



## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ ЭТНОСПОРТА

*Худойбердиев Ф.Б.*

*Преподаватель кафедры “Спортивных игр, теории и методики борьбы”  
Гулистанского государственного университета, доктор философских  
педагогических наук, (PhD).*

**Tayanch so'zlar:** jismoniy tarbiya va sport, etnik sport turlari, strategiya, salomatlik, harakat, tiklanish, tibbiy-gigiyeana qoidalari, sog'lom turmush tarzi.

**Ключевые слова:** физкультура и спорт, этносport, стратегия, здоровье, движение, оздоровление, медико-гигиенические правила, здоровый образ жизни.

**Key words:** physical culture and sports, ethnosport, strategy, health, movement, health improvement, medical and hygienic rules, healthy lifestyle.

### **Резюме:**

Ushbu maqolada keltirilgan manbalar jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlarini o'rganish orqali talabalarning yashash sharoitlarini faol o'zlashtirishlariga asos bo'lib, ilmiy qarashlar, yondashuvlar va usullarni shakllantirish haqida gapiradi. sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish.

### **Резюме:**

Ресурсы, представленные в данной статье, через изучение физической культуры, спорта, здорового образа жизни и его компонентов закладывают основу для активного освоения учащимися условий жизни и рассказывают о формировании научных взглядов, подходов, методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

### **Summary:**

The resources presented in this article, through the study of physical culture, sports, healthy lifestyle and its components, lay the foundation for the active development of living conditions by students and tell about the formation of scientific views, approaches, methods for improving the main directions in the field of healthy lifestyle.

С момента обретения нашей страной независимости в нашем обществе вновь возросло внимание к молодежи, которая является строителем нашего будущего. Позитивные изменения в сфере здравоохранения, особенно для молодежи, ощущаются на каждом шагу.



Поскольку мы ставим перед собой задачу воспитать здоровое и всесторонне развитое поколение, что крайне важно для современности и особенно будущего нашего государства и общества, в первую очередь XXI век, в котором мы живем, требует интеллектуального богатства, высокого знания и потенциал. , мы исходили из того жизненно важного факта, что это возраст, когда эти ценности приобретают приоритет.

На 2017-2021 годы определена «Стратегия действий» по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан. Пункт 4 стратегии действий - 4.2 приоритетные направления развития социальной сферы; 4,4; В разделе 4.5 определены такие приоритетные задачи, как формирование у населения здорового образа жизни, укрепление здоровья семьи, охрана материнства и детства, обеспечение снижения заболеваемости населения и увеличения продолжительности жизни [1.].

Мы считаем, что взаимное сотрудничество школы, семьи, педагогов, учащихся и родителей является важным инструментом, повышающим качество работы и внедряющим здоровый образ жизни в повседневную жизнь учащихся. Ребенку важно заниматься физкультурой и спортом для здорового и всестороннего формирования. Необходимо разъяснить учащимся значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека. [8, 189].

В традиционном учебном процессе студенты большую часть времени проводят в сидячем положении. Поэтому преподавателям следует следить за положением сидящих учащихся во время занятий, вести физкультурные минуты на занятиях, организовывать мероприятия, оказывающие положительный эффект, включать в занятия физкультурные упражнения, направленные на правильную осанку. Выполнение упражнений под музыку будет иметь еще больший положительный эффект. [3, 13].

В общеобразовательных учреждениях, особенно в школах, дети проводят от 4 до 6 часов 5-6 дней в неделю. Организация детей в коллектив и их длительное пребывание в образовательном учреждении позволяет эффективно проводить целенаправленные массовые профилактические и оздоровительные программы на протяжении всего обучения. Ученики проводят большую часть дня (70%) в учебных заведениях. Время обучения в образовательных учреждениях соответствует росту и развитию ребенка.

Распорядок дня школьника должен включать следующее: спать, есть, заниматься в школе, готовить уроки дома, гулять на свежем воздухе, делать уроки, заниматься любимым делом, заниматься внеклассной и внеурочной деятельностью школы участие в различных мероприятиях, соблюдение правил личной гигиены. В повестке дня обязательно должны быть запланированы активные виды деятельности, такие как утренняя физкультура, раз-



влекательные спортивные игры. Вот почему поддержание режима, поддержание здоровья и достижение успехов в классе является важным фактором.

