BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARI SOG‘LOM TURMUSH TARZI MAZMUNINI ETNOSPORT VOSITASIDA RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMI

Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li, Guliston Davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: hudojberdievgijosiddin@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada keltirilgan manbalar sog‘lom turmush tarzi va uni tarkibiy qismlarini o‘rganish orqali, o‘quvchilar turmush sharoitlarini faol o‘zlashtirishga zamin yaratadi va sog‘lom turmush tarzi sohasidagi asosiy yo‘nalishlarni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy qarashlar, yondashuvlar, usullarni shakllantirish haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya va sport, etnosport, iqtisod, demokratiya, strategiya, barqaror, davlat, sog‘lom, harakat, sog‘lomlashtirish, shakllantirish, tibbiy-gigiyenik qoidalar, sog‘lom turmush tarzi.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЭТНОСПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. Ресурсы, представленные в данной статье, через изучение здорового образа жизни и его компонентов закладывают основу для активного освоения читателями условий жизни и рассказывают о формировании научных взглядов, подходов, методов совершенствования основных направлений в области здорового образа жизни.

Ключевые слова: физкультура и спорт, этноспорт, экономика, демократия, стратегия, устойчивость, государство, здоровье, движение, оздоровление, формирование, медико–гигиенические правила, здоровый образ жизни.

PEDAGOGICAL SYSTEM OF ETHNOSPORT DEVELOPMENT OF THE CONTENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. The sources presented in this article provide a basis for the active assimilation of living conditions by students through the study of a healthy lifestyle and its components, and talk about the formation of scientific views, approaches, methods for improving the main directions in the field of a healthy lifestyle.

Keywords: physical education and sports, etnosport, economics, democracy, strategy, sustainable, State, healthy, movement, wellness, shaping, medical and hygienic rules, healthy lifestyle

Kirish. O‘zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o‘tishi, unda iqtisodiy demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma’naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog‘lomturmush tarzini targ‘ib qilish hozirgi yosh avlodning, qolaversa butun millatning sog‘lig‘ini asrash muhim masala hisoblanadi.

2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi“ belgilab olindi. Harakatlar strategiyasining 4 bandi-Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlarini 4.2; 4.4; 4.5 qismlarida aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish va aholi o‘rtasida kasallanish ko‘rsatkichlari pasayishini va umr uzayishini ta’minlash kabi ustuvor vazifalar belgilangan [1].

Respublikamiz Prezidenti SH. M. Mirziyoev 2019-yilning 4-sentyabr kunidagi video selektor yig‘ilishida mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik, maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasi, ular orasidan layoqatli sportchilar seleksiyasi, ayniqsa, olimpiada rezervini tanlash, tayyorlashni ta’kidlab, o‘quvchi yoshlar sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg‘ulotlari (ommaviy yoshlar sog‘lomlashtirish jismoniy madaniyati)ni ham chetlab o‘tmadi, mavjud muammolari uchun aniq vazifalarni belgiladi [1].

Barkamol avlodni tarbiyalsh masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, hozirda ustuvor vazifa deb qaralmoqda. Sog‘lom avlodni voyaga yetkazishning asosiy yo‘nalishlari birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan mustaqillikning ilk kunlaridanoq ilgari surib kelinmoqda. Jamiyatimiz ham jismonan, ham ma’naviy jihatdan sog‘lom bo‘lishini, yuksak ma’naviyat, odob-axloq, sog‘lom aql sog‘lom tan hosilasi ekanini istasak, “Sport hamma uchun” sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish siyosatining bosh qomusiga aylanishi kerak [2].

Maktab o‘quvchisining kun tartibida quyidagilar bo‘lishi nazarda tutiladi: uyqu, ovqatlanish, maktabda o‘qish, uyda dars tayyorlash, toza havoda sayr qilish, uy ishi, yaxshi ko‘rgan ish bilan shug‘ullanish, sinfdan va maktabdan tashqari o‘tkazilgan har xil tadbirlarda qatnashish, shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish. Kun tartibiga ertalabki badantarbiya, ko‘ngilochuvchi sport o‘yinlari kabi mashg‘ulotlarning faol turlari rejalashtirilgan bo‘lishi shart. Shuning uchun kun tartibiga rioya qilish, sog‘liqni saqlash va darsda muvaffaqiyatga erishish muhim omildir.

Maktab, oila, pedagoglar, o‘quvchilar va ota-onalarning o‘zaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog‘lom hayot tarzini o‘quvchilarning kundalik hayotiga tatbiq etadigan muhim vositadir deb hisoblaymiz. Bola sog‘lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya vasport bilan shug‘ullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda

jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashg‘ulot davomida o‘quvchilarga tushuntirib borishimiz zarur [8].

