

O'QUVCHILARNI JISMONAN SOG'LOM BO'LISHLARI UCHUN RUHLANTIRISH YO'LLARI

Xalimova Xosiyat,

*Navoiy davlat universiteti akademik litseyi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy mashqlar orqali o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda zamonaviy ta'lim muhitida sog'lom hayotga intilish, harakat faolligini oshirish, jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalari va o'quvchilarda odat sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonlari ko'rib chiqilgan..

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, harakat faolligi, o'quvchi sog'liq, tarbiyaviy jarayon.

Sog'lom turmush tarzi bugungi globallashuv davrida nafaqat salomatlik, balki jamiyat barqarorligining muhim tayanchi hisoblanadi. Ayniqsa, o'quvchi yoshida sog'lom hayotga bo'lgan e'tibor shaxsning keyingi rivojlanishi uchun asos yaratadi. Maktab ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari orqali bolalarning tanaviy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash, ularda mehnatsevarlik, intizom, irodalilik, jamoaviylik kabi fazilatlarni shakllantirish imkoniyati mavjud. Zamonaviy ilmiy manbalar va ta'lim strategiyalari jismoniy mashqlarni bolalar salomatligini tiklash vositasi emas, balki profilaktika va ijtimoiy faollikni oshirish omili sifatida ko'rmoqda.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda faqat sport mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmasdan, har bir bolaning individual ehtiyojlari, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatini hisobga olgan holda moslashtirilgan yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Finlyandiya, Yaponiya kabi davlatlar tajribasida tanaffuslarda faol harakatlarga undovchi o'yinlar, maktabgacha va boshlang'ich ta'limda tabiat bilan yaqinlikni oshiruvchi yurishlar ham jismoniy faollik sifatida ko'rilmoqda.

Zamonaviy tibbiy-pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'quvchilarning jismoniy faolligi faqat ularning jismoniy sog'lig'iga emas, balki kognitiv rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yevropa Ittifoqi va Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2020–2023 yillardagi tavsiyalarida maktab yoshidagi bolalar uchun kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va intensiv

jismoniy harakatlar tavsiya etiladi. Biroq ko'plab ta'lim muassasalarida bu ko'rsatkichga yetishish qiyin bo'lmoqda. Shu sababli, darsdan tashqari harakatlarni faollashtirish, tanaffuslarni harakatli tashkil etish, maktabgacha va boshlang'ich bosqichlarda o'yin asosidagi mashg'ulotlar joriy etilmoqda.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarining motivatsion darajasini oshirishda interaktiv metodlardan foydalanish muhim. Masalan, raqamli texnologiyalardan foydalanib, o'quvchilarning individual faoliyatini kuzatish, raqobat elementlarini joriy etish, videoanaliz asosida mashqlarni o'rganish kabi yondashuvlar orqali bolalarda jismoniy faollikka nisbatan qiziqish kuchayadi. Bu metodlar o'quvchilarda mustaqil harakat qilish, sog'lom odatlarni shakllantirish, shuningdek, o'z sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatda bo'lishni o'rgatadi.

Milliy va xalqaro tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, sog'lom turmush tarzining asoslari maktab yoshidayoq qaror topgan taqdirdagina, katta yoshda sog'lom va faol jamiyat a'zolari yetishib chiqadi. Shu sababli maktab jismoniy tarbiyasi nafaqat dars sifatida, balki o'quv-tarbiyaviy muhitning ajralmas qismi sifatida qaralishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bolalarda hayotga faol munosabat, mustahkam sog'liq va barqaror psixofiziologik holatni shakllantirishdan iboratdir. So'nggi yillarda o'quvchilarda kuzatilayotgan gipodinamiya (harakat yetishmovchiligi) holatlari – kompyuter, smartfon va boshqa passiv ko'ngilochar vositalar bilan ko'p vaqt o'tkazish oqibatida salomatlikning yomonlashuvi, semirish, immunitetning pasayishi va stressga chidamlilikning kamayishi kabi salbiy oqibatlarga olib kelmoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yondashuvlar faqatgina jismoniy faollikni ko'paytirish bilan cheklanmasligi kerak. O'quvchilarning yosh va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda diferensial yondashuv qo'llash muhim sanaladi. Masalan, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar va estafeta mashg'ulotlari samarali bo'lsa, yuqori sinflarda texnik ko'nikmalar, jamoaviy sport turlari va tanani rivojlantiruvchi kompleks mashqlar ko'proq natija beradi.

