BOLTABOYEV HAMIDULLO HABIBULLOYEVICH
Namangan davlat universiteti dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
hamidullo_habibulloyevich.@gmail.com, +998903004707

UMUMTA’LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH ORQALI JISMONIY MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

DOI: 10.5281/zenodo.7657437

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishga doir taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida adabiyotlarni nazariy tahlili va umumashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat, pedagogik tajriba, antropometriya, sotsiologik tadqiqotlar, matematik statistika metodlaridan foydalanildi. Sog‘lom turmush tarzining eng qiyin qoidalaridan biri esa, o‘quvchilarda ijobiy fikrlashning saqlanishi hisoblanadi. Shuningdek, ijobiy hissiyot va ijobiy munosabatni rivojlantirish eng sevimli mashg‘ulotlarga, meditatsiya, musiqa tinglash kabilarni rejalashtirish lozim.

Kalit so‘zlar: gipokeneziya, gipodinamiya, bioritm, fiziologik, anatomik, asab, status, ontogenez, mardlik, jasorat, botirlik.

KIRISH

Mamlakatimizda har bir shaxs salomatligini asrab-avaylashga alohida e’tibor qaratilmoqda.O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida “Jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish” bo‘yicha muhim vazifalar belgilab berildi. Bu borada jamiyatimiz a’zolari, qolaversa, o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish hamda rivojlantirishga, ularni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirish borasida ko‘plab ilmiy-nazariy va amaliy asoslardagi tadqiqotlarning olib borilishi zaruratini belgilaydi [1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mamlakatimizda o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatini rivojlantirish masalalari olimlarning tadqiqot ishlarida yoritib o‘tilgan. Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlari olimlaridan muammoga oid tadqiqotlarida o‘quvchilarning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlik muammolari o‘rganilgan. Xorijlik olimlardan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va jismoniy harakatlarning fiziologik jihatlari o‘rganilgan.

Biroq, umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari atroflicha o‘rganilmagan. Bu esa, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishni taqozo qiladi.

Tadqiqot davomida Ilmiy, nazariy, uslubiy adabiyotlar materiallarini nazariy tahlili va umumashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat testlaridan foydalanish, pedagogik tajriba, antropometriya, sotsiologik tadqiqotlar, suhbat, intervyu, matematik statistika, mustahkamlash metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini tashkil etish va jismoniy madaniyatini rivojlantirish jarayonlari jismoniy xususiyatlarning anatomik, fiziologik, asab va boshqa tizimlarini har

tomonlama rivojlantirish, sog‘lom hayot kechirishning afzalliklari, shart-sharoitlari hamda jismoniy madaniyatning odatdagi zarur elementlarini mustahkam tarzda shakllantirishning ommabopligini hisobga olish asosida aniqlashtirilgan;

umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini tashkil etishning gipokeneziya, gipodinamiya, bioritm kabi fiziologik xususiyatlari jismoniy status ko‘rsatkichlarining turli yoshdagi o‘quvchilar ontogenezida organizmning ishga kirishish xususiyatlarini hisobga olish asosida aniqlashtirilgan;

mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish modelining natijaviy – baholashga doir komponenti motivatsion, jismoniy me’yor, intensiv sog‘lomlashtirish jarayonlarining qaror topishi, jismoniy tayyorgarlikni olib borishga tayyorgarlik kabi taksonomik ko‘rsatkichlar bilan validlik darajasining mutanosibligini hisobga olish orqali takomillashtirilgan;

umumta’lim maktablari o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini jismoniy madaniyat orqali takomillashtirish jarayoni jismoniy mashqlar, mardlik, jasorat, botirlik kabi sub’ektiv omillar, quyosh, suv, havo kabi ob’ektiv omillarning adaptiv aloqadorligi reproduktivligini ta’minlash asosida takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining ilmiya hamiyati umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishning mohiyati va uning nazariy-metodologik asoslari ochib berilganligi, sog‘lom turmush tarzini tashkil etishning fiziologik xususiyatlari aniqlanganligi, gipokeneziya, gipodinamiya, bioritm kabi jismoniy status ko‘rsatkichlarining aniqlashtirilganligi, o‘quvchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning ta’limiy, tarbiyaviy bosqichlari va didaktik jihatlari asoslanganligi bilan belgilanadi.

