

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QIZ BOLALARNI KICHIK YOSHDAN
SOG'LOM TURMUSH TARZIGA O'RGATISHNING METODIK TIZIM MODELINI
ISHLAB CHIQISH SAMARADORLIGI**

Toshpolatova Dono Ergashevna

UNIVERSITY OF BUSINESS AND SCIENCE magistranti.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

ORIENTAL universiteti katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18661237>

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida qiz bolalarni kichik yoshdan sog'lom turmush tarziga o'rgatishga qaratilgan metodik tizim modelini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlash masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, kuzatuv, test sinovlari va statistik tahlil usullari qo'llanildi. Natijalar ishlab chiqilgan metodika qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush ko'nikmalari va mashg'ulotlarga motivatsiyasini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, metodik tizim, qiz bolalar, jismoniy rivojlanish, pedagogik texnologiya, motivatsiya.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТКИ МОДЕЛИ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕВОЧЕК С РАННЕГО
ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки модели методической системы формирования здорового образа жизни у девочек с раннего возраста на уроках физического воспитания и определения её эффективности. В ходе исследования применялись методы педагогического эксперимента, наблюдения, тестирования и статистического анализа. Полученные результаты показали, что разработанная методика способствует улучшению физического развития девочек, формированию навыков здорового образа жизни и повышению мотивации к занятиям физической активностью.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, методическая система, девочки, физическое развитие, педагогическая технология, мотивация.

**EFFECTIVENESS OF DEVELOPING A METHODOLOGICAL SYSTEM MODEL FOR
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN GIRLS FROM AN EARLY AGE IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Abstract. This article examines the development of a methodological system model aimed at forming a healthy lifestyle in girls from an early age during physical education classes and determining its effectiveness. The study employed methods such as pedagogical experiment, observation, testing, and statistical analysis. The results demonstrated that the developed methodology effectively improves girls' physical development, promotes healthy lifestyle skills, and increases motivation for participation in physical activities.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, methodological system, girls, physical development, pedagogical technology, motivation.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida yosh avlod salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, qiz bolalarni kichik yoshdan sog'lom turmush tarziga o'rgatish jamiyat kelajagini ta'minlovchi muhim omildir. Chunki kelajakda ular ona sifatida sog'lom avlodni tarbiyalashda bevosita rol o'ynaydi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida qiz bolalarga mos metodik tizimni ishlab chiqish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha umumiy dastur asosida olib boriladi va jinsiy, psixologik hamda fiziologik xususiyatlar yetarli darajada hisobga olinmaydi. Natijada ayrim qizlarda sportga qiziqish pasayadi, jismoniy faollik darajasi past bo'ladi. Shuning uchun ilmiy asoslangan metodik tizim modeli zarur.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy tarbiya darslarida qiz bolalarni kichik yoshdan sog'lom turmush tarziga o'rgatishga qaratilgan metodik tizim modelini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental asosda aniqlash.

Tadqiqot vazifalari.

1. Mavzu bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Qiz bolalarning yoshga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini aniqlash.
3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan metodik tizim modelini ishlab chiqish.
4. Tajriba-sinov orqali model samaradorligini baholash.

Mavzu bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Mazkur vazifa tadqiqotning nazariy asoslarini yaratishga xizmat qiladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali sog'lom turmush tarzi, bolalar jismoniy tarbiyasi, genderga mos pedagogik yondashuvlar hamda yosh fiziologiyasi bo'yicha mavjud ilmiy qarashlar o'rganiladi. Bu bosqichda mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari solishtirilib, ularning yondashuvlaridagi umumiylik va farqlar aniqlanadi. Natijada mavzuning o'rganilganlik darajasi, dolzarb muammolari va ilmiy bo'shliqlari belgilanadi. Ushbu tahlil keyingi metodik modelni ishlab chiqishda nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

Qiz bolalarning yoshga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini aniqlash. Bu vazifaning mazmuni qiz bolalar organizmining rivojlanish bosqichlari, ularning jismoniy yuklamaga moslashuv darajasi, psixologik motivatsiyasi va qiziqishlarini ilmiy asosda o'rganishdan iborat. Yosh davrlariga xos morfologik o'zgarishlar, nerv tizimi rivoji, mushak faoliyati, emotsional holat va ijtimoiy moslashuv darajasi tahlil qilinadi. Shuningdek, qiz bolalarning o'yin faoliyatiga moyilligi, jamoaviylikka munosabati va o'zini baholash xususiyatlari ham hisobga olinadi. Ushbu ma'lumotlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini yoshga moslashtirish hamda individual yondashuvni ta'minlash imkonini beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan metodik tizim modelini ishlab chiqish. Mazkur vazifa tadqiqotning asosiy amaliy natijasini ifodalaydi. Metodik tizim modeli maqsad, mazmun, metod, vosita, shakl va baholash komponentlaridan iborat yaxlit pedagogik mexanizm sifatida ishlab chiqiladi. Modelda qiz bolalarning yosh xususiyatlariga mos mashqlar majmuasi, o'yinli metodlar, motivatsion rag'batlantirish usullari hamda sog'lom turmush odatlarini shakllantiruvchi tarbiyaviy elementlar integratsiya qilinadi. Shuningdek, modelda nazorat va monitoring tizimi ham ko'zda tutilib, o'quvchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatish imkoniyati yaratiladi. Natijada metodik tizim nazariy asoslangan va amaliy qo'llashga tayyor pedagogik mahsulot sifatida shakllanadi.

