

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYATNING O'RNI

Ulug'bek Murodjon o'g'li Zokirov

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o'qituvchisi

goldman.ulugbek@gmail.com

Mohira Choriyeva Elbekovna

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” yo'nalishi 1–bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyatning o'rni va umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchi yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish g'oyalari va sog'lom turmush tarzini rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, gimnastika mashqlari, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy sifatlar.*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается роль физической культуры в развитии здорового образа жизни в общеобразовательных школах и идеи приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни в общеобразовательных школах и гимнастические упражнения, способствующие здоровому образу жизни.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, гимнастические упражнения, развитие здорового образа жизни, физические качества.*

ABSTRACT

This article discusses the role of physical culture in the development of a healthy lifestyle in general secondary schools and the ideas of engaging young people in a healthy lifestyle in general secondary schools and a healthy lifestyle. developmental gymnastic exercises will be considered.

Keywords: *healthy lifestyle, physical culture, gymnastics, healthy lifestyle development, physical qualities.*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlanirishi hozirgi kundagi ta'lim sohasining ustuvor

yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Albatta, o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga qat'iy rioya qilishlarini va shu bilan birga sport bilan muntazam ravishda shug'llanishlarini ta'minlash maqsadida joylarda (maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktab, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalari)da o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 26-avgustdagi PF-5787-son farmoni" qabul qilindi. Mazkur farmon negizida, mamlakatdagi barcha ta'lim maskanlari (maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalari)da barcha jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, qayta ta'mirlash va sport jihozlari bilan ta'minlash ko'zda tutilgan. Qayerda yaxshi shart-sharoit bo'lsa o'sha yerda albatta rivojlanish bo'ladi. Shunday ekan sport sohasida ham barcha shart sharoitlar mujassam bo'lsa, ya'ni, mashg'ulot zallari, har xil sport turlariga ixtisoslashgan maxsus shug'llanish maydonlari, barcha sport turi, jihozlari bilan yetarlicha ta'minlansa, albatta ularga malakali pedagog va murabbiy, trenerlar ta'lim bersalar, nafaqat sog'lom turmush tarzi balki, sport sohasida ham qiziqishlari oshib, ma'lum bir sport turini hayotlarining mazmuniga aylanishi ehtimoldan holi emas.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga keladigan bo'lsak, sog'lom turmush tarzi – inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakatlar hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy madaniyat" sohasining yetakchi olimlaridan Sh.X. Xonkeldiyev va boshqalar "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" nomli darslik chiqargandir. Darslikda O'zbekiston Respublikasi ta'lim sohasiga qamrab olingan e'shlar ya'ni umumiy o'rta ta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun foydali ma'lumotlar berib o'tilgandir. "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" darsligida o'quvchilarning kunlik harakat faoliyatlari tartibga solish doirasida aniq ko'rsatilgan. Ya'ni har bir o'quvchi o'zining kun tartibini o'qituvchisi bilan mustaqil ravishda tuzib chiqmoqligi nazarda tutilgan. Kun tartibning doimiy ravishda bo'lishi har bir o'quvchining organizmining ichki va tashqi holatlarini rivojlantirishga katta xizmat qiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liq. Bunda tibbiy va gigienik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish(suzish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, nafas olish va shu kabilar tabbiy harakatlar) eng muhimi hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, sport turlari, sayohatlar, sayohatlar va xalq milliy o'yinlari to'laqonli xizmat qila oladi. Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, ular aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi. Bu esa ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan insonni yetishtiradi. Demak, sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari o'ziga xos xususiyatni kasb etadi.

