

**TALABALAR SOG'LOM TURMUSH TARZINI TAKOMILLASHTIRISH VA
JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN TAKLIF ETILAYOTGAN
JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA NOAN'ANAVIY USULLARNI ILMIY
ASOSLASH**

Mirzayev Saidmaxmud

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy madaniyat kafedrası b.f.n
dotsent

e-mail: mirzayevS@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384036>

Annotatsiya: Talabalar sog'lom turmush tarzini takomillashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun taklif etilayotgan jismoniy tarbiya vositalari va noan'anaviy usullarni ilmiy asoslash o'smirlarni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari shakllantirishda pedagogik texnologiya va uning uslublari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulotlariga, funktsional, tayyorgarligini, xos xussiyatlari, maxsus, jismoniy, tayyorgarligini, tahlili, o'smir, shakllantirishda, pedagogik texnologiya uslub.

**НАУЧНОЕ ЗАМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ**

Мирзаев Саидмахмуд

Наманганский государственный университет, кафедра спортивной деятельности и физической культуры, к.э.н., доцент.

Аннотация: Широко освещены научное обоснование средств и нетрадиционных методов физического воспитания, предлагаемых для формирования здорового образа жизни учащихся и развития их физических качеств, а также педагогическая технология и ее методы в формировании показателей физического развития подростков.

Ключевые слова: тренировка, функциональная, подготовка, специфические особенности, специальная, физическая, подготовка, анализ, подросток, формирование, педагогическая технология, метод

**SCIENTIFIC SUBSTITUTION OF PHYSICAL EDUCATION MEANS AND
NON-TRADITIONAL METHODS PROPOSED TO IMPROVE STUDENTS' HEALTHY
LIFESTYLE AND DEVELOP THEIR PHYSICAL QUALITIES**

Mirzayev Saidmakhmud

Namangan State University, Department of Sports Activity and Physical Culture, Ph.D.
associate professor

Abstract: The scientific substantiation of physical education tools and non-traditional methods proposed to improve students' healthy lifestyles and develop their physical qualities, as well as pedagogical technology and its methods in forming indicators of the physical development of adolescents, are widely covered.

Keywords: training, functional, preparation, specific characteristics, special, physical, preparation, analysis, adolescent, formation, pedagogical technology method

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi va zarurati. Respublikamizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. "2025 yilga kelib mamlakat aholisining salomatlik darajasini yaxshilashga erishish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning, o'quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish, sport sohasida boshqa zamonaviy usullar va yo'nalishlarni joriy etish" kontseptsiya asosiy yo'nalishlari etib belgilangan. Biroq talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirish borasida keng qamrovli ishlar qilinayotgan bo'lsa-da, talabalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha qo'shimcha harakatlar va aniq dasturlarni joriy etishni talab qiladigan masalalar va muammolar yuzaga kelmoqda. Ushbu ishning yuqori darajadagi dolzarbligini belgilaydigan asosiy ziddiyat bu jamiyatimizning salomatligi mustahkam mutaxassislariga bo'lgan ehtiyoji va buning aynan oliy ta'lim muassasalar o'quv jarayoni doirasida past darajada ekanligi sababli yangi mashg'ulot va musobaqa turlarining turli shakllarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:

F.A.Kerimovning (2020) fikriga asosanib, sog'lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari ekologik jihatni ham hisobga oladi. Ular atrof-muhitga g'amxo'rlik qilishning muhimligini va atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta'sirini tan oladilar. Bu barqaror va sog'lom yashash odatlarini targ'ib qilish uchun yangi imkoniyatlar ochadi [2; 79-b].

S.Mirzaevning (2024) "sog'lom turmush tarzining zamonaviy kontseptsiyalari va ta'riflari salomatlik tushunchasining o'zgarayotganini aks ettiradi, uning har tomonlama mohiyatini va oldini olishning muhimligini ta'kidlaydi" [5; 85-89-b]. Ushbu kontseptlar yashash sifatini yaxshilash va kasallanishni kamaytirish yo'llarini topish uchun muhim asos bo'lib, sog'liqni saqlash amaliyotida tadqiqot va joriy etishning muhim ob'ektiga aylantiradi.

