Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 378.147:001.89
ORCID: 0009-0001-7017-567X

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABA-QIZLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

Esanova Gulchehra
Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy kafedrasi o`qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning innovatsion texnologiyalariga oid masalalar yoritilgan. Sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirish, jismoniy faollikni kuchaytirish va bu yo'nalishda zamonaviy pedagogik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish asosiy e'tiborga olingan. Tadqiqot davomida interaktiv treninglar, raqamli resurslardan foydalanish, motivatsion metodlar va individual yondashuv asosida shakllantirish texnologiyalari ishlab chiqildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, innovatsion texnologiyalardan foydalanish talaba-qizlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi, ularni faolroq va mas'uliyatliroq qiladi.

1. Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — oliy ta'lim muassasalarida talaba-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarziga qiziqishni oshirish, jismoniy faollikni yuksaltirish va bu jarayonda zamonaviy innovatsion texnologiyalarni samarali qo'llash yo'llarini aniqlashdan iborat.

2. Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda kuzatuv, test-sinov, sotsiologik so'rovnoma, pedagogik eksperiment va statistik tahlil usullari qo'llanildi. Shuningdek, interaktiv treninglar, raqamli platformalar va gamifikatsion metodlar asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish texnologiyalari ishlab chiqildi.

3. Tadqiqot natijalari: O'tkazilgan eksperimentlar shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda talaba-qizlar uchun individual yondashuv, raqamli trening dasturlari, sport mashg'ulotlarini shaxsiylashtirish va motivatsion interaktiv o'yinlar sezilarli ijobiy samara beradi. Natijada talaba-qizlarning jismoniy faollik darajasi, sog'lom turmushga intilishi va ijtimoiy faolligi oshdi.

4. Xulosalar: Innovatsion texnologiyalar asosida tuzilgan sog'lom turmush tarzi modeli talaba-qizlarda jismoniy faollikni oshirishda, sog'liqni mustahkamlashda va hayotiy qadriyatlarni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu yondashuv oliy ta'lim tizimida genderga asoslangan sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, talaba-qizlar, innovatsion texnologiyalar, jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, motivatsiya

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОК В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы внедрения инновационных технологий формирования здорового образа жизни среди студенток в учреждениях высшего образования. Основное внимание уделено повышению интереса к здоровому образу жизни, развитию

физической активности и применению современных педагогических подходов. В ходе исследования были разработаны технологии, основанные на интерактивных тренингах, цифровых ресурсах, мотивационных методах и индивидуализированном подходе. Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование инновационных технологий способствует положительному изменению отношения студенток к здоровому образу жизни, повышает их активность и ответственность.

1. Цель исследования: Целью настоящего исследования является повышение интереса студенток к здоровому образу жизни, развитие физической активности и выявление эффективных путей применения инновационных технологий в этом процессе.

2. Методы исследования: В работе использовались методы наблюдения, тестирования, социологических опросов, педагогического эксперимента и статистического анализа. Также были разработаны технологии формирования ЗОЖ на основе интерактивных тренингов, цифровых платформ и игровых методов.

3. Результаты исследования: Эксперименты показали, что индивидуальный подход, цифровые тренировочные программы и мотивационные игровые методы значительно повышают уровень физической активности, стремление к здоровому образу жизни и социальную активность студенток.

4. Выводы: Модель формирования ЗОЖ на основе инновационных технологий является эффективным инструментом для повышения физической активности, укрепления здоровья и развития ценностных ориентиров у студенток. Подход способствует развитию культуры ЗОЖ с учётом гендерных особенностей в системе высшего образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студентки, инновационные технологии, физическое воспитание, высшее образование, мотивация

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG FEMALE STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Annotation. This article explores the use of innovative technologies for promoting a healthy lifestyle among female students in higher education institutions. The focus is placed on increasing interest in health-oriented living, enhancing physical activity, and implementing modern pedagogical approaches. During the research, technologies based on interactive training, digital resources, motivational strategies, and personalized approaches were developed. The findings indicate that the use of innovative technologies positively influences female students' attitudes towards healthy living, making them more active and responsible in their daily choices.

