

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

REKREATIV TAMOYIL ASOSIDA TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI
KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Toshova Shaxnoza Tojinorovna

Termiz Iqtisodiyot va servis universteti

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

Ilmiy rahbar: Avliyaqulov Tolib Xolmurodovich

Annotatsiya Mazkur maqolada rekreativ tamoyil asosida talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. Hozirgi davrda yoshlar salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatayotgan omillar, jumladan kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress va zararli odatlarning keng tarqalishi sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish zaruratini yanada oshirmoqda. Shu nuqtai nazardan, maqolada rekreativ faoliyatning mohiyati, uning pedagogik ahamiyati hamda talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni atroflicha tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida rekreativ tamoyilning talabalarda sog‘lom turmush tarziga oid ijobiy munosabatni shakllantirishdagi roli asoslab beriladi. Xususan, sport o‘yinlari, sayrlar, turizm, jamoaviy musobaqalar va boshqa hordiq chiqarishga qaratilgan faoliyatlar orqali talabalarning jismoniy faolligi oshishi, psixologik holati yaxshilanishi va stress darajasining kamayishi ko‘rsatib beriladi. Shuningdek, rekreativ yondashuvning ixtiyoriylik va qiziqarli faoliyatga asoslanishi sababli talabalarning ushbu jarayonga faol jalb qilinishi ta‘minlanishi ta‘kidlanadi. Maqolada ta‘lim muassasalarida rekreativ faoliyatni samarali tashkil etish uchun zarur shart-sharoitlar, pedagogik muhit va o‘qituvchining yo‘naltiruvchi roli ham ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari rekreativ tamoyil asosida tashkil etilgan faoliyatlar talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, rekreatsiya, rekreativ tamoyil, jismoniy faollik, talaba, sog‘liq madaniyati, dam olish, sog‘lomlashtirish, turizm, sport faoliyati, psixologik barqarorlik

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN STUDENTS BASED ON
RECREATIONAL PRINCIPLES

Abstract This article discusses the theoretical and practical aspects of the formation of healthy lifestyle skills in students based on the recreational principle. In the current period, factors that negatively affect the health of young people, including inactivity, malnutrition, stress and the

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

widespread spread of harmful habits, further increase the need to develop a healthy lifestyle. In this regard, the article provides a comprehensive analysis of the essence of recreational activities, their pedagogical significance and their role in strengthening the physical and mental health of students. The study substantiates the role of the recreational principle in forming a positive attitude towards a healthy lifestyle in students. In particular, it is shown that sports games, walks, tourism, team competitions and other leisure-oriented activities increase students' physical activity, improve their psychological state and reduce stress levels. It is also emphasized that the recreational approach is based on voluntariness and interesting activities, which ensures the active involvement of students in this process. The article also considers the necessary conditions for the effective organization of recreational activities in educational institutions, the pedagogical environment and the guiding role of the teacher. The results of the study show that activities organized on the basis of recreational principles are highly effective in forming a healthy lifestyle in students.

Keywords: *healthy lifestyle, recreation, recreational principle, physical activity, student, health culture, rest, health improvement, tourism, sports activities, psychological stability*

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОДХОДА

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования у учащихся навыков здорового образа жизни на основе рекреационного принципа. В современную эпоху факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи, включая малоподвижный образ жизни, недоедание, стресс и широкое распространение вредных привычек, еще больше усиливают потребность в развитии здорового образа жизни. В этой связи в статье представлен всесторонний анализ сущности рекреационной деятельности, ее педагогического значения и роли в укреплении физического и психического здоровья учащихся. Исследование обосновывает роль рекреационного принципа в формировании у учащихся позитивного отношения к здоровому образу жизни. В частности, показано, что спортивные игры, прогулки, туризм, командные соревнования и другие виды досуговой деятельности повышают физическую активность учащихся, улучшают их психологическое состояние и снижают уровень стресса. Также подчеркивается, что рекреационный подход основан на добровольности и интересных видах деятельности, что обеспечивает активное вовлечение учащихся в этот процесс. В статье также рассматриваются необходимые условия для эффективной организации рекреационной деятельности в учебных заведениях, педагогическая среда и руководящая роль учителя. Результаты исследования показывают, что мероприятия,

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

организованные на основе рекреационных принципов, весьма эффективны в формировании здорового образа жизни у учащихся.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, отдых, рекреационный принцип, физическая активность, студент, культура здоровья, отдых, улучшение здоровья, туризм, спортивные мероприятия, психологическая стабильность.*

