BO‘LAJAK PEDAGOGLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH — SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA TAYYORLASHNING TASHKILIY-FAOLIYATLI MEXANIZMI SIFATIDA

Mamajonov Baxromjon Baxodirjon o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti
«Jismoniy madaniyat» kafedrasi v.b.dotsenti
bahromjonmamajonov93@gmail.com
ORCID ID 0009-0004-4426-3854

Annotatsiya. *Tezisda pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlash tizimida jismoniy faollikni oshirishning tashkiliy-faoliyatli mexanizmi tavsiflanadi. Uch oliy ta’lim muassasasida 428 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan tajriba-sinov asosida sport seksiyalari jadvalini dars jadvaliga moslashtirish, boshlang‘ich daraja guruhlari, «Qadamlar marafoni» va talaba-volontyorlar guruhi kabi shakllarning samaradorligi ko‘rsatiladi: seksiyalarga muntazam qatnashuvchilar ulushi 31,3 foizdan 58,4 foizga o‘sdi, faolligi past deb topilib yo‘naltirilgan talabalarning 73,1 foizi haftalik me’yorga erishdi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, bo‘lajak pedagog, sport seksiyalari, tashkiliy-faoliyatli mexanizm, oliy ta’lim.*

Аннотация. *В тезисах описан организационно-деятельностный механизм повышения физической активности в системе подготовки студентов педагогических направлений к здоровому образу жизни. На основе опытно-экспериментальной работы с участием 428 студентов трёх вузов показана эффективность таких форм, как согласование расписания спортивных секций с учебным расписанием, группы начального уровня, «Марафон шагов» и группа студентов-волонтёров: доля регулярно посещающих секции выросла с 31,3 % до 58,4 %, 73,1 % направленных студентов с низкой активностью достигли недельной нормы.*

Ключевые слова: *физическая активность, здоровый образ жизни, будущий педагог, спортивные секции, организационно-деятельностный механизм, высшее образование.*

Abstract. *The paper describes the organisational-activity mechanism for increasing physical activity within the system of preparing pedagogy students for a healthy lifestyle. Based on experimental work with 428 students at three universities, it shows the effectiveness of such forms as aligning sports-section timetables with*

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

class schedules, beginner-level groups, the "Step Marathon" and a student-volunteer group: the share of regular section attendees rose from 31.3% to 58.4%, and 73.1% of referred low-activity students reached the weekly norm.

Keywords: *physical activity, healthy lifestyle, future teacher, sports sections, organisational-activity mechanism, higher education.*

Kirish. Bo‘lajak pedagog uchun jismoniy faollik shaxsiy masala emas: o‘qituvchi o‘quvchilar uchun turmush tarzi namunasi bo‘lib, maktabda faol tanaffuslar, jismoniy tarbiya daqiqalari va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etadi. Biroq kirish diagnostikasi pedagogika yo‘nalishi talabalarining 63,3 foizi haftasiga 150 daqiqalik me’yordan [3] kam harakatlanishini, sport seksiyalariga muntazam qatnashuvchilar atigi 31,3 foizni tashkil etishini ko‘rsatdi [1]. To‘siqlar orasida talabalar sport inshootlaridagi navbatni va seksiyalar jadvalining dars jadvali bilan to‘qnashuvini ko‘rsatdi — ya’ni motivatsiyaga emas, tashkiliy sharoitga bog‘liq omillarni. Tadqiqotning maqsadi — sog‘lom turmush tarziga tayyorlash tizimida jismoniy faollikni oshirishning tashkiliy-faoliyatli mexanizmini ishlab chiqish va sinovdan o‘tkazish.

Asosiy qism. Tadqiqotda talabalarni sog‘lom turmush tarziga tayyorlash to‘rt o‘zaro bog‘liq pedagogik mexanizm — motivatsion-targ‘ibot, mazmuniy-integrativ, tashkiliy-faoliyatli va diagnostik-korreksion — tizimi sifatida loyihalandi [1]. Tashkiliy-faoliyatli mexanizmning funksional vazifasi bilimni xulq-atvorga aylantirish bo‘lib, u faoliyat nazariyasi va salomatlikning ekologik modellariga tayanadi [2]. Tajriba-sinov ishlari 2023–2026-yillarda uch oliy ta’lim muassasasida 428 nafar talaba (tajriba va nazorat guruhlarida 214 nafardan) ishtirokida o‘tkazildi.

