NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

TALABALAR SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRUVCHI VA TAKOMILLASHTIRUVCHI VOSITA VA USUL TAHLILI

N.Karimov
Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va
amaliy sport turlari kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: *Maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi va takomillashtiruvchi vosita va usul o’ziga xos xussiyatlari maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili o’smirlarni jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari shakllantirishda pedagogik texnologiya va uning uslublari keng yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *mashg‘ulotlariga, funktsional, tayyorgarligini, xos xussiyatlari, maxsus, jismoniy, tayyorgarligini, tahlili, o’smir, shakllantirishda, pedagogik texnologiya uslub.*

АНАЛИЗ ИНСТРУМЕНТОВ И МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *В статье подробно освещены особенности средств и методов формирования и совершенствования здорового образа жизни студентов, анализ специальной физической подготовки, педагогической технологии и ее методов в формировании показателей физического развития подростков.*

Ключевые слова: *тренировка, функциональная, подготовка, специфические особенности, специальная, физическая, подготовка, анализ, подросток, формирование, педагогическая технология, метод*

ANALYSIS OF TOOLS AND METHODS THAT SHAPE AND IMPROVE STUDENTS’ HEALTHY LIFESTYLES

Abstract: *The article extensively covers the specific characteristics of the means and methods for forming and improving a healthy lifestyle in students, the analysis of special physical training, and the pedagogical technology and its methods in forming indicators of the physical development of adolescents.*

Keywords: *training, functional, preparation, specific characteristics, special, physical, preparation, analysis, adolescent, formation, pedagogical technology method*

Mavzuning dolzarbligi va zarurati. Respublikamizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. «2025 yilga kelib mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarning, o‘quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish, sport sohasida boshqa zamonaviy usullar va yo‘nalishlarni joriy etish» kontseptsiya asosiy yo‘nalishlari etib belgilangan. Biroq talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida keng qamrovli ishlar qilinayotgan bo‘lsa-da, talabalarning jismoniy tarbiyasi bo‘yicha qo‘shimcha harakatlar va aniq dasturlarni joriy etishni talab qiladigan masalalar va muammolar yuzaga kelmoqda. Ushbu ishning yuqori darajadagi dolzarbligini belgilaydigan asosiy ziddiyat bu jamiyatimizning salomatligi mustahkam mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyoji va buning aynan oliy ta’lim muassasalar o‘quv jarayoni doirasida past darajada ekanligi sababli yangi mashg‘ulot va musobaqa turlarining turli shakllarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Qarori, hamda shu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:

F.A.Kerimovning (2020) fikriga asoslanib, sog‘lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari ekologik jihatni ham hisobga oladi. Ular atrof-muhitga g‘amxo‘rlik qilishning muhimligini va atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta’sirini tan oladilar. Bu barqaror va sog‘lom yashash odatlarini targ‘ib qilish uchun yangi imkoniyatlar ochadi [2; 79-b].

S.Mirzaevning (2024) «sog‘lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari va ta’riflari salomatlik tushunchasining o‘zgarayotganini aks ettiradi, uning har tomonlama mohiyatini va oldini olishning muhimligini

ta’kidlaydi» [5; 85-89-b]. Ushbu kontseptlar yashash sifatini yaxshilash va kasallanishni kamaytirish yo‘llarini topish uchun muhim asos bo‘lib, sog‘liqni saqlash amaliyotida tadqiqot va joriy etishning muhim ob‘ektiga aylantiradi.

T.S. To‘ychiyevning (2024) yil olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, sog‘lom yashash odatlariga ta’sir etuvchi omillar - bu insonning jismoniy va ruhiy farovonligini qanday tushunishi, saqlashi va rivojlanishiga ta’sir qiladigan turli xil ichki va tashqi jihatlardir. Ushbu omillarni tushunish zamonaviy jamiyatda sog‘lom yashash odatlarini targ‘ib qilish strategiyalarini ishlab chiqish uchun muhimdir [6; 142-b].

Ishning maqsadi: Talabalar sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi va takomillashtiruvchi vosita sifatida tayyorgarligini rejalashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat.

Natija va muhokama. metodikaning o‘ziga xosligi oliygohlar jismoniy tarbiyasida ham an’anaviy, ham noan’anaviy yondashuvlarning integratsiyalashuvidadir. Metodikaning muhim xususiyati - amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan Workout tizimi hamda «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» sport sinovlari mashqlaridan iborat dasturlardan foydalanishdir.

