Sifatli ta’lim – yorqin kelajak

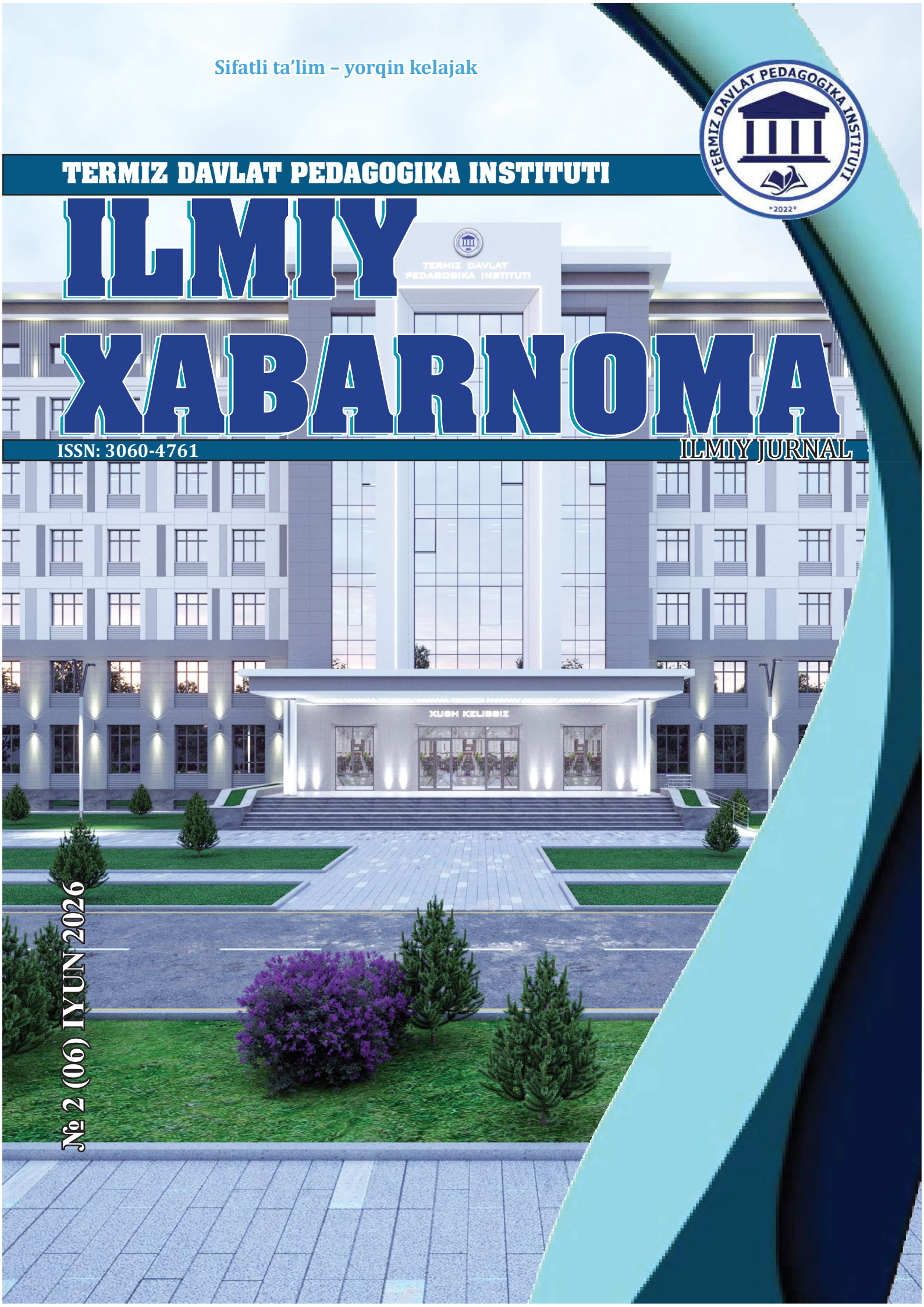
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ILMIY XABARNOMA

