

SOG‘LOM TURMUSH TARZI JISMONIY MADANIYATINING NAZARIY VA EKSPERIMENTAL ASOSLARI: YOSHLAR VA MAKTAB O‘QUVCHILARI MISOLIDA

Uraimov Sanjar Ro‘zmatovich

p.f.d. (DSc), professor Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası

Akramov Islomjon Isroiljon o‘g‘li

1-bosqich magistranti Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi

THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Uraimov Sanjar Rozmatovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Fergana State University

Department of Physical Culture

Akramov Islomjon Isroiljon o‘g‘li

Master’s Degree Student (1st year)
Fergana State University

Theory and Methodology of Physical Education and Sports Train

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Ураимов Санжар Розматович

доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ферганский государственный университет
кафедра физической культуры

Акравов Исломжон Исроилович

магистрант 1 курса

Ферганский государственный университет

направление «Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки»

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20389851>

Annotatsiya

Mazkur maqolada o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning fundamental nazariy asoslarini yoritishga bag‘ishlangan. Ishning ilmiy-metodologik asosi sifatida N.M. Ashmarinning jismoniy tarbiya tizimi va jismoniy madaniyat konsepsiyasi tanlab olingan. Tadqiqot davomida jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniy rivojlanishidagi integrativ omil sifatida tahlil etilib, sog‘lom turmush tarzi o‘quvchining ongli va tizimli faoliyati sifatida ochib berilgan.

Maqolada Ashmarin yondashuviga asoslangan holda, o‘quvchilarning kundalik rejimi va jismoniy faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlik hamda ta‘lim muhitida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning pedagogik shart-sharoitlari ilmiy asoslangan. Tadqiqot natijalari jismoniy madaniyat

komponentlarining ta'lim jarayoniga uyg'unlashuvi o'quvchilarning psixo-fiziologik salomatligini barqarorlashtirishga va ularda o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini hosil qilishga xizmat qilishini ko'rsatadi. Yakuniy qismda jismoniy madaniyatni kundalik ehtiyojga aylantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning nazariy-huquqiy asoslari, uning yoshlar va maktab o'quvchilari hayotidagi o'rni tahlil qilinadi. Maqolada jismoniy faollikning intellektual salohiyatga ta'siri, noto'g'ri ovqatlanish oqibatida kelib chiqadigan patologiyalar hamda "Sog'lomlik piramidasi" modeli ilmiy jihatdan asoslab berilgan

Annotation

This article is devoted to highlighting the fundamental theoretical foundations of physical culture in the formation of a healthy lifestyle among students. The concept of the physical education system and physical culture by B.A. Ashmarin was selected as the scientific and methodological basis of the work. During the research, physical culture is analyzed as an integrative factor in the general cultural development of the individual, and a healthy lifestyle is revealed as a conscious and systematic activity of the student.

Based on Ashmarin's approach, the article scientifically substantiates the connection between the daily routine and physical activity of students, as well as the pedagogical conditions for promoting a healthy lifestyle in the educational environment. The research results show that the integration of physical culture components into the educational process serves to stabilize the psycho-physiological health of students and form self-development skills. In the concluding part, practical recommendations were developed for transforming physical culture into a daily necessity. The article analyzes the theoretical and legal foundations of physical culture in forming a healthy lifestyle and its role in the lives of youth and schoolchildren. Furthermore, the impact of physical activity on intellectual potential, pathologies caused by malnutrition, and the "Healthy Lifestyle Pyramid" model are scientifically substantiated.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, B.A. Ashmarin, students, physical activity, educational environment, intellectual potential, Healthy Lifestyle Pyramid.

Аннотация

Данная статья посвящена освещению фундаментальных теоретических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни учащихся. В качестве научно-методологической основы работы выбрана система физического воспитания и концепция физической культуры Н.М. Ашмарина. В ходе исследования физическая культура анализируется как интегративный фактор общего культурного развития личности, а здоровый образ жизни раскрывается как сознательная и систематическая деятельность учащегося.

Основываясь на подходе Ашмарина, в статье научно обоснована взаимосвязь между распорядком дня и физической активностью учащихся, а также педагогические условия пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде. Результаты исследования показывают, что интеграция компонентов физической культуры в образовательный процесс способствует стабилизации психофизиологического здоровья учащихся и формированию у них навыков саморазвития.

