

3. Xayitova F.A. Boshlang'ich sinflarda kreativ o'qish madaniyatini shakllantirish texnologiyalari. Avtoreferat. – Toshkent: 2023. 28-b.

4. Xurramov R.S. Ona tili darslarida o'quvchilarning evristik qobiliyatini rivojlantirishda etnopedagogikadan foydalanish metodikasini takomillashtirish. Avtoreferat. –Termiz: 2024. 48-b.

**REZYUME.** Ona tili darslarida kreativ ko'nikmalarni rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim yo'nalishlaridan biridir. Ushbu maqolada ona tili darslarida kreativ ko'nikmalarni rivojlantirishning metodologiyasi ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, kreativ tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar o'quvchilarning nutq madaniyatini o'stirish, mantiqiy va tanqidiy fikrlashini shakllantirishda muhimligi ilmiy jihatdan asoslangan.

**РЕЗЮМЕ.** Развитие творческих навыков на уроках родного языка – одно из важнейших направлений образовательного процесса. В данной статье проанализирована методика развития творческих навыков на уроках родного языка на основе результатов научно-исследовательской работы. Также научно обосновано значение научных подходов, направленных на развитие креативного мышления, в развитии культуры речи, формировании логического и критического мышления учащихся.

**SUMMARY.** The development of creative skills in native language lessons is one of the most important areas of the educational process. This article analyzes the methodology of developing creative skills in native language lessons based on the results of research work. The importance of scientific approaches aimed at the development of creative thinking in the development of speech culture, the formation of logical and critical thinking of students is also scientifically substantiated.

## **SALOMATLIKNI SHAKLLANTIRISH VA QO'LLAB-QUVVATLASHGA ILMIY YONDASHUV**

**P.J.Mamutov** – *assistent o'qituvchi*

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti*

**N.M.Bobojonov** – *dotsent*

*Farg'ona davlat universiteti*

**Tayanch so'zlar:** sog'lom-turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, psixoemotsional sog'liq, zararli odatlar.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура, физическая активность, рациональное питание, психоэмоциональное здоровье, вредные привычки.

**Key words:** healthy lifestyle, wellness physical culture, physical activity, balanced nutrition, psycho-emotional health, bad habits.

**Kirish:** Inson sog'ligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishda sog'lom-turmush tarzining (STT) roli beqiyosdir. Bu tushuncha o'z ichiga insonning jismoniy harakati, ratsional ovqatlanishi, zararli odatlardan saqlanishi hamda ruhiy barqarorligini oladi. STTning asosiy tarkibiy qismlarini chuqur va tizimli o'rganish orqali jamoaviy salomatlikni yaxshilash hamda yurak-qon tomir, qandli diabet va onkologik kasalliklar kabi noinfeksion kasalliklarning tarqalishini kamaytirish mumkin [1].

STT tushunchasi surunkali hamda ko'p tarqalgan kasalliklar profilaktikasida muhim omillardan biri hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga binoan, inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillarning ko'proq qismini taxminan 60 %i – to'g'ridan-to'g'ri insonning yashash turmush-tarzi bilan bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, jismoniy faoliyat bu omillar ichida yetakchi o'rinni egallaydi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat (SJT) jismoniy madaniyatning eng muhim qismi bo'lib, insonning individual xususiyatlariga moslashtirilgan jismoniy mashqlar orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan. Ushbu maqolada jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya) va stressga bog'liq kasalliklarning ortishi kontekstida dolzarb mavzu bo'lgan umumiy jismoniy madaniyatning jismoniy tarbiya kontseptsiyasiga integratsiyalanuvi muhokama qilinadi [3].

### **Adabiyotlar tahlili va metodologiya:**

Piskunov va boshqalarning asarlari va Svehkarov va boshqalar [1,2] sog'lom-turmush tarzining ko'p qirraliligini va aholi salomatligi uchun muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu ma'lumotlarda SST jismoniy, psixologik va ijtimoiy-iqtisodiy omillar nuqtayi nazaridan ko'rib chiqiladi. Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va yomon odatlardan voz kechish sog'lom-turmush tarzining

asosiy tarkibiy qismi bo'lib, inson salomatligini belgilab beruvchi asosiy omil hisoblanadi.