ISSN: 3060-4761

ILMIY JURNAL

№ 2 (06) IYUN 2026



SIFATLI TA'LIM – YORQIN KELAJAK

ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARNOMASI

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE
PEDAGOGICAL INSTITUTE

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

TERDPI ILMIY XABARNOMASI

2026/ № 2



O'zR OAK ning 2025-yil 24-sentabrdagi
375/5-sonli qarori bilan milliy ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan

Termiz – 2026

ISSN: 3060-4761

Muassis:
Termiz davlat pedagogika instituti

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARNOMASI

ILMIY-USLUBIY JURNAL
Jurnal bir yilda bosma va elektron (o'zbek, rus, ingliz tillarida) shaklda chop etiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 6-iyundagi № 303723-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Matnlarda foydalanilgan manba, ko'chirma, mazmun va ma'lumotlar aniqligi uchun mualliflar javobgar. Jurnaldan ko'chirib bosilganda manba qayd etilishi shart.

Bosishga ruxsat etildi: 12.06.2026
Qog'oz bichimi: 70x85
Bosma tabog'i: 26,25
Ofset bosma. Ofset qog'ozi.
Adadi: 100 nusxa
Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma: 174
Tahririyat manzili: Termiz tumani "Yangiobod" MFY, At-Termiziy ko'chasi 1-A uy.
"TerDU bosmaxonasi"da chop etildi.
Bosmaxona manzili: Termiz shahri, A.Navoiy ko'chasi, 42 uy.

BOSH MUHARRIR:
Xasanov Azizbek, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Kuldasheva Shaxnoza, kimyo fanlari doktori (DSc), professor

TEXNIK MUHARRIR:
Qurbanov Abdimalik, texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

MAS'UL KOTIB:
To'rayev Ro'ziboy, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIR HAY'AT A'ZOLARI:
Bernd Müller-Jacquier,f.f.d, professor (Germaniya)
Ponomaryova Lyudmila, p.f.d, professor (Rossiya)
Gerasyov Aleksandr, p.f.d, professor (Rossiya)
Buligina Yelena, f..f.d, professor (Rossiya)
Eshmetov Izzat, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Abdikamalova Aziza, k.f.d, professor (O'zbekiston)
Salixanova Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Jumaeva Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Sagdullayeva Dilafruz, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Turamuratov Ulug'bek, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Norbo'tayev Xo'shboq, p.f.d,(DSc) professor (O'zbekiston)
To'rayev Rasul, f.m.f.n, professor (O'zbekiston)
Shamuratova Nagima, q.x.f.d. (DSc), professor (O'zbekiston)
Saidov Chorixon, f.m.f.d, professor (O'zbekiston)
Bozorov Lutfulla, k.f.d., (DSc) (O'zbekiston)
Mahmudov Yusup, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Xudoyqulov Xol, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Alimov Parda, f.f.d, professor (O'zbekiston)
Xoliqnazarov Begali, b.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Qodirov Baxtiyor, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Tojiyev Panji, t.f.d,(DSc), dotsent (O'zbekiston)
Qosimov Shavkat, PhD, professor (O'zbekiston)
Saidaxmatov Sharifbek, t.f.f.d., PhD,dotsent (O'zbekiston)
Xudoyberdiyev Shuxrat, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Umarov Aziz, PhD (O'zbekiston)
Abduraxmonov Eldor, k.f.d, ,(DSc), professor (O'zbekiston)
Shabbazova Dilfuza, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nuritdinova Xurshida, PhD (O'zbekiston)
Quvvatova Mohira, PhD (O'zbekiston)
Mardonova Lobar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nurmatov Norqobil, q.x.f.d, (DSc), professor (O'zbekiston)
Ismailov Botir, PhD, (O'zbekiston)
Sattorov Sardor, PhD (O'zbekiston)
Allamuradov Anvar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Kabilova Sayyora, PhD (O'zbekiston)
Ismailov Murodulla, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Eshmuradov Olmosbek, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Isayev Oybek, Phd (O'zbekiston)
Norliyev Rustam, f.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Berdiyeva Muhabbat, Phd, professor (O'zbekiston)
Shirnazarova Zamira, Phd,dotsent (O'zbekiston)
Narbasheva Mexri, p.f.n, professor (O'zbekiston)
Kuzimurotova Dinara, Tahririy-nashriyot bo'limi muharriri (O'zbekiston)

