

TA'LIM TIZIMIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Shamshodjon Elmurod o'g'li Boltayev

Toshkent viloyati CHDPI Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrası o`qituvchisi
shamshodjonboltayev@gmail.com

Mohira Elbekovna Choriyeva

Toshkent viloyati CHDPI "Jismoniy madaniyat" yo`nalishi, 1–bosqich talabasi
choriyevamohira336@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ta'lim tizimining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rnini, hozirgi kundagi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'zgarishlar, o'quvchi yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish masalalari yoritilib berilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, ta'lim tizimi, maktab, jismoniy madaniyat, suzish, gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy sifatlar.

ABSTRACT

This article discusses the role of physical culture in the development of healthy lifestyles at all levels of the education system, the current changes in the field of physical education and sports, the involvement of students in a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, education system, school, physical culture, swimming, gymnastic exercises, development of a healthy lifestyle, physical attributes.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Umumiy o'rta ta'lim maktab (UO`TM)lari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hozirgi kundagi ta'lim sohasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi (STT)ga qat'iy rioya qilishlari va shu bilan birga sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadida joylarda (MTM, UO`TM, AL, KXX, OTM)larda tarbiyalanuvchi o'quvchilar, talabalarning sportga

bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 26-avgustdagi PF-5787-son Farmoni" qabul qilindi.[4] Mazkur farmon negizida, mamlakatdagi barcha ta'lim maskanlaridagi jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, qayta ta'mirlash va sport jihozlari bilan ta'minlash ko'zda tutilgan. Shunday ekan sport sohasida ham barcha shart-sharoitlar mujassam bo'lsa, ya'ni, mashg'ulot zallari, ixtisoslashgan maxsus shug'illanish maydonlari, sport jihozlari bilan yetarlicha ta'minlansa, ularga malakali pedagog va murabbiylar ta'lim bersalar, nafaqat STT, balki, sport sohasida ham qiziqishlari oshib, ma'lum bir sport turini hayotlarining mazmuniga aylanishi ehtimoldan holi emas.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni imzolandi.[4] Unga ko'ra joylardagi BO`SM ma`muriyat xodimlari va o`quvchilari bilan birgalikda badantarbiya mashg`ulotlari olib borilishi, Osiyo va Respublika miqiyosida faxrli o`rinlarni egallagan sportchilarga sport formalari taqdim etilishi ko`zda tutilgan.

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liqdir. Bunda tibbiy va gigienik talablar, ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish, dam olish, uyqu kabilar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (URM, yurish, yugurish, nafas olish, yuk ko'tarish, sakrash va shu kabi tabiiy harakatlar) eng muhimi hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, turizm, sport turlari, xalq va milliy o'yinlar to'laqonli xizmat qila oladi.

Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, uyushmagan yoshlar, aholi, o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar shaklan, mazmunan xilma-xildir. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin:

- 1) ertalabki gigienik gimnastika mashqlari-gavda harakati, ayniqsa bo'g'inlarni ishga soluvchi har xil harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish, siltash, cho'zilish va boshqalar).
- 2) bo'sh vaqtlarda (dam olish kunlari, kechki paytlarda) URM jismoniy harakatlar qilish.



- 3) o'quvchi yoshlar, va talabalar jismoniy tarbiya darslarda bajaradigan mashqlar-o'yinlar, musobaqalar va boshqalar).
- 4) sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda ishtirok etish.
- 5) dam olish kunlari va ta'til paytlarida sayohatga chiqish.[1]

Barcha mashqlar va turli harakatlarni bajarishda takrorlanmas usullardan foydalaniladi va ularning me'yorlari ham turli-tuman bo'ladi. Misalan; turgan joyda o'tirib turish mashg'ulotini kimdir tez, yoki sekin bajaradi. Bu mashqni 5-10 marta takrorlay oladi, boshqalari 20-30 marotaba takrorlay olishi mumkin. Bu turdagi holatlar barcha mashg'ulotlar davridagi mashqlar va faol harakatlarda uchraydi.[3] Demak, shug'ullanuvchining salomatligi va jismoniy holatiga qarab mashqlarni tanlash hamda ularni boshqarish yo'llari, miqdorlari, hajmlarini ota-onalar, pedagoglar, murabbiylar, bilishi zarur deb o'ylayman.

