

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ

Ғ. М. Салимов

Бухоро давлат университети п.ф.н. доценти.

Д.Ф. Фаттоев

Бухоро давлат университетининг педагогика институти I-босқич магистранти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7041633>

Аннотация. Ушбу мақолада умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида ва тўғарақларда соғлом турмуш тарзининг олиб бориши усуллари, жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи вазифалари, жисмоний тарбиянинг тарбиявий вазифалари масаласи кўриб чиқилган. Мактаб ўқувчиларининг мактаб ва шаҳар мусобақаларида қатнашишига учун жисмоний тарбия ўқитувчилар дарсдан кейин жисмоний тарбия тўғарақларини ташкил қилиб, иқтидорли спортчи ўқувчиларни танлаб олиб, уларга жисмоний тайёргарлик учун қобилиятларни ошириши зарурияти ҳақида фикр юритилади.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, соғлом турмуш тарзи, мунтазам машғулот, соғлом, жисмоний машқ, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, соғломлаштириши.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы ведения здорового образа жизни на уроках и кружках физической культуры в общеобразовательных школах, оздоровительные задачи физического воспитания, воспитательные задачи физического воспитания. Для участия школьников в школьных и городских олимпиадах учителя физкультуры организуют кружки физкультуры после уроков, отбирают талантливых спортсменов, задумываются о необходимости повышения их способностей к физической культуре.

Ключевые слова: возникновение культуры, здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом, здоровье, физические упражнения, возникновение культуры, естественное развитие, оздоровительный.

THE ROLE OF HEALTHY LIFESTYLE IN PHYSICAL EDUCATION OF GENERAL EDUCATION SCHOOL PUPILS

Abstract. This article discusses the methods of maintaining a healthy lifestyle in the lessons and circles of physical culture in secondary schools, health-improving tasks of physical education, educational tasks of physical education. For the participation of schoolchildren in school and city Olympiads, physical education teachers organize physical education circles after school, select talented athletes, and think about the need to improve their abilities for physical education.

Keywords: emergence of culture, development, healthy lifestyle, regular exercise, healthy, exercise, emergence of culture, physical development, wellness.

КИРИШ

Барча соҳалар каби соғлиқни сақлаш тизимига Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан берилаётган эътибор ва ғамхўрлик аҳоли саломатлигини муҳофаза қилишда,

шунингдек, халқимиз турмуш фаровонлиги ошишида муҳим аҳамият касб этмоқда. Мазкур тизимда туб ўзгаришлар содир бўлиб, янгилик ва изланишлар сари одим ташланаётганлиги қувонарлидир. Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида қароридан ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастурида юксак маънавиятли, қатъий ҳаётий позиция, кенг дунёқарашга эга бўлган фидойи ва ватанпарвар ёшларни тарбиялаш, ёшларни ёт ғоялар таъсиридан ҳимоя қилиш, уларни миллий ва умуминсоний қадриятларга содиқлик, диний бағрикенглик ва миллатлараро тотувлик руҳида тарбиялаш, педагог ходимларнинг кадр-қиммати ва нуфузини ошириш, уларнинг моддий-маънавий ва ижтимоий ҳимоясини кучайтириш, ёшларнинг ҳуқуқий маданиятини юксалтириш, улар ўртасида ҳуқуқбузарликлар ва жиноятлар содир этилишининг олдини олиш, ёшлар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун шарт-шароитлар яратиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўқувчи-ёшларни ижтимоий муҳофаза қилиш, ижтимоий эҳтиёжманд оилалар фарзандларини моддий ва маънавий қўллаб-қувватлашга қаратилган.

Айниқса, Ўзбекистонда она ва бола саломатлигини муҳофаза қилишга катта эътибор қаратилиб, “Соғлом она – соғлом бола” шиори остида ёшларимизнинг ва нурунийларимизнинг соғлом ҳаёт кечиришида кўпгина тарғибот-ташвиқот ишлари ва амалий ишлар олиб борилмоқда.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Умумтаълим мактабларда соғлом тумуш тарзини ривожлантиришда спорт мусобақаларини спорт байрамлари тарзида ўтказиш мақсадга мувофиқ. Мусобақаларнинг ташкил қилинишида мактаб жамоаси, ота-оналарни жалб этилиши мусобақаларнинг очилиш ва ёпилиш чиқишлар яхши ташкил этилган мусобақалар, ғолибларни тантанали тақдирлаш ўзига хос спорт байрами болаларнинг руҳий, жисмоний тайёргарлик даражаси, спортга бўлган ишончи ва маъсулиятили бўлишига хизмат қилади.

