash, raqs, mehnat faoliyati kabilar o'quvchilar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tibbiy faollik ham sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunda shaxsiy va jamoaviy gigiena qoidalariga amal qilish, muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish, sanitar-gigienik va ekologik savodxonlikni oshirish, tabiat hamda ijtimoiy muhit bilan uyg'un munosabatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga o'quvchilar salomatligini muntazam monitoring qilish, sifatli ovqatlanishni tashkil etish, ta'lim muassasasida ijobiy psixologik muhit yaratish kabi omillar ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligini ta'minlaydi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar nuqtai nazaridan sog'lom turmush tarzini qaror toptirish tiklovchi vositalar va sog'lomlashtirish imkoniyatlarini ta'minlashni ham talab etadi. Jumladan, suzish havzalari, trenajyorlar, massaj, gidromassaj, fitoterapiya, parhez ovqatlanish, jismoniy mashqlar hamda musiqiy-estetik faoliyat turlari o'quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini tiklashga xizmat qiladi. Shuningdek, kundalik hayot va o'quv faoliyati rejimini yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish ham sog'lom

turmush tarzining barqaror shakllanishini ta'minlovchi muhim pedagogik shart hisoblanadi.

Umuman olganda, sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan mazkur shart-sharoitlar o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini kompleks ta'minlovchi nazariy-metodik asoslarni tashkil etadi.

Sog'lom turmush tarzi pedagogik nuqtai nazardan yaxlit tizim sifatida qaralib, u o'zida o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi bir necha muhim tarkibiy komponentlarni birlashtiradi. Mazkur tizimning birinchi tarkibiy qismi o'quvchilarning salomatlikni mustahkamlashga oid tarixiy-ma'naviy bilimlarni egallashlari bilan bog'liq bo'lib, bunda zardo'shtiylik merosi, islomiy madaniyat, ajdodlarimiz hamda jadid ma'rifatparvarlari qarashlari muhim nazariy asos vazifasini bajaradi. Ikkinchi komponent o'quvchilarning maqsadga muvofiq harakatlanish madaniyatini egallashlarini nazarda tutadi, ya'ni jismoniy faollikni ongli tashkil etish, harakat rejimini boshqarish va sog'lom jismoniy rivojlanishga erishish kompetensiyalarini shakllantirish bilan bog'liqdir. Uchinchi komponent ratsional ovqatlanish me'yorlariga amal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. To'rtinchi komponent esa o'quvchilarning emotsional-irodaviy sohasini rivojlantirish, his-tuyg'ularni boshqarish madaniyatini egallash hamda ijobiy psixologik holatni saqlash

kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan.

Psixologik jihatdan ijobiy emotsiyalar o'quvchilarning salomatligini mustahkamlashga xizmat qilsa, salbiy kechinmalar destruktiv ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirishda emotsional barqarorlikni ta'minlash muhim metodik yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish insonning ma'naviy-axloqiy kamolotini, jismoniy salomatligini va hayotiy faolligini barqarorlashtiradi, uning ijodiy salohiyatini oshiradi hamda hayotdan qoniqish hissini shakllantiradi. Natijada o'quvchilarning surunkali kasalliklarning oldini olish, salbiy omillarga qarshi immunitet hosil qilish hamda ijodiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishlari uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini ongli ravishda egallashga barqaror motivatsiya hosil qilish uchun amaliy ko'nikmalar va xulq-atvor me'yorlarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan sport va jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish, bolalar salomatligini muhofaza qilish, to'g'ri ovqatlanish tizimini takomillashtirish, sport menejerlari tayyorlash, sport sanoatini rivojlantirish hamda sport infratuzilmasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash dolzarb vazifalar sirasiga kiradi. Ayniqsa sport inshootlarining sanitariya-gigiyena talablariga javob berishi o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy yuklamalarini optimalashtirish, ularni musiqa, jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga qiziqtirish, jismoniy-estetik tarbiyaning shakl, vosita va metodlarini yangilash ham muhim pedagogik vazifalardan biridir. Shu bilan birga o'quvchilarning salomatlik holatini baholash mezonlarini muntazam takomillashtirish, sport sohasida zamonaviy ilmiy yondashuv va texnologiyalarni joriy etish, murabbiylarning kasbiy mahoratini oshirish zarurati ham ortib bormoqda.