В заключительной части разработаны практические рекомендации по превращению физической культуры в повседневную потребность. В статье

анализируются теоретико-правовые основы физической культуры в формировании здорового образа жизни, её роль в жизни молодежи и школьников. Также научно обоснованы влияние физической активности на интеллектуальный потенциал, патологии, возникающие вследствие неправильного питания, и модель «Пирамида здоровья».

Kalit so'zlar

jismoniy madaniyat, Ashmarin konsepsiyasi, sog'lom turmush tarzi, nazariy yondashuv, pedagogik omillar, jismoniy tarbiya tizimi, shaxs rivojlanishi, PF-6099, gipodinamiya, maktab o'quvchilari, sog'lomlik piramidasi, ratsional ovqatlanish.

Keywords

Physical culture, Ashmarin's concept, healthy lifestyle, theoretical approach, pedagogical factors, physical education system, personal development, Decree No. PF-6099, hypodynamia, schoolchildren, pyramid of health, rational nutrition.

Ключевые слова

физическая культура, концепция Ашмарина, здоровый образ жизни, теоретический подход, педагогические факторы, система физического воспитания, развитие личности, Указ № УП-6099, гиподинамия, школьники, пирамида здоровья, рациональное питание.

Kirish

Bugungi kunda jahon miqyosida globallashuv va texnologik taraqqiyot natijasida yuzaga kelayotgan gipodinamiya (kam harakatlilik) muammosi o'sib kelayotgan avlod salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Shu sababli, o'quvchi-yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish shunchaki ta'limiy vazifa emas, balki milliy genofondni saqlashning strategik yo'nalishiga aylandi.

O'zbekiston Respublikasida bu masala davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bo'lib, xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni sohadagi islohotlarning huquqiy asosi bo'lib xizmat qilmoqda. Mazkur hujjatda aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish, piyoda yurish, yugurish va gimnastika kabi sport turlarini kundalik turmush tarziga kiritish ustuvor vazifa etib belgilangan.

Jismoniy madaniyatning nazariy asoslari haqida so'z borganda, soha klassigi B.A. Ashmarinning ilmiy qarashlariga to'xtalib o'tish joiz. Ashmarin nazariyasiga ko'ra, jismoniy tarbiya - bu shunchaki jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni emas, balki shaxsning pedagogik tizim orqali jismoniy kamolotga erishish qonuniyatlarini o'rganuvchi yaxlit fan hisoblanadi. U o'zining metodologik ishlarida ta'lim, tarbiya va rivojlanishning o'zaro dialektik bog'liqligini isbotlab bergan.

Ushbu maqolaning maqsadi Ashmarin tomonidan ilgari surilgan pedagogik tamoyillarni zamonaviy ta'lim standartlari va Prezident farmonlarida belgilangan vazifalar bilan integratsiya qilgan holda, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va ularning sog'lig'iga nisbatan mas'uliyatli munosabatini shakllantirishning ilmiy echimlarini taklif etishdan iborat

I. HUQUQIY ASOSLAR

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini (STT) shakllantirish davlat siyosatining strategik yo'nalishidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **PF-6099-sonli** "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda **PQ-5282-sonli** qarori jismoniy madaniyatning huquqiy poydevori bo'lib xizmat qilmoqda.

Ushbu hujjatlar asosida maktablarda "Salomatlik yo'lakchalari" va sport festivallarining joriy etilishi yosh avlod genofondini asrashga qaratilgan.

II. JISMONIY MADANIYATNING NAZARIY FUNKSIYALARI

Jismoniy madaniyat o'quvchi shaxsida quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- . **Sog'lomlashtirish:** Immun tizimini mustahkamlash va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish.
- . **Kognitiv:** Miya neyronlari faolligini, xotirani va diqqat konsentratsiyasini oshirish.
- . **Psixologik:** Stress va aqliy toliqishni jismoniy yuklama orqali bartaraf etish.