Ушбу ютуқларнинг муҳим кўрсаткичи - мактабда ўқиш даврида боланинг соғлиғи, жисмоний қобилятининг ривожланиши, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади. Охириги йилларда жисмоний тарбияга ва шу билан бирга жамиятнинг умумий маданияти кўрсаткичларидан бири сифатида саломатлик даражаси паст даражада қолмоқда. Ёш авлод саломатлиги ҳолати - бутун жамият фаровонлигининг энг муҳим кўрсаткичи бўлиб, нафақат бугунги воқеликни акс эттиради. Турли сабабларга кўра саломатликни сақлаш муаммолари инсон фаолиятининг барча соҳаларида долзарб бўлиб келган. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали ўқувчиларни бугунги жамиятда билимли, янгилик фикрлаш, ҳаётга мустақил, ўз нуқтаи назарини ҳимоя қила оладиган, айна пайтда бағрикенглик кўрсата оладиган ҳаракатчан шахс ўйлиб тарбиялайди. Унга бошқа ахлоқий фазилатлар - меҳрибонлик, сезгирлик, ўз ватанига, халқига ҳурмат ва муҳаббат ҳам хос бўлиши керак. Бу фазилатларнинг барчаси таълим ва ўз-ўзини тарбиялаш, билим ва ўз-ўзини билиш, бошқаларни баҳолаш, кадрлаш, шахс сифатида ўз кадр-қимматини англаш орқали шаклланиши мумкин.

Мактаб билимлар соҳасидаги саводсизликни бартараф эта оладиган ҳақиқий таълим муассасасига айланиши керак. Ўқувчилар саломатлиги маданиятини

шакллантириш муаммосини баркамол, мақсадли ҳал қилмасдан туриб, мактаб ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини муҳофаза қилиш вазифасини бажара олмаймиз. Ўз соғлиғи ҳақида қайғурмайдиган, уни асраб-авайлаш ва мустаҳкамлашга иштиёқи бўлмаган ўқитувчиларнинг барча саъй-ҳаракатлари билан замонавий шароитда соғлом қола олмайди. Умумтаълим мактабларида таълим сифати деганда нафақат ўзлаштирилган билим, кўникма ва малакалар, балки мактаб битирувчисининг вояга етиши учун зарур бўлган маълум ижтимоий-психологик компетенциялар йиғиндиси ҳам тушунилади.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Соғлом турмуш тарзига ижобий муносабатда бўлиш, спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланиш - буларнинг барчаси мактабда шаклланади. Боланинг соғлигини сақлаш ва яхшилаш учун ишончли шакллантиришда ўқитувчининг роли энг муҳимдир.

Айнан мактаб оила билан биргаликда жамиятнинг жисмонан ва маънан соғлом аъзосини тарбиялаши керак, унга соғлом миллатни барпо этиш ва уни асраб-авайлаш масъулияти юкланади. Мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзи маданиятини, соғлом турмуш тарзини тарбиялаш умумтаълим мактабда жисмоний тарбия мазмунини қайта кўриб чиқиш, дастурларни минталитетга мос, миллий руҳда тарбиялашни талаб қилади.

Мактабда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясининг мақсади ҳар томонлама ривожланган шахсни шакллантиришга ҳисса қўшишдан иборат. Амалда жисмоний тарбия соҳасида шахсга йўналтирилган технологияларни ишлаб чиқишга синфдаги ўқувчиларнинг табиий хилма-хиллиги ва восита қобилиятларини баҳолашга "норматив" ёндашув, мактаб жисмоний тарбия усуллар хилма-хиллиги ошириш қаратилиши лозим.

Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг дарс шаклида турли даражадаги соғлиғига эга бўлган талабларнинг нормаллаштирилган режимини бошқариш ва назорат қилиш фақат фаолият ёндашуви тамойилига асосланган янги педагогик технологиялардан фойдаланиш мумкин.

