MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI NAZARIY VA AMALIY AHAMIYATI

Alhamova Sayyora Pirmuhammad qizi
Navoiy davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" kafedrasi
Zaripova Farida Abdullayevna
Navoiy davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" kafedrasi dotsenti (PhD)

Qabul qilindi: 17.01.2026
Ko'rib chiqildi: 18.02.2026
Tasdiqlandi: 19.02.2026

Kalit so'zlar:
jismoniy faollik, sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya, faol tanaffus, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, o'quv samaradorligi.

Annotatsiya. Mazkur tezisda maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog'lomlashtirish tadbirlarining nazariy va amaliy ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot jarayonida ertalabki badantarbiya, faol tanaffuslar, harakatli o'yinlar va sport mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga integratsiyalash o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, ish qobiliyati hamda o'qishga bo'lgan qiziqishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Shuningdek, sog'lomlashtirish faoliyatining psixologik holat, diqqat va motivatsiyani yaxshilashi asoslab berilgan. Natijalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tizimli pedagogik yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kirish. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda maktab o'quvchilarining kundalik hayot tarzi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Ayniqsa, kompyuter, smartfon va boshqa raqamli qurilmalarning keng qo'llanilishi bolalarning harakat faolligini kamaytirib, gipodinamiya holatining ortishiga olib kelmoqda. Natijada o'quvchilarda ortiqcha vazn, umurtqa pog'onasi qiyshayishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kasalliklari kabi sog'liq bilan bog'liq muammolar ko'paymoqda. Shu bois maktab yoshidagi bolalar jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish hozirgi ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi faqat jismoniy tarbiya darslari bilangina cheklanib qolmasligi kerak. Ta'lim jarayonida turli sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish — ertalabki badantarbiya mashqlari, harakatli o'yinlar, sport musobaqalari, tanaffuslarda faol dam olish, turistik sayrlar va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar — bolalarda muntazam harakat ehtiyojini shakllantiradi. Bunday tadbirlar nafaqat organizmning funksional imkoniyatlarini

yaxshilaydi, balki o‘quvchilarning psixologik holati, diqqat va xotira faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lomlashtirish tadbirlarining nazariy ahamiyati shundaki, ular jismoniy tarbiya va pedagogika fanlarining asosiy tamoyillariga tayangan holda o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olib tashkil etiladi. Ilmiy asoslangan jismoniy yuklamalar bolalarda chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantiradi. Shu bilan birga, sog‘lomlashtirish faoliyati orqali o‘quvchilarda gigiyenik bilimlar, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari ham shakllanadi. Amaliy jihatdan esa sog‘lomlashtirish tadbirlarini tizimli tashkil etish o‘quvchilarning umumiy ish qobiliyatini oshiradi, darslarda faol ishtirok etishini ta’minlaydi hamda charchashning oldini oladi. Faol harakat bilan boyitilgan o‘quv muhiti bolalarda ijobiy emotsional fonni yaratadi, jamoada ishlash, o‘zaro yordam va mas’uliyat hissini rivojlantiradi. Natijada ta’lim samaradorligi ham ortadi, chunki jismonan sog‘lom o‘quvchi bilimni tezroq o‘zlashtiradi. Shunday qilib, maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomlashtirish tadbirlarini ilmiy asosda rejalashtirish va amaliyotga joriy etish nafaqat sog‘lom avlodni tarbiyalash, balki ta’lim sifatini oshirishning ham muhim omili hisoblanadi. Mazkur masalaning dolzarbligi ushbu mavzuni chuqur o‘rganish va takomillashtirilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi.