Bilamizki, mamlakatimizda ta'lim muassasalarda, korxona va zavodlarda ish unumdorligini oshirish maqsadida, sog'lomlashtiruvchi gimnastika turuga kiruvchi, ishlab chiqarish gimnastikasini qo'llab kelinmoqda. Ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlar sog'ligining mustahkamlashga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining o'sishiga hamkorlik qiladi. Huddi shu tarzda mamlakatimizdagi barcha ta'lim maskanlari jumladan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Ertalabki badan tarbiya"ni keng targ'ib qilish maqsadida, maktablarda dars soat boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin, o'quvchi yoshlar va ustoz pedagoglar bilan birgalikda musiqa jo'rligida ertalabki badan tarbiya mashqlari qilinib, o'quvchilarning ham psixologik ham fizologik jihatdan, va kayfiyatlarini a'lo darajada qilib darslarni ko'tarinki ruhda boshlashlarni ta'minlaydi. Albatta ertalabki badan tarbiya insonni kun davomida jismonan tetik baquvvat, kayfiyatini a'lo darajada bo'lishini, va eng muhimi kun davomidagi ish, o'qish unumdorligini, inson energiyasining ta'minlovchi asos hisoblanadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va uning vositalari (umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, sport turlari, piyoda yurish, sayohatlar va boshqalar) o'ziga xos xususiyatlarga ega, ya'ni faol amaliy harakatlar (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish) natijasida inson tanasidagi barcha bo'g'inlar, mushaklarni harakatga keltiradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanish esa jismonan chiniqishni ta'minlaydi. Bunda nafas olish tezlashadi va chuqurlashadi, qon aylanish tizimi gavdani qizdiradi va hujayra, to'qimalarni yaxshi oziqlantiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar ovqatni hazm qilish va asablarni tinchlantirish, mustahkamlashga bevosita xizmat qiladi. Shu asosda salomatlikni yaxshilash, jismonan chiniqish va

sport mahoratini tarbiyalash amalga oshiriladi. Bu harakatlarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligini hisobga olish zarur. Demak, jismoniy mashqlar salomatlik, bardamlik va chiniqish manbaidir.

Jismoniy mashqlar shaklan va mazmunan xilma-xildir. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin:

- 1) Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, ya'ni gavda harakati, ayniqsa bo'g'inlarni ishga soluvchi har xil harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish, siltash, cho'zilish va boshqalar).
- 2) Bo'sh vaqtlarda (dam olish kuni, kechki paytlar va ertalab) umumrivojlantiruvchi jismoniy harakatlar qilish. Bunda aniq maqsad yo'lida (chiniqish, kuch orttirish mumkin).
- 3) O'quvchi yoshlar, va talabalar jiamoniy tarbiya darslarda bajaradigan mashqlar, o'yinlar, musobaqalar va boshqalar).
- 4) Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda ishtirok etish.
- 5) Dam olish kunlari va ta'til paytlarida sayohatga chiqish.[1]

Deyarli barcha mashqlar va turli harakatlarni bajarishda takrorlanmas usullardan foydalaniladi va ularning me'yorlari ham turli-tuman bo'ladi. Misol uchun: turgan joyda o'tirib turish mashg'ulotini kimdir tez, kimdir sekin bajaradi. Kimdir bu mashg'ulotni 5-10 marta takrorlay oladi, yana kimdur esa 20-30 marotaba takrorlay olishi mumkin. Bu turdagi holatlar barcha turdagi mashg'ulotlar va faol harakatlarda ham uchraydi.

Demak, shug'ullanuvchining salomatligi va jismoniy holatiga qarab mashqlarni tanlash hamda ularni boshqarish yo'llari, miqdorlari, hajmlarini ustozlar hamda har bir kishi bilishi shart. Maktabgacha ta'lim muassasalarida yoki umum ta'lim maktablaridagi o'quvchi yoshlarga ularning yoshiga ham jismoniy ham ruhiy tomonlama to'g'ri bo'lgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishini ta'minlashimiz lozim. Ya'ni har bir o'qituvchi pedagog yoki murabbiy yuklamani to'g'ri taqsimlashi lozim. Yoki bo'lmasa, bolani yoshlikdan chiniqtinish maqsadida 6-8 yoshligidanoq yuklamasi og'ir bo'lgan sport turlariga jalb etishadi. Natijada hali chiniqmagan, maxsus jismoniy mashqlarga jismonan tayyor bo'lmagan bola organizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mutaxasislarning fikricha: "Rivojlanib kelayotgan bola organizimini chiniqtirish maqsadida, uni Suzish sport turiga berish lozim. Natijada bola chiniqadi ham jismonan ham ruhan maxsus mashqlarni yuklamasiga organizim tayyor bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini rivojlanitirish uchun gimnastika mashqlari (1-4-sinflar kesimida)