МУҲОКАМА

Жисмоний тарбия дарсларимиздан мақсад ўқувчиларни мунтазам жисмоний тарбия машғулотлари билан таништириш, соғлом турмуш тарзи, шунингдек, белгиланган мақсад доирасида кўйидаги вазифалар ҳал этилади:

- 1) жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи вазифалари: – ўқувчиларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, – тўлиқ жисмоний ривожланишга эришиш, – ақлий ва жисмоний фаолликни ошириш;
- 2) жисмоний тарбиянинг тарбиявий вазифалари: - ҳаракат қобилиятлари ва қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантириш;
- 3) жисмоний тарбиянинг тарбиявий вазифалари: - жисмоний машқларга қизиқиш ва эҳтиёжни шакллантириш, - ўқувчиларни "Меҳнат ва мудофаа учун тайёр" "Алпомиш ва Барчиной" тест муваффақиятли топширишга эришиш, - фаоллик ва мустақилликни тарбиялаш. Амалиёт шуни кўрсатадики, максимал шифобахш таъсир инсоннинг индивидуал имкониятларига мувофиқ йўналиш, жисмоний қобилиятлардан оқилона фойдаланиш кузатилади. Ўз навбатида, жисмоний машқларнинг ўғил ва қиз танасига физиологик таъсир даражаси кўп жихатдан восита фаолияти учун ишонч, дарснинг мотор зичлиги билан белгиланади, бу жисмоний фазилатларни тарбиялаш ва восита ҳаракатларини ўргатишда самарадорликни оширади.

Асосий тиббий саломатлик гуруҳи талабалари билан ишлашда биз тўлиқ умумий таълимнинг таълим стандартига таяндик ва жисмоний заиф ўқувчилар билан жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар эътибордан четга қолди. Дастур жисмоний ривожланишдаги камчиликларни тузатишга ва ҳар бир боланинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний кўникмаларини унинг ёш нормасига максимал даражада яқинлаштиришга ёрдам беради.

ХУЛОСА

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали ҳар бир боланинг жисмоний ривожланиши устидан назоратни яхшилаш, ёши ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, таянч-ҳаракат тизими, буйрақлар, кўриш органлари касалликлари билан боғлиқ. Кўпгина болалар мустақил жисмоний машқларга муҳтож. Бу болаларга мактаб ва шаҳар мусобақаларида қатнашишга учун умумтаълим мактаби жисмоний тарбия ўқитувчилар дарсдан кейин жисмоний тарбия тўғрисида ташкил қилиб, иқтидорли спортчи ўқувчиларни танлаб олиб, уларга жисмоний тайёргарлик учун қобилиятларни ошириш зарур.

Жисмоний тарбия бўйича синфнинг жинсга қараб эмас, балки соғлиқни сақлаш гуруҳларига бўлиниши ҳар бир ўқувчига ўзи учун мавжуд жисмоний машқларни танлашда дифференциал ёндашувга имкон беради, деб ҳисоблаймиз. Бизнинг иш мақсадимиз соғлиқда камчиликлар бўлган ўқувчиларнинг жисмоний машқларга юқори ишонч билан бажаришга имкон беришдан иборат.

REFERENCES

1. Мирзиёев Ш. Ўзбекистон Республикаси Президенти “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари” тўғрисида қарори
2. Салимов Г.М., Дустов, Б.А Фарманов У.А., Рахмонов Р.Р. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет обще образовательных организаций Узбекистана Педагогическое образование и наука, 91-97
3. Салимов Г.М., Холлиев АЭ, Норбоева У.Т, Эргашева О.А. Организация методов исследования через национальные подвижные игры Молодой ученый, 1484-14863.
4. Салимов Г.М «Развитие эмоциональной сферы дошкольников–залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения» МАДОУ г.Уфа.2021 год.
5. Акрамова Г.М, Салимов Г.М. Теоретические основы использования современных технологий в физическом воспитании Проблемы науки, 28-314.
6. Салимова Г.М. «Развитие эмоциональной сферы дошкольников–залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения». М Уфа
7. Малинин В. Г. Физическое воспитание и здоровый образ жизни обучающихся старших классов.
8. Muhammadqosimovna, P. N., & Satvoldiyevna, U. D. (2022). Benefits of Interactive Whiteboards for Teachers and Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 7, 157-160.

9. Dilnozakhon, Y. (2022). TEACHING PRAGMATICS BY EXPRESSING AND GIVING COMPLIMENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 575-578.
10. Ганиев, Б. С., & Ганиева, М. С. (2020). Семья как важный социальный фактор формирования предпринимательских навыков у молодежи (Опыт Узбекистана). In *Проблемы социальной психологии и социальной работы* (pp. 25-27).
11. BO, I. T. N. O. R., & TAVSIYALAR, Y. A. M. R. Ortiqov–Farg ‘ona davlat universiteti o ‘qituvchisi. *FARG ‘ONA DAVLAT UNIVERSITETI*, 128.