

UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH
TARZINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Yunus Xojabaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

Oralbaeva Iroda

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

Annotasiya. Ushbu maqolada maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar.

Аннотация. В данной статье описаны методы организации физкультурной деятельности в дошкольном и начальном образовании на основе ориентации детей на оздоровление.

Ключевые слова: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, уровень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, хорошие и быстрые ученики, медленные ученики.

Annotation. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Key words: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Ma'lumki, buyuk davlatni faqat so'g'lom millat so'g'lom avlodgina qura oladi. Bugungi kunda biz o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom bo'lib ulg'ayishida jiddiy o'zgarishlarning guvohi bo'lib turibmiz. Bolalar va o'smirlarni tarbiyalash hamda o'qitish shart-sharoitlari ularning salomatligini shakllantirishda o'rni katta. Gigiyenik jihatdan to'laqonli yashash muhiti maktablarimizning obodligi hamda sanitar holati bilan



2-TOM, 7-SON

belgilanadi.

“Sog‘lik” tushunchasining 300 dan ortiq tavsifi mavjud. Jahon Sog‘liqni saqlash tashkilotining bergan ta‘rifiga ko‘ra “sog‘lik” bu fahatgina kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo‘g‘ligi emas, balki to‘la jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy bekamu ko‘stlik holatidir.

Jismoniy salomatlik: organizmda o‘z-o‘zini boshqarishning mukammalligi, fiziologik jarayonlarning uyg‘unligi, atrof-muhitga maksimal darajadagi moslashuv; psixik salomatlik: yuksak ong, rivojlangan tafakkur, yaratuvchanlik faoliyatiga chorlovchi katta ichki va ma‘naviy kuch, umumiy ruhiy xotirjamlik maqomi, muvofiq ahloqiy reaksiyaga asoslangan psixik sohaning holati. ijtimoiy salomatlik: bu har bir kishi uchun jamiyatning, shuningdek, atrof-muhitning sog‘lomligi; ma‘naviy salomatlik – bu hayot faoliyatidagi motivatsion hamda ehtiyoj- axborot sohasi xususiyatlarining majmuasi bo‘lib, uning asosini jamiyatdagi shaxsning qadriyatlar, axloqiy yo‘nalish va motivlari tizimi belgilaydi.

Ma‘naviy salomatlik – qadriyat va etiqodlar tizimi. “Salomatlik” tushuncha-sini ta‘riflashda ham individual, ham ijtimoiy tavsiflardan foydalaniladi. Shaxsga nisbatan u organizmning tashqi muhit sharoitiga moslashishi sifatini aks ettiradi va inson hamda yashash joyi orasidagi o‘zaro munosabatlar jarayonining yakuni bo‘lib maydonga chiqadi. Salomatlik tashqi (tabiiy va ijtimoiy) hamda ichki (irsiyat, jins, yosh) omillarning o‘zaro ta‘siri natijasida shakllanadi.

Shaxsiy salomatlikning belgilari:

1. Zararlovchi omillar ta‘siriga maxsus va nomaxsus barqarorlik.
2. O‘shish va rivojlanish ko‘rsatkichlari.
3. Organizm va shaxsning joriy funksional holati va imkoniyatlari.
4. Biror kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudligi va darajasi.
5. Axloqiy-irodaviy va motivatsion qadriyatlarning yo‘nalishlari darajasi.

Shunga ko‘ra, shaxsning salomatligiga yaxlit nazar tashlasak, uni to‘rtta qismdan iborat model sifatida tasavvur etishimiz mumkin va unda shu tarkibiy qismlarning o‘zaro aloqadorligi ajratib ko‘rsatilgan hamda ularning ierarxiyasi taqdim etilgan.

Somatik tarkibiy qism – odam organizmidagi organlar va tizimlarning joriy holati – antogenetik rivojlanishning har xil bosqichlarida ustuvorlik kasb etuvchi asosiy ehtiyojlar vositasida namoyon bo‘ladigan individual rivojlanishning biologik dasturi uning poydevorini tashkil etadi.

Jismoniy tarkibiy qism – organizmdagi a‘zolar va tizimlarning o‘shishi hamda rivojlanish darajasi uning asosini moslashish reaksiyalarini ta‘minlovchi morfofiziologik va



2-TOM, 7-SON

funksional zahiralalar tashkil etadi.

Psixik tarkibiy qism – psixik sohaning holati – uning asosini muvofiq ahloqiy reaksiyani ta'minlovchi umumiy ruhiy xotirjamlik holati tashkil qiladi. Bunday holat ham biologik, ham ijtimoiy ehtiyojlar, shuningdek, ularni qondirish imkontiyatlari bilan taqozo etiladi.