Ta'lim muassasalaridagi o'quvchi-yoshlarning jismoniy, ruhiy va irodaviy tomonlarni to'g'ri bo'lgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini ta'minlashimiz kerak.[5] Ya'ni har bir pedagog-murabbiy yuklamani to'g'ri taqsimlashi lozim. Aks holda bolalarni yoshlikdan chiniqtirish maqsadida 5-6, 7-8 yoshligidanoq sport turlariga jalb etish ekanligi mutaxassislar tomonidan e'trof etilgan. Mutaxassislar fikricha: "Rivojlanib kelayotgan bola organizimini chiniqtirish maqsadida, uni "**Suzish**" sport turiga berish lozim. Natijada bolalar chiniqadi va organizimining morfologik va funksional jihatdan takomillashishi va qad-qomatning to'g'ri shakllanishi, hamda bo'yining bir maromda o'sishi, jismoniy sifatlardan (kuch, chaqqonlik va chidamlilik)ni to'g'ri shakllanishi, organizimining jismoniy yuklamaga tayyor bo'lishini, har tomonlarni sog'lom va ko'rkamligini ta'minlaydi. Jismonan va ruhan maxsus mashqlarni yuklamasiga organizim tayyor bo'ladi. Shu bilan bir qatorda gimnastika sport turi ham bolalar organizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jismoniy sifatlarni (egiluvchanlik, chaqqonlik) kabilarni to'g'ri rivojlantiradi.

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun gimnastika mashg'ulotlarida quyidagi mashqlarini (1-4-sinflar kesimida) keltirib o'tamiz. Ya'ni:

№	Mashg'ulot nomi	Mashg'ulotning o'quvchi organizimiga ta'siri
1.	Turgan holatda oyoq ikki yonga ochilib, yarim o'tirgan holda o'tirib turish (20-30marta)	O'quvchining oyoq muskullariga to'g'ri ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
2.	Turgan holda oyoqlarni bir biriga parallel qilib, yarim o'tirgan holatda o'tirib turish (20-30marta)	O'quvchining oyoq muskullariga ijobiy ta'sir qilib, shpagat uchun palslarni ochishga ko'maklashdi.

3.	Shved devorini o'ziga tortib turgan holda har 20-30 hisobda oyoqlarni almashtirib boshning yon qismiga tekkazib turish (30-40 sekund)	O'quvchining umurtqa pog'onasini to'g'ri, tekis shakllanishi, oyoq muskullariga ijobiy ta'sir qilishi, shpagat uchun palslarni ochilishiga ko'maklashadi.
4.	O'tirgan holatda oyoq tovonlarini bir biriga tekkazib, bel bukilmagan holda boshni yerga tekkazish mashg'ulot nomi "Kapalak" (30-40 sekund)	O'quvchining umurtqa pog'onasini to'g'ri, tekis shakllanishi, shpagat uchun palslarni ochilishiga ko'maklashadi.
5.	O'tirgan holatda oyoqlarni juftlab, tananing gavda qismini tizzalarga tekkazib turish (30-40 sekund)	O'quvchining umurtqa pog'onasining egiluvchanligini va chidamliligini oshiradi, qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga ko'mak beradi.
6.	Yuza yotgan holatda qo'llarga tayanib, oyoq uchlarini boshga tekkazib turish mashg'ulot nomi "Savatcha" (20-30marta)	O'quvchining umurtqa pog'onasining egiluvchanligini taminlaydi, oyoq muskullarining cho'zilib, elastikligini oshiradi.
7.	Yon tomonga yotgan holatda qo'lning tirsak qismiga tayangan holda oyoqlarni uch qismini uchli qilib teppaga pastga har 20-30 hisobda qarshi oyoq to'pig'iga tekkazish (20-30 marta)	O'quvchining oyoq muskullariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tananing son qismidagi muskullarning elastikligini oshiradi, gavadani, umurtqapog'onasini to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi.
8.	Tizzalarda turgan holatda boshni orqaga egib, qollarni oyoqlarning uchiga tekkazib turish mashg'ulot nomi "Peramida" (20-30marta)	Mashg'ulot yordamida o'quvchi tananing bo'yin qismi va umurtqa pog'onasining egiluvchanligini oshiradi. "Ko'prik" mashg'uloti tayanchi hisoblanadi.
9.	Murabbiy va yordamchi o'quvchi yordamida shpagatga o'tirgan o'quvchini bir oyog'ini boshning yon qismiga tekkazib turish (eslatma: yordamchi o'quvchi shpagat holatida turgan oyoqni bosib ushlab turib, tekisligini, tizzalar bukilmaligini va oyoqlar yerdan uzilmasligini nazorat qilib turadi.) Har 20-30 hisobda oyoqlar almashtiriladi (20-30 marta)	Mashg'ulot yordamida tananing son qismi muskullari to'liq egiluvchanligi ta'minlanib, qad-qomat to'liq shakllanishiga, o'quvchi Shpagat mashg'ulotini o'zlashtirishiga va "Поперечный шпагат" mashg'ulotiga tayanch vazifasini o'taydi.
10.	Yuqoridagi mashg'ulotdan so'ng, o'quvchi shpagatga o'tiradi, oyoqning son qismi tekkis yerdan uzilmagan holatda, tizzalar teppaga qaratilib yerdan uzilmagan holda, oyoqlar uchli qilinib, o'quvchi "Поперечный шпагат" ga o'tqaziladi (20-30 marta)	Ushbu mashg'ulotdan keyin o'quvchining shpagat uchun ochiladigan palslari to'liq ochilib, qadqomadning go'zal shakllanishini, oyoq son qismining muskullari egiluvchanligiga sabab bo'ladi.