Широко развернута работа по охране здоровья учащихся общеобразовательных школ, оказанию им квалифицированных медицинских услуг, своевременному выявлению больных учащихся, их реабилитации, профилактике различных заболеваний.

Комплекс специальных упражнений, состоящий из 3-4 упражнений, можно использовать для проведения минут физкультуры. В общеобразовательных учреждениях применяют умственные и статические упражнения для отдельных мышц, системы и всего организма, минутку физкультуры для предупреждения общего утомления на уроке и общее упражнение, состоящее из накопленных упражнений для разных групп мышц с учетом того, что они напряжены во время урока, требует скрытных упражнений. Упражнения длятся 1,5-2 минуты.

В школе необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении. Это требование может удовлетворить детей и подростков с физической активностью более 2 часов в день.

Существуют различные направления и методы формирования и воспитания здорового поколения, особенно важно правильно организовывать свободное время детей и обучать их различным национальным подвижным играм.

Сегодня формирование здорового образа жизни считается столь же важным, как и в прошлом, и эта проблема изучается как социальная проблема, как и в прошлом. [4, 26].

Здоровый образ жизни – это прежде всего образ жизни, укрепляющий и обеспечивающий здоровье каждого до глубокой старости. Основным показателем здорового образа жизни человека является прежде всего состояние его физического развития и общее самочувствие, настроение, успехи или неудачи в личной жизни, учебе, работе.

Здоровый образ жизни должен включать в себя следующее:

- активная двигательная активность, тренировки, физкультура и спорт;
- разумное планирование повестки дня и постоянное следование ей;
- не допускать физического и психического истощения;
- правильное планирование умственного и физического труда с учетом гигиенических требований;
- правильное и качественное питание;
- соблюдение требований личной и общей гигиены;
- охрана окружающей среды, достижение экологической культуры;



- профилактика инфекционных заболеваний, травм и несчастных случаев;

- получение надлежащего полового воспитания;

- родителям разъясняется, что педагогам необходимо организовать оздоровительную работу среди учащихся, - следить за правильной организацией режима дня учащихся. [5, 26].

Человек, занимающийся физической культурой, становится сильным, подвижным, стойким, волевым, выносливым, смелым, красивым и активным. Поэтому каждое действие он старается выполнять самостоятельно, хорошо и с небольшими усилиями. Согласно историческим источникам, национальные виды спорта и народные игры узбекского народа варьировались в зависимости от условий жизни населения и готовили людей к активной и продуктивной работе.

Человек, занимающийся физической культурой, становится сильным, подвижным, стойким, волевым, выносливым, смелым, красивым и подвижным, поэтому каждое движение старается выполнять самостоятельно, хорошо и без особых усилий. национальные виды спорта и национальные игры узбекского народа варьировались в зависимости от условий жизни населения и готовили людей к активной и продуктивной работе. [8, 189].

Общее количество таких национальных узбекских игр составляет не менее 3-5 тысяч. Поиск этих игр, их изучение и повторная реклама учащимся в процессе обучения послужит поднятию нашей духовности на новый уровень, формированию здорового образа жизни, углублению содержания воспитательной работы.

Существуют различные направления и методы формирования и воспитания здорового поколения. Особенно важно правильно организовать свободное время детей и научить их различным национальным подвижным играм. Этот аспект воспитания детей также имеет важное значение для государства и общества. Ведь национальные подвижные игры и спорт также являются частью национальных ценностей, а собирать, обогащать и дарить их детям – одна из важных задач воспитания здорового поколения. Народные экшн-игры, национальные виды спорта веками совершенствовались в соответствии со временем. [6, 26].

А также народные песни, такие как «Тополь белый или тополь голубой», «Кошка-мышка», «Чиллак», «Игра в камни», «Игра в коня», «Найди свою десятку», «Веселые гуси» помогают сделать учащихся ловкими, смелыми.

