



BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Xudoyberdiyev G‘.B.

Guliston davlat universiteti o‘qituvchisi

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, etnosport, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom, harakat, sog‘lomlashtirish, shakllantirish, tibbiy-gigenik qoidalar, innovatsion, psixoeemotsional.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, этносport, здоровый образ жизни, здоровый, движение, оздоровление, формирование, медико-гигиенические правила, инновационный, психоэмоциональный.

Key words: physical education and sports, etnosport, healthy lifestyle, healthy, movement, health improvement, shaping, medical-hygienic rules, innovative, psychoemotional.

Jahonda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy salomatligi har qanday xalqning milliy qadriyati deb qaralib, ushbu masala ham ijtimoiy-pedagogik vazifa sifatida fan va ta‘lim integratsiyasini ta‘minlovchi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarurati namoyon bo‘lmoqda. Ta‘lim jarayonida o‘quvchi-yoshlarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltiruvchi integral texnologik modellarni tatbiq qilish, ularning kasbiy faoliyatini oqilona tashkil etish mazmuniga innovatsion yondashuvlar orqali pedagogik jarayonning mazmunini takomillashtirish masalalari alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Hozirgi davrda O‘zbekiston aholisining tibbiy-demografik ma‘lumotlariga ko‘ra talaba-yoshlarning salomatlik darajasi muhim ijtimoiy ko‘rsatkichlardan sanaladi. Respublikamizda sog‘liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sportni isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy, me‘yoriy hujjatlarda ushbu sohalarni takomillashtirishda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda milliy sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. [1.].

O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zRQ-394-son, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28 yanvar 2022 yildagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2020 yil 30 oktyabrdagi



“Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmonlari, 2022 yil 25 maydagi PQ-259-son “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2021 yil 28 apreldagi “«Sog‘lom turmush tarzi» platformasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 253-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Kunning ko‘p qismini (70%) o‘quvchilar ta‘lim muassasalarida o‘tkazadilar. Ta‘lim muassasalarida o‘qish vaqti bolaning o‘sish va rivojlanishiga tog‘ri keladi.

Hozirgi kunda o‘qitishning samaradorligi o‘quvchilarning aqliy faoliyatini oshirish xisobiga erishiladi. Ko‘pchilik o‘quv muassasalarida, ayniqsa fanlarni chuqurlashtirib o‘qitilayotgan maktablar uchun doimiy psixo-emotsional diqqatlilik, uyquning kamayishi, uzoq muddat o‘tirish, harakat va toza havoda bo‘lish vaqtining kamayishi holatlari xosdir. O‘quv jarayoni salbiy omillarning ta‘siri o‘sayotgan organizmni asab, immun va boshqa tizimlarning moslashuv rezervlarining yomonlashuviga, funksional o‘zgarishlar va surunkali o‘choqlarning shakllanishiga olib keladi.

Boshlang‘ich sinflarda sinfdan tashqari ma‘lumot shakllariga quyidagilarni belgiladik: gijiyena gimnastikasi, chiniqtirish, salomatlik daqiqalari, harakat uchun tanaffus, sayr qilish kuni uzaytirilgan guruhlar uchun jismoniy tarbiya soati, sport to‘garaklari, salomatlik va sport kunlari, jismoniy tarbiya bayramlari, sog‘lomlashtirish lagerlari, sport turlari bo‘yicha maktab seksiyalari va boshqalar.

Hozirgi paytda eng muhim jarayon milliy an‘analarimiz va O‘zbekiston jug‘rofiya–iqlim xususiyatlarini o‘z ichiga olgan mazmunan boy sinfdan va maktabdan tashqari ishlarni amalga oshirishdir. Agarda muntazam ravishda o‘tkazilib turilsa, kutilgan natijalarni beradi. O‘zaro o‘rganish yoki bilim olishni tashkil etishda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar foydali va zarur degan e‘tiqodga aylanadi, e‘tiqod esa barqaror axloqiy me‘yorlarga aylanadi.

