

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

*Qambarov Sohibjon Sobirjanovich,
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi kata o'qituvchisi.*

Annaotatsiya: Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni to'g'risida keng fikrlar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport mashg'ulotlari, o'quvchilar salomatligi.

KIRISH:

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni har bir mahalla, oila, qolaversa, keng jamoatchilik orasida tatbiq etish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan. O'quvchi-yoshlar o'rtasida ko'plab sport musobaqalari keng ommalashdi. Shu bilan birga, sport inshootlarini qurishga alohida ahamiyat berildi. Farzandlarimizning sportga qiziqishi va intilishini, kerak bo'lsa, mehrini aynan bolalik davridanoq uyg'otish sport uning hayotida doimiy hamroh bo'lib qolishiga ishontirish ko'zlangan maqsadga hamohangdir. Farzandlarimizni bog'cha va maktab yoshidan sport olamiga jalb etish davr talabiga aylandi. Bu haqiqatga har birimiz o'z hayotimiz va tajribamiz misolida ishonch hosil qilishimiz qiyin emas. Har bir kichik bolaning o'ziga xos katta dunyosi borligini unutmasligimiz, bunga alohida e'tibor berishimiz lozim.

Hech kimga sir emaski, bolaligidan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanuvchilargina jismonan sog'lom, baqquvat bo'lib voyaga yetadi. Har bir ota-onaning ezgu orzusi bo'lmish sog'lom farzand o'stirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun jismoniy tarbiya va sport katta imkoniyatlar yaratadi. Aynan yoshlik chog'idan sport bilan do'st bo'lish bolaning o'z ustida ishlashi, irodasi toblanishi, musobaqalarda qatnashish orqali qat'iyatlilik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g'alabaga intilishi, mustahkam irodaga ega bo'lishi uchun puxta zamin yaratadi.

So'ngi yillarda mamlakatimizda ijtimoiy sohada olib borilayotgan keng ko'lamlı islohotlar, sog'liqni saqlash, ta'lim-tarbiya, sport, xalqimizning hayot darajasi va sifatini, madaniyatini oshirish, ijtimoiy muhofazani kuchaytirish masalasiga ustuvor ahamiyat berilib, bu yo'nalishlarda salmoqli natijalarga erishilmoqda.



Ma'lumki, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya darsi DTS asosida doimiy ravishda o'tkazib boriladi. Bu jarayonga barcha o'quvchi yoshlar jalb etiladi. Hafta mobaynidagi 2 soatlik darslar o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamollikka to'la erishishlari uchun yetarli emas. Tashkil qilingan sport tugaraklari, turli xil ommaviy sport tadbirlari hamda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari o'quvchi yoshlarning jismonan va intellektual rivojlanishlarida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya va sportning sog'lom turmush tarzidagi o'rni haqida mulohaza yuritilsa, qo'yidagilarni e'tirof etish lozim, ya'ni:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashqlari o'quvchi yoshlarni tanasidagi barcha jismlarni harakatlantiradi. Natijada tiriklik, jismoniy baquvvatlik kabi fazilatlarini ta'minlaydi.
2. Jismoniy tarbiya vositalari o'quvchilar tanasidagi anatomik fiziologik, biomexanik, biokimyoviy hamda psixologik jarayonlarini takomillashtirishga va rivojlantirishga bevosita xizmat qiladi.
3. Jismoniy tarbiya va sport ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni bajarib o'quvchilar aqliy va jismoniy takomillashuvida hamda sog'lom turmush tarzidagi amal qilishlarida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Demak, jismoniy tarbiya va sport salomatlikni tiklash, uni yaxshilash, ayniqsa jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, kuchlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) rivojlantiradi. Bu esa sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu sababdan o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni yanada takomillashtirishda qo'yidagilarga etibor berishni muhim deb hisobladik:

1. Ta'lim tizimidagi barcha fanlarni o'qitishda sog'lom turmush tarzi tushunchalari bo'yicha chuqur bilimlar berish;
2. Odam anatomiyasi, fiziologiya, biokimyoy, biomexanik fanlarida inson tanasidagi kechadigan o'zgarishlar haqida amaliy jihatlarni namoyish qilib borish;
3. Pedagogika, psixologiya va ular bilan aloqador fanlarni o'qitish jarayonlarida zarur his-tuyg'ularni, fidokorona mehnat, Vatanga sadoqat hissiyotlarini aniq misollar asosida hamda videotasvirlarda ko'rsatib berish;
4. Respublika televedeniyasida namoyish etilayotgan barcha janrlardagi, shuningdek Mustaqillikkacha bo'lgan davrlarda tayyorlangan soha asarlari, kinofilmlarni chuqur tahlil qilish, ijobiy va salbiy voqeyeliklarga baho berishni o'rgatish;
5. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari turli ommaviy musobaqalar jarayonida manaviy-ma'rifiy madaniyatimiz, sog'lom turmush tarzi va ular bilan bog'liq bo'lgan hayotiy tajribalarni qo'llash, yoshlar ongiga singdirib borish.