№	Mashg'ulot nomi	Mashg'ulotning o'quvchi organizimiga ta'siri
1.	Turgan holatda oyoq ikki yonga ochilib, yarim o'tirgan holda o'tirib turish (20-30marta)	O'quvchining oyoq muskullariga to'g'ri ijobiy ta'sir ko'rsatadi
2.	Turgan holda oyoqlarni bir biriga parallel qilib, yarim o'tirgan holatda o'tirib turish (20-30marta)	O'quvchining oyoq muskullariga ijobiy ta'sir qilib, shpagat uchun palslarni ochishga ko'maklashdi
3.	Shved devorini o'ziga tortib turgan holda har 20-30 hisobda oyoqlarni almashtirib boshning yon qismiga tekkazib turish (30-40 sekund)	O'quvchining umrtqa pog'onasini to'g'ri, tekis shakllanishi, oyoq muskullariga ijobiy ta'sir qilishi, shpagat uchun palslarni ochilishiga ko'maklashadi
4.	O'tirgan holatda oyoq tovonlarini bir biriga tekkazib, bel bukilmagan holda boshni yerga tekkazish mashg'ulot nomi "Kapalak" (30-40sekund)	O'quvchining umrtqa pog'onasini to'g'ri, tekis shakllanishi, shpagat uchun palslarni ochilishiga ko'maklashadi
5.	O'tirgan holatda oyoqlarni juftlab, tananing gavda qismini tizzalarga tekkazib turish (30-40sekund)	O'quvchining umrtqa pog'onasining egiluvchanligini va chidamliligini oshiradi, qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga ko'mak beradi
6.	Yuza yotgan holatda qo'llarga tayanib, oyoq uchlarini boshga tekkazib turish mashg'ulot nomi "Savadcha" (20-30marta)	O'quvchining umrtqa pog'onasining egiluvchanligini taminlaydi, oyoq muskullarining cho'zilib, elastikligini oshiradi
7.	Yon tomonga yotgan holatda qo'lning tirsak qismiga tayangan holda oyoqlarni uch qismini uchli qilib teppaga pastga har 20-30 hisobda qarshi oyoq to'pig'iga tekkazish (20-30marta)	O'quvchining oyoq muskullariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tananing son qismidagi muskullarning elastikligini oshiradi, gavdani va umrtqa pog'onasini to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi
8.	Tizzalarda turgan holatda boshni orqaga egib, qollarni oyoqlarning	Mashg'ulot yordamida o'quvchi tananing bo'yin qismi va umrtqa

	uchiga tekkazib turish mashg'ulot nomi "Peramida" (20-30marta)	pog'onasining egiluvchanligini oshiradi. "Ko'prik" mashg'uloti tayanchi hisoblanadi
9.	Murabbiy va yordamchi o'quvchi yordamida shpagatga o'tirgan o'quvchini bir oyog'ini boshning yon qismiga tekkazib turish(eslatma:yordamchi o'quvchi shpagat holatida turgan oyoqni bosib ushlaturib, tekisligini, tizzalar bukilmassligini va oyoqlar yerdan uzilmassligini nazorat qilib turadi.)Har 20-30 hisobda oyoqlar almashtiriladi (20-30 marta)	Mashg'ulot yordamida tananing son qismi muskullari to'liq egiluvchanligi ta'minlanib,qad-qomad to'liq shakllanishiga, o'quvchi Shpagat mashg'ulotini o'zlashtirishiga va"Поперечный шпагат" mashg'ulotiga tayanch vazifasini o'taydi
10.	Yuqoridagi mashg'ulotdan so'ng,o'quvchi shpagatga o'tiradi,oyoqning son qismi tekis yerdan uzilmagan holatda,tizzalar tepaga qaratilib yerdan uzilmagan holda,oyoqlar uchli qilinib,o'quvchi "Поперечный шпагат"ga o'tqaziladi (20-30 marta)	Ushbu mashg'ulotdan keyin o'quvchining Shpagat uchun ochiladigan palslari to'liq ochilib,qad-qomadning go'zal shakllanishini, oyoq son qismining muskullari egiluvchanligiga sabab bo'ladi
11.	"Колесо"mashg'uloti.Bunda 3 xil salto turlari qo'llaniladi.1)ikki qo'llab salto otish; 2)ikki qo'llab salto o'tgan holda fazoda tekis turib oyoq juftlanib, oyoq uchlari bir biriga tekkazdiriladi; 3)bir qo'llab salto otish;(Eslatma:yuqoridagi 2 turdagi saltoni o'zlashtirgan o'quvchi, 3-turdagi mashg'ulotni o'zlashtira oladi) (6-8marta).	Mashg'ulot yordamida o'quvchi qo'llarga tayangan holda fazoda gavgdani harakatlantiradi, natijada tananing gavgda, tirsak, bilag qismlarining chidamliligini ta'minlaydi.Umrtqa pog'onasini egiluvchanligini oshiradi

