

## **GLOBOLLASHUV JARAYONLARIDA TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA ONGLI EHTIYOJNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARBLIGI**

**Mardonova Saodat Muzaffarovna**

BuxDU, Ekologiya va geografiya kafedrası óqituvchisi,dotsent

[saodatmuzaffarovna021@gmail.com](mailto:saodatmuzaffarovna021@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada globallashuv jarayonlari sharoitida talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga ongli ehtiyojni shakllantirishning dolzarbligi yoritilgan. Globallashuv jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, psixologik bosim va zararli odatlarning ortishiga olib kelmoqda. Shu sababli, oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni yetkazish, sport tadbirlari, psixologik yordam xizmatlari va to‘g‘ri ovqatlanish dasturlari orqali talabalar ongida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati katta. Bu jarayon talabalar sog‘lig‘i va umumiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** globallashuv, sog‘lom turmush tarzi, talabalar, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik salomatlik, zararli odatlar, oliy ta‘lim, ongli ehtiyoj.

**Аннотация.** В данной статье освещается актуальность формирования у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни в условиях процессов глобализации. Глобализация приводит к снижению физической активности, неправильному питанию, психологическому давлению и увеличению вредных привычек. Поэтому в высших учебных заведениях большое значение имеет передача знаний и навыков здорового образа жизни, формирование здорового образа жизни в сознании учащихся посредством спортивных мероприятий, услуг психологической поддержки и программ правильного питания. Этот процесс положительно влияет на здоровье и общее развитие учащихся.

**Ключевые слова:** глобализация, здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, правильное питание, психологическое здоровье, Вредные привычки, высшее образование, сознательная потребность.

**Annotation.** this article covers the relevance of the formation of a conscious need for a healthy lifestyle among students in the context of globalization processes. Globalization leads to a decrease in physical activity, improper nutrition, psychological pressure and an increase in harmful habits. Therefore, the importance of building a healthy lifestyle in the minds of students through the delivery of knowledge and skills in a healthy lifestyle in higher education institutions, sports events, psychological assistance services and proper nutrition programs is great. This process has a positive effect on the health and overall development of students.

**Keywords:** globalization, healthy lifestyle, students, physical activity, proper nutrition, psychological health, harmful habits, higher education, conscious need.

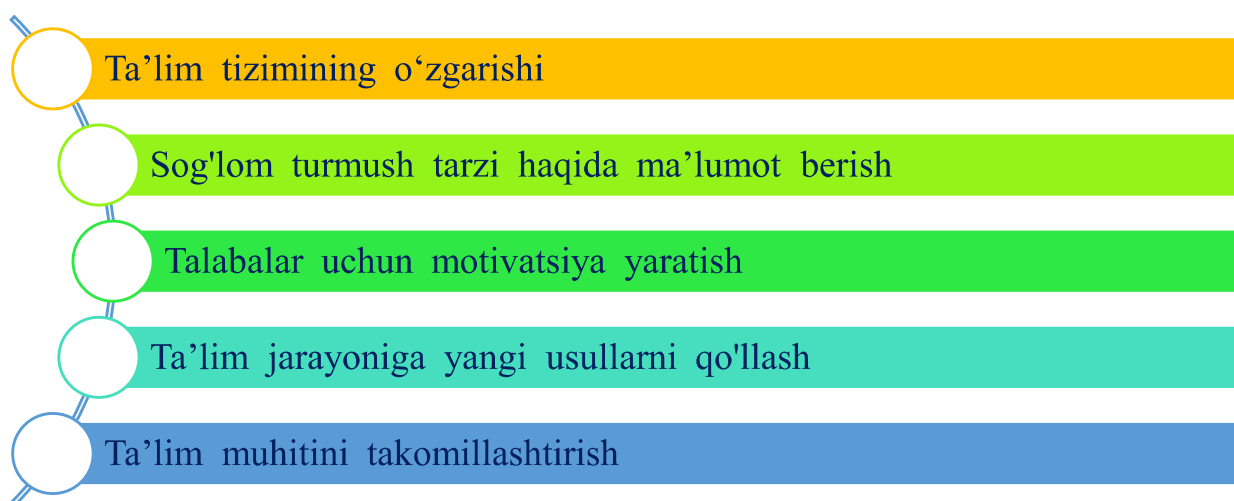
Globalashuv jarayonlari butun dunyo miqyosida ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy va siyosiy o'zgarishlarga olib kelmoqda. Bu jarayonlar, o'z navbatida, inson hayoti va faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Hozirgi zamon yoshlarini globalashuv sharoitida hayotga tayyorlashda ularning sog'lig'i, jismoniy va ruhiy holati hamda umuman sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida talabalar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli ehtiyojni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