Adabiyotlar tahlili. Maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirish va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish masalasi pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi hamda tibbiyot fanlari kesishgan nuqtada o‘rganiladigan dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Mazkur muammo bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar o‘quvchi organizmining rivojlanish qonuniyatlari, yosh xususiyatlari hamda harakat faoliyatining ta’lim samaradorligiga ta’sirini chuqur tahlil qilish zarurligini ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalarda bolalar organizmi rivojlanishida harakatning yetakchi omil ekani ta’kidlanadi. Fiziolog olimlar bolalik davrida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari aynan muntazam jismoniy yuklamalar ta’sirida shakllanishini asoslab berganlar. Tadqiqotlarda gipodinamiya natijasida mushak tonusining pasayishi, tez charchash, diqqatning susayishi va o‘qish qobiliyatining kamayishi kuzatilishi qayd etiladi. Demak, sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish nafaqat jismoniy rivojlanish, balki aqliy faoliyat uchun ham muhimdir.

Pedagogik adabiyotlarda jismoniy faollikni oshirishning asosiy vositalari sifatida jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, sport mashg‘ulotlari va faol dam olish shakllari ko‘rsatib o‘tiladi. Tadqiqotchilar maktabdagi jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning harakatga bo‘lgan kunlik ehtiyojini to‘liq qondira olmasligini, shu sababli darsdan tashqari

sog‘lomlashtirish tadbirlarini keng joriy etish zarurligini ta’kidlaydilar. Ayniqsa tanaffuslardagi qisqa mashqlar, ertalabki badantarbiya va sport bayramlari bolalarda jismoniy faollikni barqaror odatga aylantirishda samarali ekanligi ko‘plab ilmiy ishlar orqali isbotlangan. Metodik manbalarda sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish muhim omil sifatida ko‘rsatiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun o‘yin faoliyati ustuvor bo‘lsa, o‘rta sinflarda musobaqaviy elementlar samaraliroq hisoblanadi, yuqori sinflarda esa sport yo‘nalishidagi mashg‘ulotlar va mustaqil jismoniy mashqlarni tashkil etish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, yuklamaning me’yoriyligi, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va sog‘liq holatini nazorat qilish metodikaning asosiy talablaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

Psixologik-pedagogik tadqiqotlarda jismoniy faollikning motivatsiya bilan uzviy bog‘liqligi alohida o‘rganilgan. O‘quvchilarda harakatga qiziqish asosan ijobiy emotsiyalar, muvaffaqiyat hissi va jamoaviy faoliyat orqali shakllanishi aniqlangan. Shu sababli sog‘lomlashtirish tadbirlarini faqat majburiy mashqlar shaklida emas, balki qiziqarli va ijodiy tashkil etish tavsiya etiladi. Harakatli o‘yinlar, estafeta va sport musobaqalari o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, muloqot madaniyati hamda o‘ziga ishonchini rivojlantirishi ilmiy asoslangan. Tibbiy-gigiyenik manbalarda esa jismoniy faollik immunitetni mustahkamlashi, moddalar almashinuvini yaxshilashi va stressga chidamlilikni oshirishi qayd etiladi. Ayniqsa muntazam sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari respirator kasalliklar va ortopedik muammolar profilaktikasida samarali vosita sifatida tavsiya etiladi. Shuningdek, toza havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar va turistik faoliyatning sog‘lomlashtiruvchi ta’siri yuqori ekani ilmiy jihatdan asoslangan.

Zamonaviy tadqiqotlarda sog‘lomlashtirish tadbirlarini innovatsion pedagogik texnologiyalar bilan integratsiyalash masalasi ham keng yoritilmoqda. Interfaol metodlar, o‘yin texnologiyalari va monitoring tizimlari yordamida o‘quvchilarning faolligini nazorat qilish va rag‘batlantirish samaradorlikni oshirishi aniqlangan. Shu bilan birga, ota-ona va maktab hamkorligining kuchaytirilishi sog‘lom turmush tarzini barqaror shakllantirishda muhim omil sifatida baholanadi. Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lomlashtirish tadbirlarini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, psixologik barqarorligi va o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Demak, mazkur yo‘nalishda nazariy qarashlarni amaliy metodika bilan uyg‘unlashtirish masalaning eng muhim ilmiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomlashtirish tadbirlarini tizimli ravishda tashkil etish muhim pedagogik omil ekanligini ko‘rsatdi. Dastlabki kuzatuvlarda o‘quvchilarning katta qismi darsdan tashqari vaqtda kam harakatlanishi, tanaffuslarni asosan passiv dam olish bilan o‘tkazishi hamda jismoniy mashg‘ulotlarga faqat jismoniy tarbiya darslari doirasida qatnashishi