11.	“Колесо” mashg’uloti. Bunda 3 xil salto turlari qo’llaniladi. 1) ikki qo’llab salto otish; 2) ikki qo’llab salto o’tgan holda fazoda tekis turib oyoq juftlanib, oyoq uchlari bir biriga tekkazdiriladi; 3) bir qo’llab salto otish; (Eslatma: yuqoridagi 2 turdagi saltoni o’zlashtirgan o’quvchi, 3-turdagi mashg’ulotni o’zlashtira oladi) (6-8marta).	Mashg’ulot yordamida o’quvchi qo’llarga tayangan holda fazoda gavgani harakatlantiradi, natijada tananing gavgda, tirsak, bilag qismlarining chidamliligini ta’minlaydi. Umurtqa pog’onasini egiluvchanligini oshiradi.
-----	---	---

[2]

Yuqoridagi mashg’ulotlarni nafaqat MTM, UO‘TMLarda, maxsus gimnastika to’garaklarida uslubiy ko’rsatma sifatida qo’llanilishi mumkin. Mashg’ulotlar natijasida STTni rivojlantirish mazkur mashqlar bilan muntazam ravishda shug’ullanadigan tarbiyalanuvchilar, o’quvchilar, shug’illanuvchilar qad-qomatning tik bo’lishi, umurtqa pog’onasining to’g’ri shakllanishi, tananing bo’yin, qo’l, bel, oyoq muskullarining elastikligini oshirib, jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va shug’ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlovchi asos vazifasini o’taydi.[5]

Kunlik faoliyatidagi ertalabki badantarbiya (suzish, gimnastika)ga qat’iy rioya qilishlari, o’zlarining reprodktiv salomatliklariga jiddiy qarashlarini ta’minlash faqatgina biz pedagoglar, mutaxassislarining mas’uliyatli vazifasi emas, balki, butun jamiyatimizdagi insonlarning zimmasidagi muhim, ma’suliyatli vazifa hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa o’rnida shunim aytishimiz lozimki, jamiyatimizda sog’lom turmush tarzini rivojlantirish va uni targ’ib qilish maqsadida “5000 qadam”, yurish marafonlari, “Salomatlik yo’laklari” tashkil etildi. Aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport bilan muntazam ravishda shug’ullanishini ta’minlash bugungi kun masalasi hisoblanadi. Zero, sog’lom turmush tarzi-farovon hayot garovi.

REFERENCES

1. Sh. Xudoyberdieva Jismoniy tayyorgarlik asosolari (o’quv-uslubiy qo’llanma) Toshkent “Iqtisod-Moliya” 2010.
2. Ulug’bek Murodjon o’g’li Zokirov, Mohira Choriyeva Elbekovna “Umumiy o’rta ta’lim maktablarida sog’lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o’rni” Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences Scientific Journal Impact Factor SJIF 2022: 5.947.
3. Зокиров, У.М. Ў. & Курбанова П.С.(2021). “Oliy ta’lim muassasalari talabalarida sog’lom turmush tarzini rivojlantirish” Academic research in educational sciences, 2(5), 150-155.