O‘qitish omillarining bolalar sog‘ligiga salbiy ta‘siri o‘quvchilarga tibbiy xizmat ko‘rsatishni takomillashtirishni talab qiladi.

Ta‘lim muassasalarida, ayniqsa maktablarda bolalar haftada 5-6 kun davomida 4 soatdan 6 soatgacha bo‘ladilar. Bolalarni jamoa sifatida tashkillashtirish va ularni o‘quv muassasasida uzoq muddat bo‘lishi, butun o‘qish davomida maqsadga yo‘naltirilgan ommaviy profilaktik va sog‘lomlashtirish dasturlarini samarali amalgam oshirish imkonini beradi.

Bolalarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rikdan o‘tkazishning maqsadi ular sog‘ligidagi nuqsonlarning ilk asoratlarini aniqlashdir.



Ta'lim muassasalarida tibbiy ko'rik va sog'lomlashtirish jarayonlarini amalga oshirish ma'muriyatni, tibbiy xodimlarni, pedagoglarni, ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyatini nazarda tutadi. Umumta'lim maktabning birinchi sinfida o'qitish rejimining o'ziga xos tomoni shundaki, bola maktab ostonasiga qadam qo'ygunga qadar fiziologik sistemalari, jismoniy va ruhiy holati ma'lum darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Bu bolaga maktab zimmasiga qo'yayotgan talablarni uddalashga yordam beradi. Maktabga yetarlicha tayyor bo'lmaslik ko'pincha organizm rivojlanishining orqada qolishiga emas, o'quv faoliyati jarayonida zo'riqishga, uchraydigan funktsiya va sistemalarning yetarlicha rivojlanmaganligiga bog'liq. Sog'lom bola organizmi 6-7 yoshdan asosan morfologik hamda funktsional jihatdan maktab ta'limiga tayyor bo'ladi.

Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikda o'quvchilarda aniqlanayotgan nuqsonlar orasida yetakchi o'rinni tayanch – harakat apparatida va oyoq gumbazini shakllanishida nuqsoni borlar egallaydi.

Zamonaviy qarashga muvofiq gavdani tutish o'rganism holatining integral tavsifidir va nasldan–naslga o'tuvchi hamda ijtimoiy gigiyenik omillarning kompleks ta'siri natijalarini yoritadi.

Bu omillar ichida o'tadigan o'quv tarbiyaviy jarayon va muhit omillarining o'rganilayotgan salbiy ta'siridan ko'proq tahlil qilinayotgani quyidagilardir:

- 1) Gavdani to'g'ri shakllanishiga maktab mebelining mos kelmasligi.
- 2) Darsliklar bilan to'la papkani o'ta og'irligi
- 3) Jismoniy kam harakat va ko'p o'tirishdir.

Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy so'g'lomlashtirish faoliyatining yana bir jihati maktab, oila, jamoat tashkilotlari va tarbiyaviy jarayonga aloqasi bo'lgan barcha shaxslarning o'zaro hamjihatlikda ishlash tizimini tashkil etishdir.

Bu sohada "Sog'lomjon-polvonjon" sport festivali, "Quvnoq startlar" o'yini", "O'quvchilar spartakiadasi" ga keng o'rin berilgan.

Maktab, oila, pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog'lom hayot tarzini o'quvchilarning kundalik hayotiga tatbiq atadigan muhim vositadir deb hisoblaymiz. Bola sog'lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashg'ulot davomida o'quvchilarga tushuntirib boriladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan bo'ladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport va milliy o'yinlari aholini



yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo'lgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Bunday milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori 3-5 mingdan kam emas. Bu o'yinlarni izlab topish, o'rganish va xalq orasida o'quvchilarga mashg'ulot davomida yangidan targ'ib qilish ma'naviyatimizni yangi bosqichga ko'tarishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi, tarbiyaviy ish mazmunini chuqurlashtiradi.