ISSN: 3060-4761

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Хасанов Азизбек, доктор педагогических наук (DSc), профессор.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Кулдашева Шахноза, доктор химических наук (DSc), профессор

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР:
Курбанов Абдималик, доктор философии по техническим наукам (PhD)

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:
Тураев Рузибой, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:
Бернд Мюллер-Жакье, д.ф.н., профессор (Германия)
Пономарева Людмила, д.п.н., профессор (Россия)
Герасёв Александр, д.п.н., профессор (Россия)
Булыгина Елена, д.ф.н., профессор (Россия)
Эшметов Иззат, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Абдикамалова Азиза, д.к.н., профессор (Узбекистан)
Салиханова Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Джумаева Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Сагдуллаева Дилафруз, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Турамурадов Улугбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Норбутаев Хушбок, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Тураев Расул, к.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Шамуратова Нагима, д.с.н, профессор (Узбекистан)
Саидов Чорихон, д.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Бозоров Лутфулла, д.т.н. (Узбекистан)
Махмудов Юсуп, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Худойкулов Хол, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Алимов Парда, ф.ф.н, профессор (Узбекистан)
Халикназаров Бегали, к.б.н, доцент (Узбекистан)
Кодиров Бахтиёр, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Таджиев Панджи, д.т.н., доцент (Узбекистан)
Касимов Шавкат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Саидахматов Шарифбек, д.ф.и.н, доцент (Узбекистан)
Худойбердиев Шухрат, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Умаров Азиз, д.ф.п.н, (Узбекистан)
Абдурахманов Эльдор, д.х.н., профессор (Узбекистан)
Шаббазова Дилфуза, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Нуритдинова Хуршида, д.ф.п.н (Узбекистан)
Кувватова Махира, д.ф.п.н (Узбекистан)
Мардонова Лобар, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нурматов Норкабил, д.с.н., профессор (Узбекистан)
Исмаилов Ботир, д.ф.п.н (Узбекистан)
Сатторов Сардор, д.ф.п.н (Узбекистан)
Алламурадов Анвар, д.ф.п.н. доцент (Узбекистан)
Кабилова Сайёра, д.ф.ф.н, (Узбекистан)
Исмаилов Муродулла, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Эшмурадов Олмосбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Исаев Ойбек, д.ф.и.н (Узбекистан)
Норлиев Рустам, к.ф.н., доцент (Узбекистан)
Бердиева Мухаббат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Ширназарова Замира, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нарбашева Мехри, к.п.н. профессор (Узбекистан)
Кузимуротова Динара, редактор редакционно-издательского отдела, (Узбекистан).

Основатель:
Термезский государственный педагогический институт

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Журнал издается в печатном и электронном виде (на узбекском, русском, английском языках) в течение одного года.

Зарегистрировано Агентством информации и массовых коммуникаций при Администрации Президента Республики Узбекистан свидетельством № 303723 от 6 июня 2024 года.

Авторы несут ответственность за достоверность источников, выдержек, содержания и информации, используемых в текстах. При копировании из журнала необходимо указывать источник.

Разрешение получено: 12.06.2026.
Размер бумаги: 70x85.
Печатная форма: 26,25.
Офсетная печать.
Офсетная бумага.
Количество: 100 экз.
Цена указана по договорённой цене.
Заказ: 174
Адрес редакции: Термезский район, «Янгиабад» МФМ, улица Ат-Термизи, дом 1-А.
Отпечатано в типографии «ТерГУ».
Адрес типографии: город Термез,улица А.Навоий, дом 42.

ISSN: 3060-4761

Founder:
Termiz State Pedagogical Institute

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL

The magazine is published in printed and electronic form (in Uzbek, Russian, English) in one year.