T.S. To'ychiyevning (2024) yil olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra, sog'lom yashash odatlariga ta'sir etuvchi omillar - bu insonning jismoniy va ruhiy farovonligini qanday tushunishi, saqlashi va rivojlanishiga ta'sir qiladigan turli xil ichki va tashqi jihatlardir. Ushbu omillarni tushunish zamonaviy jamiyatda sog'lom yashash odatlarini targ'ib qilish strategiyalarini ishlab chiqish uchun muhimdir [6; 142-b].

Ishning maqsadi: Talabalar sog'lom turmush tarzini takomillashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun taklif etilayotgan jismoniy tarbiya vositalari va noan'anaviy usullarni ilmiy asoslash.

NATIJA VA MUHOKAMA

Eksperimental metodika sifatida tavsiya etilayotgan an'anaviy jismoniy tarbiya vositalari va noan'anaviy sog'lomlashtiruvchi uslublar kombinatsiyasi ko'pqirrali bo'lib, ular bir-biri bilan

uzviy bog‘liqdir. “Pedagog ulardan turli holatlarda foydalanish orqali jismoniy mashg‘ulotlarni samarali amalga oshirishi mumkin. Talabalarning amaliy mashg‘ulotda samarali va yuqori darajada faol ishtirok etishi uchun, nazariy mashg‘ulotlarda beriladigan ma’lumotlarni to‘liq o‘zlashtirish talab etiladi” (1–jadvalga qarang). Undan tashqari tadqiqot ishimizda tabata va kaydzen uslubida mashqlarni bajarishni taklif etamiz. Ushbu metodlar yordamida mashqlarni bajarishga o‘rgatish, talabalarga darslardan tashqari vaqt ham, vaqt etishmovchiligi sharoitida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga imkon beradi.

“Tavsiya etilayotgan metodlar turli jismoniy tayyorgarlikka ega talabalarning harakat amallarini nisbatan yaxshi o‘zlashtirishlariga va jismoniy faolligini optimal darajada oshirishiga ko‘maklashadi. Bunda talabalarning individual qobiliyatlari va harakat imkoniyatlari inobatga olinadi. Talabalarning tanlov fan bo‘yicha nazariy va amaliy topshiriqlarni bajarganligiga tayangan holda, o‘qituvchi ularning o‘zlashtirishini dastur me‘yorlarini bajara olishidan kelib chiqib baholaydi. Nazariy bilimlarni baholash an‘anaviy mezonlarga muvofiq amalga oshirilib, talabalarning nazariy mashg‘ulotlarda olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay olish ko‘nikmasi baholanadi”. Amaliy mashg‘ulotlarda erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajalari “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlariga muvofiq va shu bilan birga “vorkaut” mashqlaridan iborat, tadqiqot davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan baholash mezonini bo‘yicha baholanadi.

1–jadval. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda tavsiya etiladigan vositalar va usullar va yuklamalar

Jismoniy sifatlar	Vositalar va yuklamalar
Tezkorlik qobiliyati	Vositalar: 30 m, 60 m, 100 m maksimal tezlikda yugurish, 4x10 m mokkisimon yugurish, sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol). Ushbu mashqlar asosan o‘yin va musobaqa topshiriqlari ko‘rinishida amalga oshiriladi. Yuklama: 10x30 m, 6x60 m, yoki 4x100 m maksimal shiddat bilan bajariladi. Mashqlar va seriyalar o‘rtasida to‘liq tiklangunga qadar yurish yoki yugurish mashqlari ko‘rinishidagi faol dam olish turlaridan, hamda nafas mashqlaridan foydalaniladi.
Kuch qobiliyati	Vositalar: Dinamik rejimda bajariladigan workout mashqlari (qo‘llarni polda bukib yozish, turnik yoki brusda tortinish, tanani burishlar, o‘tirib turish va h.k.), statik rejimda bajariladigan workout mashqlari (ko‘prik qilish, bayroqcha mashqini bajarish, qo‘llarga tayangan holda tik turish, planka va boshqalar). Yuklama: Maksimal kuchdan 50–70% hajmda, talabaning tayyorgarlik darajasiga qarab lokal harakatlar o‘rtacha, yuqori va submaksimal shiddat bilan bajariladi.
Tezkor–kuch qobiliyati	Vositalar: Dinamik rejimda bajariladigan workout mashqlari (arg‘amchida sakrash, yuqoriga va uzunlikka joydan turib sakrash, pliometrik mashqlar, maxsus yugurish va sakrash mashqlari va h.k.). Yuklama: Maksimal kuchdan 50–60% hajmda, talabaning tayyorgarlik darajasiga qarab lokal harakatlar o‘rtacha, yuqori va submaksimal shiddat bilan bajariladi