1–jadval

«Sog‘lom turmush tarzining noan’anaviy usullari» tanlov fani bo‘yicha o‘quv soatlarining namunaviy taqsimoti

№	Mashg‘ulotlar mavzusi	M	S	A	MT
1	Insonning o‘z hayot mazmunini shakllantirishi	2	2		
2	Salomatlik va sog‘lom turmush tarzi	4	4		
3	Kaydzen – hayotning barcha jabhalarini uzluksiz ravishda takomillashtirish tizimi	2	2		
4	Tabata protokoli yoki uslubiyati	2	2		
5	Sog‘lom turmush tarzi uchun taym–menedjment	2	2		
6	Raqamli minimalizm: onlayn–hayotni soddalashtirish va tartibga keltirish uslubi	2	2		
7	Sog‘lom turmush tarzi uchun mobil ilovalar	2	2		
8	Mustaqil jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida nazorat va o‘zini–o‘zi nazorat qilish	2	2		
9	Workout – ko‘cha fitnesi	2	2		
	Workout bo‘yicha mashg‘ulotlar dasturini tuzish va bajarish			10	30
11	Workout bo‘yicha bazaviy mashqlardan iborat majmualar			10	30
	Jami: 120 soat	**20**	**20**	**20**	**60**

Izoh: M – ma’ruza, S – seminar, A – amaliy, MT – mustaqil ta’lim

«Jismoniy tarbiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar dasturda ko‘rib chiqilgan sog‘lom turmush tarzini yuritish usullari bo‘yicha amaliy tavsiyalar o‘rganildi. Ta’kidlash joizki, talabalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining noan’anaviy turi bo‘lmish Workout» hamda, «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» sport sinovlari bilan tanishdilar. Mashg‘ulotlarning tayyorlov qismida talabalar mushaklarni qizdiruvchi va chigalyozdi mashqlarni bajarishdi.

Shu o‘rinda ushbu talaba tanlov fani bo‘yicha ishlab chiqilgan uslubiyat doimiy xarakterga ega bo‘lmagani uchun, talabalar sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish uchun etarli emasligi va shu sabab talabalarning darslardan tashqari bo‘sh vaqtlarida ham doimiy va tizimli ravishda qo‘shimcha mashg‘ulotlar o‘tkazish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

2–jadval

Talabalarning jismoniy faolligini takomillashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlarning haftalik namunaviy dasturi

Dushanba (Umumiy jismoniy tayyor-garlik mashqlari)	Xohishga ko‘ra piyoda yurish yoki bir maromda yugurish. Yurish yoki yugurish davomiyligi avvaliga 20 daqiqa, keyinchalik tayyorgarlik darajasi oshgach, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha oshirib boriladi. Yurak urish tezligi daqiqasiga 120-160 zarbadan oshmasligi lozim. Mashg‘ulotdan so‘ng dinamik va statik cho‘zilish mashqlari bajariladi.
Seshanba (Qo‘l mushaklari uchun mashqlar)	Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari. Sprint 30x10-20 martagacha. Sokinlashtiruvchi mashqlar
	Turnikda tortilish. (2x5 martadan boshlanadi, keyinchalik 3x10 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish oralig‘i 1-2 daqiqa)
	Past turnikda tortilish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 3x15 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Erga tayanib qo‘llarni bukib yozish. (2x20 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x20 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x20 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish

	oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Qo‘shpoyaga tayanib qo‘llarni bukib yozish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x20 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Qo‘llar bilan erga tayanib, devorda yurish. (2x5 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, seriyalar orasida dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
Chorshanba	Dam olish
Payshanba (Tana mushaklari uchun mashqlar)	Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari. 200-400x5-10 martagacha (10 km yugurish tezligida. Sokinlashtiruvchi mashqlar
	Oyoqlarni 90 gradusga ko‘tarib tushirish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Qo‘llarga tayangan holda oyoqlarni ko‘tarish. (2x5 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Giperekstenziya. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Teskari giperekstenziya. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Qo‘shpoyada oyoqlarni to‘g‘ri burchak ostida ushlash. (2x30 soniyadan boshlanadi, keyinchalik 5x1 daqiqagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Qayiqcha. (2x20 soniyadan boshlanadi, keyinchalik 5x30 daqiqagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
	Teskari qayiqcha. (2x20 soniyadan boshlanadi, keyinchalik 5x30 daqiqagacha oshiriladi, dam olish 2-3 daq)
	Planka. (2x30 soniyadan boshlanadi, keyinchalik 5x1 daqiqagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daqiqa)
Juma	Dam olish
Shanba (Oyoq mushaklari uchun mashqlar)	Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari. Platformaga sakrab chiqish. 5-10x10-15 marta. Sokinlashtiruvchi mashqlar
	O‘tirib turish. (2x20 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x20 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	O‘tirib turishda oyoqni uchiga ko‘tarilish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Yarim o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Bir oyoqda o‘tirib turish. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Lateral sakrashlar. (2x10 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x10 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
	Tik turgan holda oyoq uchiga ko‘tarilish. (2x30 martadan boshlanadi, keyinchalik 5x30 martagacha oshiriladi, dam olish oralig‘i 2-3 daq)
Yakshanba	Dam olish

