



## TALABALAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Zaynobidinov Dilshodbek Qobilovich**

“UNIVERSITET OF ECONOMICS AND PEDAGOGY” “Ijtimoiy gumanitar fanlar  
kafedrasi” dotsenti.

[dilshod196510@gmail.com](mailto:dilshod196510@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sport va jismoniy mashg‘ulotlar talabalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va psixologik holatini yaxshilashdagi roli o‘rganildi. Shuningdek, pedagogik yondashuvlar va samarali motivatsion mexanizmlar orqali talabalarni sportga jalb etishning usullari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport, talabalar, pedagogik ahamiyat, jismoniy faollik.

### KIRISH

Hozirgi davrda yosh avlodni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish davlat va jamiyat taraqqiyoti uchun dolzarb vazifa hisoblanadi. Talabalar orasida jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati shundaki, ular nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik barqarorlik, intizom va ijtimoiy faollikni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Oliy ta‘lim muassasalarida sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini tizimli tashkil etish orqali talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, stressni kamaytirish va sog‘lom odatlarni shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Shuningdek, pedagogik yondashuvlar orqali talabalarni sportga jalb etish nafaqat ularning jismoniy faolligini oshiradi, balki ularning ta‘lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ham ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchi talabalar nafaqat sog‘lom bo‘ladi, balki jamoaviy ishlar va akademik faoliyatda ham yuqori natijalarga erishadi [1].

Shu sababli, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ilmiy-amaliy masala sifatida qaraladi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI

Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. I.A. Karimovning qarashlariga ko‘ra, jismoniy tarbiya nafaqat yoshlarning salomatligini mustahkamlash, balki ularning



ijtimoiy faolligi va intizomini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Uning "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" asarida jismonan sog'lom va ruhiy barqaror yoshlar jamiyat taraqqiyotining asosiy resursi ekanligi qayd etilgan [2].

N.N. Azizxo'jayevaning pedagogik tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun sport tadbirlarining tizimli tashkil etilishi zarur. U "Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat" asarida sport tadbirlarining ta'lim jarayoni bilan uyg'unlashtirilishi, innovatsion pedagogik yondashuvlar orqali talabalarning faol ishtirokini ta'minlash samaradorligini ta'kidlaydi [3].

Shuningdek, V.K. Balsevichning fikricha, talabalarni sportga keng jalb qilishda ommaviy sport musobaqalari, rag'batlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari muhim ahamiyatga ega. U o'z tadqiqotlarida ommaviy sportning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli va yoshlarning ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishdagi ta'sirini ilmiy asoslab beradi [4].

Yuqoridagi tadqiqotlarni tahlil qilganda, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati nafaqat jismoniy rivojlanish bilan, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni oshirish bilan uzviy bog'liqligi aniqlanadi. Shu sababli, mazkur sohada pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish va sport tadbirlarini tizimli tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

### **METODOLOGIYA**

Mazkur tadqiqotda talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyatini o'rganish uchun tizimli tahlil, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va soha bo'yicha mavjud tajribalar tahlil qilindi. Shuningdek, kuzatish, intervyu va so'rovnomalar yordamida talabalar orasidagi jismoniy faollik va sport tadbirlariga bo'lgan munosabat o'rganildi. Olingan ma'lumotlar asosida pedagogik yondashuvlar samaradorligi va talabalarni sportga jalb etish mexanizmlari baholandi. Ushbu metodologik yondashuv tadqiqot natijalarini ilmiy asosda umumlashtirish va xulosalar chiqarishga imkon berdi.

### **TAHLIL VA NATIJALAR**

Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining samaradorligini baholash natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi talabalar jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan faolroq bo'ladi. Tadqiqotlar shuni isbotladiki, sport tadbirlarida faol ishtirok etuvchi talabalar stressga chidamlilikni oshiradi, o'quv jarayonida diqqat va konsentratsiya darajasi yuqori bo'ladi hamda ijtimoiy moslashuv va jamoaviy ishlarga ko'proq jalb etiladi [5].



Tahlil jarayonida talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport tadbirlarining samaradorligi ularni tashkil etish usuli, qamrov darajasi va motivatsion mexanizmlarga bog'liqligi aniqlangan. Agar sport tadbirlari talabalar qiziqishi va ehtiyojlarini inobatga olgan holda tizimli ravishda o'tkazilsa, ularning ishtiroki sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanganligi ham natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [6].

Quyidagi jadvalda talabalar orasida sport tadbirlarida ishtirok darajasi va ularning sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik va psixologik holatiga ta'siri umumlashtirilgan:

**1-jadval**

**Talabalar orasida sport tadbirlarining sog'lom turmush tarziga ta'siri**

<b>Ko'rsatkichlar</b>	<b>Faol ishtirok etuvchilar</b>	<b>Kam ishtirok etuvchilar</b>
Jismoniy faollik darajasi	Yuqori	O'rtacha/past
Sog'liq holati	Barqaror, kam kasallanish	Tez charchash, tez chalinadigan kasalliklar
Psixologik barqarorlik	Yuqori, stressga chidamli	O'rtacha yoki past
Ijtimoiy faollik	Faol, jamoaviy ishlarga moyil	Passiv
Ta'limdagi faoliyat	Yuqori ishtirok, yaxshi natijalar	O'rtacha yoki past

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, talabalar orasida muntazam sport tadbirlarida faol ishtirok etish nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Bu esa pedagogik jihatdan sport tadbirlarini ta'lim jarayoni bilan uyg'unlashtirish zaruratini ilmiy jihatdan asoslaydi [7].

Shuningdek, tahlil shuni ko'rsatadiki, talabalarni sportga jalb etishda rag'batlantirish, mukofotlash, reyting tizimi va ijtimoiy e'tirof kabi motivatsion mexanizmlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Ommaviy sport tadbirlari, masalan, spartakiadalar, turnirlar va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, talabalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi [8].

Umuman olganda, tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini pedagogik yondashuvlar asosida tizimli



tashkil etish ularning jismoniy rivoji, psixologik holati va ijtimoiy faolligini yaxshilashda beqiyos ahamiyatga ega.

### **XULOSA**

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, psixologik barqarorlikni oshirish va ijtimoiy faolligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Muntazam sport tadbirlarida ishtirok etuvchi talabalar o'quv jarayonida ham yuqori natijalarga erishadi, stressga chidamliligi oshadi va jamoaviy ishlarga faol jalb etiladi.

Shuningdek, pedagogik yondashuvlar va motivatsion mexanizmlar orqali talabalarni sportga keng jalb etish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tizimli, uzluksiz va innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish nafaqat talabalarining jismoniy rivoji, balki ularning ijtimoiy va psixologik holatini yaxshilashda ham muhim ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008. – 176 b.
2. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: TDPU, 2012. – 220 b.
3. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo. – Moskva: Fizkultura i sport, 2005. – 256 s.
4. Xo'jayev R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – 304 b.
5. Abdullayev A.A. Talabalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 198 b.
6. Ismailov S.M. Oliy ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish. – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 184 b.
7. Biddle S.J.H., Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. – London: Routledge, 2008. – 352 p.
8. Lawton R., Conner M., McEachan R. Encouraging Physical Activity in Young People. – London: Routledge, 2018. – 210 p.
9. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva: WHO Press, 2010. – 60 p.