

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

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

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. Jonajon O'zbekistonimiz yangi o'n yillikka qadam qo'ymoqda. Erishgan natijalarimiz tarixga aylanib, oldimizda yangi-yangi o'zgarishlarni amalga oshirish bo'yicha ulkan vazifalar va imkoniyatlar paydo bo'lmoqda. Shu bois, bugun Sizlar bilan

birgalikda mamlakatimizni 2020 yil va kelgusi 5 yilda rivojlantirish bo'yicha, ustuvor yo'nalish va vazifalarni belgilab olishimiz lozim. Biz yangi O'zbekistonni xalqimiz bilan birgalikda barpo etamiz, degan ulug'vor maqsadni o'z oldimizga qo'yganmiz. Bu borada **“Jamiyat – islohotlar tashabbuskori”** degan yangi g'oya kundalik faoliyatimizga tobora chuqur kirib bormoqda. Jamiyat islohati avvalombor millat salomatligi, sog'ligiga bogliqdir.

Inson salomatligi bu – eng avvalo, uning ruxiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrning maksimal davomiyligida maqbur darajadagi ishchanlik qobiliyatini va ijtimoiy faolligini saqlab qolishdan iboratdir. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson organinig funktsional imkoniyatlari va uning tashqi muxitdan buladigan noxush tashqi omillarga barqarorligi butun umr davomida o'zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash jushqin jaroyon bo'lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muxitdan bog'liq holda yaxshilanib (salomatlik bo'shabib yoki mustaxkamlanib) boradi.

Odam hayoti, sog'ligi – eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda sog'lom turmush tarzi orqali xal etiladi.

Salomatlik inson organizmining biologik, ruxiy, jismoniy holatlari va mexnat faoliyatiing muvozanatlashgan birligirdir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mexnat unumdorligini, mamlakatning iqtisodiy qudratini, xalq farovonligining rivojlantirishning zarkr shartidir.

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'lashgan bo'ladi. Shu ning uchun ularni diqqatini bir erga to'lash 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 zimmasiga 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.

Bugirlarning 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 qobiliyatligiga, 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 xarakatlarini muvofiklashni yaxshilashga, ularning jismoniy jixatdan o'zining mukammallashtirishga, qad-qomadning to'g'ri va erkin shakllanishiga yordam berishi zarur.

Bolalarda muntazam ravishda jismoniy mashg'ulot bilan shu g'ullanishiga ishtiyok uyg'otishi, ularga yangi xarakatlarni o'rganish texnikasini zerikmasdan egallash xususiyatlarini tarbiyalash, asosiy xarakatlarini bajarish texnikasini to'g'riligiga aloxida etibor berish zarur, chunki mashg'ulotlarni bajarishni noto'g'ri o'rganish kelgusida bolalarning sport soxasidagi yutiqlarining o'sishiga yomon ta'sir qiladi.

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 gavdalanitiradi.

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.