



МАКТАВ О‘QUVCHILARINI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI

Dalayev Alimardon Ruxiddin o'gli
Alfraganus unversiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida va to‘garaklarda sog‘lom turmush tarzining olib borish usullari, jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi vazifalari, jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari masalasi ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, muntazam mashg‘ulot, sog‘lom, jismoniy mashq.

KIRISH

Barcha sohalar kabi sog‘liqni saqlash tizimiga Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev tomonidan berilayotgan e’tibor va g‘amxo‘rlik aholi salomatligini muhofaza qilishda, shuningdek, xalqimiz turmush farovonligi oshishida muhim ahamiyat kasb etmoqda [1]. Mazkur tizimda tub o‘zgarishlar sodir bo‘lib, yangilik va izlanishlar sari odim tashlanayotganligi quvonarlidir.

ASOSIY QISM

Umumta’lim maktablarda sog‘lom tumush tarzini rivojlantirishda sport musobaqalarini sport bayramlari tarzida o‘tkazish maqsadga muvofiq. Musobaqalarning tashkil qilinishida maktab jamoasi, ota-onalarni jalb etilishi musoboqalarning ochilish va yopilish chiqishlar yaxshi tashkil etilgan musobaqalar, g‘oliblarni tantanali taqdirlash o‘ziga xos sport bayrami bolalarning ruhiy, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sportga bo‘lgan ishonchi va ma’suliyatili bo‘lishiga xizmat qiladi.

Ushbu yutuqlarning muhim ko‘rsatkichi - maktabda o‘qish davrida bolaning sog‘lig‘i, jismoniy qobiliyatining rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Oxirgi yillarda jismoniy tarbiyaga va shu bilan birga jamiyatning umumiy madaniyati ko‘rsatkichlaridan biri sifatida salomatlik darajasi past darajada qolmoqda. Yosh avlod salomatligi holati - butun jamiyat farovonligining eng muhim ko‘rsatkichi bo‘lib, nafaqat bugungi voqelikni aks ettiradi. Turli sabablarga ko‘ra salomatlikni saqlash muammolari inson faoliyatining barcha sohalarida dolzarb bo‘lib kelgan. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali o‘quvchilarni bugungi jamiyatda bilimli, yangicha fikrlash, hayotga mustaqil, o‘z nuqtai nazarini himoya qila oladigan, ayni paytda bag‘rikenglik ko‘rsata oladigan harakatchan shaxs o‘ilib



tarbiyalaydi. Unga boshqa axloqiy fazilatlar - mehribonlik, sezgirlik, o'z vataniga, xalqiga hurmat va muhabbat ham xos bo'lishi kerak. Bu fazilatlarining barchasi ta'lim va o'z-o'zini tarbiyalash, bilim va o'z-o'zini bilish, boshqalarni baholash, qadrlash, shaxs sifatida o'z qadr-qimmatini anglash orqali shakllanishi mumkin.

Sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatda bo'lish, sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish - ularning barchasi maktabda shakllanadi. Bolaning sog'ligini saqlash va yaxshilash uchun ishonchni shakllantirishda o'qituvchining roli eng muhimdir.

Aynan maktab oila bilan birgalikda jamiyatning jismonan va ma'nan sog'lom a'zosini tarbiyalashi kerak, unga sog'lom millatni barpo etish va uni asrab-avaylash mas'uliyati yuklanadi. Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini, sog'lom turmush tarzini tarbiyalash umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya mazmunini qayta ko'rib chiqish, dasturlarni mintalitetga mos, milliy ruhda tarbiyalashni talab qiladi.

Maktabda bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasining maqsadi har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga hissa qo'shishdan iborat. Amalda jismoniy tarbiya sohasida shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalarni ishlab chiqishga sinfdagi o'quvchilarning tabiiy xilma-xilligi va vosita qobiliyatlarini baholashga "normativ" yondashuv, maktab jismoniy tarbiya usullar xilma-xilligi oshirish qaratilishi lozim.

Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning dars shaklida turli darajadagi sog'lig'iga ega bo'lgan talablarning normallashtirilgan rejimini boshqarish va nazorat qilish faqat faoliyat yondashuvi tamoyiliga asoslangan yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarimizdan maqsad o'quvchilarni muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan tanishtirish, sog'lom turmush tarzi, shuningdek, belgilangan maqsad doirasida quyidagi vazifalar hal etiladi [3]:

1) jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi vazifalari: – o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, – to'liq jismoniy rivojlanishga erishish, – aqliy va jismoniy faollikni oshirish;

2) jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari: - harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish;

3) jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari: - jismoniy mashqlarga qiziqish va ehtiyojni shakllantirish, - o'quvchilarni "Mehnat va mudofaa uchun tayyor" "Alpomish va Barchinoy" test muvaffaqiyatli topshirishga erishish, - faollik va mustaqillikni tarbiyalash. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, maksimal shifobaxsh ta'sir insonning individual imkoniyatlariga muvofiq yo'nalish, jismoniy qobiliyatlardan



oqilona foydalanish kuzatiladi. O‘z navbatida, jismoniy mashqlarning o‘g‘il va qiz tanasigafiziologik ta’sir darajasi ko‘p jihatdan vosita faoliyati uchun ishonch, darsning motor zichligi bilan belgilanadi, bu jismoniy fazilatlarini tarbiyalash va vosita harakatlarini o‘rgatishda samaradorlikni oshiradi.

XULOSA VA MUNOZARA

Jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfning jinsga qarab emas, balki sog‘liqni saqlash guruhlariga bo‘linishi har bir o‘quvchiga o‘zi uchun mavjud jismoniy mashqlarni tanlashda differensial yondashuvga imkon beradi, deb hisoblaymiz. Bizning ish maqsadimiz sog‘lig‘ida kamchiliklar bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy mashqlarga yuqori ishonch bilan bajarishga imkon berishdan iborat.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoev Sh. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risida qarori
2. B.A.Farmanov U.A., Rahmonov R.R. O‘zbekiston umumta’lim muassasalarida 7-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga oid eksperimental ishlarning aniqlash bosqichi ko‘rsatkichlari *Pedagogika ta’lim va fan*, 91-97.
3. Xolliyev A.E., Norboeva U.T., Ergasheva O.A. Milliy ochiq o'yinlar orqali tadqiqot usullarini tashkil etish *Yosh olim*, 1484-14863.
4. Salimov G.M. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy sohasini rivojlantirish - maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitlariga moslashish davrida bolalarning aqliy va shaxsiy o'sishining kalitidir" Ufa MADOU, 2021 yil.