

## **JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI**

**Yuldashev Ikromjon Abdulazizovich**  
*Jismoniy madaniyat fakulteti dekani(Phd)*

**Mallaboyev Farxodjon Alisher**  
*o'g'li2-kurs magistri*  
*Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada maktab o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash masalalari haqida so'z brogan.*

**Kalit so'zlar:** *Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtiruvchi turistik sayrlar.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risidagi Farmoni" qabul qilindi. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqorqoda kasallikka qarshi kuchli immune tizimi, paydo qilishni ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanishtamoillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish dasturi tasdiqlandi. Bunday qaror va farmonlardan ko'rinib turibdiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kundagi eng dolzarb vazifalardan biri bo'lib kelmoqda.

### **TADQIQOTNI MAQSADI**

Ta'lim muassasalarida o'quvchi-yoshlarni sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ta'lim maskandagi boshqa fanlar ham sog'lom turmush tarzi haqida qanchalik bilim berishini aniqlash, jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

### **TADQIQOT ISHINING VAZIFALARI**

Jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali shakl va metodlarini aniqlash;

Jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning amaliyotdagi axvolini o'rganish:

Jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tizimini ishlab chiqish:  
Tadqiqot natijalar asosida ilmiy metodik tavsiya ishlab chiqish.

### **TADQIQOTNI TASHKIL QILISH VA NATIJALARNI TAHLILI**

Asosiy pedagogik tajriba tekshiruv rejasiga muvofiq tadqiqotlar 2022-2023-yillar davomida Farg'ona viloyati Farg'ona shahardagi 11-sonli maktabning 10-11-sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi. Bunda ushbu uslublar ta'sirini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida quyidagi mazmunda o'quvchilar uchun savol-javob anketa varaqasi tuzildi:

1. Yashash joyida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun turli sport inshootlari mavjudmi?

2. O'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tkaziladimi?

3. Siz sog'lom turmush tarziga rioya qilasizmi?

4. Jismoniy tarbiya darsiga qiziqasizmi?

5. Sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi?

6. Siz doim jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullansizmi?

7. Katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi?

8. Ichkilik va chekishga qarshi tadbirlar o'tkaziladimi?

9. Sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi?

10. Turistik sayrlar tashkil qilinib turiladimi?

11. Qanday sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkaziladi?

Savolnoma varaqasi (anketadagi ) savollarga javob yashirin holda olindi. Maktab o'quvchilarini "Sog'lom turmush tarzi" tarzi haqidagi nazariy bilimni aniqlash uchun savol javob (anketa) natijasi.

Birinchi: yashash joyida sport inshootlari mavjudmi? degan savolga Farg'ona shahardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 78 nafari mavjud deb javob berdi. Farg'ona shahar 15-sonli umumta'lim maktabining 95 nafaridan 88 nafari mavjud deb javob berdi. Bunday ko'rsatkichlarni quyidagicha tahlil qilish mumkin: ya'ni barcha mahallalarda sport inshootlari qurib bitkazilmaganligidan dalolat beradi.

Ikkinchidan: O'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tkaziladimi? degan savolga Farg'ona shahardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf o'quvchilaridan 70 nafari o'tkaziladi deb javob bergan. Farg'ona shahar 15-umuta'lim maktabining 95 nafardan 80 nafari o'tkaziladi deb javob bergan. Natijalar shuni ko'rsatadiki maktablarda "Sog'lom turmush tarzi" to'g'risidagi ma'ruza va suhbatlar o'tkazilib turiladi.

Uchinchi: sog'lom turmush tarziga rioya qilasizmi? degan savolga Farg'ona shahardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 65 nafari ha degan, Farg'ona shahar 15-umumta'lim maktabini 95 nafardan 70 nafari ha deb javob bergan. Buni quyidagicha taxlil qilish mumkin, ya'ni o'quvchilarga sog'lom turmush tarzi haqidagi suhbatlar ma'ruzalar maktablarda kam o'tkazilishidan darak beradi.