**Globalashuvning talabalarga ta'siri.** Globalashuv talabalar hayotiga chuqur kirib borib, ularning dunyoqarashi, hayot tarzi va kundalik faoliyatiga ta'sir o'tkazmoqda. Internet va raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, ommaviy madaniyatning tezlik bilan yoyilishi va zamonaviy axborot vositalari tufayli talabalar har kuni turli xil madaniyatlar va turmush tarzi modellari bilan tanishadilar. Shu bilan birga, globalashuv jarayonida sog'lom turmush tarziga oid an'anaviy tushunchalar ham o'zgarishga yuz tutmoqda. Bu esa, talabalarda sog'lom turmush tarzi tamoyillariga bo'lgan munosabatning yangi usullarini shakllantirish zaruratini keltirib chiqaradi.

Globallashuv sharoitida talabalar duch kelayotgan asosiy muammolardan biri bu harakatsiz turmush tarzi va noto'g'ri ovqatlanishdir. Texnologiyalarning rivojlanishi bilan talabalar ko'p vaqtlarini kompyuter yoki smartfon ekranlari qarshisida o'tkazadilar. Bu esa jismoniy faollikning kamayishiga olib keladi. Natijada, sog'liq muammolari, ortiqcha vazn va boshqa kasalliklar paydo bo'lish xavfi oshadi. Bundan tashqari, globallashuv jarayonida fast food va boshqa zararli ovqatlanish odatlari keng tarqalmoqda. Bu holat talabalar orasida noto'g'ri ovqatlanishning keng tarqalishiga olib kelmoqda.

Psixologik salomatlik ham globallashuv jarayonlarida katta e'tiborni talab qiladigan masalalardan biridir. Talabalar hayoti ko'pincha stress, psixologik bosim va kuchli raqobat bilan to'lib-toshadi. Globallashuv natijasida kelib chiqadigan yangi sharoitlar, yangi talablarga moslashish va tezkor o'zgarishlar talabalarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, talabalar orasida sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni shakllantirish va ularni stressdan xalos etish yo'llari haqida ma'lumot berish dolzarbdir.

Globallashuv jarayoni inson salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan stress, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik kabi omillarni yaratadi. Shuning uchun, talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni quyidagi yo'nalishlar asosida rivojlantirish juda muhimdir (1-rasmga qarang).



**1-rasm. Talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojni rivojlantirish yo'nalishlari**

Ushbu yo'nalishlarda talabalarda sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojni rivojlantirish bo'yicha bir qator pedagog olimlar tadqiqotlar olib borib, o'ziga xos natijalarni qo'lgan kiritishgan va o'z g'oyalarini ilgari surishgan. Jumladan.

### **1. Ta'lim tizimining o'zgarishi:**

Jan Piaget bo'lajak avlodlarning rivojlanishi uchun ta'lim tizimini o'zgartirish muhimligini ta'kidlagan. Uning fikricha, ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bilimlarni berish va amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilish zarur.

Lev Vigotskiy o'quvchilarni o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatda bo'lishga o'rgatish muhimligini ta'kidlagan. Uning fikricha, bu o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **2. Sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot berish:**

Viktor Frankl inson hayotining ma'nosi va uning salomatligiga bo'lgan ta'siri haqida fikr yuritib, sog'lom turmush tarzini inson hayotining muhim qismi deb hisoblagan.

