

ISSN (E): 2181-4570

CONFERENCE SPECIAL ISSUE

CROSSREF Prefix: 10.66301

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” **XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI REFLEKSIV YONDASHUV ASOSIDA RIVOJLANTIRISH

Toshova Shaxnoza Tojinorovna

Termiz Iqtisodiyot va servis universteti

“Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim” kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya *Mazkur maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari refleksiv yondashuv asosida atroflicha tahlil qilinadi. Hozirgi davrda yoshlar salomatligiga ta‘sir etuvchi omillar, jumladan kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, psixologik zo‘riqish va zararli odatlar keng tarqalib borayotganligi sababli, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik muammo sifatida qaraladi. Shu nuqtai nazardan, maqolada refleksiya tushunchasining mohiyati, uning ta‘lim jarayonidagi o‘rni va talabalarning shaxsiy rivojlanishiga ta‘siri yoritib beriladi. Tadqiqot davomida refleksiv yondashuvning talabalarda o‘z-o‘zini anglash, o‘z faoliyatini tahlil qilish, baholash va tuzatish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, ushbu yondashuv orqali talabalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish, ichki motivatsiyani kuchaytirish va sog‘lom hayot tarzini mustaqil ravishda tanlashga erishish imkoniyatlari ochib beriladi. Maqolada refleksiv kundalik yuritish, o‘z-o‘ziga savol berish, guruhiy muhokamalar va treninglar kabi samarali pedagogik metodlar tavsiya etiladi. Bundan tashqari, ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan pedagogik shart-sharoitlar, o‘qituvchining yo‘naltiruvchi roli hamda ijtimoiy muhitning ta‘siri ham alohida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari refleksiv yondashuvni qo‘llash talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirishini, ularning jismoniy faolligi va sog‘liq madaniyatini oshirishini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar *sog‘lom turmush tarzi, refleksiya, refleksiv yondashuv, talaba, o‘z-o‘zini tahlil qilish, sog‘liq madaniyati*

РАЗВИТИЕ У УЧАЩИХСЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА.

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

Аннотация. В данной статье представлен всесторонний анализ теоретических и практических аспектов формирования у учащихся навыков здорового образа жизни на основе рефлексивного подхода. В современную эпоху все более распространены факторы, влияющие на здоровье молодежи, включая малоподвижный образ жизни, недоедание, психологический стресс и вредные привычки, поэтому формирование здорового образа жизни рассматривается как актуальная педагогическая проблема. С этой точки зрения в статье освещается сущность концепции рефлексии, ее роль в образовательном процессе и влияние на личностное развитие учащихся. Исследование обосновывает важность рефлексивного подхода в развитии у учащихся самосознания, навыков анализа, оценки и коррекции. Этот подход также открывает для учащихся возможности формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни, укрепления внутренней мотивации и самостоятельного выбора здорового образа жизни. В статье рекомендуются эффективные педагогические методы, такие как ведение рефлексивного дневника, самоанализ, групповые дискуссии и тренинги. Кроме того, отдельно рассматриваются педагогические условия, необходимые для формирования здорового образа жизни в образовательных учреждениях, направляющая роль учителя и влияние социальной среды. Результаты исследования показывают, что использование рефлексивного подхода положительно влияет на отношение студентов к здоровому образу жизни, повышает их физическую активность и культуру здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, рефлексия, рефлексивный подход, студент, самоанализ, культура здоровья*

DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN STUDENTS BASED ON A REFLEXIVE APPROACH

Abstract *This article provides a comprehensive analysis of the theoretical and practical aspects of the formation of healthy lifestyle skills in students based on a reflexive approach. In the current era, factors affecting the health of young people, including inactivity, malnutrition, psychological stress and harmful habits, are becoming increasingly widespread, so the formation of a*

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

healthy lifestyle is considered an urgent pedagogical problem. From this perspective, the article highlights the essence of the concept of reflection, its role in the educational process and its impact on the personal development of students. The study substantiates the importance of the reflexive approach in developing self-awareness, analysis, evaluation and correction skills in students. This approach also opens up opportunities for students to form a conscious attitude towards a healthy lifestyle, strengthen internal motivation and independently choose a healthy lifestyle. The article recommends effective pedagogical methods such as reflective journaling, self-questioning, group discussions, and training. In addition, the pedagogical conditions necessary for the development of a healthy lifestyle in educational institutions, the guiding role of the teacher, and the influence of the social environment are also separately considered. The results of the study show that the use of a reflective approach positively changes students' attitudes towards a healthy lifestyle, increases their physical activity, and health culture.