aniqlandi. Bu holat charchashning tez yuzaga kelishi, diqqatning pasayishi va darsdagi faollikning sustligi bilan namoyon bo‘ldi. Tadqiqot davomida ertalabki badantarbiya mashqlari, harakatli o‘yinlar, faol tanaffuslar va haftalik sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari joriy etildi. Bir necha hafta mobaynida olib borilgan kuzatuvlar o‘quvchilarning dars jarayonidagi faol ishtiroki sezilarli oshganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, faol tanaffuslar joriy etilgan sinflarda keyingi darsga tayyorlik darajasi yuqori bo‘lib, o‘quvchilarning diqqatni jamlash va topshiriqlarni bajarish tezligi yaxshilandi. Bu esa jismoniy harakatning aqliy faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, sog‘lomlashtirish tadbirlarining samaradorligi ularning qiziqarli tashkil etilishiga ham bog‘liq. Oddiy mashqlar o‘rniga o‘yin, musobaqa va jamoaviy faoliyat elementlari qo‘llanilganda o‘quvchilarning qatnashish istagi ortdi. Dastlab passiv bo‘lgan o‘quvchilar ham guruhli faoliyatga qo‘shilib, o‘zini namoyon qilishga harakat qila boshladi. Bu holat jismoniy faollikning psixologik motivatsiya bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi. Shuningdek, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari muntazam o‘tkazilgan sinflarda tez charchash kamaygani, tana holati va umumiy kayfiyat yaxshilangani kuzatildi. O‘quvchilar dars oxiriga kelib ham faol bo‘lib qoldi, bu esa kunlik ish qobiliyatining oshganini anglatadi. Ayniqsa, ochiq havodagi mashg‘ulotlar bolalarning qiziqishini kuchaytirib, ijobiy emotsional muhitni shakllantirdi.

Tadqiqot jarayonida o‘qituvchining roli muhim omil ekani ham aniqlandi. O‘qituvchi mashg‘ulotlarni nazorat qiluvchi emas, balki tashkil etuvchi va rag‘batlantiruvchi sifatida ishtirok etganda o‘quvchilarning faolligi yuqori bo‘ldi. Rag‘batlantirish, maqtov va kichik musobaqalar bolalarda o‘zini namoyon etish istagini kuchaytirdi. Natijada sog‘lomlashtirish tadbirlari majburiy mashg‘ulotdan ko‘ra qiziqarli faoliyatga aylandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘quv jarayoniga integratsiyalash jismoniy rivojlanish bilan birga o‘quvchilarning psixologik holati va o‘qish samaradorligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Demak, jismoniy faollikni oshirish faqat sport natijalariga erishish emas, balki sog‘lom va faol shaxsni shakllantirishga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik jarayon hisoblanadi.

Xulosa. Maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomlashtirish tadbirlarini muntazam va ilmiy asosda tashkil etish muhim pedagogik ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Faol tanaffuslar, harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarning ish qobiliyatini, diqqatini hamda o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, ular sog‘liqni mustahkamlab, ijobiy emotsional muhit yaratadi. Demak, sog‘lomlashtirish faoliyati ta’lim samaradorligini oshiruvchi zarur omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
2. Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2020). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach (12th ed.). McGraw-Hill Education.
3. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2015). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(7), 1–20.
4. McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. (2014). The pill not taken: Revisiting physical education teacher effectiveness in a public health context. Research Quarterly for Exercise and Sport, 85(3), 287–292.
5. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(5), 963–975.
6. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of Pediatrics, 146(6), 732–737.
7. World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO Press.
8. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2021). Umumiy o‘rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanidan davlat ta'lim standarti va o‘quv dasturi. Toshkent.