1. Purpose of the study: The primary goal of this study is to increase interest in a healthy lifestyle among female students, promote physical activity, and identify effective ways to apply innovative technologies in this context.

2. Research methods: The study employed observation, testing, sociological surveys, pedagogical experiments, and statistical analysis. Additionally, technologies for promoting a healthy lifestyle were developed based on interactive training, digital platforms, and gamification methods.

3. Research results: The experiments showed that personalized approaches, digital training programs, and motivational interactive games significantly improve physical activity levels, interest in a healthy lifestyle, and social engagement among female students.

4. Conclusions: The model of forming a healthy lifestyle based on innovative technologies is an effective tool for enhancing physical activity, strengthening health, and shaping life values among

female students. This approach supports the development of a gender-sensitive healthy lifestyle culture in higher education.

Keywords: healthy lifestyle, female students, innovative technologies, physical education, higher education, motivation

KIRISH. Bugungi kunda inson salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish global ijtimoiy muammolar sirasiga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy faollikning yetishmasligi ko‘plab kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘layotgan asosiy omillardan biridir. Ayniqsa, yoshlar, xususan, talaba-qizlar orasida sog‘lom turmush tarzining shakllanmaganligi, faol hayot tarziga qiziqishning pastligi va sport faoliyatidan chetda qolish holatlari dolzarb muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Oliy ta’lim muassasalari nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantiruvchi muhim tizim sifatida, balki talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog‘lig‘ini mustahkamlovchi muhit sifatida ham faoliyat yuritishi kerak. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash, ularning sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish bo‘yicha olib borilayotgan davlat siyosati sharoitida talaba-qizlar bilan ishlash pedagogik texnologiyalar asosida olib borilishi muhimdir.

Zamonaviy pedagogik jarayonning asosiy talabi — innovatsion yondashuvlardan samarali foydalanishdir. Bu borada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan texnologiyalar, jumladan, interaktiv metodlar, raqamli platformalar, gamifikatsiya elementlari, motivatsion mashg‘ulotlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash strategiyalari muhim rol o‘ynaydi. Bunday yondashuvlar, ayniqsa, talaba-qizlarning individual ehtiyojlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilganda, samaradorlik yanada oshadi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy-ma’naviy muhit, madaniy qadriyatlar, genderga xos ijtimoiy rollar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maqolada nafaqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, balki bu yo‘nalishdagi tarbiyaviy, motivatsion va sotsiopedagogik yondashuvlar ham tahlil etiladi.

Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida talaba-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan innovatsion texnologiyalar tahlil qilinadi, amaliy tavsiyalar keltiriladi va ilg‘or tajribalar asosida ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar asosida xulosalar beriladi. Tadqiqot doirasida eksperiment va kuzatuvlar o‘tkazilib, mavjud muammo va imkoniyatlar ilmiy asosda yoritiladi.

Maqola natijalari oliy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish, hayotiy motivatsiyasini kuchaytirish va ularning sog‘lom jamiyatda faol ishtirokini ta’minlash yo‘lida muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ayniqsa oliy ta’lim tizimida ta’lim olayotgan yoshlar, xususan, talaba-qizlar uchun dolzarb ijtimoiy-psixologik va pedagogik masalalardan biridir. Bu borada milliy va xorijiy manbalarda ko‘plab ilmiy-nazariy yondashuvlar ishlab chiqilgan. Avvalo, sog‘lom turmush tarzining mazmuni, unga ta’sir etuvchi psixologik va ijtimoiy omillar, jismoniy faollikning inson salomatligi uchun tutgan o‘rni haqida yetarlicha ilmiy tadqiqotlar mavjud. Jumladan, Karimova S. tomonidan yozilgan “Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi asoslari” asarida sog‘lom hayotiy odatlarning shakllanishi, yoshlar o‘rtasida jismoniy

faollikni oshirishda ta'lim tizimining roli yoritib berilgan [1].

