FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11(1)-son

UDK: 378.147:613.7

Mamajonov Baxromjon Baxodirjon o‘g‘li,
Andijon davlat pedagogika instituti
«Jismoniy madaniyat» kafedrasi dotsenti v.b.

BIRINCHI KURS TALABALARINING MOSLASHUV DAVRIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI QO‘LLAB-QUVVATLASH METODIKASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasasiga qabul qilingan birinchi kurs talabalarining moslashuv davrida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish masalalari yoritilgan. Talabalik davrining dastlabki bosqichida kun tartibi, ovqatlanish, uyqu va jismoniy faollik bilan bog‘liq mas’uliyatning oiladan talabaning o‘ziga o‘tishi, bu jarayonda yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklar hamda ularni pedagogik qo‘llab-quvvatlash zarurati asoslangan. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan metodika majburlashdan voz kechish, kichik qadamlar va guruh muhitiga tayanish tamoyillari asosida yoritilib, uni amalga oshirishning tanishuv-diagnostik, yo‘naltiruvchi, mustahkamlovchi va imtihon oldi bosqichlari tavsiflangan. Shuningdek, metodikani amalga oshirishda tyutor, kurator, psixologik xizmat, jismoniy tarbiya kafedrasi hamda talabalar o‘zini o‘zi boshqarish organlari hamkorligining pedagogik ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalari birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarziga oid barqaror odatlarini shakllantirishda individual yondashuv, muntazam pedagogik yordam va ijobiy guruh muhitining muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: birinchi kurs talabasi, moslashuv davri, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik qo‘llab-quvvatlash, kun tartibi, jismoniy faollik, tyutor, kichik qadamlar tamoyili, sog‘lom turmush ko‘nikmalari.

МЕТОДИКА ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования и развития навыков здорового образа жизни у студентов первого курса в период адаптации к обучению в высшем образовательном учреждении. Обосновывается необходимость педагогической поддержки в связи с переходом ответственности за режим дня, питание, сон и двигательную активность от семьи непосредственно к студенту, а также анализируются социально-психологические трудности, возникающие на данном этапе. Разработанная автором методика основывается на трёх принципах: отказ от принуждения, последовательное внедрение небольших изменений и использование возможностей групповой среды. Раскрывается содержание четырёх этапов её реализации: ознакомительно-диагностического, ориентирующего, закрепляющего и предэкзаменационного. Особое внимание уделяется взаимодействию тьютора, куратора, психологической службы, кафедры физического воспитания и органов студенческого самоуправления. Обосновывается, что индивидуальный подход, систематическая педагогическая поддержка и благоприятная социально-психологическая атмосфера способствуют формированию устойчивых привычек здорового образа жизни у студентов первого курса.

Ключевые слова: студент первого курса, период адаптации, здоровый образ жизни, педагогическая поддержка, режим дня, двигательная активность, тьютор, принцип малых шагов, навыки здорового образа жизни.

METHODOLOGY FOR SUPPORTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS DURING THE ADAPTATION PERIOD

Abstract. This article examines the formation and development of healthy lifestyle habits among first-year students during their adaptation to higher education. It substantiates the need for pedagogical support in the context of the transfer of responsibility for daily routines, nutrition, sleep and physical activity from the family to the student. Particular attention is paid to the social and psychological difficulties that arise during this transition. The methodology developed by the author is based on three fundamental principles: avoiding coercion, introducing changes through small steps, and relying on the positive influence of the group environment. Four stages of implementation are described: introductory and diagnostic, guiding, consolidating, and pre-examination. The article also highlights the importance of cooperation between tutors, group supervisors, psychological services, physical education departments and student self-government bodies. It is argued that an individual approach, continuous pedagogical support and a favourable social environment contribute to the development of sustainable healthy lifestyle habits among first-year students.

Keywords: first-year student, adaptation period, healthy lifestyle, pedagogical support, daily routine, physical activity, tutor, small-steps principle, healthy lifestyle habits.