Tajriba-sinov orqali model samaradorligini baholash. Ushbu bosqich ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tajriba-sinov ishlari odatda nazorat va tajriba guruhlarini ishtirokida tashkil etilib, ma'lum vaqt davomida metodik model amaliyotda sinovdan o'tkaziladi. Jarayonda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, mashg'ulotlarga qatnashish faolligi, motivatsiya darajasi hamda sog'lom turmush odatlarining shakllanishi monitoring qilinadi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil yordamida qayta ishlanadi va modelning samaradorlik darajasi ilmiy asosda isbotlanadi. Shu tariqa metodikaning pedagogik qiymati va amaliy qo'llash imkoniyatlari aniqlanadi.

Tadqiqot metodlari

- Pedagogik kuzatuv
- So'rovnoma va suhbat
- Antropometrik o'lchovlar
- Test sinovlari
- Matematik-statistik tahlil

Metodik tizim modeli tuzilmasi

Ishlab chiqilgan metodik tizim quyidagi komponentlardan iborat:

1. **Maqsad komponenti** – qiz bolalarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish.
2. **Mazmun komponenti** – gigiyena, ovqatlanish, jismoniy mashqlar, psixologik barqarorlik haqidagi bilimlar.
3. **Faoliyat komponenti** – o'yinli mashqlar, aerob mashqlar, moslashuvchanlik va koordinatsiya mashqlari.
4. **Motivatsion komponent** – rag'batlantirish, musobaqalar, interaktiv metodlar.
5. **Nazorat-baholash komponenti** – jismoniy testlar, sog'lomlik ko'rsatkichlari monitoringi.

Maqsad komponenti – qiz bolalarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish. Maqsad komponenti metodik tizimning asosiy yo'nalishini belgilovchi markaziy bo'g'in hisoblanadi. Ushbu komponent qiz bolalarda sog'lom turmush tarzining ahamiyati haqida tushuncha hosil qilish, jismoniy faollikka ijobiy munosabatni rivojlantirish hamda sog'liqni asrashga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantirishni nazarda tutadi. Maqsad komponenti shuningdek o'quvchilarda sog'lom hayotiy qadriyatlar tizimini rivojlantirish, o'z salomatligini mustaqil boshqarish ko'nikmalarini hosil qilish va kelgusida sog'lom turmush tarzini barqaror hayotiy odatga aylantirishga xizmat qiladi. Shu sababli bu komponent metodik tizimning konseptual asosini tashkil etadi.

Mazmun komponenti – gigiyena, ovqatlanish, jismoniy mashqlar, psixologik barqarorlik haqidagi bilimlar. Mazmun komponenti ta'lim jarayonining bilimga yo'naltirilgan qismini ifodalaydi. U sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini qamrab olgan bilimlar majmuasidan iborat bo'lib, shaxsiy gigiyena qoidalari, to'g'ri ovqatlanish tamoyillari, jismoniy mashqlar turlari, kun tartibini tashkil etish, stressni boshqarish hamda psixologik muvozanatni saqlash kabi masalalarni o'z ichiga oladi. Mazmun komponentining ilmiy asoslanganligi o'quvchilarning bilim darajasini oshiribgina qolmay, balki ularni amaliy hayotda sog'lom qarorlar qabul qilishga yo'naltiradi. Bu komponent metodik tizimning intellektual poydevori sifatida xizmat qiladi.

Faoliyat komponenti – o‘yinli mashqlar, aerob mashqlar, moslashuvchanlik va koordinatsiya mashqlari. Faoliyat komponenti o‘quvchilarning bevosita amaliy faoliyatini tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya jarayonining harakatli mazmunini belgilaydi.

Bu komponentda yoshga mos o‘yinli mashqlar, aerob mashqlar, cho‘zilish (stretching), muvozanat va koordinatsiya mashqlari tizimli ravishda qo‘llanadi. Ayniqsa o‘yin elementlarining kiritilishi qiz bolalarda qiziqish, emotsional faollik va ijtimoiy moslashuvni oshiradi. Faoliyat komponenti orqali nazariy bilimlar amaliy ko‘nikmaga aylantiriladi, ya‘ni o‘quvchi sog‘lom turmush tamoyillarini faqat bilibgina qolmay, balki ularni amalda bajarishni o‘rganadi.