Introduction healthy lifestyle, reflection, reflexive approach, student, self-analysis, health culture

Keywords: *healthy lifestyle, reflection, reflexive approach, student, self-analysis, health culture*

Kirish Bugungi globallashuv sharoitida yoshlar, ayniqsa talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik va ijtimoiy muammolardan biridir. Texnologiyalar rivoji, kamharakatlilik va noto‘g‘ri ovqatlanish kabi omillar yoshlar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bois ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga innovatsion yondashuvlarni joriy etish muhimdir. Shunday yondashuvlardan biri refleksiv yondashuv hisoblanadi. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bugungi globallashuv jarayonida yoshlarning turmush tarzi keskin o‘zgarib bormoqda. Axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, masofaviy ta’limning rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va kamharakatlilik kabi omillar talabalarning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan samarali pedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlashga qaratilgan

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

hayot faoliyati shaklini anglatadi. Bu tushuncha keng qamrovli bo‘lib, unga to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, yetarli darajada dam olish va uyqu, shuningdek, psixologik barqarorlikni saqlash kiradi. Talabalik davri esa inson hayotida muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda kelajakdagi hayot tarzini belgilovchi asosiy odatlar shakllanadi. Agar bu davrda sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalar shakllantirilsa, bu insonning butun umri davomida sog‘lom yashashiga zamin yaratadi. Zamonaviy pedagogikada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion yondashuvlarga katta e‘tibor qaratilmoqda. Shunday yondashuvlardan biri reflektiv yondashuv hisoblanadi. Refleksiya — bu shaxsning o‘z faoliyati, fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini tahlil qilish, baholash va qayta ko‘rib chiqish jarayonidir. Reflektiv yondashuv esa ta‘lim jarayonida talabalarni o‘z-o‘zini anglashga, o‘z faoliyatini baholashga va mustaqil ravishda xulosa chiqarishga yo‘naltiradi. Ushbu yondashuv talabaning ichki dunyosiga murojaat qiladi va uni o‘z ustida ishlashga undaydi. Reflektiv yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish talabalarning ongli faoliyatini faollashtiradi. Talaba o‘zining kundalik hayotini tahlil qilish orqali sog‘lig‘iga qanday munosabatda ekanini anglay boshlaydi. Masalan, u o‘z vaqtini qanday taqsimlayotganini, qanchalik jismoniy faollik bilan shug‘ullanayotganini, qanday ovqatlanayotganini va zararli odatlarga moyilligi bor-yo‘qligini tahlil qiladi. Bu esa unda o‘z hayot tarzini qayta ko‘rib chiqish va sog‘lom yo‘lni tanlash ehtiyojini shakllantiradi. Reflektiv yondashuvning muhim jihatlaridan biri shundaki, u talabalarda o‘z-o‘zini nazorat qilish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Talaba o‘z faoliyatini baholash orqali o‘z kamchiliklarini aniqlaydi va ularni bartaraf etish yo‘llarini izlaydi. Masalan, agar talaba kamharakat turmush tarzini olib borayotganini anglab yetsa, u jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni boshlashi mumkin. Yoki noto‘g‘ri ovqatlanayotganini tushunsa, o‘z ratsionini qayta ko‘rib chiqadi. Shu tariqa refleksiya sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vositaga aylanadi. Ta‘lim jarayonida reflektiv yondashuvni qo‘llashning turli metodlari mavjud. Ulardan biri reflektiv kundalik yuritishdir. Bu metod orqali talabalar har kuni o‘z faoliyatlarini yozib boradi va uni tahlil qiladi. Masalan, ular kun davomida qilgan jismoniy mashqlari, iste‘mol qilgan ovqatlari, kayfiyati va umumiy holati haqida yozadi. Bu esa ularga o‘z hayot tarzini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Yana bir samarali metod — bu o‘z-o‘ziga