Следует также сказать, что превосходство игры над другими методами воспитания повышает сотрудничество детей.

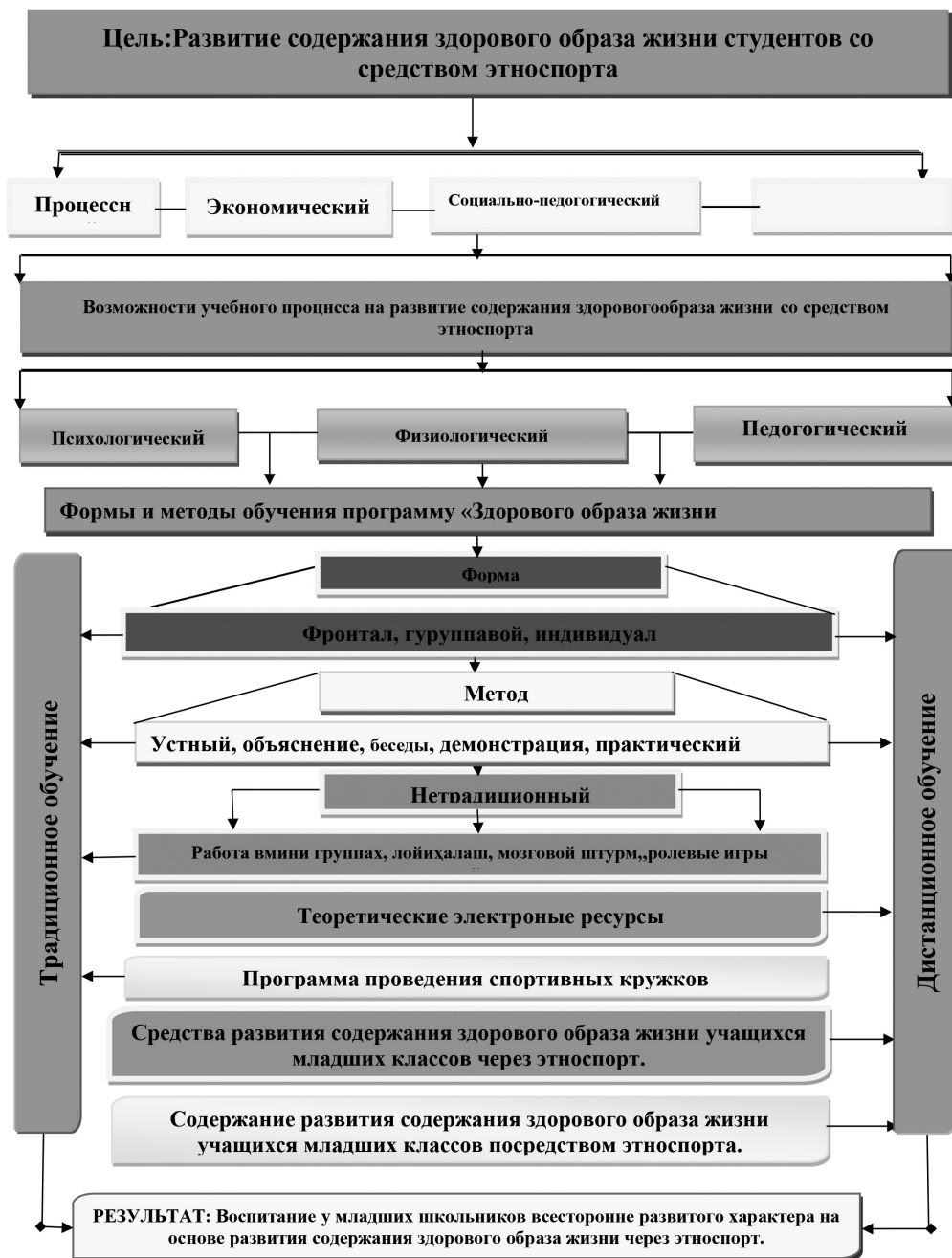


Рисунок 1 Развитие содержания здорового образа жизни студентов со средством этноспорта

Развивает его творческое мышление, следит за его амбициозностью и устойчивостью к трудностям. Учащиеся учатся ставить перед собой цель



на каждом тренировочном занятии и стараются достичь ее во время обучения. Например, игра «Перетягивание каната». В этой игре дети проверяют свои силы и здоровье, а также повысят мотивацию к упорному труду для победы. В процессе боя навыки терпения будут повышаться. Кроме того, дети думают во время игры. Члены проигравшей группы учатся подтягиваться, собираться с силами и действовать сообща. [7, 175].