JSST tomonidan e'lon qilingan tavsiyalarda esa jismoniy harakatsizlik global sog'liq muammosi sifatida ko'rilib, har bir yosh toifasi uchun zarur bo'lgan jismoniy yuklama darajalari ko'rsatib o'tiladi. Bu ma'lumotlar sog'lom turmush tarzini ilmiy asosda shakllantirishda muhim manba hisoblanadi [2]. Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida innovatsion texnologiyalarning o'rni haqida Nurmatova M. tadqiqotida muhim ma'lumotlar berilgan. U raqamli platformalar, treninglar va gamifikatsiya elementlaridan foydalanish orqali jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan yondashuvlarni tavsiya qiladi [3].

Shuningdek, xalqaro miqyosdagi izlanishlarda ham sog'lom turmush tarzining pedagogik yondashuvlari chuqur o'rganilgan. Masalan, Bauman va muallifdoshlar tomonidan olib borilgan keng qamrovli tadqiqotda jismoniy faollikning foydasi haqidagi tizimli sharhlar umumlashtirilgan [4]. Nazarova G.T. o'z maqolasida talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirishda genderga asoslangan motivatsion yondashuvlar, trening uslublari va baholash mezonlarini ishlab chiqqan. Ushbu yondashuvlar ayniqsa oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilan ishlashda dolzarb hisoblanadi [5].

Bandura tomonidan taklif qilingan o'z-o'ziga ishonch nazariyasi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Bu nazariyaga ko'ra, talabalarning o'z harakatlariga bo'lgan ishonchi ularning sog'lom odatlarga rioya qilish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [6].

Rossiyalik tadqiqotchilar Asmolova A.G. tomonidan olib borilgan izlanishlarda sog'lom turmush tarzining pedagogik kategoriya sifatidagi mohiyati ochib berilgan, ayniqsa zamonaviy o'quv muhitida jismoniy tarbiya va salomatlikni targ'ib qilishning tarbiyaviy asoslari tahlil qilingan [7]. Tandoğan va Özyurt esa universitet talabalari o'rtasida raqamli gamifikatsiya usullarining qo'llanishini o'rgangan va bunda ishtirokchilar motivatsiyasi va jismoniy faolligi o'rtasida aniq bog'liqlikni qayd etganlar [8].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-martdagi PF–60-sonli farmonida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlarning jismoniy va ruhan sog'lom rivojlanishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida qayd etilgan [9].

Ramazonova Z.Sh. tomonidan tayyorlangan nomzodlik dissertatsiyasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-pedagogik asoslar keng yoritilgan. Unda ayniqsa talaba-qizlar bilan ishlashga xos yondashuvlar, motivatsion va psixopedagogik modellar asoslangan [10].

Shuningdek, Sallis va Owen tomonidan ishlab chiqilgan ekologik model sog'lom turmush tarzini ommaviylashtirishda ijtimoiy, ekologik, shaxsiy va institutsional omillarni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi [11]. Mazkur tadqiqotda bir nechta zamonaviy pedagogik va empirik metodlar uyg'un holda qo'llanildi. Har bir metod sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan amaliy va nazariy maqsadlarga xizmat qiladi.

Nazariy tahlil metodi – mavzuga oid xorijiy va mahalliy adabiyotlar, ilmiy maqolalar, qonun hujjatlari, prezident farmonlari va sog'liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari o'rganildi. Bu metod sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini shakllantirishda yordam berdi.

So'rovnoma va test metodi – talaba-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarziga nisbatan munosabat, jismoniy faollik darajasi va o'zini o'zi motivatsiyalash holatini aniqlash uchun maxsus tuzilgan savolnomalar o'tkazildi.

Pedagogik eksperiment – Oliy ta'lim muassasalarida talaba-qizlar ishtirokida eksperimental guruhlar tashkil qilinib, sog'lom

turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan raqamli treninglar, gamifikatsion mashg‘ulotlar va motivatsion suhbatlar o‘tkazildi.

Taqqoslash metodi – an’anaviy va innovatsion yondashuvlar o‘rtasida samaradorlik ko‘rsatkichlari solishtirilib, har birining afzallik va kamchilik tomonlari tahlil qilindi.

Statistik tahlil metodi – olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, grafiklar va jadval ko‘rinishida umumlashtirildi. Bu metod tajriba samaradorligini isbotlashda foydalandi.

