



**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNING SOG'LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI**

Nishonova Mahliyo Mamadali qizi

Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani MMTB ga qarashli 19-umumiy o'rta ta'lim maktabi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarining o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli, jismoniy faollikning ahamiyati hamda zamonaviy pedagogik yondashuvlar yoritilgan. Muallif sog'lom avlod tarbiyasida o'qituvchi shaxsining o'rni va dars jarayonini interfaol usullar orqali takomillashtirish yo'llarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, o'quvchi, faollik, pedagogik texnologiya, sport, tarbiya.

Аннотация: В статье рассматривается роль уроков физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов, значение физической активности и современные педагогические подходы. Автор показывает роль учителя в воспитании здорового поколения и пути совершенствования процесса урока посредством интерактивных методов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студент, активность, педагогические технологии, спорт, образование.

Abstract: This article examines the role of physical education classes in fostering a healthy lifestyle among students, the importance of physical activity, and modern pedagogical approaches. The author explores the role of teachers in raising a healthy generation and ways to improve the lesson process through interactive methods.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, student, activity, pedagogical technologies, sports, education.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya fani o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Zamonaviy o'qituvchidan faqat mashqni o'rgatish emas, balki o'quvchilarda jismoniy madaniyat va sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantirish talab etiladi.

Bugungi kunda ta'lim tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri — o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy madaniyatni rivojlantirishdir. Zamonaviy hayot sharoitida axborot texnologiyalarining tez sur'atlar bilan kirib kelishi, harakat faolligining kamayishi va stress omillarining ortishi yosh avlod salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu sababli jismoniy tarbiya fani nafaqat o'quv dasturining ajralmas qismi, balki sog'lom, faol va barkamol shaxsni tarbiyalash vositasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

Sog'lom turmush tarzi jismoniy faoliyat, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan holi hayot tarzini o'z ichiga oladi. Bu fazilatlarni o'quvchilar ongiga singdirishda jismoniy tarbiya darslarining o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, dars jarayonida har bir mashq o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning irodaviy sifatlari, intizomi va jamoaviylik tuyg'usining shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Shu bilan birga, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifasiga aylandi. Interfaol metodlar, innovatsion texnologiyalar, musobaqaviy o'yinlar, raqamli nazorat tizimlari o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularni faol ishtirok etishga undaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi esa o'z navbatida sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisi, o'quvchilar uchun namunali shaxs bo'lishi lozim.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya fani nafaqat tanani chiniqtirish, balki shaxsni har tomonlama sog'lom, faol va ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashga qaratilgan muhim pedagogik jarayondir. Uning samaradorligi o'qituvchining yondashuvi, metodik mahorati va zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan to'g'ri foydalanishiga bevosita bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya insonning umumiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy hodisadir. U nafaqat sog'lom tanani, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. O'zbekiston Respublikasida sog'lom avlod siyosati davlat darajasida qo'llab-quvvatlanib, barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari majburiy fan sifatida o'qitiladi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi omillar muhim ahamiyat kasb etadi:

muntazam jismoniy mashqlar bajarish;

to'g'ri ovqatlanish;

me'yorida uyqu va dam olish;

zararli odatlardan voz kechish;

psixologik barqarorlikni saqlash.

Jismoniy tarbiya darslarida bu komponentlar o'quvchilarga amaliy tarzda singdiriladi.

O'qituvchi jismoniy tarbiya darslarini o'quvchilar uchun qiziqarli, motivatsion va maqsadli tashkil etishi lozim.

Interfaol metodlar, masalan:

"Musobaqa" usuli (raqobat orqali faollikni oshirish);

"Sog'lom tana — sog'lom ruh" mavzusidagi muhokamalar;

"Jismoniy o'lchovlar kundaligi" (shaxsiy rivojlanish monitoringi)

kabi yondashuvlar o'quvchilarning mustaqil fikrlashi va faol ishtirokini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat dars jarayonini tashkil etuvchi, balki o'quvchilar uchun namuna bo'lishi kerak. Ularning hayot tarzi, nutqi, muomalasi va sportga bo'lgan munosabati o'quvchilar ongiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, o'qituvchi o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib, yuklamalarni to'g'ri taqsimlashi zarur.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasida quyidagi muammolar kuzatilmoqda:



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

ayrim maktablarda moddiy-texnik baza yetishmasligi;

o'quvchilarning darslarga sust munosabati;

raqamli texnologiyalarning zararli ta'siri (kam harakatlilik).

Bu muammolarni bartaraf etish uchun jismoniy tarbiya fanini boshqa fanlar bilan integratsiya qilish, sport tadbirlarini ko'paytirish va o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirish zarur.

Xulosa o'rnida, Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va jamiyatda faol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Ustozlarning zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishi, o'quvchilarga ijobiy namuna ko'rsatishi — sog'lom, jismonan baquvvat va ma'naviy yetuk yoshlarni tarbiyalashning muhim omilidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod — millat tayanchi" konsepsiyasi. — Toshkent, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. — Toshkent, 2020.
3. A. Jo'rayev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2022.
4. S. Karimova. Sog'lom turmush tarzining pedagogik asoslari. — Samarqand, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi metodik qo'llanmalari, 2023-yil.