Yuqoridagi mashg'ulotlarni umumiy o'rta ta'lim maktablarida, maktabgacha ta'lim muassasalarida, maxsus gimnastika to'garaklarida uslubiy qo'llanma sifatida qo'llanilishi mumkin. Mashg'ulotlar natijasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish

mazkur mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanadigan o'smirlarda qad-qomatning tik bo'lishi, umrtqapog'onasining to'g'ri shakllanishi, tananing bo'yin, qo'l, bel, oyoq muskullarining elastikligini oshirib, jismoniy sifatlardan egiluvchalik, jidamlilikni rivojlantiradi va bolaning salomatligini mustahkamlovchi asos vazifasini o'taydi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz lozimki umumiy o'rta ta'lim makhtalarida va barcha ta'lim muassasalarida, butun jamiyatimizda so'g'lom turmush tarzini rivojlantirish va uni targ'ib qilish, yoshlar va aholining sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishini ta'minlash, kun tartibiga, ertalabki badan tarbiyaga qat'iy rioya qilishlari va o'zlarining reprodktiv salomatliklariga jiddiy qarashlarini ta'minlash faqatgina biz pedagoglar va shu sohaning mataxislarigagina mas'ulyatli vazifa emas, balki, butun jamiyatimizdagi insonlarning zimmasidagi muhim va mas'uliyatli vazifa hisoblanadi. Zero, sog'lik- umr garovi.

REFERENCES

1. Zokirov, U. (2021). Individual features of development of information and communicative competence in masters of higher pedagogical education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 486-491.
2. Zokirov Ulugbek Murodjon ogli. Scientific and Theoretical Bases of Didactic Principles of Development of Information – Communicative Competence in Masters of Higher Pedagogical Education of the Republic of Uzbekistan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*. № 25 (4), 2021. 8896-8903. <http://annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/3612>
3. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. *The journal of academic research in educational sciences*. № 1 (2), 306-314. (2020).
4. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
5. Зокиров, У. М. Ў. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, 2(2).
6. Зокиров, У. М. Ў. (2021). УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ БАЖАРИШ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ

ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *Academic research in educational sciences*, 2(4), 1166-1171.

7. Зокиров, У. М. Ў., & Курбанова, П. С. (2021). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 150-155.

8. Zokirov, U. M. (2020). Improvement of the training process of students of the Faculty of Physical Education, specializing in wrestling.

9. Зокиров У.М., Патидинов К.Д. “Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини жисмоний ривожланишига боғлиқлиги”. *The journal of academic research in educational sciences*. № 1 (4), 693-697. (2020).

10. Хонкелдиев, Ш. Х., Закиров, У., & Меликузиев, А. А. (2020). Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. In *Наука сегодня: вызовы и решения* (pp. 114-116).

11. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85.

12. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. *The Journal Of Academic Research In Educational Sciences*. №1 (3), 1115-1121 (2020).

13. Ханкелдиев Ш., Зокиров У. Оздоровительная направленность занятий физической культурой в сельских общеобразовательных школах в республике узбекистан. *Наука сегодня реальность и перспективы*. №1 (1), 113-114. 2019.

14. У.М.Зокиров. Олий педагогик таълим магистрларида ахборот - коммуникатив компетентликни ривожлантиришнинг дидактика тамойилларини илмий - назарий асослари. “УзМУ ХАБАРЛАРИ” Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети илмий журнали. № 1/4/1, 74-77. (2021).

15. U.M.Zokirov. Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari. “Xalq taʼlimi” Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 38-41. (2021).

-
16. U.M.Zokirov. Oliy pedagogik ta'lim magistrilarida axborot – kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari. "Xalq ta'limi" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 97-100. (2021).
17. Зокиров У.М. Умумий ўрта таълим мактабининг 5-6 синф ўқувчиларини баскетбол спорт ўйини орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш. Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. № 6, 544-549. (2021).