



UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM  
TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA  
DARSLARINI AHAMIYATI

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv  
va texnologiyalar universiteti Magistratura  
bo'limi 2-bosqich talabasi  
Aminova Shukurjon Fayzullo qizi*

**Annotatsiya.** *Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, boshlang'ich sinf o'quvchilarni kun tartibiga rioya qilishi, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishining gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqat va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zni tuta bilish demakdir.*

**Kalit so'zlar.** *Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy harakat, jismoniy holat, sog'lomlashtirish, dars, mashg'ulot, faoliyat, organism, harakat.*

**Аннотация.** *Здоровый образ жизни — это метод активного освоения условий жизни человека, что означает соблюдение учащимися начальной школы распорядка дня, укрепление организма посредством активных движений, занятия спортом, соблюдение правил гигиены полноценного и качественного питания, формирование коммуникативной и экологической культуры, получение духовного воспитания на основе универсальных человеческих и национальных ценностей и отказ от вредных привычек.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическое развитие, физическая активность, физическое состояние, улучшение здоровья, урок, упражнение, активность, организм, движение.*

**Annotation.** *A healthy lifestyle is a method of actively mastering human living conditions, which means that primary school students adhere to a daily routine, strengthen the body through active movement, engage in sports, observe the*



*hygienic rules of a full and high-quality diet, achieve a communicative and ecological culture, receive spiritual education based on universal human and national values, and refrain from harmful habits.*

**Keywords.** *Physical education, physical development, physical activity, physical condition, health improvement, lesson, exercise, activity, organism, movement.*

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgach bozor iqtisodiyotiga o'tish, erkin, demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilishsohalarida yuqori erishishda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hozirgi yosh avlodning, qolaversa, butun millatning sog'liginiasrash muxim masala hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini tirk'ib qilishhar xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, o'quvchilar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, talim-tarbiya gigienik qoidalarga amal qilish, o'zining va yon-atrofdagilarni sog'lig'ining asrashning kundalik odatga aylantirish kunikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu maqsadda sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kasb-hunar kollejlarida keng targ'ib qilmog'i zarur.

Oliy ta'lim miqyosida esa Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. Sog'liqni saqlash vazirligi, ijtimoiy ta'minot va mexnat vazirligi, Respublika «Oila» ilmiy amaliy markazi, shuningdek, «Sog'lom avlod uchun», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste'dod», «Mexr nuri», «Ulug'bek», «Nuroniy», «Oydin hayot» kabi nodavlat tashkilotlari o'zaro hamkorlikda aholi o'rtasida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishlari lozim. Sog'lom turmush tarzi bu – inson hayoti va salomatligi xavfsiziligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatlikning yuqori daradaja bo'lishiga erishishini ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish ususli



bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishining gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqat va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadryatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zni tuta bilish demakdir.

O'quvchi yoshlarni komil inson sifatida jismonan baquvvat va ma'naviy jihatdan etuk qilib voyaga etkazish – o'zi va atrofdagilar salomatligi qadriga etishga, sog'lom turmush tarziga rioya qilishga, shu jumladan, yomon odatlardan xoli bo'lishga hamda o'zining hayotdagi o'rnini anglash masalalari yuzasidan ma'suliyatli qarorlar qabul qilishga odatlanganavlodga tarbiya berish masalasi bo'yicha echimlarning yangicha yo'nalishlari – hayotda o'z o'rnini faol egallashga qodir bo'lgan, boy ma'navi-ma'rifiy dunyoqarashli insonlarni jamiyatga etkazib berishdir.

**Asosiy qism.** Maktabda dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Maktabda dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika xar kuni birinchi soatdan oldin o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika kildirishdan asosiy maqsad, bir tomondan ularni sog'lig'ini mustaxkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan o'quv materiallarining 'uxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika O'quv kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari. Maktabda dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Maktabda dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika xar kuni birinchi soatdan oldin o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan asosiy maqsad, bir tomondan ularni sog'lig'ini mustaxkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan o'quv materiallarining 'uxta o'zlashtirishga erishishdir.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini bir erga to'laydi va ularni darsga tayyorlaydi. Xaqiqatdan xam, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa, boshqalari xuddi gimnastika boshlanishiga etib keladi. O'quvchilaning ba'zi birlari maktabga etib kelgunga qadar ertalabki gigenik gimnastika bilan shu g'ullanib, miriqib o'ynash va yugirishga ulgo'rgan bo'lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib, xovliqib kelishadi, boshqa ba'zi birlari shoshilmasdan, lanj xolatda kelishadi. Demak xamma o'quvchilarni xam dars