An’anaviy shakllangan ta’lim-tarbiya jarayonida o‘quvchilarning ko‘p vaqti o‘tirgan holatda bo‘ladi. Shuning uchun o‘qituvchilar o‘quvchilarni dars vaqtida o‘tirish holatlarini nazorat qilishlari, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazishlari, ijobiy ta’sir qiladigan harakatlar tartibini tashkil qilishlari, jismoniy tarbiya mashqlariga gavdani to‘g‘ri tutishga yo‘naltirilgan mashqlarni kiritishlari zarur. Mashqlarni musiqa ijrosida bajarish yanada ko‘proq ijobiy samara beradi [3].

Ta’lim muassasalarida, ayniqsa maktablarda bolalar haftada 5-6 kun davomida 4 soatdan 6 soatgacha bo‘ladilar. Bolalarni jamoa sifatida tashkillashtirish va ularni o‘quv muassasasida uzoq muddat bo‘lishi, butun o‘qish davomida maqsadga yo‘naltirilgan ommaviy profilaktik va sog‘lomlashtirish dasturlarini samarali amalga oshirish imkonini beradi. Kunning ko‘p qismini (70 %) o‘quvchilar ta’lim muassasalarida o‘tkazadilar. Ta’lim muasssasalarida o‘qish vaqti bolaning o‘sish va rivojlanishiga tog‘ri keladi [4].

Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bo‘lgani hammamizga tarixdan ma’lum. Shu nuqtayi nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro‘yobga chiqarishdan, ya’ni kishilar sog‘lig‘i va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumoti va professor G. I. Shayxova o‘tkazgan tadqiqotlariga ko‘ra, inson sog‘ligi quyidagi omillarga, ya’ni turmush tarziga – 55 %, irsiyat(biologik)ga –18 %, atrof-muhitga – 17 %, sog‘liqni saqlash ishlarining ahvoliga esa – 10%i bog’liq ekani aniqlangan. Agar har bir inson ushbu omillarni to‘g‘ri qo‘llay olsagina, o‘z sog‘ligiga posbon bo‘la olishi mumkin. Ko‘pgina kasalliklarning kelib chiqishida odamning o‘zi sababchi bo‘ladi. Chunki aholi orasida sanitariya madaniyatining yetishmasligi, nosog‘lom turmush tarzi hamda o‘z sog‘liklariga yetarli e’tibor bermaganliklari oqibatida turli xildagi kasalliklar yuzaga kelishi tabiiydir. Demak, sog‘ligimiz asosan o‘zimizga, ya’ni biz kechirayotgan turmush tarziga bog‘liqdir [9].

Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari va hayotiyligini ta’minlovchi asosiy omillarni quyidagilar tashkil qiladi:

- To‘g‘ri va ratsional, sifatli, ovqatlanish.
- Harakatli turmush va badantarbiya.
- Kun va ish rejimini biologik qonuniyatlar va ritmlar asosida tashkil etish.
- Sog‘lom nikoh va sog‘lom oila qurish.
- Xavfsiz jinsiy hayot kechirish.
- Ruhiy osoyishtalik va muomala madaniyati.
- Zararli odatlardan tiyilish.
- Shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilish.
- Baxtsiz hodisalar va jarohatlanishdan ehtiyotkorlik.
- Sog‘lom turmush tarsi haqida bilim, ko‘nikmaga ega bo‘lish.

Turmush tarsi – inson hayotining tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o‘z hayotini tubdan o‘zgartirishga erishishi mumkin. Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o‘zidir.

Sog‘lom turmush tarzi – shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi zararli omillar bo‘lmasligi, inson ulardan ongli ravishda o‘zini chetga olishi kerak.

Sog‘lom turmush tarzi- bu avvalo qarilikkacha bo‘lgan uzoq yillargacha har bir kishini sog‘ligini mustahkamlovchi va ta’minlovchi turmush tarzining kechishidir. Insonni sog‘lom turmush tarzini kechirishinibosh ko‘rsatkichi - bu avvalo uning fizikrivojlanish holati va unga bog‘liq o‘zini umumiy his etishi, kayfiyati, shaxsiy hayotidagi, o‘qishidagi, ishidagi muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklaridir.

Pedagoglar o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota-onalarga o‘quvchilarning kun tartiblarini to‘g‘ri tashkil qilishlarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go‘zal va harakatchan bo‘ladi. Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, o‘zbek xalqining milliy sport va milliy o‘yinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo‘lgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan [8].

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go‘zal va harakatchan bo‘ladi.Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi.Tarixiy manbalarga qaraganda, o‘zbek xalqining milliy sport va milliy o‘yinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo‘lgan va kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan [5].