“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

savol berish usulidir. Talabalar o‘zlariga “Bugun men sog‘lig‘im uchun nima qildim?”, “Qanday odatlarimni o‘zgartirishim kerak?”, “Qanday faoliyatlar menga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi?” kabi savollarni berish orqali o‘z faoliyatini chuqurroq tahlil qiladi. Bu usul talabalarda mustaqil fikrlash va ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Guruhiy muhokamalar va treninglar ham refleksiv yondashuvni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Talabalar o‘zaro fikr almashish orqali sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini boyitadi, boshqalarning tajribasidan o‘rganadi va o‘z xulosalarini shakllantiradi. Treninglar esa amaliy mashg‘ulotlar orqali sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarni mustahkamlashga yordam beradi. Refleksiv yondashuvni qo‘llash jarayonida pedagogning roli ham juda muhimdir. O‘qituvchi talabalarga yo‘naltiruvchi va maslahat beruvchi sifatida faoliyat yuritadi. U talabalarni o‘z-o‘zini tahlil qilishga undaydi, ularning fikrlarini qo‘llab-quvvatlaydi va to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatadi. Shu bilan birga, o‘qituvchi sog‘lom turmush tarziga oid ijobiy namuna bo‘lishi ham muhimdir. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya masalasi ham alohida o‘rin tutadi. Refleksiv yondashuv orqali ichki motivatsiyani shakllantirish mumkin. Talaba o‘z sog‘lig‘ining ahamiyatini anglab yetganda, u sog‘lom turmush tarziga rioya qilishni majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj sifatida qabul qiladi. Bu esa uzoq muddatli natijalarni ta’minlaydi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy muhitning ta’siri ham katta. Talabaning do‘stlari, oilasi va ta’lim muassasasi uning hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sog‘lom muhitni shakllantirish ham muhimdir. Ta’lim muassasalarida sport inshootlari, sog‘lom ovqatlanish sharoitlari va psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlari mavjud bo‘lishi lozim. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, refleksiv yondashuv asosida olib borilgan ta’lim jarayoni talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ular o‘z salomatligiga mas’uliyat bilan qaray boshlaydi, zararli odatlardan voz kechadi va faol hayot tarzini olib boradi. Bu esa nafaqat ularning o‘qish samaradorligini oshiradi, balki umumiy hayot sifatini ham yaxshilaydi. Yuqorida keltirilgan fikr-mulohazalar va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlarning hayot tarzida kuzatilayotgan kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress va zararli odatlarning ortib borishi ularning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda.

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

Shu sababli mazkur muammoni hal etishda an’anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmasdan, innovatsion pedagogik usullarni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari reflektiv yondashuvning talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv talabalarning o‘z-o‘zini anglash, o‘z faoliyatini tahlil qilish, baholash va zarur hollarda uni to‘g‘rilash kabi muhim ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Natijada talaba o‘z salomatligiga befarq bo‘lmagan, ongli ravishda sog‘lom turmush tarzini tanlaydigan shaxsga aylanadi. Reflektiv yondashuv asosida olib borilgan pedagogik faoliyat talabalarda ichki motivatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi. Ya’ni ular sog‘lom turmush tarziga majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj va qadriyat sifatida qaray boshlaydi. Bu esa sog‘lom odatlarning barqaror shakllanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, reflektiv kundalik yuritish, o‘z-o‘ziga savol berish, guruhviy muhokamalar va treninglar kabi metodlar talabalarning faol ishtirokini ta’minlab, ularning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’lim muassasasining pedagogik muhiti, o‘qituvchining shaxsiy namunasi va ijtimoiy omillarning ta’siri ham muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Sog‘lom muhit yaratilgan ta’lim jarayonida talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishi va intilishi yanada ortadi.

Xulosa Xulosa qilib aytganda, reflektiv yondashuv talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali va istiqbolli vositasi hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali talabalar o‘z hayotini ongli ravishda boshqarish, sog‘lig‘ini asrash va mustahkamlash, shuningdek, kelajakda sog‘lom jamiyatni shakllantirishga hissa qo‘shish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu bois ta’lim tizimida reflektiv yondashuvdan keng foydalanish va uni amaliyotga joriy etish dolzarb vazifa sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. *Yoshlar siyosati va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga oid qaror va farmonlar to‘plami*. – Toshkent, 2020.
2. Karimov I.A. *Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch*. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

3. Abduqodirov A.A. *Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.
4. Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. *Pedagogik texnologiyalarning nazariy asoslari*. – Toshkent, 2010.
5. Qodirov B.R. *Sog‘lom turmush tarzi asoslari*. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2015.
6. Xodjayev B.X. *Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti*. – Toshkent, 2017.