NATIJALAR

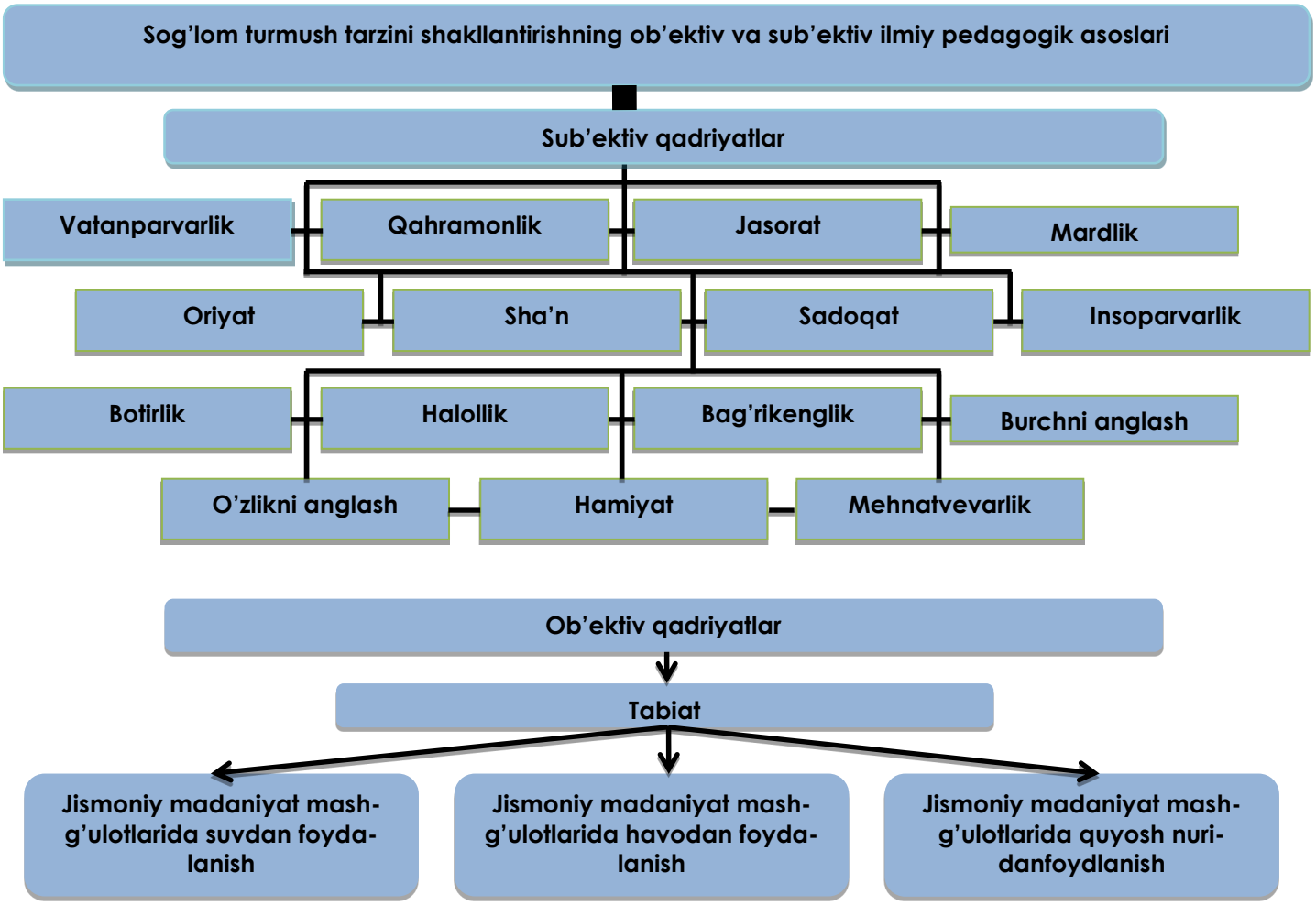
Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati keng qamrovli tushuncha bo‘lib, shaxs ma’naviy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblanadi. Shaxs sog‘lom turmush tarzining shakllanishiga ob’ektiv va sub’ektiv omillar ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ob’ektiv va sub’ektiv ilmiy pedagogik asoslarini quyidagi rasmda keltirib o‘tildi (1-rasmga qarang).

O‘rta umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi orqali jismoniy madaniyati shakllantirishda o‘quvchining ma’naviy, aqliy, axloqiy, jismoniy jihatdan rivojlanishi muhim ahamiyatga ega. Darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazish o‘quvchilarning ishga layoqatliligini ushlab turish uchun samarali vositadir.

