

## MULTIMEDIA VOSITASI ASOSIDA, TALABALARDA CHIDAMLILIK VA JISMONIY SIFATNI RIVOJLANTIRISH HAMDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH.

*Xalmirzayev Azizullo Nabijonovich  
Andijon Davlat Pedagogika Instituti,  
Jismoniy Madaniyat kafedrası, o‘qituvchi.  
Turg‘unova Dilnura Mamanazar qizi, PhD  
Andijon Davlat Pedagogika Instituti,  
Jismoniy Madaniyat kafedrası, katta o‘qituvchi.*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19456745>

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqot multimedia vositasi asosida ishlab chiqilgan kundalik jismoniy mashqlar ilovasining samaradorligini o‘rganadi. Tadqiqot davomida dastlab talabalardan so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovnomada sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishni xohlaydigan talabalar soni juda ko‘p, lekin sport mashg‘ulotlari yuklamasi va kundalik normasini bilmaslik hamda sport bilan shug‘ullantiruvchi mutaxassis yetishmasligi aniqlandi. Talabalarda darsdan bo‘sh vaqtlarda jismoniy faoliyat va sog‘lom turmush tarzi me‘yorlashishi kuzatildi.

**Kalit so‘zlar:** *sog‘lom turmush tarzi, multimedia vositalari, fiziologik, biokimyoviy, gerontologik.*

**Аннотация:** Данное исследование изучает эффективность приложения для ежедневных физических упражнений, разработанного на основе мультимедийных средств. В ходе исследования сначала был проведён опрос среди студентов. Результаты показали, что желающих заниматься спортом студентов очень много, однако выявлена недостаточная осведомлённость о нагрузках и суточных нормах, а также нехватка специалистов, организующих занятия. У студентов наблюдается формирование норм физической активности и здорового образа жизни в свободное от учёбы время.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, мультимедийные инструменты, физиологические, биохимические, герантологические, мобильное приложение.*

**Abstract:** This study examines the effectiveness of a daily physical exercise application developed using multimedia tools. During the research, a survey was first conducted among students. The results showed that many students are willing to engage in sports activities; however, there is a lack of knowledge about training loads and daily norms, as well as a shortage of qualified specialists. It was observed that students are developing regular physical activity habits and a healthy lifestyle during their free time.

**Keywords:** *healthy lifestyle, multimedia tools, physiological, biochemical, gerantological, mobile application.*

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ortiqcha vazn va uning salbiy oqibatlarini ko‘plab rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda jiddiy muammoga aylanmoqda. Ma’lumki, hozirgi kunda ekologik muhitning o‘zgarib borishi (havo va ichimlik suvining ifloslanishi, atmosfera bosimining beqarorligi, radiatsiyaning kuchayishi va boshqalar) sababli kishilarning oziq moddalar (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, ma’danli moddalar va vitaminlar)ga bo‘lgan kundalik talab me‘yorlari buzilmoqda. Shu boisdan odamlarning qanday ovqatlanishi qator fiziologik, biokimyoviy, gerontologik hamda ko‘pgina tibbiy muammolarni o‘rganish bilan bog‘liq bo‘lib qolmoqda. 2017–2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarida

yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai nazariga ega qilib voyaga yetkazish eng ustuvor vazifadir. Ovqat me’yori kunlik energiya sarfini to’liq qoplashi kerak. Agar ovqat miqdori energiya sarfiga nisbatan kam bo’lsa, energiya balansi manfiy hisoblanadi. Shu bois mashg‘ulot davomida to’g‘ri ovqatlanish xam muhim sog‘lom turmush tarzining asosi hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Multimedia vositasi asosida, talabalarda chidamlilik va jismoniy sifatni rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdan iborat.

**Natijalar va muhokama:** *1-jadval izohi (psixologik va zamonaviy ta’lim asosida):* Mazkur jadval talabalarining nafaqat jismoniy, balki psixologik va intellektual rivojlanishini ham qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan. Zamonaviy ta’lim tizimida talabalarining diqqatni jamlash qobiliyati, stressga chidamliligi va motivatsiyasi muhim o‘rin tutadi. Shu sababli jismoniy mashg‘ulotlar o‘quv jarayonining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Dushanba kuniga belgilangan kardio va qorin mashqlari haftani faol boshlashga yordam beradi hamda organizmni o‘quv faoliyatiga tayyorlaydi. Bu esa psixologik jihatdan motivatsiyani oshiradi va diqqatni jamlashni yaxshilaydi.

Seshanba kungi kuch mashqlari talabalarda iroda, qat’iyat va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu sifatlar zamonaviy ta’lim jarayonida mustaqil fikrlash va mas’uliyatni oshirishda muhim hisoblanadi. Chorshanba kungi yengil faoliyat esa psixologik tiklanish kuni sifatida xizmat qiladi.

#### **Quyida talabalar uchun mashg‘ulot jadvali aniq ko‘rinishida keltirilgan**

**1-jadval**

<b>Kun</b>	<b>Vaqt (daq.)</b>	<b>Mashg‘ulot turi</b>	<b>Tavsif</b>
	30–40	Kardio + qorin mashqlari	Yugurish, press, stretching
Seshanba	30	Kuch mashqlari (uy sharoiti)	O‘tirib-turish, push-up, plank
Chorshanba	20–30	Yengil faoliyat	Piyoda yurish
Payshanba	40	Kardio + oyoq mashqlari	Yugurish, oyoq mashqlari
Juma	30	Umumiy tana mashqlari (full body)	Barcha mushaklar uchun mashqlar

Piyoda yurish stressni kamaytiradi, hissiy holatni barqarorlashtiradi va miyani dam oldiradi. Payshanba kungi kardio va oyoq mashqlari jismoniy chidamlilikni oshirish bilan birga, talabalarining umumiy faolligini kuchaytiradi. Bu esa o‘quv samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Juma kungi umumiy tana mashqlari esa haftalik yuklamani muvozanatlashtirib, barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu mashg‘ulotlar psixologik qoniqish hissini uyg‘otib, haftani ijobiy yakunlashga yordam beradi. Umuman olganda, mazkur jadval zamonaviy ta’limning asosiy talablaridan biri bo‘lgan talabaning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishini uyg‘un holda ta’minlashga xizmat qiladi.

#### **Xulosa**

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarining darsdan bo‘sh vaqtlarini maqsadli tashkil etish, xususan, jismoniy mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullanish ularning

umumiy sog‘lig‘i hamda psixofiziologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tizimli ravishda bajariladigan mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini oshirib, stress omillariga nisbatan chidamlilikni kuchaytiradi va aqliy faoliyat samaradorligini yaxshilaydi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan mashg‘ulot jadvali talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish, intizom va motivatsiya kabi muhim kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa zamonaviy ta’lim jarayonida mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, jismoniy faollikni ta’lim jarayoni bilan integratsiyalash talabalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi. Ushbu yondashuv sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik farovonlikni mustahkamlash hamda ta’lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim sharti sifatida namoyon bo‘ladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. “To‘g‘ri ovqatlanish qoidalarini”. Toshkent, 2014 y. Sh. Qurbonov, 3–4 b.
2. Sportchilarning kun tartibidagi ovqatlanish ratsioni. Shavkatov Shoxjaxon. *Education and Innovation*, 111–113 b.
3. Tursunaliyev, I. A. *Sport o‘yinlari darslik*. Umid Design nashriyoti, Toshkent, 2021. – 3 b.
4. World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. WHO Factsheets, 44–54 p.