3–jadval

Jismoniy faolligini takomillashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotning bir kunlik namunaviy ishlanmasi

Konspekt №2

Mashg‘ulot maqsadi:

a) ta’limiy: qisqa masofaga yugurish va vorkaut mashqlarini bajarish haqida tushuncha berish;

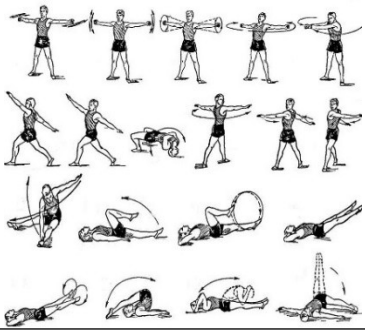
b) tarbiyaviy: tezkorlik qobiliyati va qo‘l mushaklari kuchini tarbiyalash;

v) rivojlantiruvchi: o‘quvchilarga mashqlarni mustaqil bajarishga o‘rgatish.

Mashg‘ulot turi: amaliy ko‘nikma va malakalarni shakllantiruvchi.

Darsda foydalaniladigan metodlar: frontal, aylana, tabata.

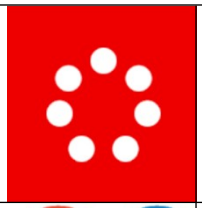
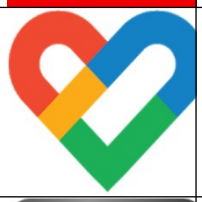
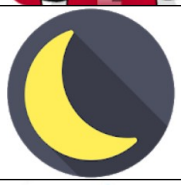
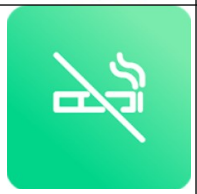
Dars jihozlari: hushtak, bayroqcha, sekundomer, turnik, qo‘shpoya.

Kompetentsiya: vorkaut mashqlarini bajarish, mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etish kompetentsiyasi.			
№	**Darsning borishi**	**Miqdori**	**Uslubiy ko‘rsatmalar**
Tayyorlov qism			
1	Saflanish, salomlashish, asosiy vazifalar va dars maqsadi bilan tanishtirish, davomatni aniqlash. Yugurish	10 daqiqa	YuQCh 120–130 zarb/daqiqa oralig‘ida, bir maromda yugurish
2	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	10 daqiqa	Mashqlarni to‘g‘ri va mukammal bajarishga erishish, mashqlar yakunida sokinlashtiruvchi nafas mashqlarini bajarish. 
3	Maxsus yugurish mashqlari	10 daqiqa 2x40 metr	Mashqlarni to‘g‘ri va tezkor tarzda bajarishga erishish.
Asosiy qism			
1	10 marta x 30 metrga yugurish (sprint)	20 daqiqa	
2	**Qo‘l mushaklari uchun mashqlar:** a) Turnikda tortilish b) Past turnikda tortilish v) Erga tayanib qo‘llarni bukib yozish g) Qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish d) Qo‘shpoyaga tayanib qo‘llarni bukib yozish e) Qo‘llar bilan erga tayanib, devorda yurish	30 daqiqa 2x5 marta 2x10 marta 2x20 marta 2x10 marta 2x10 marta 2x5 marta	O‘z–o‘zining xavfsizligini ta’minlash qoidalariga rioya etish. Bajarilishi kerak bo‘lgan shartlarni ko‘rsatib, tushuntirib berish. Mashqlar aylana va tabata metodlari asosida o‘tiladi. 
Yakuniy qism			
1	Saflanish Nafas rostlash, o‘quvchilarni xato va kamchiliklarini aytib o‘tish. Xayrlashish	5 daqiqa	Xato kamchiliklarni ko‘rsatib o‘tish har bir sportchiga individual topshiriqlar berish