Chidamlilik qobiliyati	Vositalar: 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 metrga davomli–uzluksiz yugurish, kross, arg’amchida sakrash, serharakat sport va harakatli o‘yinlar, statik rejimda davomli mashqlar (osilgan holda oyoqlarni to‘g‘ri burchakda ushlash, planka va h.k.). Yuklama: Yurak qisqarish chastotasi 130–170 urish/daqiqa.
Egiluvchanlik qobiliyati	Vositalar: Shpagat, ko‘prik, faol, nofaol va statik cho‘zilish mashqlari. Stretching. Yuklama: Og‘riqni his qilishga yo‘l qo‘yilmaydi, mashqlar sekin sur‘atda bajariladi, harakatlar amplitudasi asta–sekin oshirib boriladi.
Talabalar faoliyatini tashkil etish usullari	
Frontal, guruhli, individual, aylana, uzluksiz ulab	
Mashqlarni o‘rgatish usullari	
Og‘zaki. Suhbat, ma’ruza, tushuntirish, bahs, munozara, mashqning texnik tahlili, baholash. Ko‘rgazma. Ko‘rsatish, jadvallar, ko‘rgazmali qurollar, video–filmlar va h.k.	
Mashqlarni bajarish metodlari	
Amaliy: Tezkorlik. Qat‘iy reglamentlashtirilgan mashqlar metodi, o‘yin metodi, musobaqa metodi, Kuch. Takroriy, maksimal yoki dinamik, izometrik zo‘riqishlar, zarbli mashq metodi. Tezkor–kuch. Takroriy, maksimal yoki dinamik zo‘riqishlar metodi. Chidamlilik qobiliyati. Uzluksiz mashqlar, takroriy, interval, aylana, bir me’yordagi mashqlar. Egiluvchanlik qobiliyati. Takroriy, o‘yin, musobaqa metodi. Noan’anaviy usullar: Kaydzen, tabata	

2–jadval. Tadqiqot davomida noan’anaviy jismoniy mashg‘ulotlar uchun ishlab chiqilgan va tavsiya etiladigan vorkaut mashqlari tizimi

Erga tayanib qo‘llarni bukib yozish mashqlari			
1. Tizzalarga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	2. Klassik erga tayanib qo‘llarni bukib yozish	3. Erdagi tayanchdan qo‘llarni chuqur bukib yozish	4. Turli balandlikda erga tayanib qo‘llarni bukib yozish
5. Erga tayanib qo‘llarni bukib yozishda bir qo‘lni erdan uzish	6. Erga burchak ostida tayanib qo‘llarni bukib yozish	7. Qo‘llarni belga yaqin chiziqda tayangan holda bukib yozish	8. Oyoqlarni balandga tayab, tanani bukib, qo‘llarni bukib yozish
9. Yon tomonlarga siljib qo‘llarni bukib yozish	10. Hindcha erga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	11. Frantsuzcha tayanchdan qo‘llarni bukib yozish	12. Baland tayanchdan qo‘llarni bukib yozish
13. Oyoqlarni balandga tayagan holda qo‘llarni bukib yozish	14. Bir qo‘lga tayangan holda qo‘lni bukib yozish	15. Erga tayanib qo‘llarni bukib yozishni qarsak chalish orqali bajarish	16. Erga tayanib qo‘llarni bukib yozishda oyoqlar orasida qarsak chalish
17. Atsteklar usulida qo‘llarni bukib yozish	18. Baland tayanchga teskari tayanib qo‘llarni bukib yozish	19. Qo‘llarda tik turgan, oyoqlar bilan devorga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	20. Qo‘llarda tik turgan holda qo‘llarni bukib yozish