O'quvchilar orasida sog'lom turmush tarziga amal qilish ko'nikmalarini faollashtirish, ularning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish hamda sport orqali ijtimoiylashuvini ta'minlash sport musobaqalarining muhim pedagogik maqsadlaridan biri hisoblanadi. Sport musobaqalari va tanlovlar o'quvchilarning ijtimoiy tajriba orttirishiga, jamoaviylik, raqobatbardoshlik va ijtimoiy moslashuv kompetensiyalarini rivojlantirishga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois sog'lom turmush tarzi g'oyalarini oila, ommaviy axborot vositalari, pedagogik jamoatchilik hamda tengdoshlar orqali keng targ'ib qilish zarur.

O'zbekiston Respublikasida ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik sharoitida sport musobaqalarini tizimli tashkil etish o'quvchi-yoshlar ongida sog'lom turmush tarzining ahamiyatini anglash, ma'naviy, jismoniy, intellektual va mehnat tarbiyasining uyg'un tizimini shakllantirish, shaxsiy va milliy xavfsizlikni mustahkamlash hamda jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'shuvchi

barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Bu esa o'quvchilarning axloqiy, ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatligini barqarorlashtirishning muhim ijtimoiy-pedagogik asoslarini yaratadi.

Xulosa. Ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish zamonaviy pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanib, u shaxsning jismoniy, ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini kompleks ta'minlovchi integrativ jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzi kompetensiyalari o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda ularning hayotiy faoliyatga moslashuvchanligi, irodaviy barqarorligi hamda ijtimoiy faolligini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirishning nazariy-metodik asoslari tarixiy-ma'naviy meros, milliy va umuminsoniy qadriyatlar, jismoniy faollik madaniyati, ratsional ovqatlanish hamda emotsional barqarorlik kabi tarkibiy komponentlarning o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi. Mazkur kompetensiyalarni rivojlantirishda sport va jismoniy tarbiya faoliyatining pedagogik imkoniyatlari yuqori samaradorlikka ega bo'lib, ular o'quvchilarning sog'lom

hayotiy qadriyatlarini shakllantirish, zararli odatlarga qarshi immunitet hosil qilish hamda ijtimoiylashuv jarayonini faollashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish samaradorligi ta'lim jarayonini ma'naviy tarbiya, jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan integratsiyalash, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlarni yaratish hamda sport musobaqalari va sog'lomlashtirish tadbirlaridan maqsadli foydalanish orqali ta'minlanishi aniqlandi. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta'lim muassasasi va ijtimoiy muhit hamkorligining muhimligi asoslab berildi.

Umuman olganda, ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim pedagogik sharti bo'lib, u jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirish, yoshlarning hayotiy faolligini oshirish hamda ijtimoiy taraqqiyotning barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Mazkur yo'nalishda ishlab chiqilgan nazariy-metodik yondashuvlar amaliyotda qo'llanilganda o'quvchilarning salomatlik darajasi, ma'naviy yetukligi va ijtimoiy moslashuvchanligi oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. T.: 2023.

2. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasining 04.09.2015 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqidagi Qonuni.
4. O'zbekiston Respublikasining 2016 yil 14 sentyabrdagi "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni // www.lex.uz
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 22-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi 465-son Qarori.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom tumush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-oktyabrdagi "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 235-sonli Qarori.
8. Nishonova S. Komil inson tarbiyasi. – Toshkent: Istiqlol, 2003. – 224 b.
9. Pedagogika: ensiklopediya /Tuzuvchilar: jamoa. – T.: "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nashriyoti, 2015.– 315 b.