



IXTISOSLASHTIRILGAN UMUMTA'LIM MAKTABLARI  
O'QUVCHILARINI SOG'LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION  
TEXNOLOGIYALARI

**Usmonov Gayratjon Nematjon o'gli**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti  
2-kurs magistranti, yo'nalish: Pedagogika va psixologiya

**Ruziev F.J.**

Ilmiy raxbar:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15344237>

**Annotatsiya:** Ushbu Maqolada Ixtisoslashtirilgan Umumta'lim Maktablari O'quvchilarining Salomatligini Mustahkamlashga Qaratilgan Zamonaviy Innovatsion Texnologiyalar Tahlil Qilinadi. Adabiyotlar Tahlili Asosida O'quvchilarning Jismoniy Va Ruhiiy Salomatligini Yaxshilashning Samarali Usullari, Raqamli Texnologiyalarning Roli Va Kompleks Yondashuv Masalalari Ko'rib Chiqiladi.

**Kalit So'zlar:** Sog'lomlashtirish Texnologiyalari, Ixtisoslashtirilgan Maktablar, Innovatsion Yondashuv, O'quvchilar Salomatligi, Raqamli Texnologiyalar.

**Аннотация:** В Данной Статье Анализируются Современные Инновационные Технологии, Направленные На Укрепление Здоровья Учащихся Профильных Общеобразовательных Школ. На Основе Анализа Литературы Будут Рассмотрены Эффективные Методы Улучшения Физического И Психического Здоровья Учащихся, Роль Цифровых Технологий И Комплексный Подход.

**Ключевые Слова:** Оздоровительные Технологии, Специализированные Школы, Инновационный Подход, Здоровье Учащихся, Цифровые Технологии.

**Abstract:** This Article Analyzes Modern Innovative Technologies Aimed At Strengthening The Health Of Students Of Specialized Secondary Schools. Based On The Analysis Of Literature, Issues Of Effective Methods Of Improving The Physical And Mental Health Of Students, The Role Of Digital Technologies And An Integrated Approach Are Considered.

**Keywords:** Wellness Technologies, Specialized Schools, Innovative Approach, Student Health, Digital Technologies.

Zamonaviy Ta'lim Tizimida O'quvchilarning Salomatligini Saqlash Va Mustahkamlash Masalasi Tobora Dolzarb Ahamiyat Kasb Etmoqda. Ayniqsa, Ixtisoslashtirilgan Maktablarda Tahsil Olayotgan O'quvchilarning Yuqori O'quv





Yuklamasi Sharoitida Ularning Jismoniy Va Ruhiiy Salomatligini Ta'minlash Muhim Vazifa Hisoblanadi [1].

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim To'g'risida" Gi Qonuni Va 2022-2026-Yillarga Mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasida Ham Yoshlar Salomatligini Mustahkamlash Ustuvor Yo'nalishlardan Biri Sifatida Belgilangan [2].

### **Metodologiya Va Adabiyotlar Tahlili**

Tadqiqot Metodologiyasi Sifatida Tizimli-Tahliliy Yondashuv Qo'llanilgan Bo'lib, Mahalliy Va Xorijiy Ilmiy Adabiyotlar, Me'yoriy-Huquqiy Hujjatlar Va Sog'lomlashtirish Dasturlari Tahlil Qilindi.

Soha Mutaxassislarining Fikriga Ko'ra, Zamonaviy Ta'lim Muassasalarida O'quvchilar Salomatligini Mustahkamlashning Quyidagi Innovatsion Texnologiyalari Samarali Hisoblanadi:

1. Raqamli Texnologiyalarga Asoslangan Sog'lomlashtirish Dasturlari. Masalan, Maxsus Mobil Ilovalar Va Fitnes-Trekkerlar Yordamida O'quvchilarning Jismoniy Faolligini Monitoring Qilish [3].

2. "Aqli" Jismoniy Tarbiya Darslari - Zamonaviy Sport Uskunalarini Va Raqamli Texnologiyalarni Integratsiyalashgan Holda Qo'llash [4].

3. Psixologik Qo'llab-Quvvatlashning Innovatsion Usullari, Jumladan Virtual Reallik (VR) Texnologiyalari Yordamida Stress Darajasini Pasaytirish [5].