4–jadval

Tadqiqot davomida talabalar tomonidan foydalanilgan jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, jismoniy faollik, ovqatlanish va uyqu rejimini optimallashtirish va nazorat qilish imkonini beradigan mobil ilovalar maqsadi va funktsiyalari

Ilova		**Ishlab chiqaruvchi**	**Maqsad**	**Funktsiyalar**
Home Workout – No Equipment		Leap Fitness Group	Jismoniy mashg‘ulotlar, fitnes	Murabbiy va trenajersiz, o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar kompleksi keltirilgan.

J&J Official 7 Minute Workout		Johnson & Johnson Health & Wellness Solutions Inc.	7 daqiqalik mashqlarni bajarish	7 dan 32 minutgacha bo‘lgan vaqt jadvaliga mos keladigan mashqlar; 72 dan ortiq mashq, aniq videoko‘rsatmalar.
Google Fit: Health and Activity Tracking		Google LLS	Jismoniy holat va jismoniy faollikni nazorat qilish	Mashg‘ulotlarni telefon yoki fitnes bilakuzuklar yordamida kardio–mashg‘ulotlar balli va qadamlar miqdorini kuzatish va nazorat qilish
E–Dobavki		Hunger	To‘g‘ri rejalash–tirilgan ovqatlanish	Zamonaviy ishlab chiqaruvchilar tomonidan foydalaniladigan barcha ozuqaviy qo‘shimchalar haqida ma’lumotlar.
Height Increase – Increase Height Workout, Taller		Leap Fitness Group	Bo‘yni o‘stirish	Bo‘yni o‘stirish, bo‘yni o‘stirish bo‘yicha mashg‘ulotlar, maxsus mashqlar, maxsus parhez, bo‘yni o‘stirish bo‘yicha ilmiy maslahatlar.
Sleep time		Oleg Filimonov	Uyqu va faol vaqtni optimal–lashtirish	Uyqu fazalarini nazorat qilish, uyqu davomiyligi va uyg‘onish vaqti statistikasi, uyg‘onishning qulay vaqtini tanlash.
Waterbalance		Borjomi international	Organizmda suv balansini nazorat qilish	Waterbalance – bu kundalik jadval va rejalarni hisobga olgan holda individual ko‘rsatgichlar: bo‘yi, vazni, yoshi va turmush tarzi asosida suv balansini nazorat qilish.
Kwit		Kwit SAS	Tamaki chekishni tashlashni psixologik qo‘llab quvvatlash	maslahatlar; ishontirish; tamaki chekuvchilarni chekishni tashlashga o‘yin orqali motivatsiyasini oshirish

XULOSA. Ushbu bobda jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishga qaratilgan eksperimental dastur taqdim etilgan. Shuningdek, talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish bo‘yicha takliflar o‘rganildi. So‘rov natijalarini tahlil qilish o‘quvchilarning jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga munosabatini aniqlashga yordam berdi. Aksariyat talabalar jismoniy faollikga ijobiy munosabatda bo‘lishdi va sog‘lom turmush tarzi muhimligini tan olishdi. Bu talabalarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish dasturida ishtirok etishga bo‘lgan potentsial tayyorligini ko‘rsatadi. Dastur doirasida «Sog‘lom turmush tarzining noan’anaviy usullari» tanlov fanining mazmuni va mohiyati haqida ma’lumot berildi. Ushbu tanlov fan talabalarga sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning noan’anaviy yondashuvlari va usullarini taklif qiladi. Bunday fanning o‘quv rejasiga kiritilishi talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishga hissa qo‘shadigan qo‘shimcha bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish imkonini beradi.

Ushbu vostalardan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga va ularning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu dasturning natijalari va xulosalaridan talaba yoshlarning salomatligi va umumiy farovonligini yaxshilashga hissa qo‘shadi, boshqa ta’lim muassasalarida ham ushbu dasturga o‘xshash dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi «O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish» chora-tadbirlari to‘g‘risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.

2. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo‘lgan xarakatli o‘yinlar. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.

3. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.

4. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.

5. Mirzayev S. Tugarak mashg‘ulotlariga saralashda bolalar va o’smir

6. funktsional holatni o’ziga xos xussiyatlari. T., 2020, II qism, B. 85-89.

7. To‘yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024.diss, B. 142.