Erik Bern insonning ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tadqiq qilib, sog'lom turmush tarzi insonning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga yordam berishini ta'kidlagan.

### **3. Talabalar uchun motivatsiya yaratish:**

Abraxam Maslow insonning o'z-o'zini anglash va rivojlantirish ehtiyojlarini ta'kidlab, sog'lom turmush tarzini insonning o'z imkoniyatlarini to'la rivojlantirish uchun zarur deb hisoblagan.

Alfred Adler insonning ijtimoiy muhitga moslashish va o'z qobiliyatlarini rivojlantirish uchun sog'lom turmush tarzi muhim e-kanligini ta'kidlagan.

### **4. Ta'lim jarayoniga yangi usullarni qo'llash:**

Kognitiv usullar: Talabalarni o'z salomatligiga nisbatan tanqidiy fikr yuritishga, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq ma'lumotlarni tahlil qilishga va qarorlar qabul qilishga o'rgatish.

Immersion texnologiyalar: VR va AR texnologiyalari orqali talabalarga sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq ma'lumotlarni qiziqarli va ta'sirchan ravishda taqdim etish.

Loyiha metodi: Talabalarni sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq loyihalarni rivojlantirishga undash va ularni amalda qo'llashga yordam berish.

### 5. Ta'lim muhitini takomillashtirish:

O'quv muhitini sog'lom turmush tarziga mos keltirish, masalan, sport zalini ta'minlash, toza ovqat mahsulotlarini taqdim etish, o'quvchilar uchun dam olish joylarini yaratish.

O'quvchilar uchun sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot beruvchi va qiziqtirguvchi materiallarni taqdim etish.

Talabalarni sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojni rivojlantirish ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda ta'lim tizimining muhim roli bor va pedagog olimlarning fikrlari va tajribalari ushbu jarayoni samarali rivojlantirishga yordam beradi.

**Sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyoj** - bu inson o'z salomatligini saqlash va yaxshilashga bo'lgan ongli irodasi, uning o'z hayoti va kelajagi uchun mas'uliyatni his qilishi va bu maqsadga erishish uchun uzluksiz tarzda o'z-o'zini tarbiyalashga oid amaliy harakatlar qilishidir.

Sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyoj tushunchasi quyidagi asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi (2-rasmga qarang).

#### **Sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojning asosiy jihatlari**



2-rasm. Sog'lom turmush tarziga ongli ehtiyojning asosiy jihatlari

Sog'lom turmush tarziga onli ehtiyoj faqat o'z salomatligi uchun emas, balki jamiyat rivojlanishi uchun ham muhim hisoblanib, ushbu ehtiyoj insonning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy faolligiga va jamiyatning farovonligini oshirishga hissa qo'shadi. Shu sababli, har bir shaxsda sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojning tarkib topishida uzluksiz ta'lim va tarbiya tizimining o'rni beqiyos hisoblanadi.

**Sog'lom turmush tarziga onli ehtiyojning ahamiyati.** Sog'lom turmush tarziga bo'lgan onli ehtiyoj - bu insonning sog'lom hayot kechirish uchun maqsadli va onli ravishda o'z turmush tarzi va odatlarini nazorat qilishi, sog'lig'iga e'tibor qaratishi demakdir. Talabalarda bu ehtiyojni shakllantirish ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Globallashuv davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish talabalarga zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni beradi. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, u talabalarning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq globallashuv jarayonida talabalar orasida harakatsizlik keng tarqalganligi sababli, jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni onli ravishda shakllantirish katta ahamiyatga ega. Oliy ta'lim muassasalarida sport va jismoniy faoliyatni qo'llab-quvvatlash orqali talabalar orasida bu ehtiyojni oshirish mumkin. Sport va boshqa jismoniy faoliyatlar talabalar jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni oshirish va stressni kamaytirishga yordam beradi.