Ta’lim muassasalarida butun organizmga ruhiy va statik og‘irlik qiluvchi mashqlar, darsda umumiy toliqishni oldini olish uchun jismoniy tarbiya daqiqasi va dars davomida taranglashganini hisobga olgan holda turli guruh uchun to‘plangan umumiy ta’sir qiluvchi mashqlarni bajartirish lozim. Mashqlarni tuzish va 1,5-2 daqiqa davom etadi. Maktabda o‘quvchilarni harakatga bo‘lgan biologik talabini qondirish uchun sharoit yaratish lozim. Harakat faolligining bunday hajmi har qaysi o‘quvchi har kuni bajarilishi zarur bo‘lgan ertalabki gimnastikadan, tanaffusdagi harakatlanuvchi o‘yinlardan, jismoniy tarbiya darslari va maktab musobaqalari, salomatlik kunlari hamda ochiq havodagi o‘yinlar, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish, sport sektsiyalaridagi mashg‘ulotlarda jamlanadi. Bu orqali esa o‘quvchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish orqali jismoniy madaniyati takomillashib boradi.

Umumta’lim maktablari o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish bosqichlari quyidagilardan iborat ekanligi aniqlashtirildi (2-rasmga qarang).

Ta’lim-tarbiya ishlarini yoshlar organizmining fiziologik xususiyatlariga asoslangan, gigiena qoidalariga to‘liq rioya qilingan holda faoliyat ko‘rsatishni ta’minlash bugungi kundagi muhim pedagogik muammolardandir. Mana shu yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib, biz o‘quvchilar sog‘lom turmush tarzini rivojlan



1- rasm. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ob'ektiv va sub'ektiv ilmiy

tirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish modelini ishlab chiqdik.

Model komponentlari o'zaro bir-biri bilan mustahkam aloqadorlikka ega bo'lib, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda asos bo'lib xizmat qiladi. Shunga ko'ra, quyida mazkur komponentlarning mohiyatini yoritib beramiz: Modelning maqsadi umumta'lim maktablari o'quvchilarini sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishdan iborat etib belgilandi. Bu o'quvchilarjismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini nazorativa organizmini somatik holatini, "eshitish" malakasini shakllantirishda vosita rolini bajardi. Aksariyat tadqiqotlarda sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatning asoslaridan biri – shaxsiy gigiena va unga rioya qilish shartlari, o'quvchilar o'rtasida tashkil etiluvchi gigienik tarbiya mohiyati, qiz va o'g'il bolalarning shaxsiy gigienasini tashkil etish o'ziga xos muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu yoshdagi o'quvchilar ongida sog'lom turmush tarzini mohirlik bilan ijobiy emotsiyalarni shakllantirib borish, kitob, san'at musiqa kabi turli mashg'ulotlar hamda sportga nisbatan mehrni yuzaga keltirish uning kelgusidajismonan sog'lom shaxs bo'lib voyaga yetishiga zamin yaratadi.

Undasog'lom turmush tarzini rivojlantirishda o'quvchilarning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmni chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigienik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zini saqlashidir. Umumta'lim maktablari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishda ota-onalar bilan "Sog'lomlashtirish kunlari", "Otam, onam va men – sportchilaroilasi" musobaqalarini

va boshqa tadbirlarni o‘tkazib borishlari samarali natijalarni beradi. Bu orqali esa, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faoliyatning qadr-qimmatini tushunishni takomillashtirish desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. O‘quvchilarning sog‘lomturmush tarzi orqali jismoniy madaniyatini rivojlantirishda oila va jamoatchilik hamkorligi ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur hamkorlik negizida o‘quvchilarni oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi faoliyati mazmunan takomillashadi, ish shakl va metodlari boyitiladi, o‘zaro tajriba almashiladi, ish faoliyatida tanqidiy yondoshuv paydo bo‘lib, tarbiyaviy ishlarda takrorlash, qaytarishlarga yo‘l qo‘yilmaydi. Shuningdek, tarbiya jarayoni sifat ko‘rsatkichlari o‘sadi, o‘zaro hamkorlikning yaxlit mexanizmi yaratilib, ta’lim-tarbiyaviy ishlarni ilmiy, amaliy, yuqori darajada o‘tkazish imkoniyati vujudga keladi.