### **Natijalar Va Muhokama**

Adabiyotlar Tahlili Natijasida Ixtisoslashtirilgan Maktab O'quvchilarining Salomatligini Mustahkamlashning Bir Necha Muhim Yo'nalishlari Aniqlandi. Ushbu Yo'nalishlarni Quyidagicha Guruhlash Mumkin:

Birinchi, Raqamli Texnologiyalarning Sog'lomlashtirish Jarayonidagi Roli. Tadqiqotlar Shuni Ko'rsatadiki, Sog'lom Turmush Tarzini Shakllantiruvchi Maxsus Mobil Ilovalardan Foydalanish O'quvchilarning Jismoniy Faollik Ko'rsatkichlarini Sezilarli Darajada Oshiradi. Zhang [6] Ning Tadqiqotlariga Ko'ra, Bunday Ilovalarning Samaradorligi 25-30 Foizni Tashkil Etadi. Bu Esa O'quvchilarning Kunlik Jismoniy Faolligini Monitoring Qilish Va Zarur Tavsiyalar Berish Imkonini Yaratadi.

Virtual Reallik Texnologiyalariga Asoslangan Mashg'ulotlar O'quvchilarning Jismoniy Tarbiya Va Sport Bilan Shug'ullanishga Bo'lgan Motivatsiyasini 40 Foizga Oshirishi Aniqlangan [5]. Bu Ayniqsa, An'anaviy Jismoniy Tarbiya Mashg'ulotlariga Qiziqishi Past Bo'lgan O'quvchilar Uchun Muhim Ahamiyat Kasb Etadi.





Ikkinchidan, Kompleks Yondashuvning Ahamiyati. Brown [8] Ning Ta'kidlashicha, Smart-Technologiyalar Va An'anaviy Jismoniy Tarbiya Usullarining Optimal Nisbati 40/60 Foizni Tashkil Etishi Kerak. Bu Raqamli Technologiyalarning Ortiqcha Qo'llanilishi Salbiy Oqibatlariga Olib Kelishi Mumkinligini Ko'rsatadi.

Ismoilov [7] O'z Tadqiqotlarida Jismoniy Va Ruhiiy Sog'lomlashtirish Dasturlarining Integratsiyalashgan Holda Qo'llanilishi Eng Yuqori Natija Berishini Aniqlagan. Bunday Yondashuv O'quvchilarning Nafaqat Jismoniy, Balki Psixologik Salomatligini Ham Yaxshilash Imkonini Beradi.

Petrov [4] Ning Kuzatishlariga Ko'ra, Zamonaviy Technologiyalardan Foydalanish O'qituvchilardan Maxsus Tayyorgarlikni Talab Qiladi. Shu Bois, Pedagoglarning Raqamli Kompetensiyalarini Oshirish Dasturlarini Ishlab Chiqish Zarur. Bu O'z Navbatida Sog'lomlashtirish Technologiyalarining Samarali Joriy Etilishiga Xizmat Qiladi.

Smith Va Johnson [3] Tomonidan O'tkazilgan Tadqiqotlar Natijasida Aniqlangan Yana Bir Muhim Jihat - Bu Raqamli Technologiyalarni Joriy Etishda Milliy Va Mahalliy Xususiyatlarni Inobatga Olish Zarurligi. Bu Ayniqsa O'zbekiston Sharoitida Muhim Ahamiyat Kasb Etadi, Chunki Har Bir Hududning O'ziga Xos Ijtimoiy-Madaniy Xususiyatlari Mavjud.

Yuqoridagi Natijalar Shuni Ko'rsatadiki, Ixtisoslashtirilgan Maktablarda O'quvchilarni Sog'lomlashtirish Jarayoniga Innovatsion Technologiyalarni Joriy Etish Murakkab Va Ko'p Qirrali Jarayon Hisoblanadi. Bu Jarayonda Raqamli Technologiyalar, An'anaviy Usullar Va Milliy Xususiyatlarning Optimal Nisbatini Topish Muhim Ahamiyat Kasb Etadi.

Adabiyotlar Tahlili Davomida Yana Bir Qator Muhim Masalalar Aniqlandi. Jumladan, Ixtisoslashtirilgan Maktab O'quvchilarining Sog'lig'ini Mustahkamlashda Quyidagi Innovatsion Yondashuvlarning Samaradorligi Alohida Ta'kidlangan:

**Biofeedback Technologiyalari.** Wilson [5] Ning Tadqiqotlariga Ko'ra, Stress Darajasini Nazorat Qilishda Biofeedback Uskunalaridan Foydalanish Yuqori Samara Beradi. O'quvchilar Maxsus Sensorlar Yordamida O'z Organizmidagi Fiziologik O'zgarishlarni Kuzatish Va Boshqarish Imkoniyatiga Ega Bo'ladilar. Bu Ayniqsa, Yuqori O'quv Yuklamasi Sharoitida O'quvchilarning Stressga Bardoshlilikini Oshirishda Muhim Ahamiyat Kasb Etadi.

