



OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Ne'matova Diyora Dilshod qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatining o'рни va ahamiyati yoritilgan. Talabalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish hamda sog'lom hayot ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali shakl va usullari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish faoliyati, talabalar, jismoniy faollik, salomatlik.

Аннотация: В данной статье раскрываются роль и значение физического воспитания и оздоровительной деятельности в формировании здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Анализируются вопросы укрепления здоровья студентов, повышения физической активности, а также развития навыков здорового образа жизни. Кроме того, представлены эффективные формы и методы организации занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, физическое воспитание, оздоровительная деятельность, студенты, физическая активность, здоровье.

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ayniqsa oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Axborot



texnologiyalarining jadal rivojlanishi, kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish va stress holatlarining ko'payishi talabalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya–sog'lomlashtirish faoliyatini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi hayot tarzi bo'lib, u muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va faol dam olishni o'z ichiga oladi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari aynan shu omillarni shakllantirishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya–sog'lomlashtirish faoliyati jarayonida talabalar organizmining funksional imkoniyatlari oshadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari mustahkamlanadi, mehnat va o'qish faoliyatiga bo'lgan layoqat yaxshilanadi. Shu bilan birga, jamoaviy sport mashg'ulotlari talabalarda ijtimoiy faollik, intizom, mas'uliyat va ijobiy motivatsiyani rivojlantiradi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi pedagogik shart-sharoitlar muhim hisoblanadi:

1. jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining muntazam va tizimli tashkil etilishi;
2. mashg'ulotlarda innovatsion va motivatsion usullardan foydalanish;
3. sog'lomlashtiruvchi sport turlarini tanlashda individual yondashuv;
4. sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibot va tushuntirish ishlarini olib borish.

Shuningdek, talabalarining darsdan tashqari sport to'garaklari va musobaqalarda faol ishtirok etishi sog'lom hayot ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Pedagogik shart-sharoitlar

Mazkur jarayonning samaradorligi quyidagi pedagogik shart-sharoitlarga bog'liq:

1. o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi va metodik mahorati;



2. zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalardan foydalanish;
3. sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqish;
4. talabalarda sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish.

Jismoniy tarbiya–sog'lomlashtirish faoliyatining ahamiyati

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabalar sog'lig'ini mustahkamlashning asosiy vositasi hisoblanadi. Ushbu faoliyat:

1. yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantiradi;
2. mushaklar kuchi va chidamliligini oshiradi;
3. organizmning umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi;
4. stress va charchoqni kamaytiradi.

Shuningdek, sport va jismoniy mashqlar talabalarda irodaviy sifatlar, intizom, jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari

Jismoniy tarbiya–sog'lomlashtirish faoliyati jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam va tizimli tashkil etish;
2. sog'lomlashtiruvchi sport turlaridan (yugurish, suzish, fitnes, aerobika) foydalanish;
3. talabalarining individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish;
4. darsdan tashqari sport tadbirlari va musobaqalarni tashkil etish;
5. sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibot va tushuntirish ishlarini olib borish.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jadvali

1-jadval

№	Yo'nalishlar - asosiy faoliyatlar	Amalga oshirish vositalari -usullari	Kutilayotgan natija - foyda
1	Jismoniy faollikni oshirish	sport mashg'ulotlari, yugurish, suzish,	mushak kuchi, chidamlilik va yurak-qon



		aerobika, fitnes	tomir tizimi mustahkamlanadi
2	To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish	ovqatlanish bo'yicha treninglar, maslahatlar, targ'ibot	organizm energiyasi oshadi, immunitet kuchayadi
3	Zararli odatlardan voz kechish	seminarlar, treninglar, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish	stress va zararli odatlarga qarshi qarshilik kuchayadi
4	Dam olish va stressni kamaytirish	meditatsiya, dam olish mashqlari, tabiat qo'ynida sayr	ruhiy barqarorlik, konsentratsiya va o'quv samaradorligi oshadi
5	Jamoaviy va ijtimoiy faollik	sport musobaqalari, to'garaklar, ijtimoiy tadbirlar	jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi, ijtimoiy ko'nikmalar oshadi
6	Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish	ma'ruzalar, seminarlar, posterlar, ijtimoiy tarmoqlar	talabalar ongida sog'lom turmush tarzining ahamiyati mustahkamlanadi

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya–sog'lomlashtirish faoliyati oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim pedagogik omili hisoblanadi. Ushbu faoliyatni ilmiy asosda va tizimli



tashkil etish talabalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Mazkur faoliyatni ilmiy asosda va zamonaviy talablar darajasida tashkil etish talabalarning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirish va sog'lomlashtirish yo'nalishlarini kengaytirish zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror va farmonlar. – Toshkent, 2017–2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid normativ-huquqiy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2020.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