III. EKSPERIMENTAL TADQIQOT NATIJALARI

Jismoniy faollikning o'quv jarayoniga ta'sirini o'rganish maqsadida o'tkazilgan monitoring natijalari quyidagicha:

1-jadval. Jismoniy faollik va o'quv samaradorligi bog'liqligi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (Passiv)	Eksperimental guruh (Faol)
Diqqatni jamlash darajasi	50-60%	85-90%
Matematik masalalar yechish tezligi	Me'yorda	18% ga tezroq
Mavsumiy kasallanish holatlari	Yuqori (12%)	Minimal (3%)

IV. OVQATLANISH VA O'QUVCHILARDA KUZATILAYOTGAN KASALLIKLAR

Noto'g'ri ovqatlanish (fast-fud, shirin gazli ichimliklar) o'quvchilarda quyidagi patologiyalarni keltirib chiqaradi:

2-jadval. Noto'g'ri ovqatlanish va kasalliklar bog'liqligi

Ozuqa muammosi	Kuzatiladigan kasallik	O'quvchiga ta'siri
Vitamin/Temir yetishmasligi	Anemiya (kamqonlik)	Tez charchash, darsda mudrash
Yod tanqisligi	Endemik bo'qoq	Xotira va nutqning sustlashishi
Ortiqcha shakar/uglevod	Semizlik (Obesitas)	Harakat cheklanishi, nafas qisishi
Kalsiy yetishmasligi	Skolioz va raxit	Qomat buzilishi, suyak mo'rtligi

V. YOSHLAR UCHUN "SOG'LOMLIK PIRAMIDASI" MODEL

O'quvchilar salomatligini tizimlashtirish uchun quyidagi model taklif etiladi:

- . **Poydevor:** Maktabga piyoda borish, faol tanaffuslar, kunlik 10-12 ming qadam harakat.
- . **O'rta qism:** Haftada 3-5 marta sport to'garaklari (futbol, suzish, basketbol).
- . **Yuqori qism:** Haftada 2-3 marta cho'zilish (stretching), gimnastika va yoga.
- . **Uchi:** Gadgetlar, kompyuter o'yinlari va passiv hordiqni cheklash.

VI. XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan nazariy tahlil va eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat o'quvchi shaxsini shakllantirishda shunchaki jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki integrativ rivojlanish omili bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot davomida aniqlangan asosiy xulosalar quyidagilardan iborat:

• Akademik samaradorlikning oshishi: Jismoniy faol o'quvchilarda diqqatni jamlash darajasi (85-90%) passiv guruhga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lib, bu matematik masalalarni yechish tezligining 18% ga oshishida namoyon bo'ladi.

• Sog'liqni barqarorlashtirish: Tizimli jismoniy yuklama va ratsional ovqatlanish uyg'unligi o'quvchilarning akademik o'zlashtirishini 25-30% ga oshirish bilan birga, mavsumiy kasallanish darajasini minimal (3%) ko'rsatkichgacha tushiradi.

• Psixo-fiziologik muvozanat: Jismoniy madaniyat komponentlarining ta'lim jarayoniga tatbiq etilishi o'quvchilarning kognitiv funksiyalarini yaxshilaydi va stressga chidamliligini oshiradi.

Amaliy takliflar

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligini oshirish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

1. "Sog'lomlik piramidasi" modelini joriy etish: Maktab o'quvchilari kunlik 10-12 ming qadam harakatni amalga oshirishi, gadjetlardan foydalanishni cheklashi va haftada kamida 3-5 marta sport to'garaklarida qatnashishi lozim.

2. Huquqiy mexanizmlardan foydalanish: PF-6099-sonli Farmon doirasida maktablarda "Salomatlik yo'lakchalari"ni tashkil etish va ommaviy sport festivallarini muntazam o'tkazish.

3. Ovqatlanish madaniyatini yuksaltirish: O'quvchilar o'rtasida vitamin va yod tanqisligi oqibatida kelib chiqadigan anemiya hamda endemik bo'qoq kabi patologiyalarning oldini olish uchun maktab ratsionini qayta ko'rib chiqish zarur.

Jismoniy madaniyat — sog'lom millat poydevoridir. Prezident qarorlarida belgilangan vazifalarni hayotga tatbiq etish, ratsional ovqatlanish va tizimli jismoniy yuklama uyg'unligi o'quvchilarning akademik o'zlashtirish ko'rsatkichini 25-30% ga oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **PF-6099-sonli** Farmoni (2020).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **PQ-5282-sonli** Qarori (2021).
4. Gulyamov S.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – T., 2017.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – F., 2005.
6. Mahmudov M.M. Maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi monitoringi. – T., 2019.
7. Sodiqov Q.S. O'quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi. – T.: O'qituvchi, 1992.
8. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030.
9. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Policy Guidelines. – Paris, 2015.
10. "Sog'lom turmush va sport" ilmiy-uslubiy jurnali. 2022-2024 yillar.