Motivatsion komponent – rag‘batlantirish, musobaqalar, interaktiv metodlar.

Motivatsion komponent metodik tizimning psixologik rag‘batlantiruvchi mexanizmini ifodalaydi. Uning vazifasi o‘quvchilarda jismoniy mashg‘ulotlarga nisbatan barqaror qiziqish, ichki ehtiyoj va ijobiy hissiy munosabatni shakllantirishdan iborat. Bu maqsadda rag‘batlantirish usullari, kichik musobaqalar, jamoaviy topshiriqlar, rolli o‘yinlar, gamifikatsiya elementlari hamda interaktiv pedagogik texnologiyalar qo‘llanadi. Motivatsion komponent o‘quvchilarning faolligini oshiradi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va muntazam jismoniy faollikni odatga aylantirishga yordam beradi.

Nazorat-baholash komponenti – jismoniy testlar, sog‘lomlik ko‘rsatkichlari monitoring.

Nazorat-baholash komponenti metodik tizimning diagnostik va tahliliy qismi hisoblanadi.

Bu komponent orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, funksional ko‘rsatkichlari, mashg‘ulotlardagi faolligi hamda sog‘lom turmush ko‘nikmalarining shakllanish darajasi muntazam nazorat qilinadi. Test sinovlari, monitoring jadvallari, individual kartalar va pedagogik kuzatuv natijalari asosida olingan ma‘lumotlar tahlil qilinadi. Natijalar esa ta‘lim jarayonini takomillashtirish, yuklamani moslashtirish va individual yondashuvni kuchaytirish uchun xizmat qiladi. Shu tariqa nazorat-baholash komponenti metodik tizimning samaradorligini ilmiy asosda aniqlash imkonini beradi.

Tajriba-sinov ishlari natijalari

Tajriba ikki guruhda olib borildi: nazorat guruhi (an‘anaviy metodika) va tajriba guruhi (taklif etilgan metodik tizim). 6 oy davomida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar natijalariga ko‘ra:

- Tajriba guruhida jismoniy faollik darajasi 28% ga oshdi.
- Moslashuvchanlik ko‘rsatkichi 22% ga yaxshilandi.
- Mashg‘ulotlarga qatnashish faolligi 30% ga ortdi.
- Sog‘lom turmush odatlari bo‘yicha bilim darajasi sezilarli oshdi.

Statistik tahlil natijalari ($p < 0,05$) farqlar ishonchli ekanligini ko‘rsatdi.

Muhokama

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, qiz bolalarga moslashtirilgan metodik tizim ularning fiziologik rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa o‘yinli texnologiyalar va motivatsion yondashuvlar qizlarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi. Bu esa sog‘lom turmush tarzining barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, jinsga mos metodika qo‘llash differensial ta‘lim prinsipiga mos keladi va ta‘lim samaradorligini oshiradi.

Amaliy tavsiyalar

- Darslarda o‘yin texnologiyalarini keng qo‘llash
- Qiz bolalar uchun individual yuklama me‘yorlarini belgilash

- Sog'lom turmush tarzi bo'yicha mini-ma'ruzalar kiritish
- Ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom turmush targ'iboti olib borish

Xulosa

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Qiz bolalarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda maxsus metodik tizim modeli zarur.
2. Ishlab chiqilgan model jismoniy rivojlanish, motivatsiya va bilim darajasini sezilarli oshiradi.
3. Metodik tizimni umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslariga joriy etish maqsadga muvofiq.
4. Kelgusida metodikani yosh bosqichlari bo'yicha takomillashtirish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
2. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
3. Abduraxmonovich, M. S., & Yusupovich, Y. Z. (2024). O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI.
4. Erkinhodjayeva, G., & Mamadaliyev, S. (2025). KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(4), 1843-1847.
5. Anvarov, S., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(4).
6. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
7. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
8. Tuychiyev, K., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1848-1852.
9. Soliev, S., Mamadaliyev, S., & Aliyev, A. (2025). YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(6), 971-977.

10. Soliev, S., & Mamadaliyev, S. (2025). BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG 'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO 'RSATKICHLARI TAHLILI. *Modern Science and Research*, 4(6), 268-274.
11. Po'latov, L., Soliyev, S., Mamadaliyev, S., & Mansurov, B. (2025). YOSH VOLEYBOLCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 1236-1246.
12. Soliyev, S., Mamadaliyev, S., Jo'rayev, U., & Po'latov, L. (2025). PARA TAEKVONDOCHILARNING OYOQ ZARBALAR TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH Po 'latov Laziz Azamat O 'g 'li Oriental universiteti dotsenti (PhD). *Modern Science and Research*, 4(6), 978-985.
13. Mamadaliyev, S., & Eshmanova, U. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. *Modern Science and Research*, 4(5).