

TALABA- YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Abdumajid Abdumannatov

Oriental universiteti Samarqand kampusi dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

Shabnam Xoliqulova

Oriental universiteti Samarqand kampusi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining mazmuni va mohiyati, ilmiy, tarixiy va pedagogik manbalardagi tahlili, mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish borasigi chora-tadbirlar hamda talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Talaba, yoshlar, o‘rtasida, sog‘lom, turmush, tarzi, shakllantirish, raqamli, texnologiya, foydalanish.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье раскрываются содержание и сущность здорового образа жизни, его анализ в научных, исторических и педагогических источниках, меры и мероприятия, осуществляемые в нашей стране по реализации здорового образа жизни, а также педагогические условия использования цифровых технологий в формировании здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: студент, молодежь, здоровый, образ жизни, формирование, цифровые технологии, использование.

THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. This article reveals the content and essence of a healthy lifestyle, its analysis in scientific, historical, and pedagogical sources, the measures and initiatives implemented in our country to promote a healthy lifestyle, as well as the pedagogical conditions for using digital technologies in forming a healthy lifestyle among university students.

Keywords: student, youth, healthy lifestyle, formation, digital technologies, use.

Bugungi globallashuv jarayonida har bir insonning o‘z hayoti va salomatligiga bo‘lgan munosabati tubdan o‘zgardi. Boshqacha aytganda, farzadlarimiz salomatlik qoidalariga amal qilishi, tartibli, baxtli-soadatli hayot kechirishi, inson umrini

uzaytirish omili ekanligini tushunib yetdi. Ammo bu borada yechimini kutib turgan bir qator muammolar bor. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, mamlakatimiz aholisining 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga roiya qilmasligi, boshqali va donli mahsulotlar meva sabzavotlar iste'moli kabi faktlar aholining sog'lom turmush tarziga o'tishda muammolar borligini ko'rsatadi. Asosiy e'tibor ana shu kamchiliklarni bartaraf etishdan iborat.

Mamlakatimizda ona va bola salomatligini muhofaza qilish, jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk, mustaqil fikrga ega bo'lgan barkamol avlodni voyaga yetkazish, farzandlarimizni ommaviy tarzda va tizimli ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlari uchun tegishli shart- sharoitlar yaratilmoqda. Prezidentimizning tashabbuslari bilan boshlangan „Sog'lom avlod- sog'lom millat“ g'oyasi bugungi kunda umummilliy harakatga aylandi. Ushbu harakat o'zining daslabki natijalarini bera boshladi. Natijada aholining o'rtacha umr ko'rish darajasi oshdi, profilaktik emlash ishlarini belgilangan muddatlarda amalga oshirilishi turli kasalliklarni oldini olishga imkon berdi. Aholining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan dunyoqarashi o'zgardi. Sportchi yoshlarimiz xalqoro sport musobaqalarida faol ishtirok etib, quvonchli natijalarni qo'lga kiritishmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2025yil 26-dekabrdagi Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasidagi ushbu mulohazalari fikrimizning isbotidir. „Eng muhim yutuqlarimiz haqida so'z yuritganda, azmu shijoatli sportchilarimizning nufuzli xalqaro musobaqalarda erishgan g'alabalarini mamnuniyat bilan ta'kidlash o'rinlidir. Avvalo, O'zbekiston futboli uchun tarixiy yil bo'ldi. Milliy terma jamoamiz ilk bor jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi. Mohir shaxmatchilarimiz Jahon kubogi musobaqalarida munosib ishtirok etdi... Hech shubhasiz, iste'dodli o'g'il-qizlarimiz ta'lim ilm-fan madaniyat, san'at, sport va boshqa sohalarda erishilayotgan katta yutuqlari bilan Yangi O'zbekistonimiz ravnaqiga munosib hissa qo'shmoqda"[1].

O'zbek tilining izohli lug'atida «Salomatlik, tan-joni sog', salomat bo'lishlik, tani sog'lik», - degan ma'noni bildirishi qayd etilgan [2].

«Sog'lom turmush tarzi – inson umrini qisqartirishga olib keluvchi kasallik va boshqa sabablarning oldini olishga qaratilgan harakatlardan va inson umrini uzaytirishga qaratilgan hayot tarzidir», - deb ta'kidlanadi, pedagogika fanidan izohli lug'atda [3].

Buyuk muhaddis olimlarimiz va mutafakkirlarimiz ham salomatlik, sog'lom turmush tarzi masalalariga alohida e'tibor qaratishgan. Jumladan, Imom at-Termiziy bobomiz «Sog' tanda – sog'lom aql» degan naqlga amal qilib, yoshlikdan sog'likni saqlashga, vaqtni bekor o'tkazmaslikka da'vat etadi: «Ikki narsa borkim, ko'pchilik uning qadriga yetmaydi, biri sog'liq, ikkinchisi bo'sh vaqt». Ibn Sino bobomizning ta'kidlashicha, «Har bir odam aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan kuchli, yetuk bo'lishi lozim. Agarda u bu xislatlarga ega bo'lmasa, jamiyatning tom ma'nodagi a'zosi bo'la olmaydi, jamiyatga foyda keltira olmaydi. Shunga ko'ra, har bir inson bu xislatlarni egallagan holda kamol topishi lozim»[4].