2-rasm. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini rivojlantirish bosqichlari

Tajribalarning ko‘rsatishicha, umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish borasida maxsus zanjir shakllangan bo‘lib, ular o‘rtasidagi biror bo‘g‘inda uzilish bo‘lsa, ta’lim-tarbiyaviy ishda uzluksizlikni ta’minlash borasida kutilgan natijaga erishish murakkablik tug‘diradi. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishda o‘zaro hamkorligisiz ko‘zlangan natijaga erishishi mumkin emas. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini

rivojlantirish masalalari bilan shug‘ullanuvchi sub’ektlar ularga tarbiyaviy tadbirlarni tashkil etish, boshqarish, rahbarlik qilish, natijasini baholash, monitoring qilishda yaqindan yordam beradi. Umumta’lim maktabi 7-8 sinf o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali jismoniy madaniyatini rivojlantirishda yoshlarning o‘sish va rivojlanish qonuniyatlarini bilishi, o‘quvchi - yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy-gigenik qoidalariga rioya qilgan holda o‘quv maskanlaridagi ta’lim-tarbiya ishlarini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishlari maqsadga muvofiqdir.

MUXOKMA

Tajriba maydonlari sifatida umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rviojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish jarayonlari tanlab olinib, tajriba-sinov ishlari 2018-2021 yillar davomida Namangan viloyati, Andijon viloyati va Farg‘ona viloyati umumta’lim maktablarining 7-8 sinf o‘quvchilari o‘rtasida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlarida jami 737 nafar o‘quvchi ishtirok etdi.

Tajriba sinov ishlari 3 bosqichda amalga oshirildi. Ta’kidlovchi tajriba-sinov bosqichida tajriba guruhida ham, nazorat guruhida ham o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining rivojlanganligining darajalari aniqlandi.

1-jadval

Umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashganlik darajasi

Mezonlar	Tajriba guruhi (365 nafar respondent)						Nazorat guruhi (372nafar respondent)					
	yuqori		o‘rta		quyi		yuqori		o‘rta		quyi	
	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a.	T.s.	T.a	T.s
Namangan viloyati maktablari	27	57	58	53	35	10	26	26	51	55	47	43
Andijon viloyati maktablari	25	52	59	59	39	12	30	33	53	53	40	37
Farg‘ona viloyati maktablari	28	48	61	63	33	11	22	26	68	56	35	43
Umumiy o‘rtacha	80	157	178	175	107	33	78	85	172	164	122	123

Tajriba-sinovda jami 737 nafar o‘quvchilar qatnashdi. Shundan, tajriba guruhida 365 nafar o‘quvchi ishtirok etgan bo‘lsa, nazorat guruhida 372 nafar o‘quvchi ishtirok etdi.

Yuqoridagi jadvallardan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhlarida nazorat guruhlariga nisbatan sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillatirish mezonlarining barchasi bo‘yicha sezilarli o‘zgarishlar kuzatilgan.

Mezonlar bo‘yicha o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari asosida tajriba-sinov ishlarining yakuniy o‘rtacha hisob-kitobi amalga oshirildi (*3-jadvalga qarang*).

Olingan natijalar asosida umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish darajalari quyidagicha jadval ko‘rinishida umumlashtirildi:

Tajriba-sinov natijalari tahliliga ko‘ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi o‘quvchilarning nazorat guruhi o‘quvchilariga nisbatan bilim, ko‘nikma va malakalari samarali ekanligi aniqlandi. Bu holatni ob’ektiv baholash uchun statistik tahlil amalga oshiriladi, aniqlangan

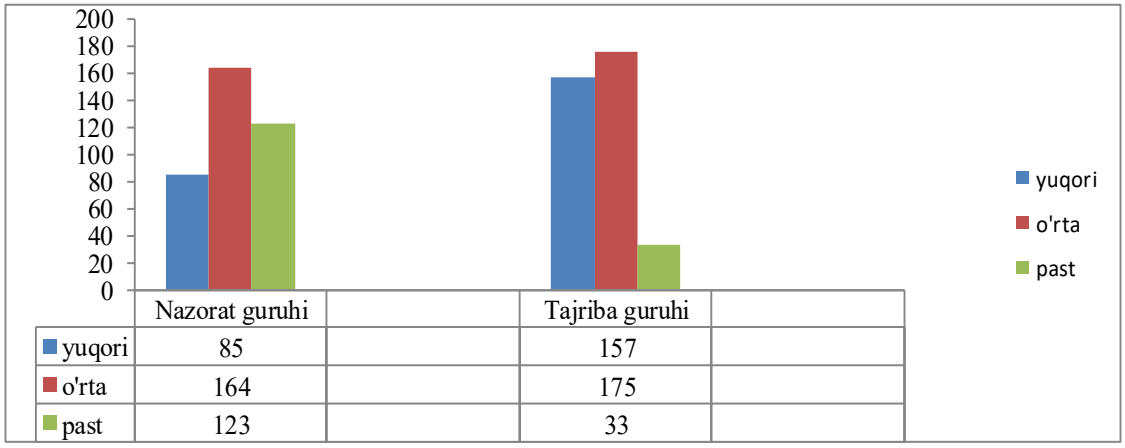
xulosagina tajriba-sinov ishlarining ilmiy, pedagogik, texnologik va metodik jihatdan to‘g‘ri samarali olib borilganini tasdiqlaydi. Ta’kidlovchi tajriba-sinov davrida ham statistik tahlilni amalga oshirish uchun Styudent va Pirson metodlari tanlandi. Mazkur metod ikki guruhda qayd etilgan ko‘rsatkichlarni aniqlash va ob’ektiv baholash imkoniga ega.

