PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

TALABA YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI METODLARNING AHAMIYATI

Zokirova Xusnigul
ADPI 1-bosqich magistranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.24348129

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtiruvchi metodlardan foydalanishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Talabalarning jismoniy faolligini oshirish, muntazam sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirish, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, faol dam olish va kamharakat turmush tarzining oldini olish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlariga muvofiq tashkil etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.
Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba-yoshlar, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, sport, sog‘lom ovqatlanish, pedagogik metodlar, motivatsiya, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования физического воспитания и оздоровительных методов в формировании здорового образа жизни среди студентов высших образовательных учреждений. Проанализированы вопросы повышения физической активности студентов, формирования мотивации к регулярным занятиям спортом, рационального питания, соблюдения режима дня, активного отдыха и профилактики малоподвижного образа жизни. Кроме того, разработаны научно-практические рекомендации по организации занятий физическим воспитанием с учётом индивидуальных особенностей, физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, физическое воспитание, физическая активность, оздоровительные упражнения, спорт, рациональное питание, педагогические методы, мотивация, физическая подготовленность.

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of using physical education and health-promoting methods to develop a healthy lifestyle among students of higher education institutions. It analyzes ways to increase students' physical activity, foster motivation for regular sports participation, promote healthy nutrition, maintain daily routines, encourage active recreation, and prevent sedentary lifestyles. Furthermore, the article provides scientific and practical recommendations for organizing physical education activities in accordance with students' individual characteristics, physical fitness levels, and functional capabilities.

Keywords: healthy lifestyle, university students, physical education, physical activity, health-promoting exercises, sports, healthy nutrition, pedagogical methods, motivation, physical fitness.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va intellektual salohiyatli shaxs sifatida tarbiyalash davlatimizning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, xususan, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta’minlashga xizmat qiluvchi kundalik hayot faoliyati, odatlar va xulq-atvor me’yorlari majmuasidir. U muntazam jismoniy faollik, oqilona ovqatlanish, me’yoriy uyqu, shaxsiy gigiyena, faol dam olish hamda zararli odatlardan voz kechish kabi muhim tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi.

Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik va ijtimoiy masalalardan biridir. Chunki talabalik davri insonning mustaqil hayotga qadam qo‘yishi, kasbiy dunyoqarashi, hayotiy qadriyatlari va kundalik odatlari shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi.

Hozirgi axborot texnologiyalari rivojlangan sharoitda talabalarning ko‘p vaqtini kompyuter, mobil qurilmalar va boshqa elektron vositalardan foydalanish bilan o‘tkazishi, o‘quv mashg‘ulotlarining aksariyat qismi o‘tirgan holatda tashkil etilishi jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu esa organizmning funksional imkoniyatlariga, jismoniy rivojlanishiga va umumiy ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini oshiradi. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish, talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rag‘batlantirish va sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda, xususan, Parij-2024 yozgi Olimpiya o‘yinlarida erishgan yutuqlari yoshlar orasida sportga bo‘lgan qiziqish va motivatsiyani oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Bu kabi natijalar yosh avlodni muntazam jismoniy faollikka jalb etish, sport madaniyatini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtiruvchi metodlarning ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Jismoniy faollikning talabalarning jismoniy rivojlanishi va funksional holatiga ta’sirini tahlil qilish.
3. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlardan foydalanishning samarali metodlarini aniqlash.

4. Talabalarda muntazam sport mashg‘ulotlariga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish yo‘llarini asoslash.

5. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini talabalarning individual imkoniyatlariga muvofiq tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot mavzusini yoritishda ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini baholash hamda korrelyatsion tahlil metodlaridan foydalanilgan.

Talabalarning jismoniy rivojlanish darajasini baholashda o‘ng va chap qo‘l panjalarining kuchi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi va tana vazni kabi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mushaklar faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va jismoniy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida sog‘lomlashtiruvchi metodlardan foydalanish talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Bunda mashqlar yuklamasining hajmi, jadalligi, davomiyligi va dam olish oralig‘i talabalarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi hamda funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi metodik yo‘nalishlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Ertalabki gigiyenik gimnastika. Ertalabki badantarbiya organizmni kundalik faoliyatga tayyorlash, mushaklar faolligini oshirish va harakat faolligini rag‘batlantirishga yordam beradi. Mashqlar umumrivojlantiruvchi, nafas olish va bo‘g‘imlar harakatchanligini ta’minlovchi mashqlardan tashkil topishi mumkin.

2. Aerob yo‘nalishdagi mashqlar. Yurish, yugurish, velosiped haydash, suzish va raqs mashqlari yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

3. Kuch va umumrivojlantiruvchi mashqlar. Tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, yengil qarshilikdagi mashqlar va gimnastika elementlari mushak kuchi, chidamlilik hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Harakatli va sport o‘yinlari. Voleybol, basketbol, futbol, badminton va boshqa sport turlari talabalarning jismoniy faolligini oshirish bilan bir qatorda, jamoada ishlash, o‘zaro hamkorlik va irodaviy sifatlarni rivojlantiradi.