Sogʻlom turmush tarzi va madaniyatini oʻrganish masalalari xorijlik va MDH mamlakatlari olimlari tomonidan muayyan darajada oʻrganilgan. Jumladan, rossiyalik olimlardan N.N.Malyarchuk, Y.A.Bashmanova, B.E.Gadjimetov, A.D.Karabashyeva, E.Yu.Abrosimova, G.B.Gusevalar tomonidan amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda sogʻlom turmush tarzining pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Pedagog olimi O.Jamoliddinovaning taʼkidlashicha, «Pedagog va uning salomatligini muhofaza qilish, pedagog salohiyatining taʼlim-tarbiyaga taʼsirini N.N.Malyarchuk, kichik yoshdagi oʻquvchilar salomatligini muhofaza qilish va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish muammolari I.Yu. Abrasimova, P.L.Dribenskiylar tomonidan, oʻsmir yoshdagi bolalarning sogʻlom tafakkurini va madaniyatini shakllantirish muammolari E.E.Poneboskaya, A.F.Georgiveskiy va Yu.B.Naumenkolar» ning tadqiqotlarida oʻz ifodasini topganligini qayd etadi»[5].

Respublikamiz pedagog olimlari ham bu borada muayyan ilmiy izlanishlar olib borishgan, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga oid darslik, oʻquv qoʻllanma, uslubiy tavsiyalar hamda ilmiy maqolalar nashr etishgan. Jumladan, O.Musurmonova, O. Jamoliddinova, N.Risqulova, D.Sharipova, I.Ahmedova, N.Mannanova, A.Innogʻomovalarning ilmiy izlanishlarida oʻquvchi yoshlarda va talabalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik jihatlari oʻz aksini topgan.

Talaba-yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, bugungi kunning dolzarb pedagogic vazifalardan biriga aylandi. Sababi, bugun oliy taʼlim auditoriyasida oʻtirgan talaba ertangi mutaxassis. U nafaqat bilimli, balki jismoniy va maʼnaviy sogʻlom, ruhan tetik, mustaqil fikrga ega, tanqidiy va tahliliy fikrlaydigan, shu bilan birga sogʻlom turmush tarziga zid boʻlgan ichkilikbozlik, kashandalik, norkamaniya, toksikologiya, axloqiy nopoklik kabi illatlardan muhofaza qilish, saqlash dolzarb pedagogic vazifalardan biridir. Talaba-yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, talaba jismoniy, maʼnaviy, axloqiy, ruhiy, mafkuraviy jihatdan sogʻlom boʻlgandagina u yaxshi bilim oladi, ilm sirlarini puxta egallaydi, muhimi kelajakda ota-onasiga, xalqiga, jonajon Vataniga sadoqat bilan xizmat qiladi.

Shu bois, talaba-yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish davr talabi aylangan. Pedagogika fanlari doktori, professor M.Quronovning taʼkidlanishicha, «raqamli pedagogika bu – oʻzida turli raqamli texnologiyalar (kompyuterlar, gadjetlar, dasturiy taʼminot va b.)ni mujassam qilgan, taʼlim va tarbiya sifatini yuqori darajasini taʼminlashga qaratilgan pedagogik jarayondir» [6].

Raqamli texnologiyalardan nafaqat iqtisodiy sohada, balki taʼlim-tarbiya jarayonini rivojlantirishda, talaba-yoshlarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda ham foydalanishga yetarlicha eʼtiborni qaratish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir.

Talaba-yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishni takomillashtirish uchun quyidagilarga eʼtiborni qaratish lozim:

- davlatimiz rahbari va hukumatimizning aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini takomillashtirish to'g'risidagi qaror va farmonlari hamda ko'rsatmalrining mazmuni va mohiyatini atroflicha o'rganish;
- talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlariga e'tiborni qaratish;
- talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarining natijalaridan oqilona foydalanish;
- dars hamda mashg'ulotlar jarayonida «Sog'lomlashtirish daqiqalari» ni tizimli ravishda o'tyazishga e'tiborni qaratish;
- sport zallari va sport maydonchalarining imkoniyatlaridan yetarlicha foydalanish;
- talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid o'quv, uslubiy qo'llanma va uslubiy tavsiyalarni tayyorlash va joylarga yetkazib berish;
- talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda raqamli pedagogika – raqamli texnologiyalar, kompyuterlar, gadjetlar, dasturiy ta'minotlardan tizimli foydalanishni yo'lga qo'yish;
- sog'lom turmush tarziga oid davra suhbatlarini tashkil etish va uyushqoqlik bilan o'tkazish;
- tajribali professor-o'qituvchi va mutaxassislar tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid roliklar, kontentlar tayyorlansa va ijtimoiy tarmoqlarga joylashtirilsa, amaliyotda kengroq foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'lardi;
- talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish pedagogic muammo sifatida o'rganilib, ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilsa, davlatimiz rahbari va hukumatimizning talaba-yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdek davlat buyurtmasi bajarilgan bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2025-yil 26-dekabrdagi Oliy Majlis va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi.
2. O'zbek tilining izohli lug'ati: 80 000 ga so'z birikmasi. J-III. Sh-H. Tartibli / Mas'ul muharrir A.Madvaliyev / – T.: «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi». Davlat ilmiy nashriyoti, 2000, 688-bet.
- 3 J.Hasanboyev, X.To'raqulov, M.Haydarov, O.Hasanboyeva, N.Usmonov. Pedagogika fanidan izohli lug'at. T.: «Fan va texnologiya», 2009, 672-bet.
4. Zunnunov A va boshqalar. Pedagogika tarixi. – T.: «Sharq», 2002, 192 b.
5. Yoshlar ma'naviyati va sog'lom turmush tarzi. To'plam. Pedagogika fanlari doktori, professor O.Musurmonova umumiy tahriri ostida. «Oydin hayot» Respublika sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish markazi. T.: 2012, 274 b.
6. Ibragimov X, Quronov M. Umumiy pedagogika. – T., «Sahhof» 2023, 416 bet.