

UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM TOMONLARI

Ilxomjon Ashuralievich Daminov

Termiz davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat kafedrasining mudiri

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo'nalishlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarzi, harakat.

ABSTRACT

This article talks about the formation of scientific views, approaches, and methods for improving the main directions in the field of physical education, sports, healthy lifestyle.

Keywords: physical training and sports, healthy lifestyle, movement.

KIRISH

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishni tizimli yo'lga qo'yish, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 18-dekabrdagi PQ-4063-son qaroriga asosan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining yoshiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilovchi sport me'yorlarini o'z ichiga olgan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarining aholining keng qatlamlari o'rtasida musobaqa tarzida doimiy ravishda o'tkazilishini tashkil qilish hamda g'olib va sovrindorlarning III, II, va I darajali ko'krak nishonlari bilan rag'batlantirilish vazifalari belgilab berilgan.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan buyon jamiyatimizda kelajagimiz bunyodkori bo'lgan yoshlarga e'tibor yana kuchaydi. Ayniqsa yoshlarni sog'ligini saqlash sohasidagi ijobiy o'zgarishlarni har qadamda sezish mumkin.

Bugungi kunda xalq ta'limi tizimiga qarashli qaysi turdagi muassasani olmaylik, ularda shifokorlar va malakali hamshiralalar xizmat ko'rsatishmoqda.

Umumta'lim maktablari o'quvchilari salomatligini muhofaza qilish, ularga malakali tibbiy xizmat ko'rsatish, kasal o'quvchilarni o'z vaqtida aniqlash, ularni sog'lomlashtirish, turli kasalliklarni oldini olish ishlari keng yo'lga qo'yilgan.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish uchun 3-4 mashqdan iborat maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin. Ta'lim muassasalarida alohida o'rganlarga, tizimga va butun organizmga ruhiy va statik og'irlik qiluvchi mashqlar, darsda umumiy toliqishni oldini olish uchun jismoniy tarbiya daqiqasi va dars davomida taranglashganini xisobga olgan 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.

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

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.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ham o'tgan davrlardagidek muhim hisoblanadi va bu muammo ham o'tgan davrlardagidek ijtimoiy muammo sifatida o'rganilgan.

XXI-asr - bu yuqori tezlik, ulkan axborot oqimi, voqealar tez o'zgarib turadigan vaqt, shuning uchun har bir inson o'z dunyosini, o'z muhitini va o'z manfaatlarini topishi kerak. XXI asr texnologiya, axborotlashtirish va kompyuterlashtirishning rivojlanishi bilan boshqa asrlardan farq qiladi. Biroq, jamoatchilik fikri va ommaviy axborot vositalari yosh avlodda hayotga iste'molchi munosabatini shakllantiradi.

Bu hayotda hamma narsani sinab ko'rish kerak, degan fikr bor, ya'ni spirtli ichimliklar, tamaki va giyohvand moddalar. Shunga ko'ra, yoshlar o'rtasida giyohvandlik muammosi dolzarb bo'lib qolmoqda, demak, ijtimoiy xulq-atvor, sog'lig'ining yomonlashishi, aqliy va ijodiy salohiyatning pasayishiga olib keladi.

Yoshlarning hammasi ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaydi, aksariyati tibbiy sabablarga ko'ra ozod etiladi. Shunday qilib, zamonaviy jamiyatda yosh avlod salomatligi,

xususan, yoshlarning ongli va maqsadli ravishda sog'lom turmush tarzini olib borish qobiliyati bilan bog'liq bir qator muammolar mavjud. Inson tanasi tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlari bilan doimiy o'zaro ta'sirda bo'lgan yagona murakkab o'zini o'zi boshqaradigan biologik tizimdir.

Salomatlik so'zning keng ma'nosida tushuniladi. Bu nafaqat kasallikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, axloqiy, psixo-emotsional, ijtimoiy, intellektual farovonlik holatidir.

Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning yagona mumkin bo'lgan yo'lidir. Sog'lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismlari:

- jismoniy faollik,
- ijobiy his-tuyg'ular,
- hushyorlik,
- shaxsiy gigiena,
- kundalik tartib,
- muvozanatli ovqatlanish,
- temperatsiya,
- fikrlashning ijobiyligi.

Sog'lomlashtirish faoliyati - bu bir tomondan, shaxsning o'zini yaxshilashga, ikkinchi tomondan, o'z sog'lig'iga bo'lgan qadriyat munosabatini o'zgartirishga va o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabatni o'zlashtirishga qaratilgan talaba - sportchi va o'qituvchi - murabbiyning birgalikdagi faoliyati.

Salomatlikni saqlash muammosi har doim insoniyatni qiziqtirgan.

Atrof-muhitdagi stressli haddan tashqari yuklar va jiddiy buzilishlar asrimizda bu muammo ayniqsa dolzarb bo'lib, jamiyatning ijtimoiy qadriyatlari va ustuvorliklari tizimida muhim o'rin tutadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar zararli odatlar va ularni bartaraf etish yo'llari pedagog olimlar M.Abdulaziz, M.Axmedov, M.Axmatov, M. Ikromova, O.Najmiddinov, I.Nasritdinov, X.Raxmatov, T.Uzoqov va boshqalar ishlarida o'rganilgan.

Fiziolog olim B.Chumakov o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish qoidalari, kun tartibiga rioya qilish, zararli oqibatlarga berilmaslik va to'g'ri dam olish haqidagi tavsiyalarni ishlab chiqishgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi rotsional kun tartibi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina masalalarni o'z ichiga oladi. Gavdani va og'iz bo'shlig'ini o'z vaqtida yuvib, tozalab turish,

salomatlik va mashq qilishga putur etkazadigan yomon odatlarni tashlash va boshqalar shular jumlasidandir. Maktab o'quvchisining kun tartibida quyidagilar bo'lishi nazarda tutiladi: uyqu, ovqatlanish, maktabda o'qish, uyda dars tayyorlash, toza havoda sayr qilish, uy ishi, yaxshi ko'rgan ish bilan shug'ullanish, sinfdan va maktabdan tashqari o'ykazilgan har xil tadbirlarda qatnashish, shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish. Kun tartibiga ertalabki badantarbiya, ko'ngil ochuvchi sport o'yinlari kabi mashg'ulotlarning faol turlari rejalashtirilgan bo'lishi shart. Shuning uchun kun tartibiga rioya qilish, sog'liqni saqlash va darsda muvaffaqiyatga erishish muhim omildir.

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 etadigan 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 borishimiz zarur.

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.

Jismoniy savodsizlikka qarshi erta yoshda, bolalar bog'chalarida va maktabgacha ta'lim muassasalarida kurashish kerak. Jismoniy savodxonlik uchun erta ta'lim muhim rol o'ynashi va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishni rag'batlantirish jarayonining ajralmas qismi bo'lishi mumkin. 6 yoshgacha bo'lgan bolalar bog'chalarida jismoniy savodxonlikning asosiy dasturini o'yinlar va qiziqarli mashqlar shaklida boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

An'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning ko'p vaqti o'tirgan holatda bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchilar 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. Yozma 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 ishga layoqatlilikini ushlab turish uchun samarali vositadir.

Harakat-bu hayot, lekin faol harakat-sog'lom hayot. Kundalik sport mashg'ulotlari go'zallik va salomatlik garovidir. Sportning afzalliklaridan tashqari qiziqarli bo'lishi muhim va buning uchun siz o'zingizga mos keladigan sport turini tanlashingiz kerak. Ayollar uchun eng yaxshi sport - bu muntazam suzish, o'tirgan turmush tarzini olib boradiganlar uchun piyoda yoki piyoda yurish ideal, bir xil tezlikda yugurish butun oila tomonidan amalga oshirilishi mumkin, shuningdek, velosipedda yurish, qishda siz buni unutmasligingiz kerak. chang'i va konkida uchish. Shuni yodda tutish kerakki, har qanday sport, agar noto'g'ri yondashuv bo'lsa, travmatikdir.

Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xarakterdagi xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga yukning ortishi va o'zgarishi bilan bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi - bu inson hayotining mehnat, ijtimoiy, oilaviy va maishiy, bo'sh vaqt shakllarida faol ishtirok etishidir. Optimal ish va etarli 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.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda ta'lim – tarbiya muassasalarida o'quvchilarning kasalliklarga chalinishining oldini olish va

sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi asosiy omillarni koʻrsatib oʻtamiz:

- oʻquvchilarni sogʻligini ekologik va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda chuqurlashtirilgan tibbiy koʻrik va sogʻlomlashtirish tadbirlarini oʻtkazish;

- kasallikka qarshi va sogʻlomlashtirish tadbirlarini uzviy va izchil holda oʻtkazish;

- sogʻlomlashtirishga muxtoj oʻquvchilarni sogʻlomlashtirish muassasalariga yuborish;

- boshlangʻich sinf oʻquvchilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda pedagog va tarbiyachilarning tibbiy – gigiyenik bilimlarini etarli boʻlishini taʼminlash;

- sogʻlomlashtirish dasturini amalga oshirishda tibbiyot xodimlari, ota – onalar bilan hamkorlikda ish olib borish;

- ota – onalar va pedagoglar tomonidan oʻquvchilarning kun tartibini toʻgʻri tashkil etishni nazorat qilish.

Jamiyatimiz ham jismonan, ham maʼnaviy jihatdan sogʻlom boʻlishini, yuksak maʼnaviyat, odob-axloq, sogʻlom aql sogʻlom tan hosilasi ekanini istasak, “Sport hamma uchun” sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish siyosatining bosh qomusiga aylanishi kerak.

REFERENCES

1. Даминов И.А. Спортивная деятельность - как фактор влияния на личность дзюдоистов / И.А. Даминов // Academic research in educational sciences. Volume 2, Issue 4, 2021. –pp. 1322 -1329.

2. Даминов, И. (2021). Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов. Общество и инновации, 2(11/S), 175–180.

3. Mirzaev, A. M., & Daminov, I. A. (2021). Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 12(11), 7054-7055.

4. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Особенности развития высшей физкультурной школы на современном этапе / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №3 (83). – С. 874.

5. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Возможности реализации компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №6 (86). – С. 735.

6. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of

Students. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences, 2(2), 33–35.

7. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Solving situations in tactical training in martial arts on the example of judo. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 160–163.

8. Tuychiyevich, X. I. (2022). Development Stages and Characteristics of the History of Physical Education. Central asian journal of social sciences and history, 3(2), 5-8.

9. Tuychievich, X. I. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96-99.

10. Toychievich, K. I. (2022). Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 18-21.

11. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20-25.

12. Hasanov, I. T., & Mamataov, F. B. (2022). Effectiveness of approaching a combination of theoretical and practical exercises in preparation for preschool children in physical training. Miasto Przyszłości, 24, 4-7.

13. I.T. Xasanov, & D.B. Sodiqova. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari. Miasto Przyszłości, 24, 146–151.

14. Мухаммадиев, Н. Т. Влияние элементов художественной гимнастики на выполнение тренеровочных навыков и умений / Н. Т. Мухаммадиев // Мировая наука. - 2021. - № 7(52). - С. 59-63.

15. Мухаммадиев, Н. Т. Влияние физической подготовки на интенсивность тренировки / Н. Т. Мухаммадиев // Молодой ученый. - 2021. - № 27(369). - С. 281-283.

16. Tuychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. International Journal of Culture and Modernity, 17, 474–477. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>

17. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) 181-182.
<https://literature.academicjournal.io/index.php/literature/article/view/434>

18. Xasanov Ilyas Toychievich. (2022). CAUSES OF HYPODYNAMY - THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN FIGHTING AGAINST IT. YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS, Prague, Czech. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6807788>