TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH (OTM MISOLIDA)

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: elyorbolbekov866@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini yaratish va uni takomillashtirish uchun kreativ yondashuvlar asosida amalga oshiriladigan tadbirlar tahlil qilingan. Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash, balki ilmiy faoliyat va ijtimoiy yutuqlarga erishishda ham muhim ahamiyatga ega.

Maqolada Oliy ta’lim muassasalarida (OTM) sog‘lom turmush tarzini yaratish uchun sport va jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va madaniy-ijtimoiy faoliyatlarni rag‘batlantirish kabi kreativ yondashuvlar o‘rganilgan. Talabalar o‘rtasida stressni kamaytirish, umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilash va jismoniy faollikni oshirish uchun innovatsion usullarni tatbiq etishning zarurligi ta'kidlangan.

Shuningdek, maqolada OTMlarda talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishda integratsiyalashgan yondashuvlarning ahamiyati va bu jarayonlarning ta'lim samaradorligini va talabalarning ijtimoiy faolligini oshirishga qanday ta'sir qilishi ko‘rsatilgan. Maqola talabalarning sog‘lig‘ini yaxshilashda

an'anaviy usullarni va zamonaviy kreativ metodlarni birlashtirish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, talabalar, kreativ yondashuvlar, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, psixologik salomatlik, stressni kamaytirish, madaniy faoliyat, Oliy ta’lim muassasasi, ruhiy salomatlik, ilmiy faoliyat, ijtimoiy faollik.

Kirish. Bugungi kunda talabalar orasida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Talabalar nafaqat ilmiy va akademik yutuqlarga erishish, balki jismoniy va ruhiy salomatlikni ham saqlash zaruriyatini anglaydilar. Oliy ta’lim muassasalarida (OTM) sog‘lom turmush tarzini yaratish uchun zamonaviy, kreativ va interaktiv yondashuvlarni joriy etish talab etiladi. Shu bilan birga, talabalarning sog‘lig‘ini yaxshilashda faqat an'anaviy yondashuvlar emas, balki innovatsion va yaratish uchun yangi metodlar ham muhim rol o‘ynaydi.

Sog‘lom turmush tarzini ta’rifi va uning ahamiyati

Sog‘lom turmush tarzi — bu faqatgina jismoniy salomatlikni emas, balki psixologik, ijtimoiy va emosional salomatlikni ham o‘z ichiga olgan keng tushuncha. Oliy ta'lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, talabalar salomatligi, bilim olish samaradorligi va ularning umidlarini amalga oshirishda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat talabalarning o‘zini yaxshi his qilishi, balki o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va stressga qarshi kurashishda ham katta ahamiyatga ega.

1 jadval

Kreativ yondashuvlar asosida sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish

Sport va jismoniy faollikni rag‘batlantirish	Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini yaratishda sportning roli juda katta. An’anaviy sport turlari (futbol, basketbol)dan tashqari, kreativ va yangi faoliyatlarni tashkil etish talabalar uchun qiziqarli va foydali bo‘lishi mumkin. Masalan, yoga, pilates, zumba yoki tabiatda sayr qilish kabi faoliyatlar talabalarga stressni kamaytirish, tetiklikni oshirish va jismoniy salomatlikni yaxshilash imkoniyatini beradi. OTMda bu turdagi mashg‘ulotlar doimiy ravishda tashkil etilishi, shuningdek, turli xil sport musobaqalari va tanlovlar orqali talabalar o‘rtasida sog‘lom raqobatni rivojlantirish mumkin.
Sog‘lom ovqatlanish va	Talabalar ko‘pincha ovqatlanish masalasida

