

## SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA SALOMATLIK GAROVI

Boboyev Alisher Odilovich

Guliston davlat pedagogika instituti

Odilova Aziza Alisherovna

Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

alisherbabayev99@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20423979>

**Annotatsiya:** Maqola bugungi kunda dolzarb bo'lgan muammo - sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaga bag'ishlangan. Ushbu muammo kam o'rganilgan va qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi. Ishda asosiy e'tibor o'sib kelayotgan avlod salomatligini shakllantirish, optimal harakat faolligi va eng sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishga qaratilgan. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishning susayishi va buning natijasida maktab o'quvchilarining sog'lig'i yomonlashishi muammosi ko'rib chiqilgan. Maqolada jismoniy faollik bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligi uchun asosiy yutuqlarni ta'minlashi haqidagi tushuncha tahlil qilingan. Jismoniy madaniyat maktab o'quvchisi shaxsining o'z hayotining subyekti sifatida shakllanishida muhim rol o'ynashi haqidagi fikr asoslangan.

**Tayanch iboralar:** salomatlik, sog'lom turmush tarzi, optimal harakat faolligi, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, jismoniy chidamlilik.

**Abstract:** The article is dedicated to a current issue - health-improving physical culture. This problem is poorly studied and requires further research. The main focus in the work is on considering issues related to the formation of younger generation health, optimal motor activity, and the most health-improving physical culture. In this the article examines the problem of weakening interest in physical education and sports activities and, as a result, the deterioration of schoolchildren's health. The article analyzes the concept that physical activity ensures fundamental success for children's physical, mental, and social health. It substantiates the idea that physical culture plays a significant role in shaping the student's personality as a subject of their own life.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, optimal motor activity, health-improving physical culture, physical endurance.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuniga muvofiq, maktab o'quvchilarining salomatligi ta'lim sohasidagi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Eng yangi sharoitlarda umumta'lim maktabi nafaqat ta'lim funksiyasini amalga oshirishi, balki bolalar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash haqida qayg'urishi kerak va bolalarni sog'lomlashtirish muammosini aynan shu yerda hal qilish kerak.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti nizomiga ko'ra, "salomatlik to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir, nafaqat kasalliklari va jismoniy nuqsonlari" [1].

Salomatlik - hayotning eng muhim qadriyati bo'lib, inson ehtiyojlari ierarxiyasida eng yuqori pog'onani egallaydi. Salomatlik inson hayot faoliyatining, uning moddiy farovonlik, mehnat faolligi, ijodiy yutuqlar va uzoq umr ko'rish. U mamlakat hayoti va farovonligi ko'rsatkichini aks ettiradi, samaradorlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mehnat, iqtisodiyot, mudofaa qobiliyati, jamiyatning axloqiy tamoyillari, odamlarning holati.

Gippokrat harakat faolligini "hayot uchun ozuqa", Plutarx esa "salomatlik xazinasi" deb atagani bejiz emas [2]. Kuchli va sog'lom aqlli bolani tarbiyalash oson vazifa emas, uni hal qilish uchun bilim zaxirasi, mahorat, chidamlilik, tirishqoqlik va sabr. Jismoniy tarbiya va sport

intellektual jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi - idrokning aniqligi, e'tibor, tasavvur, eslab qolish, esga tushirish, fikrlash qobiliyatini oshiradi, aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Sog'lom, baquvvat, chidamli, matonatli, jasur, chiniqqan, jismonan yaxshi rivojlangan o'g'il-qizlar, odatda, o'quv materialini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar, maktabdagi darslarda kamroq charchaydilar, shamollash kasalliklari tufayli darslarni qoldirmaydilar.

Jismoniy madaniyat insonni shaxs sifatida shakllantirishning eng muhim usuli hamdir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yigit va qizlarning tushunchalariga, niyatlariga, axloqiy qiyofasiga, xarakter xususiyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Jismoniy yuklama nafaqat organizmdagi muhim biologik o'zgarishlarni oshiradi, balki axloqiy e'tiqodlar, odatlar, didlar va insonning ichki tabiatini tavsiflovchi shaxsning boshqa jihatlarini ishlab chiqishni sezilarli darajada belgilaydi. Jismoniy chidamlilik ma'lum darajada insonning keyingi hayot faoliyatini belgilaydi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati - odamlarning yoshi, jinsi, ishlab chiqarish va o'quv faoliyatining xususiyati hamda salomatlik holatini hisobga olgan holda optimal harakat rejimi va jismoniy yuklamalarni individuallashtirishdir. Shunday qilib, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya – bu jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanishning o'ziga xos sohasi bo'lib, u insonning jismoniy holatini optimallashtirish, mehnat jarayonida sarflangan kuchlarni tiklash, faol dam olishni tashkil etish hamda organizmning ishlab chiqarish va atrof-muhitning nomaqbul omillari ta'siriga chidamliligini oshirishga qaratilgan.