boshlanishidan oldin diqqati bir erga to'rlashgan bo'ladi. Shu ning uchun ularni diqqatini bir erga to'rlash va o'zlarini esa aqliy mexnatga tayyorlash lozim. Xuddi manashu vazifani darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika amalga oshiradi. Maxsus tanlab olingan mashqlar ba'zi bolalarni tinchlantiradi, ulardagi xayojonlanish xolatini bosadi, boshqalarni bir oz tetiklashtiradi va faollashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani xar bir maktabda o'tkazish shart.

Maktab direktori va jismoniy tarbiya o'qituvchisi bu tadbirni yaxshi o'ylab yo'lga qo'yishi uchun butun o'qituvchilar jamoasini, jismoniy tarbiya jamoasi, o'quvchilar jismoniy tarbiya faollari va ota-onalarning xamkorligini amalga oshirmoqlari lozim. Jismoniy tarbiya O'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazishdan oldin eng yaxshi, ilg'or o'quvchilardan, jamoatchi-instruktorlardan o'ziga yordamchlar faolini tayyorlashi, ularga dars 'aytlarida o'tkaziladigan mashqlar kom'leksini o'rgatish lozim. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika 8-10 daqiqa davom etsa etarli. SHaxsiy gimnastika singari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini xam muayyan izchinlikda qo'llash, ularning organizimga bo'ladigan ta'sirini asta-sekin oshira borishi kerak.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikani tez yurishdan, muskullarga birdan ta'sir ko'rsatadigan xarakatlardan boshlab, birdan bajaradigan mashqlarni qo'llamaslik kerak. Bu mashqlarning organizimga bo'ladigan ta'sirini, asta-sekin kuchaytirish, Kishini ko'proq xarakatlantiradigan mashqlarni bajartirish, mashqlar bajarilishi sur'atini o'zgartirish va xarakatlarni bir-biriga moslab borish joiz. Gimnastika mashqlari dars boshlanishiga 5-daqiqa qolganda tugatiladi va o'quvchilar uyishqoqlik bilan oldin boshlang'ich sinflar, so'ngra yuqori sinflar maktab binosi ichiga kira boshlaydilar. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlari maktab sport maydonchasida, xavo 'asayganda, yani qattiq shamol yoki sovuq bo'lganda yomg'ir yoki qor yoqqanda, zalda, karidorda yoki sinf xonalarda o'tkazilishi mumkin.

Maktab o'quvchilari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlarini xar kuni kiyib yuradigan o'quvchilar kiyimida, yoqa tugmasini echgan xolda bajaradilar. Mashqlar majmuasiga tik to'rgan xolda bajariladigan



mashqlar majmuasi kiritiladi. Mashqlar kishi organizimiga ta'sirini oshirish uchun iloji boricha musiqa sadolari yordamida bajarilsa yaxshi bo'ladi.

Majmua masalan

1-mashq D. X. Oyoqlar elka kengligida qo'yilgan, qo'llar 'astga tushirilgan. Bajarilishi-1-2-Oyoqlar uchida turib qo'llar yuqoriga ko'tariladi,3-4-mushaklarni bo'shashtirib dastlabki xolatga qaytamiz.

2-mashq dastlabki xolat to'g'ri tik turish. Bajarilishi-1-2-gavdani mushaklarni bo'shashtirish va qo'llarni 'astga erkin tushirib cho'qqayib o'tirish 3-4-dastlabki xolatga qaytish.

3-mashq dastlabki xolat Oyoqlar elka kengligida qo'yilgan,qo'llar yuqoriga uzatilgan. Bajarilishi-1-2-tizzalarni bukmasdan oldinga engashib,qo'l uchlarini erga tekkizish 3-4-dastlabki xolatga qaytish.