Registered by the Information and Mass Communications Agency under the Presidential Administration of the Republic of Uzbekistan with certificate No. 303723 dated June 6, 2024.

The authors are responsible for the accuracy of the sources, excerpts, content and information used in the texts. When copying from a journal, the source must be noted.

Permission to print: 12.03.2026
Paper size: 70x85
Printing plate: 26.25
Offset printing.
Offset paper.
Quantity: 100 copies
Price at the agreed price.
Order: 174
Editorial address: Termez district, «Yangiabad» MCK, At-Termiziy street, 1-A.
Printed at the "TerSU printing house". Address: Termez city, A.Navoiy street, 42.

THE EDITOR-IN-CHIEF:
Xasanov Azizbek, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Kuldasheva Shakhnoza, Doctor of Chemical Sciences (DSc), Professor

TECHNICAL EDITOR:
Qurbanov Abdimalik, Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

RESPONSIBLE SECRETARY:
Turaev Ruziboy, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:
Bernd Müller-Jacquier, Doctor of Philological Sciences, Professor (Germany)
Ponomaryova Lyudmila, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Gerasyov Aleksandr, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Buligina Yelena, Doctor of Philological Sciences, Professor (Russia)
Eshmetov Izzat, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Abdikamalova Aziza, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Salikhanova Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Jumaeva Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Sagdullayeva Dilafruz, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
To'ramuratov Ulug'bek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Norbo'tayev Xo'shboq, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
To'rayev Rasul, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Shamuratova Nagima, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
Saidov Chorikhon, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Bozorov Lutfulla, Doctor of Technical Sciences (DSc), (Uzbekistan)
Mahmudov Yusup, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Khudoyqulov Khol, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Parda Alimov, Candidate of Philological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Xoliqnazarov Begali, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, (Uzbekistan)
Qodirov Baxtiyor, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Tojiyev Panji, Doctor of Technical Sciences (DSc), Associate Professor (Uzbekistan)
Qosimov Shavkat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Saidakhmatov Sharifbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Khudoyberdiyev Shuxrat, PhD (Uzbekistan)
Umarov Aziz, PhD (Uzbekistan)
Abduraxmonov Eldor, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Shabbazova Dilfuza, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nuritdinova Khurshida, PhD (Uzbekistan)
Quvvatova Mohira, PhD (Uzbekistan)
Mardonova Lobar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nurmatov Norqobil, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Profess. (Uzbekistan)
Ismailov Botir, PhD (Uzbekistan)
Sattorov Sardor, PhD (Uzbekistan)
Allamuradov Anvar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Kabilova Sayyora, PhD, (Uzbekistan)
Ismailov Murodulla, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Eshmuradov Olmosbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Isayev Oybek, PhD (Uzbekistan)
Norliyev Rustam, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor (Uzbekistan)
Berdiyeva Muhabbat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Shirnazarova Zamira, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Narbasheva Mexri, Candidate of Psychological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Kuzimurotova Dinara, Editor, Editorial-Publishing Department (Uzbekistan)

SIFATLI TA'LIM – YORQIN KELAJAK
ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

UDK: 37.037:613.9
ORCID: 0009-0000-1254-3166

ESANOVA GULCHEHRA BOYBO'RI QIZI
Termiz Davlat pedagogika instituti Ilmiy daraja va O'qituvchi
E-mail: gulchehraesanova@05gmail.com

TALABA-QIZLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI QADRIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

ANNOTATSIYA: Maqolada talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari hamda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish shart-sharoitlari tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzining jismoniy, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy komponentlari qadriyat sifatida izohlanadi. Talaba-qizlarning yosh va gender xususiyatlari hisobga olingan holda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, fitnes texnologiyalari va milliy harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlari asoslanadi. Natijalar samaradorlik maqsadli motivatsiya, integrativ yondashuv, differensial mashg'ulot, monitoring va refleksiya bilan ortishini ko'rsatdi.