Jismoniy tarbiya va sport maktab yoshidagi bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi, o'quvchilarni chiniqtirish, ularning to'g'ri jismoniy rivoji va yuqori aqliy ish qobiliyatini saqlab turishiga ko'maklashadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (chaqqonlik, kuchlilik, epcillik, chidamlilik, egiluvchanlik) va hayotiy zarur harakat ko'nikmalari – yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, safda yurishga tayyorlik, qomatni rostdash, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm hamda sur'at sezgisi, jamoa bo'lib harakat qilish orqali o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini pedagogik va psixologik jihatdan shakllantirishga xizmat qiladi.



O'quvchilar salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish, o'quv jarayoni davomida yuqori ishchanlik qobiliyatiga erishish va uni ushlab turish, barcha jismoniy sifatlar rivojlanishini ta'minlash muhim ahamiyatga egadir. O'quvchining jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga bo'lgan turg'un odatlarini shakllantirish, mashg'ulotlarning yakka tartibdagi dasturlarini tuzish malakasini egallash va ulardan o'z-o'zini takomillashtirish jarayonida muntazam ravishda foydalanish tavsiya etiladi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ikki dastur bo'yicha olib boriladi: o'smirlar va qizlar uchun. Jismoniy tarbiya darslarini erkak va ayol murabbiy o'tkazishi maqsadga muvofiqdir. Shug'ullanayotganlarning guruhiiy va yakka tartibdagi uslublaridan, harakatlarni rivojlantirishda esa yangilangan va mustaqil usullardan foydalaniladi. Darslar sport mashqlari xarakteriga ega. Qizlar bilan mashg'ulot o'tkazilganda ularning jismoniy holatlaridan kelib chiqqan holda mashq bajaritirish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilarning fizika, kimyo, biologiya darslarida olgan bilimlariga tayangan holda, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirish zarur bo'ladi. Mashg'ulot va darslarda umumiy va tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun sharoit yaratiladi, bu esa ishchanlik qobiliyatini oshirishga, irodaviy sifatlarning rivojlanishiga imkon beradi. Qizlar uchun aerobika turlari, badiiy gimnastika, o'g'il bolalar uchun jismoniy yuklamalari ko'proq bo'lgan mashqlar shular jumlasidandir.

Bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bajarishi, avvalo, ularning salomatliklariga bog'liq. Bolaning jismoniy tayyorgarligiga birinchi navbatda, uning funksional rivojlanganligi (yurak qisqarishi soni, nafas olish soni, o'pka hajmi sig'imi) yosh standartlari ko'rsatkichlariga taqqoslanib, baho beriladi. Uning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun 20 marta o'tirib turiladigan funksional sinalma o'tkazilishi mumkin. Olingan sog'lik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi hamda ularni anamnez bilan to'ldirib (necha marta kasal bo'lganligini va og'ir, yengilligi) sog'lik va jismoniy tarbiya bo'yicha guruhlarini aniqlanadi.

Maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun 3 ta tibbiy guruh belgilangan. Ular asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlardir.

1. Asosiy guruhda jismoniy rivojlanishi va salomatligida cheklanishlari bo'lmagan yoki sog'lom o'quvchilar shug'ullanishlari mumkin. Ular uchun jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha to'liq hajmda sport seksiyasi mashg'ulotlarida qatnashish, musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi. Bular birinchi guruhga kiruvchi sog'lom bolalardir. Respublikamizda 2004 yilga nisbatan 2014 yilda I sog'lik guruhi 52,4 dan 64,5 foizga oshib, farqi 12,1 foizga o'sganligini ko'rishimiz mumkin.

2. Tayyorlov guruhi. Mazkur guruhga jismoniy rivojlanish va salomatligida cheklanishlari mavjud, og'ir jiddiy bo'lmagan funksional buzilishi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha bo'lmagan bolalar kiradi. Bu bolalar II sog'lik guruhini tashkil qilib Respublikada 36,5 foizdan 28,5 foizga, farqi 8,0 foizni tashkil etdi (sog'lik tomonidan morfo-funksional holatida cheklanishi ko'p bo'lmagan bolalar), ularga yuklamalari pasaytirilgan jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha mashg'ulot o'tish tavsiya qilinadi. Jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, sog'lomlashtirilgandan so'ng, bolalar asosiy guruhga tavsiya qilinadigan sport turlari bilan shug'ullanishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

3. Maxsus tibbiy guruh (MTG). Salomatligi odatdagi maktab dasturini bajarishga xalaqit bermaydigan, doimiy yoki vaqtinchalik cheklanishlari bo'lgan bolalarga davolash va to'g'rilovchi xarakterdagi gimnastika zarur. Bunday bolalar III sog'lik guruhiga mansubdir. Respublikada 11,1 foizdan 7,0 foizga, farqi 4,1 foizni tashkil etib, ular umumiy guruhlarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasliklari talab etiladi.



