

**O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY
FAOLLIKNING PEDAGOGIK-FIZIOLOGIK JIHATLARI****Allaxanov Azamat Muratbaevich**

Nukus davlat NDPI

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistent oqituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21727781>

Abstract. This article examines the pedagogical and physiological aspects of physical activity in strengthening the health of school students. It analyzes the positive impact of regular physical exercise on students' physical development, functional capacity, cardiovascular and respiratory systems, mental well-being, and academic performance. The study emphasizes the importance of organizing physical education lessons based on modern pedagogical approaches, age-specific characteristics, and scientifically grounded training methods. It is concluded that systematic physical activity contributes to the formation of a healthy lifestyle, enhances physical fitness, and supports the comprehensive development of students.

Keywords: physical activity, students' health, physical education, pedagogy, physiology, healthy lifestyle, physical development, school students.

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические и физиологические аспекты физической активности в укреплении здоровья школьников.

Проанализировано положительное влияние регулярных физических упражнений на физическое развитие учащихся, функциональные возможности организма, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психоэмоциональное состояние и учебную успеваемость. Особое внимание уделено организации уроков физической культуры на основе современных педагогических технологий, возрастных особенностей и научно обоснованных методов обучения. Сделан вывод, что систематическая физическая активность способствует формированию здорового образа жизни, повышению уровня физической подготовленности и гармоничному развитию личности школьников.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье школьников, физическое воспитание, педагогика, физиология, здоровый образ жизни, физическое развитие, учащиеся.

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning pedagogik va fiziologik ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Muntazam jismoniy mashqlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlari, psixologik holati hamda ta'lim jarayonidagi faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishning o'quvchilar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, salomatlik, pedagogika, fiziologiya, o'quvchi, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, harakat faolligi.

Kirish

Bugungi kunda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot tarzida raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi, kamharakatlilik va noto'g'ri ovqatlanish bolalar organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada ortiqcha vazn, umurtqa pog'onasi qiyshayishi, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining pasayishi hamda psixosotsial zo'rliq kabi muammolar ko'paymoqda.

Shu bois ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, harakat faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi

O'quvchilar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning pedagogik va fiziologik ahamiyatini ilmiy tahlil qilish hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- kuzatish;
- taqqoslash;
- pedagogik tahlil;
- umumlashtirish.

Jismoniy faollikning pedagogik jihatlar

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki shaxsning ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy fazilatlarini ham shakllantiradi. Dars jarayonida qo'llaniladigan interfaol metodlar, harakatli o'yinlar, sport musobaqalari hamkorlik, mas'uliyat va intizomni rivojlantiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy faollik quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- harakat ko'nikmalarini rivojlantirish;
- jamoada ishlash malakasini oshirish;
- mustaqil mashq qilish odatini shakllantirish;
- o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirish.

O'qituvchi mashg'ulotlarni yosh va individual xususiyatlarga mos rejalashtirishi, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishi hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishi zarur.

Jismoniy faollikning fiziologik jihatlar

Muntazam jismoniy mashqlar organizmning barcha funksional tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Avvalo, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi. Yurak mushagi mustahkamlanadi, qon aylanishi faollashadi va kislorod tashilishi samaradorligi ortadi.

Nafas olish tizimida o'pkaning hayotiy sig'imi oshadi, gaz almashinuvi yaxshilanadi va organizmning chidamliligi ortadi.

Mushak-skelet tizimida mushak kuchi rivojlanadi, suyaklarning mineral zichligi ortadi, qomatning to'g'ri shakllanishi ta'minlanadi hamda yassioyoqlik va skoliozning oldi olinadi.

Asab tizimida esa harakat koordinatsiyasi, muvozanat, diqqat va tezkor fikrlash rivojlanadi. Muntazam mashqlar stress gormonlari miqdorini kamaytirib, serotonin va endorfin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi. Natijada o'quvchilarning ruhiy holati va o'qishga qiziqishi yaxshilanadi.

Pedagogik va fiziologik omillarning o'zaro bog'liqligi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilganda fiziologik samaradorlik sezilarli darajada ortadi.

Mashqlarni yoshga mos tanlash, yuklamalarni individual me'yorlash, dam olish va tiklanish jarayonlarini hisobga olish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Shuningdek, o'quvchilarning sog'lig'ini muntazam nazorat qilish, antropometrik ko'rsatkichlar va funksional holatini baholash mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

Muhokama

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini yaxshilaydi.

Muntazam harakat faolligi immunitetni kuchaytiradi, ortiqcha vazn xavfini kamaytiradi, o'quvchilarning akademik o'zlashtirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, sport to'garaklari, faol tanaffuslar va ommaviy sport tadbirlarini keng joriy etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Xulosa

O'quvchilar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollik muhim pedagogik va fiziologik omil hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, balki o'quvchilarning intellektual rivojlanishi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini ham ta'minlaydi. Shu sababli ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. **Yangi O'zbekiston strategiyasi**. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasining **"Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni**. – Toshkent, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasining **"Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni**. – Toshkent, 2015 (yangi tahrirlari bilan).
4. World Health Organization. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva, 2020.
5. Matveev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury**. – Moskva: Sport, 2008.
6. Xo'jayev F., Abdullayev A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
7. Salomov R.S. **Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari**. – Toshkent, 2015.
8. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte**. – Kiev, 2015.
9. Bompa T.O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training**. Human Kinetics, 2019.
10. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. **Physiology of Sport and Exercise**. Human Kinetics, 2019.