Bunday milliy o‘zbek o‘yinlarining umumiy miqdori 3-5 mingdan kam emas. Bu o‘yinlarni izlab topish, o‘rganish va xalq orasida o‘quvchilarga mashg‘ulot

davomida yangidan targ‘ib qilish ma’naviyatimizni yangi bosqichga ko‘tarishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi, tarbiyaviy ish mazmunini chuqurlashtiradi[9].

Sog‘lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning turli yo‘l-yo‘riqlari, usullari mavjuddir. Ayniqsa, bolalarning bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri tashkil etish, turli milliy harakatli o‘yinlar o‘rgatish muhimdir. Bola tarbiyasining bu tomoni ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Zero milliy harakatli o‘yinlar, sport turlari ham xalq qadriyatlariga dahldor bo‘lib, ularni yig‘ish, boyitish va bolalarga taqdim etish sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim vazifalardan biridir. Xalq harakatli o‘yinlari, milliy sport turlari asrlar davomida davrlarga mos ravishda takomillashib kelgan [6].

Huddi shuningdek “Oq terakmi ko‘k terak”, “Mushuk va sichqon”, “Chillak”, “Tosh o‘yini”, “Ot o‘yini”, “O‘ningni top”, “Quvnoq g‘ozlar” kabi milliy o‘yinlar o‘quvchilarni chaqqon, epchil, dovyurak bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi.

Shuni ham aytish kerakki, o‘yinning boshqa tarbiya usullaridan ustunligi bolalarning hamkorligini oshiradi[8].

Ijodiy tafakkurini rivojlantirib, shijoatli, qiyinchiliklarga chidamli bo‘lishini ta’minlaydi. Chiniqib borishga har bir mashg‘ulotda o‘z oldiga maqsad qo‘yish va mashq qilish jarayonida unga yetish uchun harakat qilishni o‘quvchilar o‘rganib

boradilar. Masalan, “Arqon tortish” o‘yini. Bu o‘yinda bolalar o‘zlarining kuchini sinab ko‘rib, naqadar sog‘lomligini sinab ko‘rishadi, shuningdek, ularning g‘alaba qilish uchun qat’iy harakat qilishga rag‘bati oshadi. Tortishuv jarayonida sabr-chidamli bo‘lish ko‘nikmalari ortadi. Qolaversa o‘yi vaqtida bolalar fikrlashadi. Yengilayotgan guruh a’zolari oyoqlarini tirab, kuchlarini to‘plab olish va birdamlik bilan harakat qilishga o‘rganadilar [7].

Xulosa qilib aytganda, har bir davlatning taraqqiyoti, mustahkamligi ko‘p jihatdan yosh avlodning ham jismonan, ham ma’nan sog‘lomligiga bog‘liq.

Pedagoglar yoshlarning o‘sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o‘quvchi - yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy – gigenik qoidalariga rioya qilishlari kerak.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog‘lom avlodni yaratish uchun albatta o‘quvchilarga tibbiy – gigiyenik bilmlar berish juda ham zarur.

Ta’lim–tarbiya muassasalarida o‘quvchilarning kasalliklarga chalinishining oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi asosiy omillarni ko‘rsatib o‘tamiz:

- o‘quvchilarni sog‘ligini ekologik va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda chuqurlashtirilgan tibbiy ko‘rik va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazish;
- kasallikka qarshi va sog‘lomlashtirish tadbirlarini uzviy va izchil holda o‘tkazish;
- sog‘lomlashtirishga muhtoj o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish muassasalariga yuborish;
- boshlang‘ich sinf o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda pedagog va tarbiyachilarning tibbiy – gigiyenik bilimlarini yetarli bo‘lishini ta’minlash;
-sog‘lomlashtirish dasturini amalga oshirishda tibbiyot xodimlari, ota – onalar bilan hamkorlikda ish olib borish;
-ota-onalar va pedagoglar tomonidan o‘quvchilarning kun tartibini tog‘ri tashkil etishni nazorat qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “Ozbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni.

2. I.A. Karimov. Barkkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1998. – B. 27.

3. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Россия, 2006. – 27 с.

4. Багаутдинов З.М. Развитие профессиональной компетентности учителя физической культуры. Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2015. (8). – С. 13-17.

5. Макаров П.А. Формирование профориентационной компетентности будущего учителя физической культуры. Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Самара, 2005. – 26 с.

6. Никифоров Н. В. Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров по вольной борьбе. Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Якутск, 2009. – 26 с.

7. Литвинцева, И.Г. Практическое обучение как фактор формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2010. – 26 с.

8. Расулов А.С., Халимова Д.А. Соғлом турмуш тарзи. – Тошкент: Абу Али ибн Сино, 2003.

9. Богданов Г. Школъникам здоровый образ жизни. – М. 1989. – 189 с.