Turnikda va qo'shpoyalarda bajariladigan mashqlar			
1. Past turnikda tortilish	2. Turnikda osilib turish	3. Turnikda tortilish	4. Qo'llarni keng yoki tor ushlab tortilish
5. Turnikda baland tortilish	6. Ikkinchi qo'l bilan bilakni ushlab turnikda tortilish	7. Turnikka sakrab chiqib tayanish	8. Turnikka tayanib, qo'llarni bukib yozish
9. Turnikka qo'llarga ketma ket tayangan holda chiqish	10. Turnikka ikki qo'l bilan tortilib tayanch holatga chiqish	11. Turnikka ikki qo'lni tor ushlagan holda tortilib tayanch holatga chiqish	12. Turnikda osilgan va tizzalarni bukkan holda oyoqlarni to'g'ri burchakga ko'tarish
13. Turnikda osilgan holda oyoqlarni to'g'ri burchakga ko'tarish	14. Turnikda osilgan, oyoqlarni burchak holatda ushlab tortilish	15. Turnikda osilgan holda, oyoqlarni turnikga qadar ko'tarish	16. Turnikda osilgan holda oyoqlarni burchak holatda ushlab tanani turli tomonga burish
17. Turnikda osilgan holda bukilgan oyoqlarni ko'tarish, oyoqlarni navbat bilan oldinga chiqarish	18. Turnikda gorizontal osilgan holda tortilish	19. Turnikda gorizontal holda tortilish (Barillalar)	20. Turnikda diagonal osilishlar
21. Turnikda osilib oldinga va orqaga osilishlar	22. Turnikga tortilib to'ntarilish	23. Turnikda gorizontal osilish	24. Turnikda tortilib qo'llarni navbat bilan uzish
25. Turnikda vertikal osilish holatdan gorizontal osilish holatiga o'tish	26. Turnikda tortilib osilish holatiga o'tishdan avval qo'llar bilan qarsak chalish	27. Bir qo'l bilan tayangan holda ikkinchi qo'lda turnikda tortilish	28. Turnikda ikki qo'l bilan osilib, bir qo'lga tomon tortilish
29. Bir qo'l bilan turnikda tortilish	30. Turnikda sochiq mashqini bajarish	31. Turnikga teskari osilgan holda gorizontal osilish holatiga o'tish	32. Turnikga teskari gorizontal osilish holatini ushlab (Qaldirg'och)
33. Oyoqlarni bukkan yoki yon tomonlarga ochgan holda turnikda teskari osilish	34. Oyoqlar yuqorida teskari osilgan holatdan gorizontal osilish holatiga o'tish	35. Turnikga teskari tayangan holatdan teskari gorizontal osilish holatiga o'tish	36. Turnikda gorizontal tayanish holatidan gorizontal osilish holatiga o'tish
37. Turnikda yozuv mashinasi mashqini bajarish	38. Turnikda teskari tayangan holatda qo'llarni bukib yozish	39. Turnikda oyoqlar yuqoriga ko'tarilgan holda tortilish	40. Turnikda teskari osilgan holda yuqoriga tortilish
41. Turnikda tortilib havoda muallaq turib qo'l va oyoqlarni oldinga uzatish	42. Turnik ustida tayanib tanani gorizontal holatda ushlab turish (Timsohcha)	43. Giperekstenziya	44. Teskari giperekstenzich