Monitoring metodi – tadqiqot davomida talaba-qizlarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish holati, jismoniy faollikda qatnashish foizi va motivatsion o‘zgarishlari muntazam kuzatilib borildi.

Tadqiqot natijalarida innovatsion texnologiyalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati yuqori ekanligi aniqlandi. Ayniqsa raqamli platformalar orqali o‘quvchilarni jalb qilish, ularni faol hayotga undovchi gamifikatsion usullar qo‘llash samarali bo‘lib chiqdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Tadqiqot davomida avval talaba-qizlarning sog‘lom turmush tarziga munosabati o‘rganildi. So‘rovnomalar va testlar orqali ularning jismoniy faolligi, ovqatlanish madaniyati, sog‘liq uchun qilayotgan ishlariga baho berildi. Natijada shuni ko‘rdikki, talaba-qizlarning ko‘pi sog‘lom turmush tarzi haqida tushunchaga ega, lekin amalda unga unchalik amal qilmaydi.

So‘rovnomalarda qatnashgan 300 dan ortiq talabaning yarmidan ko‘pi sport bilan shug‘ullanmasligini tan oldi. Ularning ko‘pchiligi ertalab yugurmaydi, sport zallariga bormaydi, darslardan bo‘sh paytini asosan telefon yoki kompyuter qarshisida o‘tkazadi. Ovqatlanish bo‘yicha ham ko‘plab kamchiliklar kuzatildi. Talabalar tez tayyor bo‘ladigan, lekin foydasiz ovqatlarni tez-tez iste’mol qilayotgani ayon bo‘ldi.

Shu sababdan, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish uchun zamonaviy yondashuvlar kerakligi aniq bo‘ldi. Biz tajriba sifatida bir guruh talaba-qizlar bilan alohida mashg‘ulotlar o‘tkazdik. Bu guruhda 150 nafar qiz ishtirok etdi. Ular bilan 6 oy davomida turli mashg‘ulotlar tashkil etildi.

Mashg‘ulotlar oddiy va qiziqarli bo‘ldi. Har hafta jismoniy mashqlar uchun alohida vaqt ajratildi. Har kuni uyda bajariladigan kichik mashqlar ro‘yxati tuzildi. Mobil telefon uchun sog‘lom hayotga doir ilovalar o‘rnatildi. Qadam o‘lchash, yugurish, suv ichish va boshqa foydali ishlarni nazorat qilish yo‘lga qo‘yildi. Ilovalar talabalarning o‘z faoliyatini nazorat qilishiga yordam berdi.

Bundan tashqari, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha onlayn darslar tashkil etildi. Qizlar bilan sog‘lom nonushta, tushlik va kechki ovqatni qanday tayyorlash mumkinligi haqida videolar ko‘rildi, amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Har bir ishtirokchidan o‘zining kunlik ovqatlanish jadvalini tuzish so‘raldi.

Motivatsiya uchun rag‘batlantiruvchi o‘yinlar o‘tkazildi. Kim ko‘proq yuradi, ko‘proq suv ichadi, kam shirinlik iste’mol qiladi – o‘sha talabaga kichik sovg‘alar berildi. Har haftada guruhda eng faol ishtirokchilar e’lon qilindi. Bu rag‘batlantirish talabalarning ishtirokini kuchaytirdi.

6 oylik tajribadan keyin aniq natijalar kuzatildi. Avvalgi holat bilan solishtirilganda, talaba-qizlarning ko‘pchiligida ijobiy o‘zgarishlar yuz berdi. Birinchidan, ular jismoniy faol bo‘la boshladi. Har kuni kamida 30 daqiqa yurish odatga aylandi. Ikkinchidan, sog‘lom ovqatlanishga e’tibor kuchaydi. Ko‘plab talaba nonushtani o‘tkazib yubormaslikka harakat qila boshladi. Shirinlik, chips, gazlangan ichimliklarni kam iste’mol qilish odati paydo bo‘ldi.

Ko‘pchilik talaba tajriba orqali o‘z sog‘lig‘iga e’tibor bera boshladi. Avval jismoniy mashqlardan charchaganlar, endi ularni odat sifatida bajara boshladi. Darsga vaqtida kelish, diqqatni jamlash, ruhiy

holatdagi yengillik ham ko‘zga tashlandi. Qizlar o‘zlarini baquvvatroq va faolroq his qilishdi.