KALIT SO'ZLAR: *sog'lom turmush tarzi, qadriyat, talaba-qizlar, jismoniy tarbiya, pedagogik shart-sharoitlar, motivatsiya, sog'lomlashtirish, gender yondashuv.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

АННОТАЦИЯ: В статье рассматриваются теоретико-педагогические основы формирования ценностей здорового образа жизни у студенток и условия эффективного использования средств физического воспитания. Здоровый образ жизни раскрывается через физический, психологический, социальный и духовный компоненты. С учетом возрастных и гендерных особенностей студенток обоснованы возможности физических упражнений, спортивных игр, оздоровительной гимнастики, фитнес-технологий и национальных подвижных игр. Эффективность повышается при целевой мотивации, интегративном подходе, дифференцированном обучении, мониторинге и рефлексии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *здоровый образ жизни, ценность, студентки, физическое воспитание, педагогические условия, мотивация, оздоровление*.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING HEALTHY LIFESTYLE VALUES IN FEMALE STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION MEANS

ABSTRACT: This article analyzes the theoretical and pedagogical foundations of forming healthy lifestyle values in female students and substantiates effective conditions for using physical education means. A healthy lifestyle is interpreted through physical, psychological, social and spiritual components. Taking age and gender characteristics into account, the pedagogical potential of exercises, sports games, health-improving gymnastics, fitness technologies and national movement games is justified. The results show that targeted motivation, an integrative approach, differentiated instruction, monitoring and reflection increase effectiveness.

KEYWORDS: *healthy lifestyle, value, female students, physical education, pedagogical conditions, motivation, health improvement, gender approach.*

ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

KIRISH. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlar nafaqat kelajak mutaxassislari, balki jamiyatning ijtimoiy, ma'naviy va demografik salohiyatini belgilovchi muhim subyekt sifatida ham e'tirof etiladi. Shu bois ularda sog'lom turmush tarziga oid barqaror qadriyatlarni shakllantirish pedagogik jarayonning dolzarb vazifasiga aylanmoqda.

Sog'lom turmush tarzi shaxsning jismoniy faolligi, ratsional ovqatlanishi, psixogigiyenasi, zararli odatlardan tiyilishi, mehnat va dam olish rejimini oqilona tashkil etishi hamda ijtimoiy-ma'naviy muvozanatni saqlashga qaratilgan ongli hayot tarzidir. Ushbu tushuncha faqat bilim darajasida qolsa, u vaqtinchalik tasavvur bo'lib qoladi; qadriyatga aylanganda esa shaxs xulq-atvorini boshqaruvchi barqaror ichki mezonga aylanadi.

Tajriba-sinov ishlari talaba-qizlarda sog'lom turmush tarziga munosabat bir xil shakllanmaganini ko'rsatdi. Ayrim talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini shaxsiy ehtiyoj yoki hayotiy zarurat sifatida emas, balki o'quv rejasidagi majburiy fan sifatida qabul qilmoqda. Bunday holatda mashg'ulotlardagi faollik tashqi nazorat bilan bog'lanib qoladi, mustaqil jismoniy faollik esa sustlashadi.

Ikkinchi muammo nazariy bilim va kundalik amaliy xulq-atvor o'rtasidagi tafovutda namoyon bo'ladi. So'rovnomalarda talaba-qizlarning katta qismi to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish zarurligini bilishini bildirgan bo'lsa-da, ularni izchil hayotiy odatga aylantirish darajasi past ekani aniqlandi. Demak, bilim qadriyatga aylanishi uchun u motivatsiya, shaxsiy tajriba va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari bilan mustahkamlanishi zarur.

Mashg'ulotlarni tashkil etishda individual va gender xususiyatlarga e'tibor yetarli bo'lmaganda sog'lomlashtiruvchi ta'sir pasayadi. Talaba-qizlarning fiziologik holati, emotsional barqarorligi, estetik didi, ijtimoiy rollari va o'z imkoniyatiga munosabati mashg'ulot mazmunini tanlashda hisobga olinishi kerak. Aks holda ayrim ishtirokchilarda uyatchanlik, o'zini past baholash yoki jamoaviy mashg'ulotdan chekinish holatlari yuzaga keladi.