Kirish. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim tizimining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda yoshlar orasida kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy zo‘riqish va zararli odatlarning keng tarqalishi ularning salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali yo‘llarini izlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ana shunday samarali yondashuvlardan biri rekreativ tamoyil asosida tashkil etilgan faoliyat hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan hayot faoliyati tizimi bo‘lib, u muntazam jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish, psixologik muvozanat va zararli odatlardan voz kechishni o‘z ichiga oladi. Talabalik davrida ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish ayniqsa muhim, chunki bu davr insonning kelajakdagi hayot tarzini belgilovchi asosiy bosqich hisoblanadi. Rekreativ tamoyil esa insonning jismoniy va ruhiy kuchini tiklash, hordiq chiqarish va sog‘lomlashtirishga qaratilgan faoliyatni tashkil etishga asoslanadi. “Rekreatsiya” tushunchasi dam olish, tiklanish va sog‘lomlashtirish jarayonlarini anglatadi. Ushbu tamoyil asosida tashkil etilgan faoliyatlar talabalarining nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatini ham yaxshilashga xizmat qiladi. Talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rekreativ tamoyil asosida shakllantirish ularning kundalik hayotiga faol dam olish elementlarini kiritishni talab etadi. Bunday faoliyatlarga sport o‘yinlari, sayrlar, turizm, jamoaviy musobaqalar, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar va turli madaniy hordiq chiqarish tadbirlari kiradi. Bu faoliyatlar orqali talabalar nafaqat jismonan chiniqadi, balki stressdan xalos bo‘ladi, ijtimoiy faolligi ortadi va ijobiy emotsiyalar hosil qiladi. Rekreativ yondashuvning muhim afzalliklaridan biri shundaki, u majburiy emas, balki qiziqarli va ixtiyoriy faoliyat orqali amalga oshiriladi. Bu esa talabalarining ushbu jarayonga faol jalb qilinishini ta’minlaydi. Masalan, sport musobaqalari yoki sayohatlar orqali sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish tabiiy ravishda ortadi. Natijada sog‘lom odatlar asta-sekin

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

kundalik hayot tarziga aylanadi. Ta’lim muassasalarida rekreativ faoliyatni samarali tashkil etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish muhimdir. Jumladan, sport inshootlari, ochiq maydonlar, dam olish hududlari, turizm va sayohatlarni tashkil etish imkoniyatlari mavjud bo‘lishi lozim. Shu bilan birga, o‘qituvchilar va murabbiylar tomonidan talabalarni ushbu faoliyatlarga jalb etish, ularni rag‘batlantirish va yo‘naltirish zarur. Rekreativ faoliyatlar talabalarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki psixologik holatini ham yaxshilaydi. Ular stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Ayniqsa, ochiq havoda tashkil etilgan faoliyatlar talabalarning organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va ularning ish qobiliyatini oshiradi. Shuningdek, rekreativ tamoyil asosida tashkil etilgan faoliyatlar ijtimoiy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi. Talabalar jamoada ishlashni, o‘zaro hamkorlikni va sog‘lom raqobatni o‘rganadi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa. Yuqorida olib borilgan tahlillar va ilmiy yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kunda nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy ahamiyatga ega dolzarb vazifalardan biridir. Zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida jismoniy faollikning kamayishi, stress holatlarining ko‘payishi, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari va texnologiyalarga ortiqcha bog‘liqlik kabi muammolar kuchayib borayotganligi sababli, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga innovatsion yondashuvlar asosida yondashish zarur bo‘ladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, rekreativ tamoyil asosida tashkil etilgan faoliyatlar talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda, shuningdek, sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan ongli munosabatni shakllantirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Rekreativ faoliyatlar — sport o‘yinlari, sayrlar, turistik safarlar, jamoaviy dam olish tadbirlari va boshqa sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar — talabalarda ijobiy emotsional holatni kuchaytiradi, stressni kamaytiradi hamda ularning umumiy hayotiy faolligini oshiradi. Shuningdek, rekreativ yondashuvning muhim afzalliklaridan biri uning ixtiyoriylik va qiziqarli faoliyatga asoslanganligidir. Bu holat talabalarning ushbu jarayonga tabiiy ravishda jalb etilishini ta’minlaydi va sog‘lom odatlarning majburiy emas, balki ongli ehtiyoj sifatida shakllanishiga olib keladi. Natijada talabalar sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotning ajralmas qismi sifatida qabul qila boshlaydi. Bundan tashqari, rekreativ faoliyatlar talabalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Jamoaviy sport o‘yinlari va guruhiy tadbirlar orqali ular o‘zaro hamkorlik qilishni,

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

muloqot madaniyatini, bir-birini qo‘llab-quvvatlashni va sog‘lom raqobatni o‘rganadi. Bu esa ularning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasalarida rekreativ tamoyilni samarali joriy etish uchun tegishli shart-sharoitlar yaratilishi, sport va dam olish infratuzilmasi rivojlantirilishi hamda o‘qituvchilarning metodik tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishi lozim. O‘qituvchi va murabbiylar talabalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Umuman olganda, rekreativ tamoyil asosida talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv nafaqat hozirgi avlodning salomatligini mustahkamlashga, balki kelajakda sog‘lom va faol jamiyatni shakllantirishga ham mustahkam zamin yaratadi. Shu bois ta’lim tizimida rekreativ faoliyatlarni keng joriy etish va ularni doimiy ravishda takomillashtirib borish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. *Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risida farmon va qarorlar to‘plami.* – Toshkent, 2020.
2. Karimov I.A. *Barkamol avlod orzusi.* – Toshkent: Sharq, 1999.
3. Abduqodirov A.A. *Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2012.
4. Tolipov O‘.Q., Usmonboyeva M. *Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot.* – Toshkent, 2010.
5. Xodjayev B.X. *Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti.* – Toshkent, 2017.
6. Qodirov B.R. *Sog‘lom turmush tarzi asoslari.* – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2015.