Jismoniy faollikning ahamiyati. Jismoniy harakatlar sog'lom-turmush tarzining muhim ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Svehkarov va boshqalar o'z tadqiqotlarida muntazam jismoniy harakat nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik yetuklikka ijobiy ta'sirini ko'rsatishi, stress va tashvish darajasini pasaytirishini ta'kidlaydi. Muhim nuqta shundaki, ijobiy natijaga erishish uchun jismoniy harakatlar muntazam turda amalga oshirilishi hamda yosh va jismoniy holatga mos kelishi kerak.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy faollik salomatlikni ta'minlashda muhim omillardan biri bo'lib, jismoniy faollikning yetishmasligi Noinfeksion kasalliklarning rivojlantirishiga va erta o'limga sabab bo'lishi mumkin. Lee va boshqalar jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya) butun dunyo bo'ylab uzoq umr ko'rish davomiyligi va salomatlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Ko'pgina tajribalar, jumladan, Lee va boshqalar, jismoniy harakatnin pasayishi (gipodinamiya), yurak-qon tomir kasalliklari va semirish kabi kasalliklarning tarqalishi o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni ta'kidlaydi. Ushbu kasalliklar butun dunyo bo'ylab erta o'limning asosiy sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Bauman va boshqalar, dunyo aholisining 30% dan ortig'i tavsiya qilingan jismoniy faollik darajasiga ega emas, bu noinfeksion kasalliklarning rivojlanishi uchun muhim xavf tug'diradi [4,5].

Global tendentsiyalar va muammolar. Bauman va boshqalarning mehnatlarida jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya) texnologik taraqqiyot va shahar zichligi bilan bog'liq dolzarb muammo ekanligini ta'kidlaydilar. Bu jismoniy faoliyat darajasini oshirish maqsadida samarali strategiya va dasturlarni ishlab chiqishni talab qiladi [2, 5].

Tadqiqot metodologiyasi:

Tadqiqot olib borishdan maqsad sog'lom-turmush tarzini, ayniqsa jismoniy faollikni belgilovchi omillarni tahlil qilish va jismoniy faollikning jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya) va noinfeksion kasalliklarning avj olishiga ta'sirini baholashdir.

Tadqiqotda tizimli adabiyotlarni ko'rib chiqish usuli qo'llaniladi. Shu maqsadda so'nggi o'n yillikda sog'lom-turmush tarzi va jismoniy faoliyat bilan bog'liq asosiy tadqiqotlar, shu jumladan ushbu maqolada keltirilgan manbalar tahlil qilinadi.

Qo'shish va istisno qilish mezonlari:

Qo'shilish mezonlari:

1. Jismoniy faollik va uning salomatlikka ta'siri haqida maqolalar.

2. Jahon va Rossiya kabi tibbiyot tizimi rivojlangan mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar.

3. Taqdim etilgan ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalar.

Cheklash mezonlari:

1. Jismoniy faollik yoki STT bilan bog'liq bo'lmagan maqolalar.

2. Ilmiy bo'lmagan yoki nashr etilmagan manbalar.

Tahlil usullari: Asosiy mavzular va tendentsiyalarni aniqlash uchun foydalaniladigan ma'lumotlarni tahlil qilish usuli - bu kontent tahlili, Noinfeksion kasalliklarning tarqalishi va ularning jismoniy faoliyat bilan bog'liqligi haqidagi statistik ma'lumotlarni baholash.

Tadqiqotning cheklovleri: Tadqiqotning cheklovleri ayrim hududlarda birlamchi ma'lumotlar sifatini, shuningdek, turli tillarda yozilgan adabiyotlarni tahlil qilishda til to'siqlarini o'z ichiga olishi mumkin.

**Uslub va materiallar:** Sog'lom-turmush tarzining asosiy elementlari.

Sog'lom-turmush tarzi - bu tananing umumiy holatini yaxshilashga qaratilgan odatlar va harakatlar majmuidir. Uning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy mashqlar tana vaznini normal-lashtirishga, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va depressiya xavfini kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto kuniga 30 daqiqa yurish mashqlari ham o'lim xavfini sezilarli darajada kamaytiradi [2,3].

2. Ratsional ovqatlanish

Sabzavot, meva, tabiiy oqsillar va yog'larga boy ratsional ovqatlanish sog'lom-turmush tarzining muhim qismidir. Shakar, tuz va sintetik yog'larni iste'mol qilishni kamaytirish semizlik, diabet va gipertenziyaning oldini olishga yordam beradi.

3. Psixo-emotsional salomatlik

Stressni boshqarish, sog'lom uyqu va dam olish organizmning sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ehtiyotkorlik texnikasi, meditatsiya va psixoterapiyadan foydalanish emotsional barqarorlikni oshirishga yordam beradi.

4. Zararli odatlardan butunlay voz kechish.

Tamaki shekish, alkogolli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu odatlardan voz kechish, uzoq umr ko'rish davomiyligini oshiradi hamda uning sifatini oshiradi [3].

Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.

Jismoniy tarbiya salomatlikni yaxshilash uchun jismoniy mashqlardan muntazam foydalanishni o'z ichiga oladi. U quyidagi sohalarni o'z ichiga oladi:

1. Kardio mashqlari

Aerobik mashqlar (yurish, yugurish, suzish, velosport, chang'i uchish) organizmning kardio-respirator tizimi faoliyatini yaxshilaydi, xolesterin miqdorini va qon bosimini kamaytirishga yordam beradi.

2. Kuch mashqlari

Mushak massasi va suyak to'qimasini mustahkamlash sarkopeniya va osteoporozning oldini olishga yordam beradi.

3. Egiluvchanlik va cho'zish mashqlari

Bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish jarohatlar va bel og'rig'i xavfini kamaytiradi.

4. Qayta tiklash mashqlari

Jarohatlar, operatsiyalar yoki kasalliklardan keyin tiklanish uchun ishlatiladi. Bunday dasturlar ko'pincha sanatoriyalar va klinikalarda amalga oshiriladi [2].

**Natijalar va muhokama:** Ko'pgina tadqiqotlar surunkali kasalliklarning oldini olish va davolashda SJM samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, Jismoniy faollik va salomatlik jurnallarida chop etilgan meta-tahlil shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy harakatlar yurak-qon tomir kasallik-larini rivojlanish xavfini 20-30% ga kamaytiradi. SJM shuningdek, organ va funktsional tizimlar ishini yaxshilashda, ayniqsa keksalar salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynashi ko'rsatilgan.

Amaliy amalga oshirish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Ish joyida guruh faoliyatini tashkil etish.

- Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini majburiy jori etish.

- sport infratuzilmasini yaratish (parklar, sport maydonchalari, fitnes markazlari).

Muammolar va qiyinchiliklar:

SJM keng qo'llanilishiga qaramay, bir qator to'siqlar mavjud:

1. Mehnatga layoqatli aholi orasida vaqt yetishmasligi.

2. Jismoniy faoliyat dasturlari haqida cheklangan xabar-dorlik.

3. Iqtisodiy va infratuzilmaviy cheklovlar, ayniqsa, qishloq joylarida.

Tavsiyalar va istiqbollar:

Aholining jismoniy faollik va harakat faolligini oshirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish kerak:

1. Jismoniy faollikning foydalari haqida axborot kampaniyalarini o'tkazish.

2. Sport klublarini subsidiyalash dasturlarini ishlab chiqish.

3. Trenerlar va instruktorlarning malakasini oshirish.

Ilmiy nuqtayi nazardan, genetik test va biomarkerlar monitoringi asosida individual jismoniy faoliyat dasturlarini o'rganish istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

**Xulosa.** Adabiyotlarni tahlil qilish va taklif etilayotgan metodikani ko'rib chiqish natijasida shuni ta'kidlash mumkinki, jismoniy faollik sog'lom-turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, hayot sifatini oshirish va Noinfeksion kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Biroq jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya)ning global muammosi dolzarbligicha qolmoqda. Shuning uchun jismoniy faollikni oshirish va sog'lom-turmush tarzini targ'ib qilishning samarali strategiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish zarur. Kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashda sog'lom-turmush tarzi va sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat muhim o'rin tutadi. SDM ning FTAga integratsiyalashuvi ta'lim, ijtimoiy va infratuzilmaviy tashabbuslarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu sohadagi keyingi tadqiqotlar jismoniy faoliyatda ommaviy ishtirok etishni rag'batlantirish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

### Adabiyotlar

1. Пискунов В. и др. Здоровый образ жизни. – Москва: «Прометей», 2012.
2. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни. - Майкоп 2018.
3. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet. 2023.
4. Lee I.-M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. -The Lancet, 2012, Volume 380, Issue 9838, -P. 219-229.
5. Bauman A.E., Reis R. S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J., Martin B.W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Physical Activity Patterns and Trends in Global Research. Journal of Physical Activity and Health, 2017, Volume 14, Issue 8, -P.701-709.

**РЕЗЮМЕ.** Мақоллада sogʻlom-turmush tarzi (STT) va sogʻlomlashtiruvchi jismoniy madaniyat (SJM) oʻzaro bogʻliq boʻlgan asosiy elementlar sifatida kasalliklarning oldini olish, hayot sifatini oshirish va faol uzoq umr koʻrish uchun rol oʻynashi haqida fikr yuritiladi. Jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish, psixoebotsional sogʻliqni saqlash va zararli odatlardan voz kechishning STT tizimidagi oʻrni haqidagi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinadi. Ushbu maqolada jismoniy faollik tamoyillarini kundalik hayotga tatbiq etish boʻyicha tavsiyalar beriladi va sogʻlomlashtiruvchi jismoniy madaniyatni taʼlim va kasbiy muassasalarga qoʻllash istiqbollari muhokama qilinadi.