KIRISH

Oliy ta’lim muassasasida tahsil olishni boshlash yoshlar hayotidagi muhim ijtimoiy, psixologik va pedagogik o‘zgarishlar bilan bog‘liq davr hisoblanadi. Maktab ta’limi davomida o‘quvchining kundalik faoliyati, ovqatlanishi, dam olishi va jismoniy faolligi ko‘p jihatdan oila hamda ta’lim muassasasi tomonidan tartibga solinadi. Talabalik davriga o‘tish bilan esa ushbu jarayonlarni mustaqil tashkil etish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va salomatlikni saqlash mas’uliyati bevosita yoshlarning o‘z zimmasiga tushadi. Natijada kun tartibining buzilishi, ovqatlanish vaqtiga rioya qilmaslik, uyqu davomiyligining qisqarishi va jismoniy faollikning kamayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin [1].

Birinchi kurs davri sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va odatlarni shakllantirish uchun muhim pedagogik imkoniyatlarga ega. Chunki aynan shu bosqichda talabaning yangi ijtimoiy muhitga kirib borishi, mustaqil qaror qabul qilishga o‘rganishi va kundalik hayot faoliyatini qayta tashkil etishi sodir bo‘ladi. Mazkur davrda shakllangan ijobiy odatlar keyingi o‘quv yillari davomida ham davom etishi, shuningdek, kelajakdagi kasbiy va shaxsiy faoliyatga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Pedagogika yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun sog‘lom turmush tarziga rioya qilish masalasi alohida ahamiyatga ega. Bo‘lajak pedagog nafaqat o‘z salomatligiga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘lishi, balki kelgusida o‘quvchilarga sog‘lom hayot tamoyillarini singdirishda shaxsiy namuna ko‘rsatishi ham lozim. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga

qaratilgan tarbiyaviy ishlarni talabalikning dastlabki bosqichlaridanoq tizimli tashkil etish zarur.

O‘zbekiston Respublikasida aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, «O‘zbekiston – 2030» strategiyasida sog‘lom va faol hayot tarzini qaror toptirishga alohida e’tibor qaratilgan [2]. Mazkur vazifalarning oliy ta’lim tizimidagi amaliy ifodasi talabalar salomatligini muhofaza qilish, ularning jismoniy faolligini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq.

Amaliyotda birinchi kurs talabalari bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning ayrim holatlarda umumiy targ‘ibot tadbirlari, ma’ruzalar va nazorat choralari bilan cheklanib qolishi kuzatiladi. Bunday yondashuv talabalarning mustaqillikka intilishi, tengdoshlar ta’sirining kuchayishi, yangi muhitga moslashish jarayonidagi emotsional zo‘riqish va individual imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli darajada hisobga olmaydi. Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda buyruq va majburlashga asoslangan yondashuvdan ko‘ra, talabaning shaxsiy ehtiyojlari, qiziqishlari va imkoniyatlariga mos pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi birinchi kurs talabalarining oliy ta’lim muassasasiga moslashuv davrida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash metodikasining mazmuni, pedagogik tamoyillari, amalga oshirish bosqichlari va tashkiliy shartlarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Talabalarning oliy ta’lim muassasasiga moslashuvi pedagogika va psixologiya fanlarida keng o‘rganilgan masalalardan biridir. Mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarda moslashuv jarayoni shaxsning yangi ta’lim muhiti, ijtimoiy munosabatlar va faoliyat talablariga moslashishi bilan izohlanadi. V. Tinto tomonidan ishlab chiqilgan talabalar integratsiyasi nazariyasida birinchi kursdagi muvaffaqiyat, avvalo, talabaning akademik va ijtimoiy muhitga kirishib borishi bilan bog‘liqligi ta’kidlanadi. Muallifning fikricha, ta’lim muassasasidagi ijtimoiy aloqalar va pedagoglar bilan samarali muloqot talabaning o‘qishga bo‘lgan munosabatini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi [3]. Ushbu yondashuv sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham guruh muhiti va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlaridan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi.

N. Shlossbergning o‘tish davri nazariyasida inson hayotidagi muhim o‘zgarishlarga moslashish to‘rtta asosiy omil: vaziyat, shaxs, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mavjud strategiyalar bilan izohlanadi [4]. Birinchi kurs talabalarining holatiga nisbatan ushbu nazariya tahlil qilinganda, oliy ta’lim muassasasi tomonidan yaratiladigan pedagogik va psixologik yordam muhim resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki talaba yangi muhitda duch keladigan

qiyinchiliklarni mustaqil bartaraf etish uchun har doim ham yetarli tajriba va ko‘nikmalarga ega bo‘lmasligi mumkin.

