

UDC: 378.147:613

PEDAGOGICAL BASIS FOR DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AS A FACTOR IN THE HOLISTIC EDUCATION OF STUDENTS**Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna**ASMI Department of fundamentals of preventive medicine
ASMI independent researcher. Uzbekistan

Abstract: This article explores the theoretical and pedagogical foundations for developing a healthy lifestyle culture among students as a key area of educational work in the modern education system. It examines the principles, methods, and pedagogical conditions that ensure students develop a conscious attitude toward their own health as a personal and social value. The relationship between a healthy lifestyle culture, spiritual and moral development, and professional competence is substantiated.

Keywords: health culture, healthy lifestyle, personal development, educational conditions, prevention, competency-based approach, students.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОРА ЦЕЛОСТНОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Усманова Гулнорахон Камолиддиновна**

АГМИ кафедра Основы превентивной медицины.

АГМИ свободный соискатель Узбекистан

Аннотация: В статье раскрываются теоретические и педагогические основы формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся, как важнейшего направления воспитательной работы в системе современного образования. Рассматриваются принципы, методы и педагогические условия, обеспечивающие развитие у студентов осознанного отношения к собственному здоровью как к личной и социальной ценности. Обоснована взаимосвязь между культурой здоровья, духовно-нравственным развитием и профессиональной компетентностью личности.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, воспитание личности, педагогические условия, профилактика, компетентностный подход, студенческая молодёжь.

Annotatsiya: Maqolada ta'lim oluvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning nazariy va pedagogik asoslari, zamonaviy ta'lim tizimida tarbiyaviy ishlarning eng muhim yo'nalishi sifatida yoritilgan. Talabalarda sog'liqni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida anglashga yo'naltirilgan ongli munosabatni rivojlantirishni ta'minlovchi tamoyillar, usullar va pedagogik sharoitlar ko'rib chiqilgan. Sog'lom turmush madaniyati, ma'naviy-axloqiy rivojlanish va shaxsning kasbiy kompetentligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lomlik madaniyati, sog'lom turmush tarzi, shaxs tarbiyasi, pedagogik sharoitlar, profilaktika, kompetensiyaga yo'naltirilgan yondashuv, talaba yoshlar.

Актуальность: В последние десятилетия наблюдается снижение уровня физического и психического здоровья молодёжи, рост хронических заболеваний и стрессовых состояний.

Эти тенденции требуют поиска новых педагогических подходов, способствующих формированию культуры здоровья, основанной на осознанном выборе здорового образа жизни.

Образовательная среда вуза является важнейшим фактором формирования у обучающихся ценностных ориентаций, определяющих отношение к себе, другим людям и обществу. Формирование культуры здоровья должно рассматриваться как стратегическая цель образовательного процесса, направленная на обеспечение физического, духовного и социального благополучия личности.

Цель исследования: Целью исследования является определение и научное обоснование педагогических основ формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся как фактора целостного воспитания личности.

Материалы и методы: Для достижения цели использовались теоретические и эмпирические методы:

- анализ психолого-педагогической и валеологической литературы;
- системно-деятельностный и компетентностный подходы;
- наблюдение, анкетирование и беседы со студентами;
- моделирование педагогических условий формирования культуры здоровья.

Результаты и обсуждение: Современная система образования ориентирована на формирование гармонично развитой, ответственной и социально активной личности. Одним из приоритетных направлений воспитания становится формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) как важнейшего компонента целостного развития человека. Здоровье выступает не только как биологическая, но и как социально-педагогическая категория, отражающая уровень культуры, мировоззрения и жизненных ценностей личности. В этой связи педагогическая деятельность направлена не просто на передачу знаний о здоровье, а на формирование у обучающихся устойчивых установок и компетенций в сфере его сохранения и укрепления.

Формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся предполагает реализацию комплекса педагогических условий, направленных на развитие:

1. Ценностно-мотивационного компонента — осознания здоровья как личной и общественной ценности, формирования ответственного отношения к нему.
2. Когнитивного компонента — приобретения знаний о закономерностях сохранения здоровья, профилактике заболеваний, рациональной организации труда и отдыха.
3. Деятельностного компонента — овладения практическими навыками здорового поведения, физического самосовершенствования, стрессоустойчивости и самоконтроля.

Педагогические основы формирования культуры ЗОЖ включают:

- интеграцию образовательных и воспитательных технологий;
- внедрение интерактивных методов обучения (проектная деятельность, кейс-методы, дискуссии, тренинги);
- создание здоровьесберегающей образовательной среды;
- лично - ориентированный подход, предполагающий индивидуальную поддержку и мотивацию студентов.

Особое внимание уделяется роли преподавателя как носителя и транслятора культуры здоровья. Педагог должен не только обучать, но и демонстрировать собственным примером ценностное отношение к здоровью.

Выводы: Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что формирование культуры здорового образа жизни у обучающихся — это сложный, многокомпонентный процесс, который требует:

- системного подхода к организации воспитательной и образовательной деятельности;
- сочетания традиционных и инновационных педагогических технологий;
- создания в образовательном учреждении условий, способствующих физическому, психологическому и духовному развитию личности.

Культура здоровья является основой целостного воспитания, обеспечивая гармонию телесного, нравственного и интеллектуального развития личности. Формирование такой культуры у студентов — стратегическая задача современного образования, направленная на подготовку компетентных, социально ответственных и духовно зрелых специалистов.

Использованная литература:

1. Белова С.В. Педагогика здоровья: теория и практика. – М.: Академия, 2020.
2. Зайцева Н.А. Формирование культуры здоровья в образовательном процессе. – СПб.: Питер, 2019.
3. Орлова Е.Н. Компетентностный подход к воспитанию здорового образа жизни студентов. – Казань: КГУ, 2021.
4. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о здоровье населения мира. – Женева, 2022.
5. Хасанова Г.Ж. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у молодежи. – Вестник педагогических наук. 2021. №4.