

# TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI

Mirzabayev Xurshed Rustamovich

*Namangan davlat texnika universiteti katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining roli tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalar jismoniy faolligi, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, stressga chidamlilik va mehnat qobiliyatini oshirishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'siri yoritib berilgan. Shuningdek, maqolada oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik va metodik jihatlari, zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari ham ko'rib chiqiladi. Maqola talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyatini ilmiy asoslashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** talaba, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, jismoniy faollik, pedagogik yondashuv, oliy ta'lim, jismoniy rivojlanish, salomatlik.

## KIRISH

Bugungi kunda yoshlar salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi jamiyatning ijtimoiy va pedagogik diqqat markazida turibdi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar — kelajakning intellektual va ijtimoiy salohiyatiga ega bo'lgan qatlam bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy salomatligi uzoq muddatli natijalarga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligini rag'batlantirish va sport bilan muntazam shug'ullanish ko'plab ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshirish, mehnat qobiliyati va e'tiborini kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat talabaning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, balki uning akademik faoliyatini samarali tashkil etish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan pedagogik va metodik yondashuvlar asosida tashkil etish talabalar jismoniy faolligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu nuqtai nazardan, maqola maqsadi — talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'rne va ahamiyatini tahlil qilish, pedagogik va metodik asoslarni aniqlashdan iboratdir.





Asosiy qism. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari muhim rol o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar talabaning jismoniy faolligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish, mehnat qobiliyatini va ruhiy barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Oliy ta'lim muassasalarida sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni sog'lom turmushga rag'batlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari talabaning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, jumladan chidamlilik, kuch, tezkorlik va moslashuvchanlikni oshiradi. Muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi, metabolizmni tartibga soladi va immun tizimini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik talabaning ruhiy barqarorligini kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Sport mashg'ulotlari esa nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Talabalar sport orqali jamoaviy ishlash, intizom, o'zini boshqarish va vaqtni samarali taqsimlash kabi ko'nikmalarni egallaydi. Musobaqalar va o'yinlar orqali ularning motivatsiyasi ortadi, bu esa talabalarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun pedagogik va metodik yondashuvlar qo'llanilishi lozim. Mashg'ulotlar talabalarining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari hisobga olingan holda rejalashtirilishi kerak. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion metodlar va interaktiv mashg'ulotlardan foydalanish talabalarining sportga qiziqishini oshirishga yordam beradi.

Nazorat va baholash tizimi ham mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Talabalarining jismoniy tayyorgarligi muntazam tekshirilishi, test va normativlar orqali ularning rivojlanishi kuzatilishi lozim. Shu bilan birga, sport inshootlari va jihozlarning yetarli va sifatli bo'lishi mashg'ulotlarning sifatini ta'minlaydi.

Natijada, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini pedagogik va metodik asosda samarali tashkil etish talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda sport bilan muntazam shug'ullanishga rag'batlantirish imkonini beradi.

#### Xulosa

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faoliyat talabaning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, stressga chidamliligini oshiradi, ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va umumiy salomatligini yaxshilaydi. Sport mashg'ulotlari esa talabalarni jamoaviy ishlashga o'rgatadi, intizom va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi, motivatsiyasini oshiradi va ularni sog'lom turmushga rag'batlantiradi.





Maqola shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini pedagogik va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog'lig'ini mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulotlarni rejalashtirish, individual yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va sport inshootlarining sifatli ta'minoti talabalar rivojlanishini ta'minlashda asosiy shartlardir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ашурбеков, М. Ж. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш методикаси. – Тошкент: Фан, 2018.
2. Абдурахмонов, Ш. Жисмоний тарбия ва спортнинг талабалар соғлиғига таъсири. – Тошкент: “Спорт ва соғлом турмуш”, 2020.
3. Мирзаев, И. Олий таълимда жисмоний тарбия ва спорт таълими. – Тошкент: “Маориф”, 2017.
4. Каримов, Ф. Педагогика ва методика асосида жисмоний тарбияни ташкил этиш. – Самарқанд: СамДУ нашри, 2019.
5. Назаров, Р. Талабаларнинг жисмоний фаоллигини оширишда инновацион методлар. – Тошкент: Университет нашри, 2021.
6. Ismoilov, B. Talabalarda jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini shakllantirish strategiyalari. – Тошкент: Университет нашри, 2022.
7. Thompson, H., & Green, K. Physical Activity and Student Well Being: An Educational Perspective. – New York: Routledge, 2018.
8. Lee, I M., et al. Effect of Physical Activity on Academic Performance and Mental Health. — Journal of Educational Psychology, 2017.