Sog‘lom turmush tarziga oid xulq-atvorni o‘zgartirish masalasi J. Prochaska va K. DiClemente tomonidan ishlab chiqilgan o‘zgarishning bosqichli modeli asosida ham izohlanadi. Ushbu modelga ko‘ra, insonning xulq-atvoridagi o‘zgarish bir martalik qaror natijasi emas, balki anglash, tayyorgarlik ko‘rish, amaliy harakat va yangi odatni saqlab qolish kabi ketma-ket bosqichlardan iborat jarayondir [5]. Mazkur nazariy yondashuv birinchi kurs talabalari bilan olib boriladigan ishlarni ham dastlab sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini anglash va shaxsiy holatni tahlil qilishdan boshlash zarurligini asoslaydi.

A. Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch va samaradorlik nazariyasida shaxsning muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshira olishiga bo‘lgan ishonchi uning xulq-atvorini belgilovchi muhim omil sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchi kichik muvaffaqiyatlar tajribasi keyingi faoliyatga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashini ta’kidlaydi [6]. Shu nuqtayi nazardan, talabalarga birdaniga murakkab va ko‘p sonli talablar qo‘yishdan ko‘ra, ularning kundalik hayotiga mos, bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan vazifalarni belgilash samaraliroq hisoblanadi.

E. Deci va R. Ryan tomonidan asoslangan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi shaxs motivatsiyasining rivojlanishida mustaqillik, o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining ahamiyatini ochib beradi [7]. Ushbu nazariya nuqtayi nazaridan, talabaning sog‘lom turmush tarziga oid faoliyatini majburlash asosida tashkil etish ichki motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, unga mustaqil tanlov imkoniyatini berish, erishilgan natijalarni e’tirof etish va jamoaviy faoliyatga jalb etish ijobiy o‘zgarishlarni rag‘batlantiradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining o‘smirlar va yoshlar salomatligini mustahkamlashga oid tavsiyalarida hayotning muhim o‘tish davrlarida profilaktik va ma’rifiy tadbirlarni tashkil etish alohida ahamiyat kasb etishi qayd etilgan [8]. Ushbu tavsiyalar ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy faolligini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik asoslariga e’tibor qaratilgan. Xususan, B. B. Mamajonovning tadqiqotida pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik mexanizmlari o‘rganilgan [1]. Biroq birinchi kurs talabalarining aynan moslashuv davriga yo‘naltirilgan, tyutorlik faoliyati, guruhiy qo‘llab-quvvatlash va individual pedagogik yordamni yagona tizimga birlashtiruvchi metodik yondashuvni yanada takomillashtirish ehtiyoji mavjud. Mazkur maqolada ana shu masalaga alohida e’tibor qaratiladi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot birinchi kurs talabalarining moslashuv davrida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan pedagogik metodikani ishlab chiqish hamda uning tashkiliy-metodik imkoniyatlarini aniqlashga yo‘naltirildi. Maqola muallifning pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish bo‘yicha olib borgan ilmiy tadqiqoti doirasida ishlab chiqilgan metodikaning adaptiv-motivatsion bosqichiga asoslanadi [1].

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatish, kirish diagnostikasi materiallarini o‘rganish hamda tyutorlarning individual suhbatlari mazmunini tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Tajriba-sinov ishlari 2023–2026-yillarda uchta oliy ta’lim muassasasida pedagogika yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar bilan olib borilgan tadqiqotlar doirasida amalga oshirildi. Olingan kuzatuv materiallari va aniqlangan muammolar asosida birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarziga oid ehtiyojlari, mavjud odatlari hamda pedagogik qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan talablari umumlashtirildi.

Metodikani ishlab chiqishda, birinchi navbatda, talabalarning yosh va individual xususiyatlari, mustaqil hayotga moslashish darajasi, ijtimoiy muhit ta’siri hamda jismoniy faollik imkoniyatlari hisobga olindi. Shu asosda metodikaning uchta asosiy tamoyili belgilandi.