Yuqoridagi jadval ma’lumotlarini taqqoslash maqsadida quyidagi diagram-mani hosil qilamiz (3-rasmga qarang).

2-jadval

Umumta’lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashganlik darajasining umumiy jadvali

Tajriba guruhi	Tajriba va sinov ob’ektlari	yuqori	o‘rta	quyi	Jami
	Namangan viloyati maktablari	57	53	10	120
	Andijon viloyati maktablari	52	59	12	123
	Farg‘ona viloyati maktablari	48	63	11	122
	Jami	**157**	**175**	**33**	**365**
Nazorat guruhi	Tajriba va sinov ob’ektlari	yuqori	o‘rta	quyi	Jami
	Namangan viloyati maktablari	31	50	43	124
	Andijon viloyati maktablari	25	59	39	123
	Farg‘ona viloyati maktablari	29	55	41	125
	Jami	**85**	**164**	**123**	**372**



3-rasm. Pedagogik tajriba-sinovning umumiy statistik tahlili diagrammasi

Yuqoridagi natijalarga asoslanib tajriba-sinov ishlarining sifat ko‘rsatkichlarini hisoblaymiz.

Bizga ma’lum $\overline{X}$ =2,34; $\overline{Y}$ =1,90; $\Delta_x = 0,07$; $\Delta_y = 0,08$ ga teng.

Bundan sifat ko‘rsatgichlari:

$$K_{усб} = \frac{(\overline{X} - \Delta_x)}{(\overline{Y} + \Delta_y)} = \frac{2,34 - 0,07}{1,90 + 0,08} = \frac{2,27}{1,98} \approx 1,15 > 1;$$

Bundan sifat ko‘rsatgichlari:

$$K_{бсб} = (\overline{X} - \Delta_x) - (\overline{Y} - \Delta_y) = (2,34 - 0,07) - (1,90 - 0,08) > 0;$$

Olingan natijalardan o‘qitish samara-dorligini baholash mezoni birdan kattaligi va bilish darajasini baholash mezoni noldan kattaligini ko‘rish mumkin. Bundan ma’lumki, tajriba guruhidagi o‘zlashtirish nazorat guruhidagi o‘zlashtirishdan yuqori ekan.

Qolaversa, tajriba va nazorat guruh-larining ta’kidlovchi tajriba davridagi sifat ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq (14,7 foiz)

ham tajriba sinov ishining samarali olib borilganini tasdiqlaydi.

Demak, statistik tahlildan ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy asoslarini rivojlanganlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarieng samarador usullardan biri ekan.

XULOSA

Umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish yuzasidan quyidagi xulosaga kelindi:

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni sog'lom turmush tarzining ob'ektiv shart-sharoitlarini va sub'ektiv omillari mutanosibligini ta'minlashga erishish;

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirishning pedagogik asoslarini hayotga tadbiq etishga alohida e'tiborni qaratish;

O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish orqali jismoniy madaniyatini tarkib toptirish va uni yashashning real qoidalariga aylantirish bo'yicha aniq chora -tadbirlar rejasini ishlab chiqish;

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini nazarda tutgan holda umumiy o'rta ta'lim dasturlarni ishlab chiqishda o'quvchilar va ota-onalar ishtiroki qamrovini oshirish;

Har bir oilada sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini takomillashtirish nazorati daftarlarini yuritish;

