

MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Karimova Farzona Shuxratjon qizi
Farg'ona davlat universiteti
jismoniy tarbiya fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati yoritiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishini ta'minlashi, balki ularning sog'lom odatlarni shakllantirish, harakat faolligini oshirish, organizmning chidamliligini mustahkamlash hamda ruhiy barqarorligini qo'llab-quvvatlashdagi roli tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, maktab o'quvchilari, jismoniy faollik, sog'liqni mustahkamlash, harakat faolligi, profilaktika, o'quv jarayoni, ruhiy barqarorlik, tarbiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни у школьников. Анализируется, что уроки физической культуры не только обеспечивают физическое развитие учащихся, но и способствуют формированию здоровых привычек, повышению двигательной активности, укреплению выносливости организма, а также поддержанию психической устойчивости.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, школьники, физическая активность, укрепление здоровья, двигательная активность, профилактика, учебный процесс, психическая устойчивость, воспитание.

Abstract: This article examines the role and importance of physical education lessons in the formation of a healthy lifestyle among school students. It analyzes that physical education classes not only ensure the physical development of students but also contribute to the formation of healthy habits, increased physical activity, strengthening of the body's endurance, and support of psychological stability.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, school students, physical activity, health promotion, motor activity, prevention, educational process, psychological stability, upbringing.

Kirish. Maktab yoshidagi o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi jamiyatning kelajakdagi intellektual va jismoniy salohiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmning faol o'sishi, tayanch-harakat tizimining

shakllanishi hamda asab tizimining barqarorlashuvi jarayonlari kechadi, shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat ta'lim jarayonining tarkibiy qismi, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvini faollashtiradi hamda immun tizimning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar o'quvchilarda psixologik barqarorlikni oshirib, stressga chidamlilikni kuchaytiradi va aqliy mehnat samaradorligini yaxshilaydi.

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning harakatsiz turmush tarzi, elektron qurilmalardan ortiqcha foydalanish hamda gipodinamiya holatlari keng tarqalib bormoqda, bu esa sog'liq bilan bog'liq turli muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning kundalik harakat faolligini oshirish, sog'lom odatlarni shakllantirish va kasalliklarning oldini olishda muhim profilaktik ahamiyat kasb etadi. Pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki irodaviy sifatlarni, intizom, jamoada ishlash ko'nikmalari va maqsadga intilish kabi shaxsiy fazilatlarni ham shakllantiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning integratsiyasi o'quvchilarda faol hayotiy pozitsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu jarayon ta'lim muassasalarida sog'lom muhit yaratish, o'quv yuklamasini to'g'ri taqsimlash va jismoniy faollikni tizimli ravishda tashkil etish orqali yanada samarali bo'ladi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida ham kompleks ta'sir ko'rsatuvchi muhim omilga aylanadi.

Asosiy qism

Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ko'p omilli bo'lib, uning markazida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin egallaydi. Zamonaviy pedagogik va tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik va o'smirlik davrida muntazam jismoniy faollik organizmning funksional tizimlari rivojlanishini optimallashtiradi, yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining samarali ishlashini ta'minlaydi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar metabolik jarayonlarni faollashtirib, organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda sog'lom hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Ushbu jarayonda o'quvchilar harakat faolligini oshirish bilan birga, gigiyenik madaniyat, kun tartibiga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan uzoq bo'lish kabi muhim ko'nikmalarni ham o'zlashtiradilar. Bu esa sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Muntazam sport faoliyati stressni kamaytiradi, hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi va

o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini oshiradi. Guruh bo'lib bajariladigan mashqlar esa jamoada ishlash, o'zaro hurmat, hamkorlik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning asosiy shartlaridan biridir. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish, zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, sport to'garaklari va ommaviy sport tadbirlarining tashkil etilishi o'quvchilarda jismoniy faollikni yanada kuchaytiradi.

Maktab va oila hamkorligi ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlari va ijobiy namunalari bolalarda to'g'ri odatlarning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari faqat dars jarayoni bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchining kundalik hayot tarziga singib ketadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktab o'quvchilarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydigan, sog'lom turmush tarzini shakllantiradigan eng muhim pedagogik vositalardan biri hisoblanadi.

Xulosa. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham shaxsning barkamol shakllanishiga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy faollik organizmning funksional holatini yaxshilaydi, kasalliklarning oldini oladi va sog'lom hayotiy odatlarning shakllanishiga asos bo'ladi. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, innovatsion metodlardan foydalanish va o'quvchilarning qiziqishini oshirish sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktab o'quvchilarini nafaqat sog'lom, balki faol, intizomli va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduraxmonov A. A. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent: Fan, 2020.
2. Akhmedov A. B., Bazarbaev A. S. "Maktabda jismoniy tarbiya va sport asoslari". Toshkent: Ziyonashr, 2021.
3. Sharipova A. "Sog'lom turmush tarzi asoslari". Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Mahmudov N. "Pedagogika nazariyasi va amaliyoti". Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Tursunov J. "Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi". Toshkent: Ibn Sino, 2017.