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейной и бытовой формах жизни человека. Оптимальная работа и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность хорошо влияет на нервную систему, не только физическую, но и умственную, укрепляет сердце, сосуды и весь организм. Есть определенный закон о труде, который известен многим. Людям, выполняющим физическую работу, необходим отдых, не связанный с физическими нагрузками, и лучше, если во время отдыха будет выполняться умственная нагрузка.

В целях охраны здоровья детей, формирования здорового образа жизни и, как следствие, формирования здорового поколения совершенно необходимо обеспечить учащихся медико-гигиеническими знаниями.

Подводя итог, можно сказать, что развитие и сила каждой страны во многом зависит от физического и психического здоровья молодого поколения.

Воспитатели должны знать законы роста и развития молодежи, уметь выполнять умственную и физическую работу с учетом возрастных особенностей учащихся и молодежи, соблюдать медико-гигиенические правила.

В целях охраны здоровья детей, формирования здорового образа жизни и, как следствие, формирования здорового поколения совершенно необходимо обеспечить учащихся медико-гигиеническими знаниями.

Покажем следующие основные факторы формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний обучающихся в общеобразовательных учреждениях:

- проводить углубленное медицинское обследование и оздоровительные мероприятия студентов с учетом природно-климатических условий;
- органично и последовательно проводить противоболлезненные и оздоровительные мероприятия;
- направление студентов, нуждающихся в медицинской помощи, в лечебно-профилактические учреждения;
- обеспечить достаточные медико-гигиенические знания педагогов и воспитателей в формировании здорового образа жизни учащихся начальных классов;
- работать во взаимодействии с медицинскими работниками и родителями в реализации оздоровительной программы;



- контроль за правильной организацией распорядка дня учащихся родителями и педагогами.

Если мы хотим, чтобы наше общество было здоровым как физически, так и духовно, если мы хотим, чтобы высокая духовность, нравственность и здоровый дух были продуктом здорового тела, мы должны пропагандировать здоровый образ жизни «Спорт для всех» должен стать основной целью политики.

Пока есть человек, его здоровье, особенно подрастающего поколения, делающее его физически крепким и готовящееся к любым чрезвычайным ситуациям, всегда находится в центре внимания общественности, и в каждую эпоху этот вопрос имеет свои особенности подхода.

Именно поэтому изучение «Значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни» считается одной из актуальных проблем современности.

Мы считаем, что изучение «Значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни» имеет важное значение для дальнейшего совершенствования занятий физической культурой и спортом, а также для привития навыков здорового образа жизни в сознании жителей нашей страны.

#### Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № ПФ-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».
2. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущей физической культуры. Автореферат диссертаций кандидата пед. наук, Россия, 2006, 27 с.
3. Багаутдинов З.М. (2015). Развитие профессиональной компетентности и физической культуры. Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, (8), 13-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-professionalnoy-kompetentnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury>.
4. Макаров, П. А. Формирование профориентационной компетентности будущего учителя физической культуры. Диссертация кандидата наук, Самара, 2005, 26 с.
5. Никифоров, Н. В. Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров по вольной борьбе. Автореферат диссертаций кандидата пед. наук, Якутск, 2009, 26 с.
6. Литвинцева И.Г. Практическое обучение как фактор формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореферат диссертаций кандидата пед. наук, Улан-Удэ, 2010, 26 с.
7. Расулов А.С., Халимова Д.А., «Здоровый образ жизни», Ташкент, медицинское изд-во им. Абу Али ибн Сина, 2003.-175с.
8. Багданов Г. Школьный образ здоровья. Москва: Физкультура и спорт, 1989-г.189 л.