To'g'ri ovqatlanish ham sog'lom turmush tarzining muhim jihatidir. Globallashuv davrida fast food va shakarli ichimliklar kabi zararli mahsulotlar keng tarqalgan bo'lsa-da, talabalarga to'g'ri ovqatlanish bo'yicha bilimlar berish, ularni bu borada motivatsiya qilish zarurdir. Sog'lom ovqatlanish orqali talabaning jismoniy va aqliy faoliyati yaxshilanadi, o'qishdagi samaradorligi oshadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarni to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish orqali sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishi mumkin. Psixologik salomatlik masalasi globallashuv jarayonlarida yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Talabalarga stress bilan kurashish, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash uchun zaruriy ko'nikmalarni berish lozim. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik yordam xizmatlari, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlari va talabalar uchun stressni kamaytirish

usullarini o'rgatuvchi treninglar tashkil etish talabalar ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, talabalarni zararli odatlardan himoya qilish ham globallashuv jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Chekish, spirtli ichimliklar iste'moli va boshqa zararli odatlar globallashuv jarayonida ko'proq ommaviylashmoqda. Bu esa, talabalar sog'lig'iga jiddiy xavf tug'diradi. Oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va zararli odatlardan voz kechishga undash orqali talabalarning salomatligini himoya qilish zarurdir.

**Oliy ta'lim muassasalarining roli.** Oliy ta'lim muassasalari talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli ehtiyojni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Bu muassasalar nafaqat kasbiy bilimlar va ko'nikmalar beribgina qolmay, balki talabalarning shaxsiy rivojlanishi, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qilishi kerak. Oliy ta'lim muassasalari sport inshootlari, sog'lom ovqatlanish xizmatlari va psixologik yordam markazlari orqali talabalar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirishi mumkin.

Darslar va ta'lim dasturlari orqali sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlarni yetkazish, seminar va treninglar tashkil qilish, sport tadbirlari va musobaqalarni o'tkazish, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha dasturlarni ishlab chiqish orqali talabalar ongida sog'lom turmush tarzining ahamiyati oshiriladi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi talabalarga nafaqat o'qish jarayonida, balki kelgusidagi hayotlarida ham sog'lom turmush tarzini davom ettirishga yordam beradi. Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalari talabalarga stress va psixologik bosimni kamaytirish uchun zarur bo'lgan xizmatlar va dasturlarni taklif qilishi lozim. Bu, o'z navbatida, talabalar orasida sog'lom psixologik muhitni yaratishga va ularning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

### **Xulosa**

Globallashuv jarayonlarida talabalar sog'lig'iga bo'lgan e'tiborni oshirish va ularda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli ehtiyojni shakllantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali talabalar o'z hayotlarini sog'lom, faol va samarali o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu jarayonda oliy ta'lim muassasalari katta rol o'ynaydi, chunki ularning maqsadi nafaqat

bilim berish, balki jamiyatning sog‘lom, intellektual va jismoniy jihatdan rivojlangan a'zolarini tayyorlashdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ismatilayev, L. B. (2024). SOG ‘LOM TURMUSH TARZI: TALABA-YOSHLAR QARASHLARI. *Uzbek Scholar Journal*, 29, 1-4.
2. Ahatov, B. T. (2024). O‘QUVCHI-YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA INTILISHINI SHAKLLANTIRISH. *Scientific Impulse*, 2(17), 464-468.
3. Toshova, S. T. (2022). MAKTABGACHA TALIMDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA ZARUR BOLGAN SHART-SHAROITLARNI YARATISH. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(6), 258-262.
4. Gaparov, J. O. (2022). JISMONIY TARBIYANING SOGLOM TURMUSH TARZIDAGI AHAMIYATI. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(9), 227-231.
5. Raximova, D. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATI KO ‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH MAZMUNI. *Science and innovation in the education system*, 2(11), 12-16.