4- mashq d.x. to'rgan joyida yugurish 10-soniya

5- mashq d.x.Oyoqlar elka kengligidan kattaroq qo'yilgan, qo'llar 'astga tushirilgan.Bajarilishi 1-gavdani cha' tomondan burib, bosh ustiga cha'ak cholish 2-dastlabki xolat. Shu ning o'zi o'ng tomondan bajariladi.

6- mashq d.x. Oyoqlar elka kengligida qo'llar Belga qo'yilgan. Bajarilishi 1-3-qo'llar ko'krak oldida tirsaklarni 3-marta orqa tomonga uzatish 4-dastlabki xolatga qaytish.

7- mashq d.x. to'g'ri tik turish. Bajarilishi 1-Oyoqlar uchida turib qo'llar yuqoriga ko'tariladi 3-4-dastlabki xolatga qaytish. Darsda jismoniy tarbiya daqiqalari va harakatli o'yinlarni tashkil qilish.

Jismoniy tarbiya dasturining joriy qilinishining bilan bu vazifa umum ta'lim fan o'qituvchilarining zimmmasiga yuklandi. Ayniqsa 1-sinf uchun bu ish shakli jadal xisoblanib qaysiki bu yoshdagi bolalar e'tiborini uzoq vaqt bir erga to'lash ularning tez charchashga olib keladi.

Buginlarning ancha xarakatchan bo'lishi, suyaklarning o'zinasiga o'sishi, yurak-qon tomirlari sistemasining muskullarga tushadigan nagruzka yuqori ta'sirchanlik ko'rsatishi, analitik nisbiy tafakkurning kam qobiliyatliyligiga, hamma narsani o'z ko'rganlari bo'yicha tushu nishga xarakat qilish, kichik yoshdagi maktab



bolalarga 7-yoshlilarga xos bo'lgan xususiyatlardir. Bu yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazish ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish-gigena vazifalarni bajarish bilan birga bolalar xarakterlarini muvofiklashni yaxshilashga, ularning jismoniy jixatdan o'zining mukammallashtirishga, qad-qomadning to'g'ri va erkin shakllanishiga yordam berishi zarur.

## **Xulosa.**

Insonning o'z shaxsiy, shu ningdek ijtimoiy hayotiga nafaqat jismoniy, balki ulkan ijtimoiy-ma'naviy qadriyat sifatida munosabatda bo'lib, uni shu asosda tashkil etishi sihat-salomatlik madaniyatini qaror to'tirishni taqozo qiladi. Ongli va baxtli yashash oqilona turmush tarzining mohiyat-mazmunini tashkil etar ekan, sihat-salomatlik madaniyati o'zida ijtimoiy-ma'naviy, tabiiy-ekologiq tibbiy-gigienik omillar uyg'unligini mujassam etadi. Bu omillarning har biri va o'zaro uyg'unlikda sog'lom turmush tarzini butun ko'lami va yaxlitligi bilan gavdalantiradi.

Shu ning uchun ijtimoiy-ma'naviy sog'lomliq tabiiy-ekologik sog'lomlik tibbiy-gigienik sog'lomlik nafaqat jamiyat, balki har bir inson yashashining mohiyatini tashkil etishi lozim. Boshqa tomondan, milliy turmush tarzimizning asoslarini beqarorlashtirishga yo'naltirilgan shu nday hodisalar ham mavjuddirki, ular yaxlit holda ham, xususiy tarzda ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazib turadi.

## **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. Xankelg'diev Sh.X, Abdullaev A. Va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati, O'quv qo'l. "Farg'ona", 2010-228 b.
2. Abdullaev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi., OO'Yu uchun darslik, (I-jild) /Toshkent/ "NAVRO'Z" nashryoti, 2017. 308 b.
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. II-jild, 2-to'ld nashri/ OO'Yu uchun darslik. A.Abdullaev, Sh.Xankelg'diev tahriri ostida. Toshkent, "Navruz" nashriyoti 2018 .413. (STT talaba 14 b. ni q/k)
4. Бишаева А.А.Профессионального-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие А.А.Бишаева.-М.:КНОРУС,2013.-304 с.- (Бакалавриат).



5. Кузнецов В.С. Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры/. - М., 2012.