TALABA-YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Jasurbek Abdullayev Xolmirzayevich
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi
ORCID 0000-0001-6075-3432

ANNOTATSIYA.

Mazkur tezisda talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ularning salomatligini mustahkamlashning pedagogik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari, individual yondashuv va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, pedagogik texnologiya, motivatsiya.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Talabalik davrida o‘quv yuklamalarining ortishi, uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlash, raqamli texnologiyalardan keng foydalanish va harakat faolligining kamayishi yoshlar organizmining jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli talabalarda muntazam jismoniy faoliyatga ehtiyoj va sog‘lom hayot tarziga ongli munosabatni shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda, avvalo, ularning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish zarur. Buning uchun ta’lim muassasalarida sport to‘garaklari, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, sport musobaqalari, ommaviy yurishlar va turli harakatli tadbirlarni muntazam tashkil etish samarali natija beradi. Mashg‘ulotlarni talabalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish ularning faol ishtirokini ta’minlaydi. Ayniqsa, sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va xilma-xil shakllarda tashkil etish talabalarning muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojini oshiradi.

Jismoniy faollikni oshirishning muhim mexanizmlaridan biri motivatsion yondashuv hisoblanadi. Talabaga jismoniy mashqlarning organizm uchun foydasi, ish qobiliyati va ruhiy holatga ijobiy ta’siri tushuntirilishi uning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, individual maqsadlarni belgilash, o‘z natijalarini kuzatish va baholash talabalarda muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan ichki ehtiyojni shakllantiradi. Bunda talabalarning kichik yutuqlarini ham rag‘batlantirish, ularni sport tadbirlariga faol jalb etish va ijobiy natijalarini e’tirof etish muhim ahamiyatga ega.

Sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanmaydi. Unda to‘g‘ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, yetarli dam olish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni asrash kabi omillar ham muhim o‘rin tutadi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sog‘lom turmush tarzi haqidagi nazariy bilimlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir. Talabalarga sog‘lom ovqatlanish, faol hayot tarzi va dam olishning ahamiyati haqida muntazam tushunchalar berilishi ularda sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarining shakllanishiga yordam beradi.

Zamonaviy ta’lim sharoitida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyiha texnologiyasi va raqamli vositalardan foydalanish ham samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi. Masalan, “Mening sog‘lom kun tartibim”, “Bir oyda jismoniy faolligimni oshiraman”, “Sog‘lom talaba – sog‘lom jamiyat” kabi loyihalar orqali talabalar o‘z salomatligiga mustaqil baho berish va sog‘lom turmush tarzini rejalashtirish ko‘nikmalarini egallaydilar. Bunday topshiriqlar talabalarning

mustaqil fikrlashi, o‘z faoliyatini nazorat qilishi va sog‘lom odatlarni kundalik hayotiga tatbiq etishiga imkon yaratadi.

Shuningdek, talabalarning jismoniy faolligini muntazam kuzatib borish va natijalarni baholash ham muhimdir. Bunda faqat sport natijalari emas, balki talabaning mashg‘ulotlardagi ishtiroki, jismoniy faollik darajasidagi ijobiy o‘zgarishlar va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabati ham hisobga olinishi lozim. Natijalarni monitoring qilish orqali mavjud muammolarni aniqlash va talabalarning individual ehtiyojlariga mos yondashuvlarni ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

Mazkur jarayonning samaradorligini ta’minlash uchun talabalarning jismoniy faolligini muntazam monitoring qilish va baholash mexanizmini joriy etish muhim. Monitoring orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulotlarga qatnashishi, jismoniy faollik chastotasi, sportga bo‘lgan qiziqishi va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlari aniqlanadi.

Baholash faqat sport normativlarini bajarish bilan chegaralanmasligi kerak. Unda talabaning boshlang‘ich holatiga nisbatan erishgan individual ijobiy o‘zgarishi ham hisobga olinishi maqsadga muvofiq. Bu yondashuv jismoniy imkoniyati turlicha bo‘lgan talabalar uchun teng va rag‘batlantiruvchi muhit yaratadi.

Umuman olganda, talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish motivatsion, pedagogik, tashkiliy va amaliy mexanizmlarning o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Bunday yondashuv natijasida talabalarda muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish, o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatda bo‘lish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish ko‘nikmalari shakllanadi.

Shunday qilib, oliy ta’lim muassasasida “bilim, motivatsiya, amaliy faoliyat, o‘z-o‘zini nazorat qilish, monitoring, rag‘batlantirish” izchilligiga asoslangan tizimni yaratish talabalarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning samarali mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur tizim talabaning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki uning ijtimoiy faolligi, mehnat qobiliyati, psixologik barqarorligi va shaxsiy mas’uliyatini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, talaba-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish o‘zaro bog‘liq jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun motivatsion yondashuv, individual ta’lim, muntazam sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va sog‘lom ta’lim muhitidan kompleks foydalanish zarur. Natijada talabalarda jismoniy faollikka ijobiy munosabat, sog‘lom turmush tarziga mas’uliyatli yondashuv, o‘z salomatligini nazorat qilish va mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ko‘nikmalari shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, *11*(4), 2371-2375.
2. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, *11*(4), 2371-2375.