45. Qo'shpoyalarda tayanib qo'llarni bukib yozish	46. Qo'shpoyalarda ruscha qo'llarni bukib yozish	47. Qo'shpoyalarda osilib tortilish	48. Qo'shpoyada gorizontal osilib tortilish
Turli xil tarzda o'tirib turish, sakrash va yugurish mashqlari			
1. O'tirib turish	2. Devorga tayangan holda yarim o'tirish holatini ushlab turish	3. Tayanchga tayangan holda oyoqlar uchiga ko'tarilish	4. Oldinga qadam qo'ygan holda yarim o'tirib turish
5. Bolgarcha o'tirib turish	6. Tayanchga tayangan holda bir oyoqda o'tirib turish	7. Bir oyoqda o'tirib turish (Pistolet)	8. Qisqichbaqacha bir oyoqda o'tirib turish
9. Spartancha bir oyoqda o'tirib turish	10. Yarim o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash	11. Yarim o'tirgan holatdan quti ustiga sakrab chiqish	12. Qisqa masofaga yugurish (sprint)
Bayroqcha, planka va tik turish mashqlari			
1. Ustunni mahkam ushlab tizzalarni bukkan holda bayroqcha	2. Ustunni mahkam ushlagan holda bayroqcha	3. Tizzalarni bukkan holda ustunda bayroqcha	4. Tizzalarni bukkan va oyoqlarni cho'zgan holda ustunda bayroqcha
5. Ajdar bayrog'i	6. Bayroqchada osilish, shu holatdan burilish	7. Vertikal bayroqcha	8. Tizzalarni bukkan holda bayroqcha
9. Bayroqcha	10. Skameykada yotib oyoqlarni siltash	11. Skameykada yotib tanani ko'tarish	12. Skameykada ajdar bayrog'i
13. Tirsaklarda planka	14. Yonbosh planka	15. Lalleyn plankasi	16. Qayiqcha
17. Teskari planka	18. Kuraklar va tovonlarga tayangan holda ko'priqcha	19. Qorin devor tomonga qaragan holda qo'llarda tik turish	20. Gorizont (plansh)
21. Qo'llarga tayangan, tizzalar tana tomon bukkan holda tik turish yoki qo'llarni bukib yozish	22. Qo'llarga tayangan holda yarim tik turish (Qurbaqa)	23. Qo'llarga tayangan holda tanani yarim gorizontal holatda ushlash	24. Yuqoridagi mashqlar kombinatsiyasi

XULOSA

Ushbu bobda jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirishga qaratilgan eksperimental dastur taqdim etilgan. Shuningdek, talabalarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirish bo'yicha takliflar o'rganildi. So'rov natijalarini tahlil qilish o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga munosabatini aniqlashga yordam berdi. Aksariyat talabalar jismoniy faollikga ijobiy munosabatda bo'lishdi va sog'lom turmush tarzi muhimligini tan olishdi. Bu talabalarning sog'lom turmush tarzini takomillashtirish dasturida ishtirok etishga bo'lgan potentsial tayyorligini ko'rsatadi. Dastur doirasida "Sog'lom turmush tarzining noan'anaviy usullari" tanlov fanining mazmuni va mohiyati haqida ma'lumot

berildi. Ushbu tanlov fan talabalarga sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning noanʼanaviy yondashuvlari va usullarini taklif qiladi. Bunday fanning oʻquv rejasiga kiritilishi talabalarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishga hissa qoʻshadigan qoʻshimcha bilim va koʻnikmalarga ega boʻlish imkonini beradi.

Ushbu vostalardan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga va ularning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu dasturning natijalari va xulosalaridan talaba yoshlarning salomatligi va umumiy farovonligini yaxshilashga hissa qoʻshadi, boshqa taʼlim muassasalarida ham ushbu dasturga oʻxshash dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi “Oʻzbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish” chora-tadbirlari toʻgʻrisida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
2. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega boʻlgan xarakatli oʻyinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
3. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.
4. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli oʻyinlarni qoʻllash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
5. Mirzayev S. Tugarak mashgʻulotlariga saralashda bolalar va oʻsmir funksional holatni oʻziga xos xussiyatlari. T., 2020, II qism, B. 85-89.
6. Toʻyshiye T.S. Yuqori malakali belbogʻli kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024. ...diss, B. 142.