Millatning intellektual salohiyati ko'p jihatdan ularning oqilona, sog'lom ovqatlanishiga va toza ichimlik suvi bilan ta'minlanishiga, shuningdek, millat genofondi, sog'lom hayot kechirish davomiyligi, mehnat unumdorligi ko'p jihatdan aynan tibbiyot fani belgilab bergan me'yorlarga bog'liqligi uchun ushbu me'yorlarga amal qilishni o'rgatish zarur;

Sog'lom turmush tarzining eng qiyin qoidalaridan biri esa, o'quvchilarda ijobiy fikrlashning saqlanishi hisoblanadi. Shuningdek, ijobiy hissiyot va ijobiy munosabatni rivojlantirish eng sevimli mashg'ulotlarga, meditatsiya, musiqa tinglash kabilarni rejalashtirish lozim.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йилнинг 30-октябрдаги "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора - тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-6099-сон Фармони. //http://lex.uz/pages/.

2. "Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ривожлантириш концепцияси" ПФ-5924-сон. // "Халқ сўзи" газетаси, 2020 йил 15 май.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги "Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида"ги ПФ-60 сонли Фармони.

4. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (1-жилд, 2 тўлд. нашр) Тошкент/ "НАВРУЗ" нашр. 2017. - 400 б.

5. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (2-жилд, 2 тўлд. нашр) Тошкент/ "НАВРУЗ" нашр. 2018. - 486 б.

6. Абдуллаев А., Норматов Т. ва бошқалар. "Жисмонан баркамол авлод орзуси". Фарғона, 2003 . - 29 б.

7. Бенджамин Л. "Красота спорта". Москва., - "Радуга" –1984. –96 с.

8. Gender and Health in Adolescence // Editors P. Koliip, B. Schmidth. -Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 1999. - 38 p. 217

9. Гориненко М.Ф., Ефимова Я.Г. "Сколько усилий нужно". - М.: ФиС.,1985. – 89 с.

10. Dennis R.E., Williams W., Giangreco M.F., Cloninger C.J. Quality of life as context for planning and evaluation of services for people with disabilities // Exceptional Children. 1993. - Vol. 59. № 6. - P. 499-512.

11. Ханкельдиев Ш.Х., Джалолов Ш.В. Формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры. "Жисмоний маданият ва спорт соҳаси кадрларини таёрлаш жараёни-

ни такомиллаштириш" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Мақола. Фарғона 2015. - 144-147 б.

12. Xolmatova M. Sog'lom avlod tarbiyasining ijtimoiy falsafiy muammolari. // Mustaqil O'zbekiston: falsafa fanlarining dolzarb muammolari. - T.: 2000. 3-10 b.

13. Boltaboyev X.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik - Namangan. "Fazilat MchJ". 2021. – 388 б.

BOLTABOEV HAMIDULLO HABIBULLOYEVICH
Namangan State University Associate Professor,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)
hamidullo_habibulloyevich.@gmail.com, +998903004707

IMPROVING THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF UNIVERSITY SCHOOLS BY DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: In this article, proposals and recommendations on improving the physical culture of secondary school students by developing a healthy lifestyle have been developed. During the research, theoretical analysis and generalization of literature, pedagogical observation, pedagogical control, pedagogical experience, anthropometry, sociological research, mathematical statistics methods were used. One of the most difficult rules of a healthy lifestyle is maintaining positive thinking in students. It is also necessary to plan the most favorite activities, such as meditation, listening to music, to develop positive emotions and a positive attitude.

Key words: hypokenesis, hypodynamia, biorhythm, physiological, anatomical, nerve, status, ontogenesis, bravery, courage.

БОЛТАБОЕВ ХАМИДУЛЛО ХАБИББУЛЛОЕВИЧ
доцент Наманганского государственного университета,
доктор философии в области педагогических наук (PhD)
hamidullo_habibulloyevich.@gmail.com, +99890 300 47 07

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье разработаны предложения и рекомендации по повышению физической культуры учащихся общеобразовательных школ путем формирования здорового образа жизни. В ходе исследования использовались теоретический анализ и обобщение литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогический опыт, антропометрия, социологическое исследование, методы математической статистики. Одним из самых сложных правил здорового образа жизни является поддержание позитивного мышления у студентов. Также необходимо запланировать самые любимые занятия, такие как медитация, прослушивание музыки, для выработки положительных эмоций и позитивного настроя.

Ключевые слова: гипокинезия, гиподинамия, биоритм, физиологический, анатомический, нервный, статус, онтогенез, отвага.