Sog'lom turmush tarzi-bu inson hayotining mehnat, ijtimoiy, oilaviy va maishiy, bo'sh vaqt shakllarida faol ishtirok etishidir. Optimal ish va yetarli dam olish ham sog'ligimizga ta'sir qiladi. Kuchli faoliyat nafaqat jismoniy, balki aqliy ham asab tizimiga yaxshi ta'sir qiladi, yurak, qon tomirlari va butun tanani mustahkamlaydi. Ko'pchilikka ma'lum bo'lgan ma'lum bir mehnat qonuni mavjud. Jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odamlar dam olishga muhtoj, bu jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmaydi va dam olish vaqtida aqliy stress amalga oshirilsa yaxshi bo'ladi.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog'lom avlodni yaratish uchun albatta o'quvchilarga tibbiy-gigiyenik bilimlar berish juda ham zarur.

Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning turli yo'l-yo'riqlari, usullari mavjuddir. Ayniqsa, bolalarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etish, turli milliy harakatli o'yinlar o'rgatish muhimdir. Bola tarbiyasining bu tomoni ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Yurtboshimiz bu muammoni davr talabi asosida hal qilishga alohida e'tibor berib, o'quvchilarning bo'sh vaqtini tashkil etishning, shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa, milliy sport o'yinlari haqida ma'lumotlar yig'ish, ularni boyitish va ular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot olib borish kun tartibidagi dolzarb masalalardan biri ekani haqidagi fikrni ilgari suradi. [2; 155-b].

I-IV sinf o'quvchilari muskul sezgilarini harakat tempi va harakat ko'lamini, muskullar taranglashishva bo'shshish darajasini farq qilish qobiliyatini takomillashtiradilar. Ular harakatning to'g'ri texnikasini egallaydilar, ya'ni kerakli yo'nalishlarda, ritmda, tempda, tegishli muskullar taranglashishi bilan mashqlar bajaradilar.

Agar maktab o'quchilari harakatlarning asosiy elementlarni to'g'ri bajarishni o'rganmagan bo'lsalar, harakatni oxirigacha yetkazishga intilmasalar ular yetarli natijalarga erisholmaydilar. Harakat texnikasini takomillashtirish odam shaxsini shakllantirish bilan bo'g'liq. Jismoniy tarbiya organizmga rivojlantiruvchi, tuzatuvchi ta'sir etadi. Qaddi-qomatdagi nuqsonlarni, umurtqa pog'onasini qiyshayganligini, bukchayganlikni yo'q qiladi; jismoniy mashqlar yordamida



qomatdagi ayrim kamchiliklarni, ya'ni ko'krak botiqligi, yelka kichikligi va muskullar yaxshi rivojlanmaganligini ham to'g'rilashi mumkin.

Pedagoglar o'quvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota-onalarga o'quvchilarning kun tartiblarini to'g'ri tashkil qilishlarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi.

An'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning ko'p vaqti o'tirgan holatda bo'ladi. Shuning uchun pedagoglar o'quvchilarni dars vaqtida o'tirish holatlarini nazorat qilishlari, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishlari, ijobiy ta'sir qiladigan harakatlar tartibini tashkil qilishlari, jismoniy tarbiya mashqlariga gavgani to'g'ri tutishga yo'naltirilgan mashqlarni kiritishlari zarur. Mashqlarni musiqa ijrosida bajarish yanada ko'proq ijobiy samara beradi. Maktabda o'qishning birinchi kundan boshlab birinchi sinf o'quvchilarida to'g'ri o'tirishni shakllantirishga e'tibor qaratish zarur. Bolalarni maktabda va uyda o'tirish holatini nazorat qilishning oddiy usullarini pedagoglar o'rgatishlari zarur. Pedagoglar bolaning o'tirishini sabr bilan boshlang'ich sinflarda kuzatishlari kerak. Vozma ishlarni bajarish uchun zarur bo'lgan egilib o'tirish holatida orqa mushaklarga og'irlik tushadi, yurak urushi tezlashadi, nafas olish harakatining amplitudasi kamayadi. Bunday holatda tenglikni saqlash uchun o'quvchilar stol ustiga ko'krak bilan suyanadilar, bu esa ichki organlar ishini yanada og'irlashadi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'qituvchilarining nazorati bolalarning sog'lom bo'lishlari uchun katta ahamiyatga ega. Darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish o'quvchilarning ishgah layoqatlilikini ushlab turish uchun samarali vositadir. [3; 74-b].