**РЕЗЮМЕ.** В статье рассматривается роль здорового образа жизни (ЗОЖ) и оздоровительной физической культуры (ОФК) как ключевых элементов в профилактике заболеваний, улучшении качества жизни и обеспечении активного долголетия. Анализируются современные научные исследования о значении физических упражнений, рационального питания, сохранения психоэмоционального здоровья и отказа от вредных привычек в системе ЗОЖ. В статье приводятся рекомендации по внедрению принципов физической активности в повседневную жизнь, а также обсуждаются перспективы применения оздоровительной физической культуры в образовательных и профессиональных учреждениях.

**SUMMARY.** The article discusses the role of a healthy lifestyle (HL) and wellness physical culture (WPC) as key elements in disease prevention, improving quality of life, and promoting active longevity. Modern scientific studies on the significance of physical exercise, balanced nutrition, maintaining psycho-emotional health, and avoiding harmful habits within the HL system are analyzed. The article provides recommendations for integrating principles of physical activity into daily life and examines the prospects of applying wellness physical culture in educational and professional institutions.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С КУЛЬТУРНЫМ ШОКОМ?

**Э.А.Менлимурадова** – доктор философии по педагогическим наукам, доцент  
*Каракалтакский государственный университет имени Бердаха*

**Таянч сўзлар:** зарба, бегона, мамлакат, ночорлик, маданият, эмигрант, тил, алоқа, салбий, стресс, мослаштириш.

**Ключевые слова:** шок, чужой, страна, беспомощность, культура, эмигрант, язык, контакт, негатив, стресс, адаптация.

**Key words:** shock, alien, country, helplessness, culture, emigrant, language, contact, negativity, stress, adaptation.

**Введение.** "Культура в самом широком смысле слово - это то, из-за чего ты становишься чужаком, когда покидаешь свой дом. Культура включает в себя все убеждения и все ожидания, которые высказывают и демонстрируют люди... Когда ты в своей группе, среди людей, с которыми разделяешь общую культуру, тебе не приходится обдумывать и проектировать свои слова и поступки, ибо все вы - и ты, и они - водите мир в принципе одинаково, знаете, чего ожидать друг от друга. Но пребывая в чужом обществе, ты будешь испытывать трудности, ощущение беспомощности и дезориентированности, что можно назвать культурным шоком" [5].

Суть культурного шока заключается в столкновении между привычными человеку ценностями, нормами поведения, языком и повседневными обычаями, характерными для его прежнего социума, и ценностями, нормами, языком и повседневными практиками, присущими новой, чужой культурной среде, в которой он оказался. В той или иной мере культурный шок испытывают все, кто впервые попадает в незнакомую культурную среду (путешественники, эмигранты, студенты-иностранцы и так далее).

Преодолеть культурный шок - задача непростая, как может показаться. Рассказываем о том, как иммигранты приспосабливаются к новой культурной среде. Процесс привыкания к новой культуре зачастую стартует с эйфории, а завершается сильным стрессом и тревогой [2].

**Материалы и методы.** Культурный шок может занимать от нескольких месяцев до нескольких лет. Следовательно, даже если человек проживает в новой стране всю жизнь, полная адаптация и интеграция в новую культуру почти невозможны, говорят ученые. Существует мнение, что только три-четыре поколения иммигрантов, то есть их правнуки и внуки, способны полностью адаптироваться к новой среде.

Советы, которые помогают пережить культурный шок и быстрее адаптироваться к новой культуре.

- Помните, что адаптация требует много времени.

- Делайте заметки о своих открытиях.

Примечания о культурных различиях, с которыми вы сталкиваетесь, - это еще один способ быстрее адаптироваться к новым обстоятельствам.

- Знайте, что ожидает вас в новой стране.

Курсы по языкам - это начало любой жизни в другой стране. Чтобы подготовиться к учебе, вы можете поговорить с людьми, которые уже поехали на учебу в ту страну.

- Примите во внимание, что тоска дома - это нормальная вещь.

Культурный шок неизбежен при переезде. Знай, что любовь к твоей семье, друзьям и культуре останется с тобой навсегда.

- Не делайте сравнений с другими людьми.

Время, необходимое для адаптации к новой среде, зависит от распространения различных факторов.