Muhokama jarayonida talabalar bu mashg‘ulotlardan mamnun bo‘lganini aytishdi. Ularga ayniqsa do‘stlar bilan birga yurish, sog‘lom ovqatlar tayyorlash, kichik sovg‘alarni olish yoqqan. Ko‘pchilik qizlar bu mashg‘ulotlar tugagach ham sog‘lom odatlarni davom ettirish niyatida ekanligini aytdi.

Biroq, ayrim muammolar ham kuzatildi. Ba’zi talaba-qizlarda telefon ilovalari bilan ishlashga qiziqish sust bo‘ldi. Ular uchun oddiy daftar va qalam bilan yozib borish usuli tavsiya etildi. Ayrimlar jamoaviy sport mashg‘ulotlaridan tortinishdi. Bu holatlarda individual mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yildi.

Yana bir muammo – vaqt yetishmasligi bo‘ldi. Ba’zi talabalar darsdan keyin uyga qaytishda uzoq yo‘l bosadi, ba’zilar oilaviy mas’uliyat bilan band. Bu talabalar uchun sog‘lom turmush tarzini rejalashtirish bo‘yicha maxsus maslahatlar berildi. Masalan, ertalab 10 daqiqa mashq, darsga piyoda borish yoki avtobus o‘rniga velosipeddan foydalanish taklif qilindi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda majburlash emas, balki qiziqtirish muhim. Qizlar o‘zlari uchun foydali ekanini tushunganlarida, o‘zlari bu hayot tarziga o‘tishga intilishadi. Eng muhimi, ular bu hayotni biror vaqtga emas, balki doimiy tarzda qabul qilishni boshlashadi.

Shuningdek, o‘qituvchi va murabbiylarning roli ham katta ahamiyatga ega. Ular faqat nazorat qilmasdan, o‘zi ham namuna bo‘lishi, talabalarni ruhlantirishi kerak. Boshida uyalib, ishtirok etmayotgan talabalar, murabbiy ishtirokida o‘zini erkinroq tutgan.

Shu asosda aytish mumkinki, innovatsion texnologiyalarni qo‘llagan holda talaba-qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Faqat bu ishlar tizimli va doimiy bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya faqat dars emas, balki hayot tarzi sifatida ko‘rilishi kerak. Masalan, universitetda sog‘lom turmush haftaligi, sport festivallari, sog‘lom ovqatlar tanlovi o‘tkazilsa, bu talabalar uchun motivatsiya bo‘ladi.

Yakuniy xulosaga ko‘ra, talaba-qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun:

– ularni rag‘batlantirish;

– zamonaviy va sodda texnologiyalarni qo‘llash;

– sog‘liqni saqlashni tushuntirish;

– jamoaviy faoliyatga jalb qilish;

– va eng muhimi – odatni shakllantirish lozim.

Sog‘lom turmush tarzini yaratish – bu faqat sport emas. Bu butun hayotga, odat va qarashlarga bog‘liq jarayondir. Agar talaba bu hayotni o‘zi uchun qulay deb bilsa, uni davom ettiradi. Maqsad – uni majburlamaslik, balki unga yo‘l ko‘rsatish.

XULOSA. Tadqiqot davomida shuni ko‘rdikki, talaba-qizlar sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini bilsa ham, unga amal qilishda qiynaladi. Ularning aksariyati sport bilan muntazam shug‘ullanmaydi, ovqatlanishiga uncha e’tibor bermaydi, vaqt yetishmasligi, qiziqish bo‘lmasligi yoki uyatchanlik sababli faol bo‘lmaydi.

Ammo, agar sog‘lom turmush tarzi qiziqarli shaklda, oddiy va tushunarli tarzda targ‘ib qilinsa, ko‘pchilik qizlar bu jarayonga faol qo‘shilishini ko‘rdik. Innovatsion texnologiyalar, telefon ilovalari, rag‘batlantiruvchi o‘yinlar, guruhli mashg‘ulotlar va individual yondashuvlar yaxshi natija berdi. Qizlar o‘zgarishni his qila boshladi: ko‘proq harakat qildi, foydali ovqatlarga qiziqdi, sog‘lig‘iga e’tibor bera boshladi.