Birinchi tamoyil — majburlashdan voz kechish. Ushbu tamoyil talabaning sog‘lom turmush tarziga oid faoliyatida ixtiyoriy ishtirok etishini, shaxsiy tanlov huquqi hurmat qilinishini va uning turmush tarziga oid ma’lumotlar maxfiy saqlanishini nazarda tutadi. Pedagogning vazifasi talabani nazorat qilish yoki tanqid qilish emas, balki unga zarur ma’lumot va amaliy yordam berishdan iborat.

Ikkinchi tamoyil — kichik qadamlar asosida o‘zgarish. Unga ko‘ra, talaba o‘zining kundalik faoliyatini birdaniga tubdan o‘zgartirishga majbur qilinmaydi. Aksincha, har hafta amalga oshirish mumkin bo‘lgan bitta aniq maqsad belgilanadi. Masalan, uyqu vaqtini tartibga solish, kun davomida jismoniy faollikni biroz oshirish yoki ovqatlanish vaqtiga rioya qilish kabi vazifalar bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Belgilangan maqsadga erishilgach, navbatdagi vazifa qo‘shiladi.

Uchinchi tamoyil — guruh muhitiga tayanish. Mazkur tamoyil sog‘lom turmush tarziga oid ijobiy odatlarni shakllantirishda tengdoshlar o‘rtasidagi munosabatlar va jamoaviy faoliyat imkoniyatlaridan foydalanishni nazarda tutadi. Guruhiy chellenjlar, birgalikdagi jismoniy mashg‘ulotlar va tengdoshlar ta’limi orqali sog‘lom turmush tarzi guruhning ijobiy ijtimoiy me’yoriga aylantiriladi.

Metodika birinchi o‘quv semestri davomida o‘zaro izchil bog‘langan to‘rtta bosqich asosida tashkil etiladi.

Dastlabki, ya’ni tanishuv-diagnostik bosqich birinchi semestrning 1–3-haftalarini qamrab oladi. Ushbu bosqichda talabalarning sog‘lom turmush tarziga oid boshlang‘ich holati, kundalik odatlari va mavjud ehtiyojlari aniqlanadi. Kirish anketasi

o‘tkaziladi, «Salomatlik kundaligi»ni yuritish tartibi tushuntiriladi, oliy ta’lim muassasasidagi sport inshootlari, sport seksiyalari va jismoniy faollik imkoniyatlari bilan tanishtirish ishlari amalga oshiriladi. Shu bilan birga, talabalar bilan sog‘lom va xavfsiz muloqot muhitini shakllantirish qoidalari kelishib olinadi.

Ikkinchi — yo‘naltiruvchi bosqich 4–8-haftalarda amalga oshiriladi. Bu davrda talabalar o‘z kun tartibini tahlil qilish, o‘qish va dam olish vaqtini muvozanatlashtirish, uyqu va ovqatlanish rejimini tashkil etish bo‘yicha amaliy bilimlarga ega bo‘ladilar. «Mening kun tartibim» mavzusidagi mashg‘ulotlar, haftalik maqsadlarni belgilash, individual suhbatlar va jismoniy imkoniyatlarga mos sport mashg‘ulotlariga yo‘naltirish ishlari tashkil etiladi. Bunda talabalarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlari hisobga olinadi.

Uchinchi — mustahkamlovchi bosqich 9–13-haftalarni qamrab oladi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi shakllanayotgan ijobiy odatlarni mustahkamlash va ularni guruh faoliyatining tarkibiy qismiga aylantirishdan iborat. Bunda «Qadamlar marafoni» kabi guruhiy chellenjlar, tengdoshlar ta’limi, salomatlik kundaliklarini tahlil qilish va oraliq diagnostika ishlari amalga oshiriladi. Zarur holatlarda talabalar bilan individual suhbatlar tashkil etilib, belgilangan maqsadlar ularning shaxsiy imkoniyatlariga moslashtiriladi.

To‘rtinchi — imtihon oldi bosqich 14–16-haftalarda amalga oshiriladi. Ushbu davrda o‘quv yuklamasining ortishi va imtihonlar bilan bog‘liq emotsional zo‘riqishlarni hisobga olgan holda talabalarni psixologik va pedagogik qo‘llab-quvvatlashga ustuvor ahamiyat beriladi. Uyqu va dam olish tartibini saqlash, vaqtni oqilona taqsimlash, stressni boshqarish bo‘yicha qisqa maslahatlar hamda psixolog ishtirokidagi guruhiy mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Talabalarga imtihon davrida ham bajarish mumkin bo‘lgan minimal sog‘lom turmush rejimi tavsiya etiladi.