Mexanizm doirasida jismoniy faollikni oshirishning quyidagi shakllari joriy etildi. *Seksiyalar jadvalini moslashtirish:* oraliq diagnostika jadval to‘qnashuvi asosiy to‘siq ekanini tasdiqlagach, sport klubi va jismoniy tarbiya kafedrasi bilan birgalikda seksiyalarning ish vaqti talabalarning bo‘sh soatlariga ko‘chirildi — bu kam xarajatli, ammo eng ko‘rinarli o‘zgarish bo‘ldi. *Boshlang‘ich daraja guruhlari:* bir guruhda ham sportchi, ham umuman harakat qilmaydigan talaba bo‘lgani uchun faolligi past talabalar uchun bosqichma-bosqich yuklama rejasi bilan alohida mashg‘ulotlar tashkil etildi; yutuq mutlaq ko‘rsatkich bilan emas, shaxsiy dinamika bilan o‘lchandi. *«Qadamlar marafoni»:* guruhlararo chellenj davrida o‘rtacha kunlik qadamlar soni 5 400 dan 8 900 gacha ko‘tarildi, chellenjdan so‘ng 7 600 darajasida saqlanib qoldi — gamifikatsiya ta’siri qisman barqaror. *Talaba-volontyorlar guruhi:* tengdoshlar ta’limi tamoyilida ishlab, guruhdagi ijtimoiy me’yorni o‘zgartirdi — sog‘lom xulq-atvor «g‘ayrioddiy» emas, «odatiy va hurmatga sazovor» holga keldi. *Kasbiy komponent:* pedagogik amaliyot davrida har bir talaba o‘quvchilar uchun

sog‘lom turmush tarzi mavzusida tadbir loyihalab o‘tkazdi; ekspert baholashida tadbirlarning 78,5 foizi «yaxshi» va «a’lo» deb topildi [1].

Natijalar: tajriba guruhida sport seksiyalariga muntazam qatnashuvchilar ulushi 31,3 foizdan 58,4 foizga o‘sdi; oraliq diagnostikada jismoniy faolligi past deb topilib, seksiyalarga yo‘naltirilgan 52 nafar talabaning 38 nafari (73,1 foiz) semestr oxirida haftalik me’yorga erishdi; valeologik kompetentlikning integral ko‘rsatkichi tajriba guruhida 56,2 dan 74,8 ballga o‘sdi (nazorat guruhida 56,6 dan 68,9 ga), guruhlararo farq statistik ahamiyatli ($t = 5,17$; $p < 0,05$) [1]. Shu bilan birga, natijalar yaxlit tizimning samarasi bo‘lib, tashkiliy-faoliyatli mexanizmning alohida hissasini ajratib bo‘lmaydi — bu tadqiqotning cheklovidir.

Xulosa. Bo‘lajak pedagoglarning jismoniy faolligiga to‘sqinlik qiluvchi asosiy omillar tashkiliy xarakterga ega va tashkiliy yechim bilan bartaraf etiladi. Seksiyalar jadvalini moslashtirish, boshlang‘ich daraja guruhlari, guruhiy chellenj va tengdoshlar ta’limi qo‘shimcha resurs talab qilmaydi va har qanday pedagogika oliy ta’lim muassasasida qo‘llanishi mumkin va «O‘zbekiston – 2030» strategiyasida belgilangan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish vazifasiga [4] xizmat qiladi. Jismoniy faollik kasbiy kontekst — o‘quvchilar uchun tadbir o‘tkazish — bilan bog‘langanda talaba uchun yangi ma’no kasb etadi va sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning barqaror natijasiga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Mamajonov B.B.** Oliy ta’lim muassasalari pedagogika yo‘nalishi talabalarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish: ped. fan. fals. dokt. (PhD) diss. – Andijon, 2026. – 141 b.

2. **Sallis J.F., Owen N.** Ecological models of health behavior // Health Behavior: Theory, Research, and Practice. – 5th ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 2015. – P. 43–64.

3. **World Health Organization.** WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 582 p.

4. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti.** «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi PF-158-son Farmoni. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 2023.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING