

MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI NAZARIY VA AMALIY AHAMIYATI

Alhamova Sayyora Pirmuhammad qizi

Navoiy davlat Universiteti magistranti

Ilmiy rahbari: Phd dots. Zaripova F. A

Annotatsiya: Maqsad: Ushbu maqola maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomlashtirish tadbirlarining nazariy va amaliy ahamiyatini yoritish, bolalarning sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda bu tadbirlarning naqadar muhim ekanini ochib berishni maqsad qiladi. Tadqiqot bolalarda harakat madaniyatini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash va kelgusida sog‘lom jamiyat shakllanishiga asos yaratishga qaratilgan.

Usul: Tadqiqot nazariy va amaliy tahlil asosida olib borildi. Ilmiy manbalar o‘rganildi, so‘nggi yillardagi tajriba natijalari va statistika ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Maktab sharoitida sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, turli sport va harakatli o‘yinlar tashkil etishning pedagogik, psixologik va fiziologik talablari ilmiy asosda tadqiq qilindi.

Natija: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maktabda sog‘lomlashtirish tadbirlarini muntazam va tizimli yo‘lga qo‘yish bolalarda jismoniy va ruhiy sog‘likni mustahkamlash, aqliy faoliyat samaradorligini oshirish, motivatsiya va o‘zini o‘zi rivojlantirishga qiziqishni kuchaytiradi. Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar yordamida o‘quvchilarning harakat ehtiyoji to‘laqonli qondiriladi, immuniteti oshadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi rivojlanadi va sog‘lom turmush tarzi asoslari shakllanadi.

Xulosa: Maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomlashtirish tadbirlarining ilmiy asoslagan, tizimli va har tomonlama yondoshuvda tashkil etilishi eng muhim mezonlardan biridir. Ular orqali sog‘lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalash hamda kelajakda salomat jamiyatni shakllantirish uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lomlashtirish tadbirlari, jismoniy faollik, maktab o‘quvchilari, sog‘lom hayot tarzi, jismoniy tarbiya, o‘quv muhit, amaliy faoliyat.

Kirish

Bolalar sog‘lig‘i har bir davlat taraqqiyoti va kelajagining asosiy poydevoridir. Shuning uchun maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismonan sog‘lom holda tarbiyalash, ularning jismoniy faolligini oshirish jamiyat uchun hamisha dolzarb hisoblanadi. So‘nggi yillarda texnologiyaning rivojlanishi, zamonaviy gadjetlar, yangi o‘quv shakllari va interaktiv vositalarning keng tarqalishi natijasida o‘quvchilar orasida harakatsizlik – gipodinamiya keng uchrayotgani kuzatilmoqda. Harakatning yetishmasligi esa turli xil salbiy oqibatlariga olib kelmoqda, xususan, surunkali kasalliklarning ko‘payishi, ortiqcha vazn, holsizlik va ijtimoiy moslashuvning pasayishi kabi muammolar yuzaga chiqmoqda. Jismoniy faollik, avvalo, inson salomatligi uchun asosiy omillardandir. Ayniqsa, bolalarda turmush tarzi va kundalik

harakat miqdoriga bolaligining ilk bosqichlaridan e'tibor qaratish zarur. Maktab muhitining o'ziga xos xususiyati shundaki, bolalar ko'p vaqtini sinfda o'tqazishadi, mashg'ulotlar asosan analitik-zihniy faoliyat bilan bog'liq bo'lib, harakat cheklangan. Shuning uchun sog'lomlashtirish tadbirlaridan maqsad - o'quvchilarning jismoniy faolligini sun'iy ravishda emas, balki ongli va tizimli tarzda oshirish, ularning harakatga ehtiyojini, o'ziga bo'lgan ishonchini va harakatga qiziqishini rag'batlantirishdir.

Asosiy qism

Sog'lomlashtirish tadbirlari doirasida turli xil jismoniy mashg'ulotlar, ertalabki badantarbiya, harakatli o'yinlar, sport to'garaklari va ochiq havoda faol time tashkil qilish, tanaffus paytlarida faol dam olish, sport bayramlari tashkil etish, yurish, yugurish, suzish, velo va boshqa sport turlari bo'yicha darslar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning nazariy asoslari va metodik jihatlari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni maktab muhitiga moslashtirish va har bir yosh toifasi uchun mos keladigan, individual va guruhlarda tashkil qilinadigan ishlarni o'z ichiga oladi. Sog'lomlashtirish tadbirlari nafaqat jismonan, balki psixologik va emotsional iqlimni yaxshilash, o'zini o'zi rivojlantirish, jamoada harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirish hamda hayotdan zavqlanish qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sog'lomlashtiruvchi tadbirlarning o'quvchilarga ta'siri ulkan. O'tkazilgan ilmiy izlanishlarda voyaga yetmaganlar uchun bilim olish samarasini oshirishda va aqliy rivojlanishni kuchaytirishda harakatning va jismoniy faollikning roli qayd etilgan. Mashg'ulotlar davomida o'tkaziladigan badantarbiya, harakatli o'yinlar, sport tadbirlari bolalarning diqqat-e'tiborini oshiradi, aqliy charchoqni kamaytiradi, kayfiyatini ko'taradi va kelgusida mehnatsevar, maqsadga intiluvchan, sog'lom hayot tarziga oid ko'nikmalar hosil qiladi. Illustrativ tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni bajarish o'quvchilarda ishtaha oshishini, uyqu sifati yaxshilanishini, immun tizim mustahkamlanishini, ruhiy-xulqiy barqarorlik kuchayishini ta'minlaydi. Amaliy faoliyatni to'g'ri tashkil qilishda pedagog va tarbiyachilarning mas'uliyati alohida ta'kidlanadi. Ular dastlab bolalarni jismoniy faollikka bosqichma-bosqich jalb etadi, motivatsiyani oshiradi, jamoaviy ishlarni tashkil etishda rag'batlantiruvchi metodlardan foydalanadi. Darslardan tashqari, sport to'garaklari, harakatli oromgohlar, maktabda o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi tadbirlar bolalarning mustaqil harakatini va o'z ustida ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ommaviy sog'likka oid voqealar, sport musobaqalari va bayramlar o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga jalb etishning samarali shakllaridir [1].

Tez-tez o'tkaziladigan ochiq havodagi mashqlar, safarbar yurishlar, tabiatga sayohatlar, ekologik tadbirlar va boshqa jismoniy harakatli faoliyatlar, nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy jihatdan ham bolalarda sog'lom hayot qarashlarini shakllantiradi. Bu jarayonda otalar va oila a'zolari ham faol ishtirok etishi, maktab va oila hamkorligida bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun imkoniyatlar kengayadi. Sog'lomlashtirish tadbirlari orqali o'quvchilar orasida sportga qiziqish ortadi, norasmiy yetakchilar faoliyati rivojlanadi, hayotiy qadriyatlar, irodali, bardam va sog'lom avlodni tarbiyalash uchun zamin yaratiladi. Nazariy jihatdan sog'lomlashtiruvchi tadbirlar ruhiy va jismoniy sog'liqni mustahkamlashda muhim

omil sifatida e'tirof etiladi. Shu sababli, maktabda muntazam ravishda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar olib borilsa, o'quvchilarda mustahkam salomatlik, o'ziga bo'lgan ishonch, qiyinchiliklarni yenga olish, ijtimoiy va shaxsiy intiluvchanlik, do'stona muhitda o'sish va rivojlanish mumkin bo'ladi. So'nggi yillarda olib borilgan tibbiy, psixologik va pedagogik tadqiqotlar ta'lim jarayonida harakatning va sog'lomlashtirish tadbirlarining kuchli rolini e'lon qilmoqda. Buning natijasida, butun dunyo davlatlarida maktabgacha va maktab ta'limida jismoniy tarbiya faniga alohida e'tibor qaratilmoqda, sog'lomlashtiruvchi inshootlarga investitsiyalar ko'paymoqda, yangi, zamonaviy sport jihozlari joriy etilmoqda [2].