To'rtinchidan: Jismoniy tarbiya darsiga qiziqasizmi? degan savolga Farg'ona shahardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 87 nafari, Farg'ona shahar 15-umumta'lim maktabining 95 nafardan 90 nafari qiziqaman deb javob bergan. Bundan quyidagicha xulosa qilish kerakki maktablarda o'quvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishi yuqori.

Beshinchi:Sog'lomlashtirish kuni o'tkaziladimi?degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 81 nafari xa degan,farg'ona shaxar 15-umumta'lim maktabining 95 nafar o'quvchilaridan 80 nafari xa deb javob bergan.Bundan quyidagicha xulosa qilsak bo'ladi,ya'ni maktablardagi o'quvchila sog'lomlashtirish haqida yetarli tushunchaga ega.

Oltinchidan:Siz jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanasizmi? Degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 74 nafari xa degan,Farg'ona shaxar 15-umuta'lim maktabining 95 nafardan 68 nafari xa deb javob bergan.Bundan xulosa shuki o'quvchilar sog'lom turmush tarzi haqida tushunchalari yetarli emas.

Yettinchi:Katta tanaffusda o'yinlar o'tkaziladimi?degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 25 nafari xa degan bo'lsa,Farg'ona shaxar 15-umumta'lim maktabining 95 nafar o'quvchidan 30 nafari xa deb javob bergan.Bundan xulosa shuki maktablarda kata tanaffusda o'yinlar o'tkazilmas ekan.

Sakkizinchi:Ichkilik va chekishga qarshi tadbirlar o'tkaziladimi?degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 65 nafari xa degan,Farg'ona shaxar 15-umumta'lim maktabining 95 nafardan 88 nafari o'tkaziladi deb javob bergan.Bundan quyidagicha xulosa qilish mumkin,11- maktabda ichkilik va chekishga qarshi yetarlicha tushunchalar berilmaydi.15- maktabda esa aksincha o'quvchilarga sog'lomlashtirish haqida tushunchaberilgani,ichkilik va chekishga qarshi turli tadbirlar yetarli darajada e'tibor berilishini ko'rish mumkin.

Toqqizinchi:Sog'lomlashtirish to'garagi mavjudmi?degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 44 nafari xa degan bo'lsa, Farg'ona shaxar 15-umumta'lim maktabinig 95 nafardan 38 nafari xa deb javob bergan.Bundan ko'rinib turibdiki maktablarda sport to'garaklari guruhlarini tashkil qilinmagan.

O'ninchi:Turistik sayrlar tashkil qilinganmi? Degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 56 nafari xa degan bo'lsa,Farg'ona shaxar 15-umumta'lim maktabining 95 nafar o'quvchidan 64 nafari xa degan.Bundan xulosa shuki maktablarda turistik sayrlar yetarli darajada tashkil qilinmagan.

O'n birinchi:Qanday sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkaziladi? Degan savolga Farg'ona shaxardagi 11-maktabning 95 nafar yuqori sinf oquvchilaridan 74 nafari o'tkaziladi,farg'ona shaxar 15-umuta'lim maktabining 95 nafar o'quvchidan 52 nafari o'tkaziladi deb javob bergan.Raqamlardan shunu xulosa qilish mumkinki 11-maktabda sog'lomlashtirish ishlariga biroz e'tibor berilgan bo'lsa,15-maktabda yetarli darajada e'tibor berilmagan.

Bu savollarni Farg'ona shaxardagi 11 va 15- maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilariga berganimizda ular shunday javob qildilar,ya'ni hozirgi kunda sinfdan tashqari va sog'lomlashtirish tadbirlariga qo'shimcha maosh bo'lmaydi shuning uchun bu ishlar yetarli darajada tashkillanmagan dedilar.

**ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi Farmoni (2020-yil 30-oktabr)
2. Mirziyoyev SH. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birga barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU 2016-yil.
3. Sog'lom turmush tarzi asoslari. R. Arziqulov Toshkent-2009
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi Qarori "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va axolini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi qarori (2019 yil 29-yanvar)