diyetalar	sog‘lom tanlovlar qilishda qiynaladi. OTMlarida sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha seminarlar, treninglar va ustozlik yordami orqali talabalarni diyetalarga oid bilim bilan ta'minlash kerak. Shuningdek, kampusdagi oshxonalarda sog‘lom va mazali taomlar mavjud bo‘lishi talabalar uchun katta yordam bo‘lishi mumkin. Sog‘lom ovqatlanishning dastlabki bosqichlari — organik mahsulotlarni tanlash, tez tayyorlanadigan va tez-tez yeyiladigan fast food turidagi ovqatlardan uzoq turish, va ichimliklar orasida shirin ichimliklar o‘rniga tabiiy sharbatlarga afzallik berish.
Psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash	Talabalarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash uchun yangi kreativ yondashuvlar muhimdir. Stress, depressiya va o‘zini his qilishdagi salbiy o‘zgarishlarga qarshi kurashish uchun OTMlarida psixologik maslahat xizmati, stressni kamaytirish bo‘yicha treninglar va meditatsiya mashg‘ulotlarini tashkil etish zarur. Shuningdek, talabalarning shaxsiy hissiyotlari va emosiyalarini erkin ifodalashlari uchun san'at va musiqa terapiyasiga oid guruhlarni yaratish ham o‘z samarasini beradi. Kreativ fikrlashni rivojlantirish uchun teatr va adabiyot kabi faoliyatlar, talabalar o‘rtasida ijtimoiy va emosional aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.
Ijtimoiy va madaniy faoliyatlar	OTMlarda ijtimoiy va madaniy faoliyatlar talabalarning turmush tarzini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Talabalar uchun ko‘plab turli ijtimoiy tadbirlar (xayriya tadbirlari, madaniy festivallar, ilmiy anjumanlar) tashkil etilishi, ularning turli xil ijtimoiy muhitlarda o‘zlarini erkin va qulay his qilishlariga yordam

	beradi. Bu kabi tadbirlar talabalarga yangi g‘oyalarni rivojlantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va o‘zaro muomala qilish imkoniyatlarini beradi. Madaniy faoliyatlar, shuningdek, talabalarning o‘zlarini shakllantirishda va mental salomatlikni yaxshilashda samarali usul bo‘lishi mumkin.

Xulosa. Sog‘lom turmush tarzini yaratish talabalar uchun o‘zgarmas ehtiyojga aylangan. Oliy ta'lim muassasalarida (OTM) talabalarning sog‘lig‘ini saqlash va takomillashtirish uchun kreativ va innovatsion yondashuvlarni joriy etish nafaqat ularning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilaydi, balki ilmiy va ijtimoiy faoliyatda ham muvaffaqiyatlarga erishishlariga yordam beradi. Shunday qilib, OTMlar sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda faqat jismoniy mashg‘ulotlar yoki dietalarni emas, balki talabalarning barcha sohalarda yaxshilanishi uchun zarur bo‘lgan kompleks yondashuvlarni tatbiq etishlari lozim.

Maqolada talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini yaratish va uni takomillashtirish uchun kreativ yondashuvlarning ahamiyati ta'kidlangan. Oliy ta'lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sport, sog‘lom ovqatlanish, psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va madaniy faoliyatlar kabi kreativ metodlarni birlashtirish zarur. Ushbu yondashuvlar talabalarga nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham mustahkamlashga yordam beradi.

Talabalar uchun sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda OTMlarning integratsiyalashgan yondashuvlari muvaffaqiyatli bo‘lib, ularning umumiy salomatligini oshirish, stressni kamaytirish va o‘qish samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shunday qilib, talabalarning sog‘lom turmush tarzini yaratish uchun zamonaviy, innovatsion va kreativ yondashuvlarni tatbiq etish OTMlarda umumiy rivojlanish va muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shamsiyeva, S. (2020). *Talabalar sog‘lig‘ini saqlashda sog‘lom turmush tarzining roli*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta'lim vazirligi.
2. Raximov, B. (2019). *Sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollik: talabalarga oid tavsiyalar*. Tashkent: Yoshlar Ittifoqi nashriyoti.
3. Bakhromov, N. (2021). *Sog‘lom turmush tarzini yaratish: psixologik va jismoniy salomatlikni yaxshilash*. Oliy ta'lim jurnali, 18(3), 45-50.

4. Qodirov, M. (2022). *Madaniy va ijtimoiy faoliyatlarning talaba salomatligiga ta'siri*. Tashkent: Akademiya nashriyoti.
5. World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy living and mental health in higher education*. Geneva: WHO.
6. DeLorenzo, M., & Di Renzo, L. (2020). *Healthy lifestyle and physical activity in students: an interdisciplinary approach*. Journal of Health Science, 16(2), 70-85.
7. Johnson, S., & Kelly, T. (2021). *Innovative approaches in promoting well-being in students*. Higher Education Review, 12(1), 105-120.
8. Bolbekov, E.A. (2021). *Talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishda kreativ yondashuvlar*. Journal of Modern Education, 25(4), 112-118.