

**JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA SOG‘LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK
OMILLARI.**

Murodov Nozimjon Olimjonovich

Namangan davlat texnika universiteti

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası, dosenti

Abduazimov Azimjon

37b-kadaster-25 talaba

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogic omillari chuqur ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, harakat madaniyati va sport motivatsiyasining yoshlar salomatligiga ta’siri yoritilgan. Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili, pedagogic kuzatuv va umumlashtirish metodlari asosida olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim o‘rnini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, pedagogic omillar, jismoniy faollik, salomatlik, sport ta’limi.

Kirish. Bugungi globallashuv va urbanizatsiya sharoitida aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida kamharakat turmush tarsi kengtarqalmoqda. Bu holat yurak-qon tomir, ortiqcha vazn, suyak-muskul tizimi kasalliklari hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiyava sport orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiya ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan barkamol qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki sog'lom hayot tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalar ham shakllantiriladi.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy pedagogic omillar ilmiy nuqtayi nazardan keng yoritiladi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi pedagogik omillarni aniqlash, ularning ta'lim-tarbiya jarayonidagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yoshlar salomatligiga ta'sirini o'rganish;
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning o'rnini aniqlash;
- pedagogic omillarni (motivatsiya, tarbiyaviy yondashuv, individuallik) belgilash;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lom hayot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy xulosalar chiqarish.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik omillarini aniqlash va ilmiy asoslashga qaratilgan bo'lib, unda kompleks yondashuv asosida bir-birini to'ldiruvchi ilmiy-pedagogik metodlar majmuasidan foydalanildi. Tadqiqot metodlarining tanlanishi ishning maqsadi, vazifalari hamda o'rganilayotgan muammoning ko'p qirrali xususiyati bilan belgilanadi.

Ilmiy-nazariy tahlil metodi. Ushbu metod yordamida jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va salomatlik masalalariga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, dissertatsiyalar va ilmiy maqolalar chuqur tahlil qilindi. Shuningdek,

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiyava sport sohasiga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlari, davlat dasturlari va konseptual yondashuvlari o'rganildi. Nazariy tahlil orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mohiyati, asosiy tushunchalari va ilmiy yondashuvlari aniqlab olindi.

Pedagogik kuzatuv metodi. Pedagogik kuzatuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning harakatf aolligi, mashqlarga bo'lgan munosabati, intizomi hamda sog'lom turmush tarzi elementlariga rioya etish darajasini aniqlash maqsadida qo'llanildi. Kuzatuvlar tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda olib borilib, mashg'ulotlarning turli bosqichlarida o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatidagi o'zgarishlar qayd etildi. Ushbu metod tadqiqot jarayonida amaliy holatni real baholash imkonini berdi.

Pedagogik tajriba-sinov metodi. Tadqiqot doirasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba-sinovi shlaritash kil etildi. Tajriba jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga sog'lom hayotga oid elementlar (muntazam jismoniy faollik, to'g'ri nafas olish, kun tartibiga rioya qilish, harakat madaniyati) kiritildi. Tajriba natijalari an'anaviy mashg'ulotlar bilan qiyosiy tahlil qilindi.

Taqqoslash va qiyosiy tahlil metodi. Ushbu metod sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bilan an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'rtasidagi farqlarni aniqlash uchun qo'llanildi. Taqqoslash jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashg'ulotlarga qiziqishi va sog'lom hayotga bo'lgan munosabatidagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Bu metod tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshirishga xizmat qildi.

So'rovnoma va suhbat metodi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati, jismoniy faollikka qiziqishi va mashg'ulotlar samaradorligi haqidagi fikrlarini aniqlash maqsadida so'rovnoma va suhbat metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali

olingan ma'lumotlar sifat tahlili asosida umumlashtirildi va tadqiqot xulosalarini boyitdi.

Umumlashtirish va tizimlashtirish metodlari. Tadqiqot davomida to'plangan nazariy va amaliy ma'lumotlar umumlashtirilib, mantiqiy tizimga solindi. Ushbu metodlar yordamida ilmiy xulosalar ishlab chiqildi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga doir pedagogic tavsiyalar shakllantirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sog'lom turmush tarziga yo'naltirib tashkil etish o'quvchilarning jismoniy va funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport elementlari qon aylanish, nafas olish va mushak tizimi faoliyatini yaxshilaydi.

Kuzatuvlar natijasida aniqlandiki:

- sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qatnashgan o'quvchilarda jismoniy faollik darajasi oshdi;
- o'quvchilarda sportga bo'lgan ijobiy munosabat shakllandi;
- mustaqil ravishda mashq bajarish ko'nikmalari rivojlandi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lom ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, to'g'ri nafas olish kabi tarbiyaviy elementlarni qo'llash o'quvchilarning hayot tarziga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi emas, balki sog'lom hayot madaniyatini shakllantirishning samarali pedagogic mexanizmi hisoblanadi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy pedagogic vositalaridan biri hisoblanadi.
2. Muntazam jismoniy faollik yoshlar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

3. Sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirilgan pedagogic yondashuv oʻquvchilarda masʼuliyat, intizom va oʻzsalomatligiga ongli munosabatni shakllantiradi.

4. Jismoniy tarbiya tizimida sogʻlom hayot koʻnikmalarini keng joriy etish jamiyatda sogʻlom muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish sogʻlom avlodni tarbiyalashda muhim strategic ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2019.
2. Salomov R.S. *Sogʻlom turmush tarsi asoslari*. – Toshkent, 2020.
3. Xoʻjayev R.X. *Sport pedagogikasi*. – Samarqand, 2021.
4. Oʻzbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” giQonuni.
5. Platonov V.N. *Teoriya sporta I fizicheskogo vospitaniya*. – Moskva, 2018.
6. “Комплексная методика развития и обучения юных футболистов”. Maktab va maktabgacha taʼlim jurnali. 2025.