5. Faol dam olish va sog‘lomlashtiruvchi tanaffuslar. Uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlaydigan talabalar uchun qisqa muddatli harakatli tanaffuslar tashkil etish, yengil gimnastika va cho‘zilish mashqlarini bajarish muhimdir.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmaydi. Bunda sog‘lom ovqatlanish, yetarli uyqu, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik va kun tartibiga rioya qilish ham muhim o‘rin tutadi.

Talabalarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan barqaror munosabatni shakllantirish uchun pedagogik rag‘batlantirish, individual yondashuv, jamoaviy sport tadbirlari va zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish samarali hisoblanadi. Jumladan, jismoniy faollikni qayd etuvchi mobil ilovalar, qadam hisoblagichlar va elektron monitoring vositalari talabalarni o‘z faoliyatini nazorat qilishga undaydi.

1-jadval.

Talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik

№	Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari	Korrelyatsiya koeffitsiyenti (r)	Bog‘liqlik darajasi
1	O‘ng va chap qo‘l panjalari kuchi	0,95	Juda yuqori
2	O‘pkaning tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichlari	0,88	Yuqori
3	O‘pkaning tiriklik sig‘imi va o‘ng qo‘l panjasi kuchi	0,66	O‘rtacha

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, talabalarning o‘ng va chap qo‘l panjalari kuchi o‘rtasida juda yuqori ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik mavjud (r=0,95). O‘pkaning tiriklik sig‘imi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik r=0,88 ni tashkil etgan. O‘pkaning tiriklik sig‘imi va o‘ng qo‘l panjasi kuchi o‘rtasidagi bog‘liqlik esa r=0,66 ga teng bo‘lgan. Bu natijalar jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini kompleks tarzda baholash muhimligini ko‘rsatadi.

Mazkur ko‘rsatkichlar jismoniy rivojlanishning ayrim parametrlarida o‘zaro statistik bog‘liqlik mavjudligini ifodalaydi. Biroq korrelyatsion bog‘liqlik bir ko‘rsatkichning ikkinchisiga bevosita sababiy ta’sir ko‘rsatishini anglatmaydi.

Talabalarning turli bosqichlardagi jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini tahlil qilishda jismoniy faollikning bir xil darajada saqlanmasligi hamda tana vaznining ortib borishi bilan bog‘liq holatlar kuzatilgan. Bu esa talabalarning kundalik harakat faolligini muntazam nazorat qilish va sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni kengroq joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, oliy ta’lim muassasalarida ertalabki sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish, sport to‘garaklari faoliyatini takomillashtirish, fakultetlararo musobaqalarni muntazam o‘tkazish va talabalarning mustaqil jismoniy faolligini rag‘batlantirish muhim amaliy ahamiyatga ega.

Talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari va ilmiy-metodik tahlillardan kelib chiqib, oliy ta’lim muassasalarida quyidagi ishlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:Talabalarning kun tartibiga ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarini kiritish.

-Jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish.

-Sport to‘garaklari va ommaviy sport tadbirlariga talabalarni keng jalb qilish.

-O‘quv mashg‘ulotlari oralig‘ida faol harakatli tanaffuslarni tashkil etish.

-Sog‘lom ovqatlanish va uyqu gigiyenasi bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish.

-Talabalarning jismoniy faolligini zamonaviy raqamli vositalar orqali monitoring qilish.

-Jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan fakultetlararo sog‘lomlashtirish loyihalarini amalga oshirish.

Xulosa

O‘tkazilgan ilmiy-nazariy tahlillar hamda keltirilgan statistik ko‘rsatkichlar asosida talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtiruvchi metodlar muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Talabalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion tahlil natijalarida o‘ng va chap qo‘l panjalari kuchi o‘rtasida r=0,95, o‘pkaning tiriklik sig‘imi bilan bog‘liq ko‘rsatkichlar orasida r=0,88 hamda o‘pkaning tiriklik sig‘imi va o‘ng qo‘l panjasi kuchi o‘rtasida r=0,66 darajasidagi ijobiy bog‘liqlik qayd etilgan.

Shuningdek, talabalarning turli ta’lim bosqichlaridagi jismoniy rivojlanish va harakat faolligi ko‘rsatkichlarini muntazam kuzatib borish zarurligi asoslandi. Ayniqsa, o‘quv faoliyati bilan bog‘liq kamharakatlikning oldini olish, jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Shu asosda quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Talaba-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tizimli tashkil etish bilan chambarchas bog‘liq.

2. Ertalabki sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, aerob mashqlar, sport o‘yinlari va mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar talabalarning harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi.

3. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik bilan bir qatorda sog‘lom ovqatlanish, me’yoriy uyqu va shaxsiy gigiyenaga rioya qilish ham muhim hisoblanadi.

4. Talabalarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirish jismonan sog‘lom, faol va barkamol yosh avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid amaldagi normativ-huquqiy hujjatlari.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan tashkil etilgan ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Toshkent, 2015.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.
4. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Farg‘ona, 2017.
5. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. – Toshkent, 2011.