Tashkiliy jihatdan sport infratuzilmasi, mashg'ulot jadvali, zamonaviy sog'lomlashtiruvchi jihozlar, monitoring va refleksiv baholash tizimi muhim ahamiyatga ega. Raqamli qurilmalardan uzoq foydalanish, passiv dam olish shakllari va harakatsiz turmush tarzi talaba-qizlarning kundalik faolligini cheklaydi. Shu sababli sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish jarayoni maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan pedagogik ta'sirni talab qiladi.

Maqolaning maqsadi talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda ularning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlashdan iborat. Ushbu maqsaddan kelib chiqib, muammoning nazariy asoslari tahlil qilindi, sog'lom turmush tarzi va qadriyat tushunchalarining pedagogik mazmuni aniqlashtirildi, jismoniy tarbiya vositalarining imkoniyatlari yoritildi hamda amaliy dastur samaradorligi statistik jihatdan tekshirildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Ilmiy manbalarda sog'lom turmush tarzi muammosi falsafiy, pedagogik, psixologik, tibbiy va sotsiologik yo'nalishlarda o'rganilgan. Dastlab bu tushuncha asosan gigiyenik va tibbiy talablar bilan izohlangan bo'lsa, keyingi tadqiqotlarda u shaxsning ijtimoiy mas'uliyati, o'zini boshqarish madaniyati va hayotiy qadriyatlari bilan bog'liq yaxlit pedagogik hodisa sifatida talqin qilina boshladi.

Aksiologik yondashuvga ko'ra, qadriyat inson faoliyatini tartibga soluvchi ichki mezon bo'lib, u bilim, munosabat va amaliy xulq-atvor birligida namoyon bo'ladi. Shuning uchun sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish faqat ma'lumot berish bilan cheklanmaydi; u talabada ichki ehtiyoj, ijobiy munosabat, mustaqil tanlov va mas'uliyatli harakatni yuzaga keltirishi lozim.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning organizmga ijobiy ta'siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, irodaviy va ma'naviy sifatlarni mustahkamlashdagi o'rni asoslanadi. Gender yondashuvga doir izlanishlar esa talaba-qizlarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tanlash zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologik asosini tizimli, aksiologik, shaxsga yo'naltirilgan va kompetensiyaviy yondashuvlar tashkil etdi. Sog'lom turmush tarzi qadriyatlari kognitiv, motivatsion, faoliyat va refleksiv komponentlar birligida o'rganildi. Bu komponentlar talaba-qizlarning bilim darajasi, ichki ehtiyoji, amaliy faolligi va o'zini baholash ko'nikmalarini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so'rovnoma, diagnostik testlar va tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar o'rtacha arifmetik ko'rsatkich, xatolik ko'rsatkichi, foizli tahlil hamda Studentning t-mezoni yordamida qayta ishlanib, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqning ishonchliligi baholandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Tadqiqot natijalari an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish uchun yetarli emasligini ko'rsatdi. Talaba-qizlarning qiziqishi, estetik didi, psixologik holati va gender xususiyatlari hisobga olinganda mashg'ulotlar ularga yaqin, tushunarli va ichki ehtiyoj bilan bog'langan faoliyatga aylanadi.

Boshlang'ich diagnostikada tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Yakuniy bosqichda esa tajriba guruhida barcha komponentlar bo'yicha barqaror o'sish qayd etildi. Bu ishlab chiqilgan pedagogik shart-sharoitlar, xususan motivatsion muhit, differensial yondashuv, sog'lomlashtiruvchi mashqlar va monitoring tizimi samarali ekanini tasdiqlaydi.

Eng yuqori o'sish motivatsion komponentda kuzatildi. Bu sog'lom turmush tarzini qadriyat sifatida shakllantirishda

ichki ehtiyoj va ongli munosabat hal qiluvchi omil ekanini bildiradi. Agar talaba-qiz jismoniy faollikni shaxsiy salomatlik, estetik qiyofa, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollik bilan bog'lay olsa, mashg'ulotlar majburiyat emas, ongli tanlovga aylanadi. Kognitiv komponentdagi ijobiy dinamika talabalarning sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlari tizimlashganini ko'rsatdi. Biroq nazorat guruhida bilimlar biroz oshgan bo'lsa-da, faoliyat va refleksiya ko'rsatkichlari pastligicha qoldi. Bu nazariy ma'lumotning o'zi barqaror xulq-atvorni kafolatlamasligini, bilim amaliy faoliyat va shaxsiy tajriba bilan mustahkamlanishi zarurligini ko'rsatadi.