Axloqiy tarkibiy qism – hayot faoliyatining motivatsion va ehtiyoj- axborot sohasi xususiyatlari majmuasi – uning asosini shaxsning jamiyatdagi axloqiy yo'nalishlari va motivlari, qadriyatlari tizimi belgilaydi. Odamning ma'naviyati axloqiy salomatlik bilan bilvosita bog'liqdir, chunki u mehr-muruvvat, muhabbat va go'zallik singari umuminsoniy tushunchalar bilan aloqador.

Salomatlikning tarkibiy qismlarini bunday ajratish ma'lum darajada shartli, lekin u bir tomondan shaxs faoliyatining turlicha namoyon bo'lishi orasidagi munosabatlarning ko'p o'lchamliligini ko'rsatsa, ikkinchi tomondan inson hayot faoliyatining alohida yashash uslubini tashkil etishga yo'naltirilgan har xil tomonlarini yanada to'laroq tavsiflab berish uchun imkon yaratadi.

Inson salomatligi, birinchi navbatda hayot uslubiga bog'liq. Bu uslub har bir insonning faqat o'ziga xos, u quyidagilar bilan belgilanadi:

- ijtimoiy-iqtisodiy omillar;
- tarixiy omillar;
- milliy va diniy an'analar, e'tiqodlar;
- shaxsiy moyilliklar.

Sog'lom turmush tarzi insonning salomatlik uchun optimal bo'lgan sharoitlarda kasbiy, ijtimoiy, oilaviy hamda maishiy vazifalarini baja- rishiga yordam beradigan hamma narsani birlashtiradi va shaxsning individual hamda ijtimoiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashga intilishlari yo'nalishini belgilaydi.

Sog'lom turmush tarzi – bu:

- qulay ijtimoiy muhit;
- psixik-axloqiy beka mu ko'stlik;
- optimal harakatlanish rejimi (harakatlanish madaniyati);
- organizmni chiniqtirish;
- to'g'ri ovqatlanish;
- shaxsiy orastalik (gigiyena);
- zararli odatlardan (chekish, alkogolli ichimlik, giyohvand moddalar iste'mol qilish) voz kechish;



2-TOM, 7-SON

- ijobiy hissiyotlar.

Yuqorida keltirilgan tavsiflar shunday xulosa chiqarishga imkon beradi: shaxsning sog'lom turmush tarzini yuritish madaniyati insonning maxsus bilimlari, jismoniy madaniyati darajasi, tarbiyasi va o'z-o'zini tarbiyalashi, ma'lumoti, motivatsion – qadriyat yo'nalishlari, mustaqil bilim olishi natijasida o'zlashtirgan amaliy hayot faoliyatida, shuningdek, jismoniy hamda psixofiziologik salomatligida mujassam bo'lgan ijtimoiy-ma'naviy qadriyatlari bilan belgilangan tizimli madaniyatining bir qismi hisoblanadi. Salomatlikni mustahkamlash texnologiyalar – shaxsiy yo'naltirilgan yondashuv asosida amaliyotga tadbiiq etiladi. Shaxsiy rivojlantiruvchi vaziyatlar asosida amalga oshirilgan ekan, ular shunday hayot uchun muhim omillar sirasiga kiradiki, ular tufayli o'quvchilar birga yashash va samarali hamkorlik qilishga o'rganadilar. O'quvchining muloqot va faoliyat sohasini asta-sekin kengaytirib borish, o'z-o'zini boshqarishni (tashqi nazoratdan ichki o'z-o'zini nazorat qilishga) rivojlantirish, tarbiyalash va o'z-o'zini tarbiyalash, o'z salomatligi, boshqa kishilarning hayoti va salomatligi uchun javobgarligini shakllantirish asosida o'zlikni anglash va faol hayotiy nuqtai nazarni shakllantirish orqali egallanadigan salomatlikni ehtiyotlash tajribasini yuzaga keltirish, ijobiy munosabatlar madaniyatini egallashda o'quvchining faol ishtirok etishi ko'zda tutiladi.

Salomatlikni ehtiyotlash pedagogikasi ta'lim va tarbiya orasidagi munosabatlarni o'zgacha tartibga soladi, tarbiyani bolaning salomatligini saqlash va uni oshirishga yo'naltirilgan, insonni yuzaga keltiruvchi va hayotni ta'minlovchi jarayonlar doirasiga olib kiradi. Salomatlikni mustahkamlash pedagogik texnologiyalar bolaning axloqiy va estetik hissiyotlari, faoliyatidagi ehtiyojlari, kishilar, tabiat, san'at bilan muloqotning dastlabki tajribasini egallash kabi qobiliyatlari rivojini ta'minlashi kerak.

Salomatlikni shakllantiruvchi ta'lim texnologiyalari – o'quvchilarda salomatlik madaniyatini, uni saqlash va mustahkamlashga ko'maklashadigan shaxsiy sifatlarni tarbiyalashga, salomatlikni qadriyat deb tushunish, sog'lom turmush tarzi yuritish ehtiyojini shakllantirishga yo'naltirilgan dastur va usullardir.