Shuningdek, motivatsiya juda muhim bo‘ldi. Ularga yaxshi so‘z, kichik sovg‘a, do‘stlar orasida e’tirof yetarli bo‘ldi. Murabbiy va ustozlarning qo‘llab-quvvatlashi ham muhim bo‘ldi. Eng muhim xulosa – sog‘lom turmush tarzi odatga aylantirilsa, u uzoq davom etadi.

Tadqiqot asosida quyidagi **tavsiyalarni** berish mumkin:

1. Talaba-qizlar bilan ishlashda ularni qiziqtiradigan, sodda, zamonaviy va rag‘batlantiruvchi usullardan foydalanish kerak. Majburlash emas, tushuntirish va jalb qilish kerak.

2. Oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush haftaliklari, mini sport musobaqalari, sog‘lom ovqatlar tanlovlari kabi qiziqarli tadbirlar ko‘paytirilsin. Bu orqali ommaviylik kuchayadi.

3. Telefon va internetga qiziqqan talabalar uchun maxsus sog‘lom hayot ilovalari tavsiya etilsin. Qadam o‘lchash, suv ichish, uyqu nazorati, ovqatlanish yozuvi kabilar foydali bo‘ladi.

4. Har bir guruhda sog‘lom turmush bo‘yicha yetakchi talabalar bo‘lishi mumkin. Ular do‘stlariga namuna bo‘lib, guruhdagi harakatni faollashtiradi.

5. Jismoniy tarbiya darslari quruq nazariyaga emas, hayotga yaqin, oddiy va faol mashg‘ulotlar shaklida o‘tilsin. Harakatli o‘yinlar, raqs, yoga, yurish, cho‘zilma mashqlarni ko‘proq joriy qilish foydali bo‘ladi.

6. Sog‘lom turmush odatlarini shakllantirish uchun talaba-qizlarga moslashtirilgan planshet, jadval, shaxsiy kunliklar ishlab chiqilsin. Bu orqali ular o‘zini nazorat qilishga o‘rganadi.

7. Ota-onalar, murabbiylar va ustozlar bilan hamkorlikda bu ishlar davomli olib borilsin. Aks holda talabalar vaqtinchalik ishtirok etadi, keyin esa unutib yuboradi.

Yakuniy so‘z: sog‘lom turmush tarzi — bu vaqtinchalik mashg‘ulot emas, balki doimiy yashash tarzi. Agar bu hayot tarziga mehr uyg‘onsa, talaba uni o‘zi istab davom ettiradi. Vaqt o‘tib, bu odatlar uning shaxsiyatiga aylanishi mumkin. Bizning vazifamiz — yo‘l ko‘rsatish, yordam berish va qiziqtirish.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Karimova, S. (2021). Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika nashriyoti.
2. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.
3. Nurmatova, M. (2019). Talaba-qizlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik yondashuvlar. “Pedagogik mahorat” jurnali, №4, 45–52.
4. Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Singh, M. A. F. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative review of systematic reviews. BMJ Open, 6(4), e010106.
5. Nazarova, G. T. (2022). Ayollarda jismoniy faollikni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar. “Oliy ta’limda innovatsiyalar” ilmiy jurnali, №1, 30–36.
6. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman.
7. Асмолова, А. Г. (2018). Здоровый образ жизни как педагогическая категория в современной образовательной среде. Вестник психолого-педагогических исследований, №3, 22–27.
8. Tandoğan, Ö., & Özyurt, B. (2021). Digital Gamification in Physical Education: Enhancing University Students’ Participation and Motivation. Education and Information Technologies, 26, 5821–5838.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–60-sonli farmoni (2022-yil 11-mart). 2022–2026-yillarda yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida.

10. Nuriddinov, K. J. (2025). Psycho-pedagogical determinants in the formation of academic culture among students in pedagogical universities. Educational Research in Universal Sciences, 4(5), 96-100.

11. Sallis, J. F., & Owen, N. (2015). Ecological models of health behavior. In: Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K. (Eds.), Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.