Amaliyotda sog'lomlashtirish tadbirlarining qanday natija berishini ko'plab misollar orqali ko'rish mumkin. O'quvchilarning mashg'ulotlarga faol javob qaytarishlari, natijalaridan mamnunligi, xatti-harakatlarida ijobiy o'zgarishlar paydo bo'lishi, tizzalashish, yugurish, sakrash, to'p o'ynash kabilarning hayotiy zarurligini anglab yetishi va ularni kundalik turmushda amaliyotga tatbiq etishlariga guvoh bo'lamiz. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari yordamida bolaning harakat taassuroti kengayib, undan zavq olishga o'rganishi, kasallikka chidamli, mustahkam immunitetli, izchil, serhunar shaxslar sifatida ulg'ayishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari har bir o'quvchi uchun individual dasturlarda va guruh bilan olib borilishi mumkin. Bu dasturlar bolaning yoshiga, fiziologik va psixologik xususiyatiga mos kelishi, har bir bolaning salomatligi va qiziqishi hisobga olinishi tavsiya etiladi. Harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari va raqobatdosh musobaqalar o'quvchi ko'nikmalarini kengaytiradi, ular sinf rahbarlari va o'qituvchilar maslahatlari asosida tashkil qilinadi. Bunda asosiy e'tibor bolalarning harakatga bo'lgan qiziqishini oshirishga yo'naltiriladi, dasturiy mashg'ulotlar bolani ortiqcha zo'riqtirmay, sekin-asta faol yashash tarziga o'rgatadi. O'quvchilar sog'ligini mustahkamlashda ayniqsa ertalabki badantarbiya, tanaffus vaqtida ochiq havoda harakat, maktab sport zallaridan samarali foydalanish va o'zini sinab ko'rish uchun imkoniyatlar yaratish katta natija beradi. Bu bilan bolalar darsdan tashqari ham sifatli vaqt o'tkazib, jismoniy rivojlanadi, yangi qiziqishlar, sport madaniyati va muntazam mashg'ulotlar orqali muvaffaqiyat sari intiladi. Sog'lomlashtirish tadbirlarini joriy etishda ijtimoiy va madaniy omillar ham hisobga olinadi: mahalla, mikrorayon, maktab jamoasi, sport jamiyatlari ishtirokida bolalar ommaviy sport tadbirlariga jalb qilinadi. Bolaning o'zini namoyon qilish, irodaviy va axloqiy sifatlarini rivojlantirishda musobaqalar va bellashuvlarning o'rni beqiyosdir [3].

O'z o'rnida, fiziologik, an'anaviy va zamonaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini uyg'unlashtirib olib borish maktab muhitida o'quvchilar salomatligini tiklash va mustahkamlashning eng muhim asoslari sifatida ko'riladi. Sog'lomlashtiruvchi tadbirlar nafaqat sport va jismoniy tarbiya darslari, balki har bir o'quvchi uchun kundalik hayot tarzi, odat, e'tiqod darajasiga aylanadi. Bu esa, kelajakda sog'lom, aqliy va jismoniy jihatdan barkamol jamiyat shakllanishiga xizmat qiladi [4].

Xulosa

Maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda sog‘lomashtirish tadbirlarini to‘g‘ri tashkil qilish orqali bolalarda mustahkam sog‘liq, yuksak ruhiy holat, ijtimoiy faollik va ilg‘or hayot tarzini rivojlantirish mumkin. Sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlar, sport musobaqalari, harakatli o‘yinlar va tashkiliy faoliyatlar bolalarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim. O‘quvchilar salomatligi uchun maktab, oila va jamiyat birgalikda harakat qilgan taqdirdagina ularda sog‘lom avlodni shakllantirish uchun zarur muhit va sharoit yaratiladi. Kelgusida jamiyatimizda sog‘lom va baxtli avlod yetishib chiqishi uchun sog‘lomashtiruvchi tadbirlar, ular asosidagi metodika va amaliyotlar tub ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov G‘.A., Tursunov U.R., “Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi va sog‘lomashtirish asoslari”, Toshkent, 2022.
2. Maxkamova Z.X., “Bolalarda sog‘lom hayot tarzini shakllantirish”, Samarqand, 2021.
3. Rahmatov A.B., Xayitov M.R., “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya”, Namangan, 2020.
4. Umarov T.K., “Jismoniy faollik va bolalar sog‘lig‘i”, Toshkent, 2019.
5. Xolmurodova S.K., “Sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlarning psixologik jihatlari”, Andijon, 2023.
6. Jabborov M.J., “Inson va salomatlik”, Toshkent, 2022.
7. Ackerman, P.L., “Physical Activity and Child Development”, New York, 2020.