Gender jihatidan olib qaraganda, o'g'il va qiz bolalar o'rtasida jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyada farqlar mavjud. Qizlar odatda estetik yo'nalishdagi harakatlarga, o'g'il bolalar esa kuch va tezlikka asoslangan faoliyatga ko'proq qiziqish bildiradilar. Shu sababli o'qituvchilar har bir guruh uchun moslashtirilgan, jozibador mashg'ulotlar rejalarini ishlab chiqishlari kerak.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'qituvchining

shaxsiy namunasi muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi sog'lom hayotga amal qilsa, faol va ijobiy ruhda dars o'tsa, bu o'quvchilarga bevosita ta'sir qiladi. O'qituvchi faqat mashqlarni bajarishni emas, balki sog'lom hayot madaniyatini tushuntiradigan, bolalar bilan individual ishlaydigan murabbiyga aylanishi kerak.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan integratsiya qilish ham sog'lom turmush tarzini kompleks shakllantirishga yordam beradi. Masalan, biologiya darslarida sog'liq, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari haqida bilim berilar ekan, jismoniy tarbiya darslarida shu tizimlarni mustahkamlovchi mashqlar bajariladi. Bu esa bilim va amaliyotning uyg'unlashuviga olib keladi.

Jahon tajribasidan ma'lumki, o'quvchilarning harakatli faoliyatini cheklovchi omillarni kamaytirish, ya'ni jismoniy mashg'ulotlarga salbiy qaraydigan oilaviy yoki ijtimoiy stereotiplarga qarshi kurashish ham dolzarb masaladir. Shu sababli sog'lom turmush madaniyati faqat maktab emas, butun jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanishi kerak bo'lgan uzluksiz jarayon sifatida qaralmoqda.

Bu muammoni bartaraf etishda maktabda beriladigan jismoniy tarbiya darslari yetarli bo'lmasligi mumkin. Shu sababli darsdan tashqari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, sport to'garaklari, yurishlar, mini-spartakiadalar va sog'lomlashtirish lagerlarining joriy etilishi muhim hisoblanadi. Ayni vaqtda, ota-onalar va mahalla faollarini bu jarayonga jalb etish orqali sog'lom turmush tarziga butun jamiyat bo'lib yondashuv shakllanadi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzining psixologik omillari ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Bolalarda o'z salomatligiga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish, sog'liqni qadrlash, o'zini nazorat qilish kabi fazilatlar sinf rahbari, sport o'qituvchisi va maktab psixologi hamkorligida shakllantiriladi. Masalan, Finlandiyada maktab sog'liqni saqlash dasturlarida bolalarga nafaqat jismoniy faoliyat, balki ruhiy barqarorlik, dam olish madaniyati va stressni yengish usullari ham o'rgatiladi.

Milliy kontekstda esa o'zbek xalqining sog'lom hayotga oid qadriyatlari – mehnatga intilish, toza havoda harakat qilish, oddiy va tabiiy ovqatlanish madaniyati – maktab tizimi orqali yosh avlodga zamonaviy shaklda yetkazilishi mumkin. Shu jihatdan qaralganda, jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining asosi bo'lishi bilan birga, milliy qadriyatlar bilan uyg'un holda amalga oshirilsa, bu jarayon yanada samarali kechadi.

Jismoniy mashg'ulotlar yordamida o'quvchilarda to'g'ri ovqatlanish, uyqu gigiyenasi, odatli faoliyatlar muvozanati haqidagi tushunchalarni shakllantirish — bu mashqlarni faqat tanani rivojlantirish emas, balki ongli hayot tarzi yaratish vositasiga aylantiradi. O'quvchilar o'rtasida sog'lom hayotga intilish madaniyati doimiy muloqot, namunali rahbar, ota-ona ishtiroki va motivatsion metodlar orqali muvaffaqiyatli shakllantiriladi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya faqat dars emas, balki shaxs rivojining muhim ijtimoiy-pedagogik komponentidir. Undan maqsad – o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom hayotga ongli munosabatni shakllantirish va bu qadriyatlarni hayot tarziga aylantirishdir. Harakat faolligi va jismoniy mashqlar orqali sog'lom turmush madaniyati jamiyatda barqaror sog'lom avlodni shakllantirishning muhim omili sifatida qaraladi. Shu sababli jismoniy tarbiyani ta'lim jarayonida samarali rejalashtirish, o'quvchilarning ehtiyojiga mos holda moslashtirish va motivatsion usullarni kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'ulomov A. Jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Mahmudov I., Salomov M. Sog'lom turmush tarzi va yoshlar. – Samarqand: Zarafshon, 2021.
3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva, 2018.
4. Salomova N. Jismoniy tarbiya metodikasi va sport pedagogikasi. – Andijon, 2022.
5. UNICEF. Reimagining Physical Education: Inclusive and Healthy Approaches. New York, 2020