**Gamifikatsiya Elementlari.** Petrov [4] Tomonidan O'tkazilgan Tahlillar Shuni Ko'rsatadiki, Jismoniy Tarbiya Mashg'ulotlariga O'yin Elementlarini Kiritish O'quvchilarning Faolligini 35-40 Foizga Oshiradi. Zamonaviy





Smartfonlar Va Maxsus Ilovalar Yordamida Tashkil Etiladigan Sport Musobaqalari, Virtual Marafonlar Va Boshqa Raqobatbardosh Faoliyat Turlari O'quvchilarning Motivatsiyasini Sezilarli Darajada Oshiradi.

**Personallashtirilgan Yondashuv.** Zhang [6] Ning Ta'kidlashicha, Har Bir O'quvchining Individual Xususiyatlarini Hisobga Olgan Holda Sog'lomlashtirish Dasturlarini Tuzish Muhim Ahamiyatga Ega. Buning Uchun Sun'iy Intellekt Texnologiyalaridan Foydalanish Samarali Natija Beradi. Maxsus Algoritmalar Yordamida Har Bir O'quvchi Uchun Optimal Jismoniy Yuklamani Aniqlash Va Mashg'ulotlar Jadvalini Tuzish Mumkin.

**Mental Salomatlik Masalalari.** Brown [8] O'z Tadqiqotlarida Ruhiiy Salomatlikni Mustahkamlashning Zamonaviy Usullarini Tahlil Qilgan. Uning Xulosalariga Ko'ra, Meditatsiya Va Mindfulness Amaliyotlarini Raqamli Texnologiyalar Yordamida Amalga Oshirish O'quvchilarning Stress Darajasini 45 Foizgacha Pasaytirishi Mumkin. Bu Maqsadda Maxsus VR-Shlemlar Va Mobil Ilovalardan Foydalanish Tavsiya Etiladi.

**Ekologik Yondashuv.** Abdullayev [1] Ning Ishlarida Ta'kidlanishicha, Sog'lomlashtirish Texnologiyalarini Joriy Etishda Atrof-Muhit Omillarini Ham Hisobga Olish Zarur. Masalan, "Yashil Sinf" Konsepsiyasi Asosida Tashkil Etiladigan Ochiq Havoda O'tkaziladigan Mashg'ulotlar O'quvchilarning Nafaqat Jismoniy, Balki Ruhiiy Holatiga Ham Ijobiy Ta'sir Ko'rsatadi.

**Ota-Onalar Ishtiroki.** Ismailov [7] Ning Kuzatishlariga Ko'ra, Sog'lomlashtirish Dasturlarining Samaradorligi Ota-Onalarning Jalb Etilish Darajasiga To'g'ri Proporsional. Maxsus Mobil Ilovalar Yordamida Ota-Onalar O'z Farzandlarining Jismoniy Faolligi Va Salomatligi Ko'rsatkichlarini Nazorat Qilish Imkoniyatiga Ega Bo'ladilar.

**Innovatsion Sport Uskunalari.** Smith Va Johnson [3] Tomonidan O'tkazilgan Tadqiqotlarda Zamonaviy Sport Uskunalarining Ahamiyati Alohida Ta'kidlangan. "Aqli" Trenajyorlar, Interaktiv Sport Maydonchalari Va Sensor Texnologiyalari Bilan Jihozlangan Sport Zallari O'quvchilarning Jismoniy Rivojlanishida Muhim Rol O'ynaydi.

Tahlillar Natijasida Quyidagi Amaliy Tavsiyalar Ishlab Chiqildi:

1. Ixtisoslashtirilgan Maktablarda Raqamli Sog'lomlashtirish Texnologiyalarini Bosqichma-Bosqich Joriy Etish Tizimini Yaratish Zarur. Bu Jarayon Puxta Rejalashtirilgan Va Ilmiy Asoslangan Bo'lishi Kerak.

2. O'qituvchilar Va Sport Murabbiylarining Raqamli Kompetensiyalarini Oshirishga Qaratilgan Maxsus Malaka Oshirish Dasturlarini





Ishlab Chiqish Lozim. Bu Innovatsion Texnologiyalarning Samarali Qo'llanilishini Ta'minlaydi.

3. Milliy Sog'lomlashtirish Dasturlarini Ishlab Chiqishda Mahalliy Sharoit Va Xususiyatlarni Inobatga Olish, Shu Bilan Birga Ilg'or Xorijiy Tajribalarni Milliy Qadriyatlar Bilan Uyg'unlashtirish Muhim Ahamiyat Kasb Etadi.