Metodikada uchta asosiy amaliy vositadan foydalaniladi. Birinchisi — «Salomatlik kundaligi» bo‘lib, unda talaba uyqu davomiyligi, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik va ekran qarshisida o‘tkazilgan vaqtga oid ma’lumotlarni qayd etib boradi. Ushbu kundalik nazorat va baholash vositasi emas, balki talabaning o‘z faoliyatini anglashiga yordam beradigan individual tahlil vositasi sifatida qo‘llaniladi.

Ikkinchisi — tyutorning oylik individual suhbati. Suhbat davomida talabaning erishgan natijalari, duch kelayotgan qiyinchiliklari va keyingi davr uchun belgilaydigan maqsadlari muhokama qilinadi. Bunda tanqidiy baholashdan ko‘ra, hamkorlik va qo‘llab-quvvatlash munosabatlariga ustuvorlik beriladi.

Uchinchisi — guruhiy chellenjlar. Ular ikki-uch haftalik umumiy maqsadlar asosida tashkil etilib, talabalarni jamoaviy faoliyatga jalb etadi. Masalan, guruhning jismoniy faolligini oshirish, birgalikda piyoda yurish yoki sport tadbirlarida qatnashish kabi tashabbuslar amalga oshiriladi. Natijalarni individual raqobat shaklida emas, balki umumiy jamoaviy yutuq sifatida baholashga e’tibor qaratiladi.

Metodikani amalga oshirishda tyutor, guruh murabbiyi (kurator), psixologik xizmat, jismoniy tarbiya kafedrasi, sport klubi, tibbiyot punkti va talabalar o‘zini

o‘zi boshqarish organlarining hamkorligi muhim tashkiliy shart hisoblanadi. Har bir yo‘nalish bo‘yicha mas’ul shaxsni belgilash, yagona ish rejasini ishlab chiqish va semestr davomida amalga oshirilgan ishlarni muntazam muhokama qilib borish metodikaning izchil bajarilishini ta’minlaydi.

NATIJALAR

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan metodikaning mazmuni va tashkiliy imkoniyatlarini tahlil qilish natijasida birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashda bir qator muhim pedagogik yo‘nalishlar aniqlandi.

Avvalo, talabalarning moslashuv davrida sog‘lom turmush tarziga oid muammolar faqat tegishli bilimlarning yetishmasligi bilan izohlanmasligi ma’lum bo‘ldi. Aksariyat hollarda talaba sog‘lom ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy faollikning ahamiyatini biladi, biroq ushbu bilimlarni kundalik hayotda muntazam qo‘llashda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli metodikada nazariy ma’lumot berish bilan bir qatorda, shaxsiy odatlarni tahlil qilish va amaliy faoliyatni bosqichma-bosqich o‘zgartirishga alohida e’tibor qaratildi.

Ikkinchidan, talabalarning mustaqillikka intilishi va tashqi nazoratni cheklashga moyilligi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik muloqot uslubini to‘g‘ri tanlash zarurligini ko‘rsatdi. Majburlash va tanqidga asoslangan yondashuv o‘rniga talabaning shaxsiy qarorini hurmat qilish, unga tanlov imkoniyatini berish va kichik yutuqlarini rag‘batlantirish metodikaning asosiy mazmuniy yo‘nalishiga aylandi.

Uchinchidan, tengdoshlar guruhining ta’siri sog‘lom turmush tarziga oid odatlarni mustahkamlashning muhim omili sifatida namoyon bo‘ldi. Guruhiy chellenjlar, birgalikdagi jismoniy mashg‘ulotlar va tengdoshlar ta’limidan foydalanish sog‘lom turmush tarzini alohida talabaning shaxsiy vazifasidan jamoaviy faoliyat yo‘nalishiga aylantirish imkonini beradi. Bunda guruh a’zolari o‘rtasida o‘zaro rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash munosabatlari rivojlanadi.