Maktabning yuqori sinf o'quvchilardagi jismoniy qobiliyatlarga to'xtaladigan bo'lsak jismoniy qobiliyatlar bu yoshda o'ta jadal va keskin rivojlanish davri tarzida xarakterlanadi. Asosan chidamlilik qobiliyati, so'ng kuch va harakat koordinatsiyasining ko'rsatkichlari o'ta intensiv tarzda ortadi. Ulg'ayish va balog'atga yetish jarayoni o'z shaxsini asoslash, muloqotdagilar bilan munosabatlarni o'rnatish orqali kechadi. O'zining ko'rinishi va jismoniy kamolotiga erishish uchun alohida etiborning, yangi qiziqishlarning yuzaga kelishi kuchayadi.

Yigit va qizlarning 15-17 yoshlik davrining jismoniy tarbiyasi har kunlik, tizimli ravishdagi jismoniy kamolotga erishish maqsadida maxsus tashkil qilingan yoki alohida, o'zi mustaqil o'tkazadigan mashg'ulotlarga qatnashi, shakllangan individ tarzida kishining salomatligi haqida o'ylashi, uzoq, sog'lom umr ko'rish asosida asosida fikrlashi bilan belgilanadi. Balog'at yoshiga yetganligi munosabati bilan STT ning nazariy bilimlari, malakalarni egallashga xizmat qiladi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy omili kuchni rivojlantirish, uning hajmini orttirish, chidamliligini rivojlantirish ularga oid jismoniy mashklarni berilib borilida namoyon bo'ladi.

O'smirlik davri jismoniy qobiliyatlarni namoyon qilishda yetakchi davrligini hisobga olsak, faqat jismoniy yetuklik emas, markaziy asab tizimining ham rivojlanishi nihoyasiga yetadigan davr bo'lib ham xizmat qiladi. Aynan shu jarayon umumiy natijasi sifatida bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida sodir bo'ladigan faoliyatni tahlil qilishni uni umumlashtirishni - tez kechishini tezlashtiradi.

Bu davrda o'smirlar kutilmagan, noo'rin hatti-harakatlar qilishi mumkin, nomuvofiq holatlarga bilib-bilmay tushishlarga havasmandroq bo'ladilar. Musobaqalashish bahslashish kuch sinashishga o'ta o'ch, yangilik, ijod qilishga intiluvchanroq bo'ladilar. Yoshlar, qizlar shaxs - individ sifatida shakllanib bo'ladilar. Ular xarakterining shakllanishi tugallanadi. Bu davrda tanqidiy fikrlarga, holatni bir tomonlama tushunish muhitiga, sharoitiga, o'z munosabatlarini bildirishga ko'p quvvat sarflaydilar.

Jismoniy qobiliyatlari bu yoshda rivojlanadi, tanasi, gavdasining ko'rinishi, jismoniy kamoloti maksimal darajaga yaqinlashadi. Jismoniy sifatlari hayotiy jarayonining talablari darajasiga aytarli yaqinlashadi.

Bu yoshdagilarda STT vazifasi: ular erishgan jismoniy qobiliyatlari darajasini pasaytirmay ushlab; kuch sifatini rivojlantirish, chidamliligi darajasini oshirish; o'zlashtirgan jismoniy mashqlari texnikasini takomillash tirish bilan yangi harakatlarni, harakat faoliyati turlarini o'rganishdan iborat.

Katta maktab yoshidagilar harakat faolligi aytarli darajada zich va turli-tuman bo'lishi lozim. Nisbatan bu davr uchun zaruriy holatning o'zida sportning bir turi bilan emas, balki kshplab turlari shug'ullanishning ahamiyati katta. Bunda harakat sifatlarining barchasini teng, har tomonlama rivojlanganligiga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Keksalarni e'zozlash yili» davlat dasturi to'g'risida. – T.: 2015-yil 21-fevral.
2. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya va nazariyasi va uslubiyoti. Farg'ona 2001 -yil. 26-48 b.
3. Axtamov M.A., Axmedov M.A. SPID. T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1991. – 16 b.
4. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar to'plami. 2000-y.



5. Asqarov F.A., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
6. Asqarov F.A., Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi nazariyasi va texnologiyalari. Toshkent. 2023-y.
7. Usmonxo'jaev T., O'.Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent. "O'qituvchi" nashriyoti 2004-yil. – 3-6 b
8. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
9. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 789-791.
10. Sharipova D.J., Fuzailova G.S. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Farg'ona, 2010-y. – 11-18 b.

Internet saytlari

11. www.lex.uz sohaga oid qonun hujjatlari.
12. www.ziyonet.uz Library (kutubxona) bo`limi
www.stat.uz, www.google.uz, xalqaro qidiruv saytlari