Salomatlikni mustahkamlash texnologiyasi – bu:

- bolaning maktabda bilim olish sharoitlari (stresslarning yo'qligi, talablarning, o'qitish va tarbiyalash usuliyatlarining muvofiqligi);
- ta'lim jarayonining oqilona (yosh, jinsga xos va alohida xususiyatlarga, gigienik talablarga mos tarzda) tashkil etilganligi;
- bolaning yosh xususiyatlariga ta'limiy va jismoniy yuklamalarning muvofiqligi;
- zarur va yetarli, shuningdek, to'g'ri tashkil etilgan harakat rejimi.



2-TOM, 7-SON

Salomatlikni mustahkamlash pedagogika bu ta'lim jarayonining barcha subyektlari (o'quvchilar, o'qituvchilar va h.k.) ma'naviy, hissiy, aqliy, shaxsiy va jismoniy salomatligini saqlash, mustahkamlash hamda rivojlantirish uchun maksimal imkoniyatlarni yaratib beruvchi tizim hisoblanadi. Bu tizimga quyidagilar kiradi:

- ta'lim texnologiyasini amalga oshirish jarayonida o'quvchilar salomatligi holatining tibbiyot xodimlari tomonidan olib boriladigan monitoringi hamda shaxsiy kuzatuvlar natijalaridan foydalanish, mavjud ma'lumotlar asosida unga o'zgarishlar kiritish;
- maktab o'quvchilarining yoshga ko'ra rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish va shu yosh guruhiga kiruvchi o'quvchilarning xotirasi, tafakkuri, ish qobiliyatlari, faolligi va boshqa xususiyatlariga muvofiq ta'lim strategiyasini ishlab chiqish;
- texnologiyani amalga oshirish jarayonida qulay hissiy-psixologik iqlim yaratish;
- o'quvchilarning salomatlik, ish qobiliyati zahiralari saqlash va kengaytirishga yo'naltirilgan salomatlikni mustahkamlash turli-tuman faoliyat turlaridan foydalanish.

Salomatlikni ehtiyotlash ta'lim jarayonining asosiy va yagona maqsadi sifatida emas, balki asosiy maqsadga erishish bilan bog'liq vazifalarning biri sifatidagina maydonga chiqishi mumkin.

“Salomatlikni jhtiyotlovchi” degan tushuncha amalga oshirilishi jarayonida o'quvchilar salomatligini saqlash vazifasi qanday hal etilayotganligini ko'rsatadigan har qanday ta'lim texnologiyasining sifatiga xos xususiyatlar sirasiga kiradi.

Sog'lomlashtirish pedagogikasi uchun eng muhim ustuvor jihatlar quyidagilardir:

1. Sog'lom bola – bolalarning rivojlanish jarayoni uchun amalda erishish mumkin bo'lgan me'yor.
2. Sog'lomlashtirish – davolash – profilaktika tadbirlarining yig'in-disi emas, bolalarning psixofiziologik imkoniyatlarini rivojlantirish shakli.
3. Individual tabaqalashtirilgan yondashuv – o'quvchilar bilan olib boriladigan sog'lomlashtiruvchi rivojlantiruvchi ishlarning asosiy vositasi.

Salomatlikni mustahkamlash ta'lim texnologiyalarining maqsadi o'quvchiga maktabda ta'lim olish davrida salomatligini saqlash uchun imkoniyat yaratish, unda sog'lom turmush tarzi bo'yicha zarur bilim,

malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, olgan bilimlarini kundalik turmushda qo'llashni o'rgatishdan iborat.

Mazkur maqsadning amalga oshirilishi ta'lim jarayonining quyidagi ustuvor jihatlariga bog'liq:

- davlat standarti talablariga muvofiq tarzda o'quv jarayonini oqilona tashkil etish;



2-TOM, 7-SON

- o‘quvchilarning harakat faolligini oqilona tashkil etish;
 - salomatlik va sog‘lom turmush tarzi kabi qadriyatlarni shakllantirish ishlari tizimi.
- Maktabni va har bir o‘qituvchini salomatlikni mustahkamlash texnologiyalarga tizimli ravishda jalb etish izchilligi:

1. O‘quvchilar salomatligiga maktabning salbiy ta’sir ko‘rsatishi muammosini anglash va buni zudlik bilan hal etish zarurati.
2. Maktab pedagoglarining o‘quvchilar salomatligidagi nuqsonlar uchun mas’uliyatini tan olishi.
3. Salomatlikni mustahkamlash zarur texnologiyalarni o‘zlashtirish (vakolatlarni egallash).
4. Olingan tayyorgarlikni amaliyotda, o‘zaro shifokorlar, o‘quvchilarning o‘zlari va ularning ota-onalari bilan mustahkam hamkorlikda qo‘llash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T. 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-2021 yillarga mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-son «2017 — 2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentyabrdagi PQ-3305-son «O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida»gi Qarori.
5. Lyax V. I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie. – M.: TVT Divizion, 2006. – 288 s.