Jismoniy tarbiya daqiqalarini uni versal profilaktik samara berishi uchun turli guruhdagi mushaklar va miyada qon aylanishini yaxshilashga mo'ljallangan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish uchun 3-4 mashqdan iborat maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin. Ta'lim muassasalarida alohida o'rganlarga, tizimga va butun organizmgah ruhiy va statik og'irlik qiluvchi mashqlar, darsda umumiy toliqishni oldini olish uchun jismoniy tarbiya daqiqasi va dars davomida taranglashganini xisobgah olgah holda turli guruh mushaqlari uchun to'plangan mashqlardan iborat umumiy ta'sir qiluvchi mashqlar o'tkazishni talab qiladi. Mashqlar 1,5-2 daqiqa davom etadi. Mashqlarni tuzishgah jismoniy tarbiya o'qituvchisi yordam beradi. Yozuv darslarida mashqlar ikki marotaba 15 va 25-daiqalarda o'tkazilishi kerak, panjalari toliqishini yumshatish uchun mashqlar bajariladi.

Maktabda o'quvchilarni harakatgah bo'lgah biologik talabini qondirish uchun sharoit yaratish lozim. Bu talab 2 soatdan ko'p hajmdagi bolalar va o'smirlarni kunlik harakat faolligini qondirishi mumkin.



Harakat faolligining bunday hajmi har qaysi o'quvchi har kuni bajarilishi zarur bo'lgan ertalabki gimnastikadan, tanaffusdagi harakatlanuvchi o'yinlardan, uzaytirilgan kun tartibidagi sport soati, jismoniy tarbiya darslari va maktab musobaqalari, salomatlik kunlari hamda ochiq havodagi o'yinlar, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish va sport seksiyalaridagi mashg'ulotlardan jamlanadi.

Pedagoglar yoshlarning o'sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o'quvchi-yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy-gigenik qoidalariga rioya qilgan holda o'quv maskanlaridagi ta'lim-tarbiya ishlarini tog'ri yo'lga qo'yishlari kerak.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog'lom avlodni yaratish uchun albatta o'quvchilarga tibbiy-gigiyenik bilimlar berish juda ham zarur. [4; 44-b].

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga bo'lgan keskin ehtiyoj, ta'lim muassasalarida mavjud nazariy yondashuvlar, pedagogik vosita va innovatsion ta'lim imkoniyatlarini rivojlantirish, yoshlarning o'z salomatligini saqlash va sog'lomlashtirish jarayonlariga munosabati, sog'ligi, qiziqishi va faolligini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://G'G'lex.uzG'docsG'5077667>.
2. Rasulov A.S., Xalimova D.A., "Sog'lom turmush tarzi", Toshkent, Abu Ali ibn Sino tibbiyot nashriyoti, 2003 yil. -155b.
3. Xolmamatova L, Aripova N, Mirzayeva F, "Valeologiya asoslari" darslik Toshkent 2020 yil, 74-b
4. Turkmenova M.Sh. "Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish" o'quv qo'llanma "Shafot Nur Fayz" nashriyoti, Toshkent 2021 yil.-44b.
5. Bagdanov G. Школьникам здоровый образ жизни. М.1989-г.189 л.

РЕЗИОМЕ

Ushbu maqolada keltirilgan manbalar yosh avlodning jismoniy salomatligi, sog'lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o'rganish, sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so'z boradi.

РЕЗИОМЕ

Представленные в статье источники посвящены вопросам физического здоровья молодого поколения, изучению здорового образа жизни и его составляющих, формированию научных взглядов, подходов и методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

SUMMARY

The sources presented in this article are about the physical health of the young generation, the study of a healthy lifestyle and its components, the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of a healthy lifestyle.