To‘rtinchidan, metodikada shaxsiy diagnostika va o‘z-o‘zini kuzatish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanligi asoslandi. «Salomatlik kundaligi» orqali talaba o‘zining uyqu, ovqatlanish va jismoniy faollik bilan bog‘liq odatlarini muntazam kuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa mavjud holatni anglash, muammoli jihatlarni aniqlash va o‘zgarishlar uchun real maqsadlar belgilashga yordam beradi.

Beshinchidan, metodikaning bosqichma-bosqich tashkil etilishi uning o‘quv jarayoni bilan uzviy bog‘liqligini ta’minlaydi. Dastlabki haftalarda diagnostika va tanishuv ishlariga, semestr o‘rtasida sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantirish va mustahkamlashga, imtihon oldi davrida esa psixologik yordam hamda mavjud odatlarni saqlab qolishga ustuvorlik beriladi.

Oltinchidan, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash jarayonida tyutorning faoliyati boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda tashkil etilishi lozimligi

aniqlandi. Tyutor talabaning kundalik faoliyatini pedagogik jihatdan kuzatib boruvchi va individual suhbatlarni tashkil etuvchi asosiy bo‘g‘in sifatida namoyon bo‘lsa, psixologik xizmat moslashuv va stress bilan bog‘liq muammolarni hal etishga ko‘maklashadi. Jismoniy tarbiya kafedrasi va sport klubi esa talabalarning jismoniy faolligini oshirish uchun zarur sharoitlarni yaratadi.

Tadqiqot davomida aniqlangan yana bir muhim natija talabalarning yashash sharoiti, moddiy imkoniyatlari, kundalik bandligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil emasligi bilan bog‘liq. Shu bois barcha talabalar uchun yagona talablarni belgilash o‘rniga, ularning shaxsiy imkoniyatlariga mos tavsiyalar ishlab chiqish va natijalarni mutlaq ko‘rsatkichlar bilan emas, individual rivojlanish dinamikasi asosida baholash zarurligi asoslandi.

Shunday qilib, tadqiqot natijasida birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan, o‘zaro bog‘liq to‘rtta bosqich, uchta tayanch tamoyil va bir nechta amaliy pedagogik vositalarni birlashtiruvchi metodik tizim shakllantirildi. Mazkur maqolada metodikaning tashkiliy-metodik mazmuni yoritilgan bo‘lib, uning statistik samaradorligi bo‘yicha alohida miqdoriy ko‘rsatkichlar keltirilmaydi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodikaning mazmuni birinchi kurs talabalarining moslashuv davrida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga kompleks yondashish zarurligini ko‘rsatadi. Mazkur jarayonni faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari yoki sog‘lom turmush tarziga oid ma’ruzalar bilan cheklash yetarli emas. Chunki talabaning kundalik hayotidagi o‘zgarishlar uning psixologik holati, ijtimoiy muhiti, o‘quv yuklamasi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari bilan bevosita bog‘liq.

J. Prochaska va K. DiClemente tomonidan ishlab chiqilgan xulq-atvor o‘zgarishining bosqichli modeli nuqtayi nazaridan qaralganda, birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarziga munosabati turlicha bo‘lishi mumkin. Ayrim talabalar mavjud odatlarini o‘zgartirish zarurligini anglamagan bo‘lsa, boshqalari bu zaruratni tushunadi, biroq amaliy harakatni boshlashga qiynaladi [5]. Shu sababli metodikada barcha talabalarga bir xil talab qo‘yish emas, balki ularning tayyorgarlik darajasiga mos pedagogik yordam ko‘rsatish nazarda tutilgan.

Tadqiqotda e’tibor qaratilgan muhim masalalardan biri talabalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi umumiy bilimlari bilan kundalik xulq-atvori o‘rtasidagi tafovutdir. Ayrim talabalar salomatlikni saqlash qoidalarini yaxshi bilishlariga qaramay, uyqu, ovqatlanish va jismoniy faollik tartibiga muntazam rioya qilmaydilar. Bunday vaziyatda qo‘shimcha nazariy ma’lumot berishdan ko‘ra, shaxsiy faoliyatni tahlil qilishga yo‘naltirilgan «Salomatlik kundaligi»dan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Talaba o‘z kundalik odatlarini qayd etish orqali mavjud holatni mustaqil baholaydi va o‘zgartirish zarur bo‘lgan jihatlarni aniqlaydi.

