

“ YOSHLAR SOG’LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA SPORT MASHQLARINI O’RNI”

*Sh.Qayumov, JizDPI Maktabgacha ta’lim
fakultet o’qituvchisi,*

Annotatsiya: Ta’lim jarayonida o’quvchining salomatligini saqlovchi va sabab bo’luvchi asoslar va qiziqishni singdirish quyidagi yo’nalishlarda amalga oshiriladi: maqbul estetik tashqi muxitni yaratish; aqliy va jismoniy yuklamani o’quvchining yoshiga mos xolda ilmiy uyushtirishni amalga oshirish; o’quvchilarning mehnat qilishi va dam olishini to’g’ri almashtirib turish o’z sog’lig’iga nisbatan ongli ijobiy munosabatni tarbiyalash.

Kalit so’zlar: Sog’lom turmush tarzi, Bolalar jismoniy tarbiyasi, refleks, ijobiy ko’chirish, stereotip, texnik, taktik, nerv sistemasi, bajara olish qobiliyati.

Sog’lom turmush tarzining shakllantirish uchun xos bo’lgan asosiy omillar quyidagilardir:

- hayot, tengdoshlari, o’quvchi atrofidagi yaqin insonlariga ijobiy munosabat;
- xayotning barcha bosqichlarida mavjud bo’lishning asosiy qadriyati sifatida salomatlik to’g’risida asosiy nizomni bilish;
- boshqalardan yomon bo’lmaslik istagi, hayot farovonligidan foydalanish - faqat sog’lom odamgina bilishi mumkin bo’lgan qadriyat;
- tengdoshlari va yaqin atrofidaqilar doirasida o’zini namoyon etishga bo’lgan ehtiyoj. Katta yoshdagi o’quvchilar uchun barcha bu motivasiyalar yetarlicha tanishdir, biroq ahamiyati bo’yicha birday qadrlil emas. O’smirlar axloqida salomatlik motivasiyasi uni amalga oshirishning ahamiyatli kuchlanishi bilan bog’liq xolda zaif gavdalanadi. Ular mumkin bo’lmagan to’siqlarni, masalan, salomatlik uchun cheqish, qo’zg’atuvchi vositalar (sipirtlik ichimlik giyoxvand moddalar) ni istemol qilishning ko’rinib to’rgan zarariga qaramay osonlik bilan yengib o’tadilar. Shuning uchun sog’lom turmush tarzini shakllantirish uning bor maftunkorligi bilan murakkab ‘pedagogik muammo xisoblanadi. Bu muammoni hal qilish pedagogdan salomatlikni saqlovchi texnologiyalarni chuqur bilishni va ‘professional vakolatga ega bo’lishni taqozo etadi.

Aynan extiyoj shaxsning shunday xolati sifatida chiqqandiki, unga ko’ra

axloq boshqariladi, tafakko'r, tuyg'u va inson ixtiyorining yo'nalishi belgilanadi. Extiyojlar shaxs rivojlanishi, keng ma'noda tarbiya jarayoni, yani insoniy madaniyat olamiga moddiy bo'lganidek ma'naviy qadriyatlarga qo'shilishi bilan shartlanadi.

Extiyoj faoliyatga qo'zg'ovchi shubxasiz, extiyojning namoyon etish shakli bo'ladigan sabab (xohish, istak qiziqish) larda namoyon bo'ladi. Extiyojlarda inson

faoliyati uning predmetli-jamoatchilik mazmuniga bog'liq, sabablarda u shaxs faolligi shaklida ko'rinadi. Shuning uchun shahs axloqida ochiladigan sabablar tizimi extiyoj, uning moxiyatining tarkibiga qaraganda belgilar bilan boy va ancha xarakatchan. Inson tomonidan 'psixologik xislat shaklida obyektiv extiyojlarning subyektiv ifodalanishining o'zi 'psixologik ma'noda extiyojning o'zidir.

Salomatlikni saqlash maqsadidagi jismoniy mashqdar mashg'ulotlarida extiyoj faqat yetarlicha harakat faolligi sharoitida extimoli bo'lgan bola rivojlanishining tug'ma mexanizmi bilan shartlangan.

Bu extiyoj yosh ulg'aygan sari pasayadi. Shuning uchun jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida anglangan motivasiya va qadriyatlar tizimini shakllantirish o'quv tarbiya jarayonida muhim vazifa bo'ladi. Harakat faoliyatidagi extiyoj xayotiy faoliyat jarayonida tug'iladigan metabaliq neyrohumoral siljish bilan belgilanadi. Axloqiy aktda ketma-ketligida zanjirning yakuni foydali natija olish (extiyojni qondirish) xisoblanadi. psixofiziologik qulaylikning yoqimli xistuyg'ulari bilan mustaxkamlanuvchi xarakatlarda extiyojni qondirish salomatlikni saqlovchi zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda movaffaqiyatli amalga oshishi mumkin bo'lgan xarakatli axloqiy akti maxkamlashning biologik asosi xisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi "Xalq ta'limi haqida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport haqidagi qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustaxkamlash uchun jismoniy jixatdan chiniqishlari to'g'risida qayshurishlari shart degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda maktabdagi jismoniy jismoniy tarbiya ishiga ham taalluqlidir.

U aniq sharoit shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini xisobga olib, mashg'ulotlarni yaxshi tashkil etish o'tkazish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya darslari kathy kun tartibi bo'yicha mahlum bir kun va hafta soatlarda muayyan vaqt mobaynida 45-daqiqa o'tkaziladi.

Ular birgalikda dasturda ko'zda tutilgan bilim va malakalar minimumini egallashni tahminlaydi, shunday qilib o'quvchilarni xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning asosini tashkil etadi. Darslarni to'g'ri o'tkazish mustakil ishning muvaffakiyatini va o'quvchilarning darslardan olinadigan malaka va

kunikmalarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli to'shiqlarni o'quvchilar bajarishlarini ta'minlaydi. U to'shiriqlarni o'quvchilar uyda yoki guruxlarda (seksiyalarda) mustakil bajaradilar.

SHunday qilib, darslar, o'quvchilarning shaxsan mustaqil yoki gurux mashg'ulotlarining asosi xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr'). Sport. –Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabr'.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (2015. 04.09). Xalq so'zi. –Toshkent, 2015. 5 sentabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017. -112 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori (2017. 3 iyun). O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami № 23. – Toshkent, 2017. 12 iyun.