Faoliyat komponentidagi o'sish tajriba guruhida mashg'ulotlar individual imkoniyatlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi va emotsional holatga moslashtirilgani bilan izohlanadi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika, fitnes elementlari, sport o'yinlari va milliy harakatli o'yinlar talaba-qizlarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirdi hamda muntazam faollik ko'nikmasini shakllantirdi.

Refleksiv komponentning rivojlanishi muhim natija sifatida baholandi. Talaba-qizlar o'z sog'lig'ini baholash, natijalarni kuzatish, shaxsiy o'sishni tahlil qilish va keyingi maqsadlarni belgilashga odatlandi. Refleksiya sog'lom turmush tarzining tashqi nazoratga emas, ichki mas'uliyatga asoslanishini ta'minlaydi.

Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farq ishonchli ekanini ko'rsatdi ($p < 0.05$). Demak, jismoniy tarbiya vositalari sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishda yuqori pedagogik imkoniyatga ega, biroq bu imkoniyat maqsadli metodika, muntazam monitoring va motivatsion qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashgandagina kutilgan natija beradi.

Tajriba va nazorat guruhlarida sog'lom turmush tarzi qadriyatlari shakllanishining yakuniy natijalari (M±m)

Ko'rsatkichlar	TG boshlang'ich	TG yakuniy	NG boshlang'ich	NG yakuniy
Kognitiv	56.4 ± 2.1	82.3 ± 1.8	57.1 ± 2.3	64.5 ± 2.1
Motivatsion	54.8 ± 1.9	85.1 ± 1.6	55.2 ± 2.0	66.2 ± 2.0
Faoliyat	52.6 ± 2.4	80.7 ± 1.9	53.1 ± 2.2	62.8 ± 2.3
Refleksiv	55.3 ± 2.0	83.4 ± 1.7	54.9 ± 2.1	65.4 ± 2.1
Umumiy o'rtacha	54.8 ± 2.1	82.9 ± 1.8	55.1 ± 2.2	64.7 ± 2.1

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhi umumiy o'rtacha ko'rsatkichi 54.8 balldan 82.9 ballgacha oshib, 28.1 balllik ijobiy o'sish qayd etdi. Nazorat guruhida esa o'sish 9.6 ball bilan cheklanib, asosan kognitiv ko'rsatkichlarda namoyon bo'ldi. Bu tajriba dasturi sog'lom turmush tarziga oid bilim, motivatsiya, faoliyat va refleksiyani birgalikda rivojlantirganini ko'rsatadi.

XULOSA. Olib borilgan tadqiqot talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish tasodifiy jarayon emas, balki maqsadli, izchil va ilmiy asoslangan pedagogik faoliyat mahsuli ekanini ko'rsatdi. Sog'lom turmush tarzi shaxs ongida qadriyat sifatida shakllangandagina kundalik xulq-atvor, mustaqil jismoniy faollik va salomatlikka mas'uliyatli munosabatga aylanadi.

Jismoniy tarbiya vositalarini gender va individual yondashuv, sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar, motivatsion muhit, monitoring va refleksiv baholash bilan uyg'un qo'llash talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshiradi, sog'liq madaniyatini mustahkamlaydi va ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantiradi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish hamda sog'lom avlodni tarbiyalash strategiyasini amalga oshirishda amaliy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2018. – 320 b.

2.Salomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 276 b.

3.Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 240 b.

4.Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2016. – 543 s.

5.Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 223 s.

6.Ibragimov X., Yuldashev U. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 288 b.

Musurmonova O. Oila pedagogikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016. – 256 b