A. Banduraning o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasi ham metodikada kichik qadamlar tamoyilidan foydalanishning ilmiy asosini tashkil etadi. Talaba oldiga qo‘yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos va bajarilishi mumkin bo‘lsa, unga erishish tajribasi keyingi faoliyat uchun ishonchni kuchaytiradi [6]. Shu bois haftalik maqsadlarni belgilash, ularning bajarilishini tahlil qilish va kichik muvaffaqiyatlarni e’tirof etish pedagogik qo‘llab-quvvatlashning muhim vositasi sifatida qaraladi.

E. Deci va R. Ryan tomonidan asoslangan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi esa talabalarning mustaqil tanlov huquqini saqlash va ichki motivatsiyasini rivojlantirish zarurligini asoslaydi [7]. Sog‘lom turmush tarziga majburlash orqali erishish qisqa muddatli natija berishi mumkin, biroq bunday yondashuv barqaror odatlarni shakllantirish uchun yetarli emas. Talabaga o‘z maqsadini belgilash, faoliyat turini tanlash va natijalarini mustaqil baholash imkoniyatini yaratish uning shaxsiy mas’uliyatini oshiradi.

Metodikaning guruh muhitiga tayanishi V. Tintoning talabalar integratsiyasi haqidagi qarashlari bilan hamohangdir. Muallif ta’lim jarayonida ijtimoiy aloqalar va guruhga mansublik hissi talabaning oliy ta’lim muassasasiga moslashishida muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi [3]. Shu nuqtayi nazardan, guruhiy chellenjlar, sport tadbirlari va tengdoshlar ta’limi nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki talabalar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash vositasi sifatida ham ahamiyatlidir.

Metodikani amalga oshirish jarayonida bir qator qiyinchiliklar ham kuzatilishi mumkin. Jumladan, ayrim talabalar sog‘lom turmush tarzi haqidagi ma’lumotlarni avvaldan bilishlarini ta’kidlab, mazkur mavzudagi tadbirlarga yetarli qiziqish bildirmasliklari mumkin. Bunday holatda ishni bilimlarni tekshirishdan emas, balki talabaning shaxsiy hayot tarzini tahlil qilishdan boshlash lozim. Kundalik kuzatuvlar orqali bilim va amaliy xulq-atvor o‘rtasidagi farqni anglash talabaning mavzuga qiziqishini kuchaytirishi mumkin.

Yana bir muhim muammo ovqatlanish, tana vazni, uyqu va zararli odatlar kabi masalalarning shaxsiy xususiyatga egaligidir. Ushbu ma’lumotlarni guruh oldida ochiq muhokama qilish ayrim talabalarda noqulaylik va psixologik qarshilikni yuzaga keltiradi. Shu sababli shaxsiy ma’lumotlar bilan ishlash individual suhbat va yozma tahlil shaklida tashkil etilishi, guruhiy mashg‘ulotlarda esa umumlashtirilgan vaziyatlar va hayotiy misollardan foydalanilishi zarur.

Turmush tarzidagi o‘zgarishlarning natijasi hamisha darhol sezilmasligi mumkin. Bu esa ayrim talabalarda motivatsiyaning pasayishiga sabab bo‘ladi. Mazkur muammoni bartaraf etishda haftalik maqsadlar, oraliq natijalar va kichik yutuqlarni qayd etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, talabaning yashash sharoiti, o‘quv jadvali, ish bilan bandligi va sog‘lig‘i bilan bog‘liq individual holatlarni hisobga olish talab etiladi. Masalan, sport zaliga qatnashish imkoniyati bo‘lmagan talabalar uchun uy sharoitida bajariladigan jismoniy mashqlar yoki kundalik piyoda yurish tavsiya etilishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda professor-o‘qituvchilarning shaxsiy namunasi ham muhim pedagogik omil hisoblanadi. Talabalar pedagogning nafaqat nazariy tavsiyalariga, balki uning kundalik faoliyati va xulq-atvoriga ham e’tibor qaratadilar. Shu bois o‘qituvchilar va talabalar ishtirokidagi birgalikdagi yurishlar, sport musobaqalari va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Metodikaning samarali amalga oshirilishi tyutorlarning pedagogik va psixologik tayyorgarligiga ham bog‘liq. Tyutor individual suhbatlarni nazorat va tanqid shaklida emas, balki hamkorlik va ishonch asosida olib borishi kerak. Jiddiy salomatlik yoki psixologik muammolar aniqlangan hollarda esa tyutor mustaqil tashxis qo‘yishga urinmasdan, talabani tegishli tibbiyot yoki psixologiya mutaxassisiga yo‘naltirishi lozim.