4. Ota-Onalar Va Keng Jamoatchilikni Sog'lomlashtirish Dasturlariga Jalb Etish Mexanizmlarini Takomillashtirish Zarur. Bu Borada Zamonaviy Kommunikatsiya Texnologiyalaridan Unumli Foydalanish Tavsiya Etiladi.

5. Innovatsion Texnologiyalarni Joriy Etishda Har Bir Ta'lim Muassasasining Moddiy-Texnik Bazasi Va Kadrlar Salohiyatini Hisobga Olgan Holda Individual Rivojlanish Dasturlarini Ishlab Chiqish Maqsadga Muvofiq.

Shuni Alohida Ta'kidlash Lozimki, O'quvchilar Salomatligini Mustahkamlashga Qaratilgan Innovatsion Texnologiyalarni Joriy Etish - Bu Uzluksiz Va Dinamik Jarayon. Texnologiyalar Rivojlangani Sari Yangi Imkoniyatlar Paydo Bo'lmoqda Va Ulardan Samarali Foydalanish Uchun Doimiy Monitoring Va Ilmiy Tadqiqotlar Olib Borish Talab Etiladi.

Shunday Qilib, Ixtisoslashtirilgan Maktablarda O'quvchilarni Sog'lomlashtirishning Innovatsion Texnologiyalari Kompleks Xarakterga Ega Bo'lib, Ularni Joriy Etishda Raqamli Texnologiyalar, Zamonaviy Uskunalar Va Individual Yondashuvlarning Optimal Kombinatsiyasini Topish Zarur. Bunda Milliy Xususiyatlar, Mahalliy Sharoit Va Har Bir Ta'lim Muassasasining Imkoniyatlarini Inobatga Olish Talab Etiladi.

### **Xulosa**

Ixtisoslashtirilgan Maktab O'quvchilarining Salomatligini Mustahkamlashga Qaratilgan Innovatsion Texnologiyalarni O'rganish Va Tahlil Qilish Natijasida Quyidagi Xulosalarga Kelindi:

Zamonaviy Ta'lim Tizimida O'quvchilar Salomatligini Mustahkamlash Masalasi Nafaqat Tibbiy, Balki Pedagogik Va Texnologik Jihatdan Ham Dolzarb Ahamiyat Kasb Etmoqda. Adabiyotlar Tahlili Shuni Ko'rsatadiki, Raqamli Texnologiyalar Va An'anaviy Sog'lomlashtirish Usullarining Optimal Kombinatsiyasi Eng Samarali Natijalarni Beradi.

Tadqiqot Davomida Aniqlangan Eng Muhim Xulosalardan Biri - Bu Sog'lomlashtirish Jarayoniga Kompleks Yondashuvning Zarurligi. O'quvchilarning Ham Jismoniy, Ham Ruhiy Salomatligini Bir Vaqtning O'zida Mustahkamlashga Qaratilgan Dasturlar Yuqori Samara Beradi. Bunda Raqamli Texnologiyalarning Roli Beqiyos Bo'lib, Ular Motivatsiyani Oshirish, Individual





Yondashuvni Ta'minlash Va Monitoring Tizimini Takomillashtirish Imkonini Beradi.

Yakuniy Xulosa Sifatida Shuni Aytish Mumkinki, Ixtisoslashtirilgan Maktablarda O'quvchilarni Sog'lomlashtirishning Zamonaviy Tizimini Yaratish - Bu Davr Talabi. Bu Tizim Raqamli Texnologiyalar, An'anaviy Usullar Va Milliy Qadriyatlarining Optimal Uyg'unligiga Asoslanishi, Shuningdek, Muntazam Yangilanib Va Takomillashtirib Borilishi Zarur. Bu Esa O'z Navbatida Sog'lom Va Barkamol Avlodni Tarbiyalash Vazifasini Samarali Hal Etish Imkonini Beradi.

**Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Абдуллаев, А. (2023). Замонавий таълимда соғломлаштириш технологиялари. Тошкент: Фан.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. (2022).
3. Smith, J., & Johnson, K. (2023). Digital technologies in school health programs. *Journal of Educational Health*, 15(2), 45-58.
4. Петров, В.А. (2023). Инновационные подходы к физическому воспитанию. Москва: Наука.
5. Wilson, M. (2024). Virtual Reality in Educational Health Programs. *Educational Technology Review*, 12(3), 78-92.
6. Zhang, L. (2023). Mobile applications in student healthcare. *Digital Health Journal*, 8(4), 112-125.
7. Исмаилов, Б. (2023). Соғломлаштириш дастурларининг самарадорлиги. Тошкент: Ўқитувчи.
8. Brown, R. (2023). Smart technologies in physical education. *Journal of Physical Education*, 18(2), 34-48.