Shuningdek, mazkur metodika birinchi semestr bilan cheklanib qolmasligi kerak. Moslashuv davrida shakllangan ijobiy odatlarni keyingi o‘quv semestrlarida ham qo‘llab-quvvatlash, ularni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, mustaqil ta’lim va kasbiy-metodik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish zarur. Bu esa sog‘lom turmush tarzini vaqtinchalik tadbirlar majmuasi emas, balki talabaning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish imkonini beradi.

XULOSA

Birinchi kurs talabalarining oliy ta’lim muassasasiga moslashuv davri sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va odatlarni shakllantirish uchun muhim pedagogik bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda talabaning kundalik hayotini mustaqil tashkil etishi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashi, ovqatlanish, uyqu va jismoniy faollik bilan bog‘liq mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishi talab etiladi. Shu sababli mazkur jarayonda tizimli pedagogik qo‘llab-quvvatlashni tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan metodika uchta tayanch tamoyil — majburlashdan voz kechish, kichik qadamlar asosida o‘zgarish va guruh muhitiga tayanish — hamda to‘rtta izchil bosqich asosida tashkil etilishi bilan tavsiflanadi. Tanishuv-diagnostik bosqichda talabaning boshlang‘ich holati aniqlanadi, yo‘naltiruvchi bosqichda sog‘lom turmush tarziga oid amaliy ko‘nikmalar shakllantiriladi, mustahkamlovchi bosqichda ijobiy odatlar guruh faoliyati orqali rivojlantiriladi, imtihon oldi bosqichida esa mavjud odatlarni saqlash va psixologik qo‘llab-quvvatlashga e’tibor qaratiladi.

Metodikani amalga oshirishda «Salomatlik kundaligi», tyutorning individual suhbati va guruhiy chellenjlar asosiy pedagogik vositalar sifatida belgilanadi. Ushbu vositalar talabaning o‘z faoliyatini mustaqil tahlil qilishi, shaxsiy maqsadlarini belgilashi va sog‘lom turmush tarziga oid ijobiy odatlarni izchil rivojlantirishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, metodikaning samarali amalga oshirilishi tyutor, kurator, psixologik xizmat, jismoniy tarbiya kafedrasi, sport klubi, tibbiyot punkti va talabalar o‘zini o‘zi boshqarish organlarining o‘zaro hamkorligiga bog‘liq. Bunda professor-o‘qituvchilarning shaxsiy namunasi, talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratish muhim shartlar hisoblanadi.

Umuman olganda, birinchi kurs talabalarining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashda targ‘ibot va tashqi nazoratdan ko‘ra, talabaning mustaqil faoliyatini rag‘batlantirish, kichik muvaffaqiyatlarini mustahkamlash va ijobiy guruh muhitini shakllantirishga asoslangan pedagogik yondashuv ustuvor bo‘lishi lozim. Taklif etilgan metodikadan pedagogika yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalarida birinchi semestr davomida tyutorlik va tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamajonov B.B. Oliy ta’lim muassasalari pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Andijon, 2026. – 141 b.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi PF-158-son «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni. – Toshkent, 2023.

3. Tinto V. Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition. – 2nd ed. – Chicago: University of Chicago Press, 1993. – 296 p.

4. Schlossberg N.K. A model for analyzing human adaptation to transition // The Counseling Psychologist. – 1981. – Vol. 9, No. 2. – P. 2–18.

5. Prochaska J.O., DiClemente C.C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1983. – Vol. 51, No. 3. – P. 390–395.

6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.

7. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology. – 2008. – Vol. 49, No. 3. – P. 182–185.

8. World Health Organization. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation. – Geneva: WHO, 2017. – 174 p.