Jismoniy yuklamaning sog'lomlashtiruvchi ta'siri ishlayotgan mushaklarning asab tizimi, moddalar almashinuvi, ichki a'zolar faoliyati bilan chambarchas bog'liqligiga asoslanadi. Mashqlarni doimiy va tizimli ravishda bajarishda inson organizmining barcha tizimlari va a'zolari boshqarilishi optimallashtiriladi. Mushaklarda kapillyarlar soni ko'payadi, ular qon bilan yaxshiroq ta'minlanadi, kuchliroq va massivroq. Koronar qon aylanishi hisobiga yurakning oziqlanishi yaxshilanadi. Bosh miya po'stlog'i hujayralari ish qobiliyatiga ega bo'ladi, kuchli ta'sirotlarga chidamli bo'ladi. Markaziy asab tizimi faoliyati yaxshilanadi. Jismoniy jihatdan mashq qilgan bolalarda ijobiy shartli reflekslar tezroq hosil bo'ladi, diqqatning intensivligi va konsentratsiyasi yuqori bo'ladi, xotira yaxshiroq, aqliy mehnat unumliroq, o'qish muvaffaqiyatli bo'ladi.

"Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya" - "jismoniy tarbiya" umumiy tushunchasidan olingan. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning vazifasi organizmni umumiy sog'lomlashtirish bo'lib, u immunitetni oshirish, turli kasalliklarning oldini olish, ba'zi hollarda kasallikning barqaror remissiyasini ta'minlashda namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, SSV ekspertlarining ta'kidlashicha, maksimal bolalarning jismoniy faolligi tarkibiga quyidagi uch turdagi mashqlar kiritilishi shart: o'rtacha va yuqori shiddatli aerob yo'nalishdagi jismoniy mashqlar, asosiy mushak guruhlari mushaklarining kuchini oshirish uchun qarshilik ko'rsatadigan mashqlar, suyak to'qimalari Jismoniy faollikning bu turi suyak to'qimalarida minerallar miqdorini va suyak to'qimasining zichligini oshiradi [4].

Sog'liq holati ko'rsatkichlari quyi sinflardan yuqori sinflarga o'tish jarayonida yomonlashadi. Ta'lim tashkiloti oldida maktab o'quvchilarida o'z salomatligini va atrof-dagilarning salomatligini mustahkamlash, patologiyalarning oldini olish, mavjud patologiyalarni rehabilitatsiya qilish uchun barqaror motivatsiya. Zamonaviy bolalar va o'smirlarning aksariyatida ikki-uchta surunkali kasallik va funksional og'ishlar. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishning susayishi nafaqat maktab o'quvchilarining katta qismida, balki ota-onalar va o'qituvchilarda ham kuzatilmoqda. Aholining, jumladan, Rossiya bolalari va o'quvchi yoshlarining

salomatligini yaxshilash hamda jismoniy rivojlanish darajasini oshirish mamlakat milliy xavfsizligi muammosiga aylandi. Ijtimoiy hayotning barcha sohalarini rivojlantirish, insonning mavjudligi uning hal etilishiga bog'liq. Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, maktabda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatining samaradorligini asosan salomatlik ko'rsatkichlari holati, jismoniy ish qobiliyatini baholash va harakat testlari bo'yicha [5].

Jismoniy tarbiyani tashkil etishni qayta ko'rib chiqish zarur, bunda maktab o'quvchilari kasbiy jismoniy tarbiya-sport sifatlarini o'zlashtirish bilan bir qatorda o'z sog'liqlarini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash bo'yicha bilimlarga ega bo'lishlari lozim. Maktab jismoniy madaniyatining sog'lomlashtirish faoliyatini rivojlantirish va bo'lajak maktab jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun pedagogik oliy ta'lim muassasalarining o'quv rejalariga "Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish asoslari" yangi o'quv fanini kiritish orqali hal etilishi mumkin [6].

Mavjud dolzarb ma'lumotlar jismoniy faollik bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligi uchun asosiy yutuqlarni ta'minlashi haqidagi konsepsiyani tasdiqlaydi.

Zamonaviy profilaktik tibbiyotning eng muhim tamoyillaridan biri erta bolalikdan boshlab yetuk yoshdagi kasalliklarning oldini olish imkoniyatidir [7]. Chunki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning sog'lomlashtiruvchi ta'siri nafaqat "maktab" yoshida, balki hayotning keyingi davrlarida ham saqlanib qoladi. Shuni e'tirof etish kerakki, jismoniy madaniyat o'quvchi shaxsining o'z hayotining subyekti sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy sharoitlarda bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatini to'g'ri tashkil etishga, shu jumladan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, ularni sog'lom xulq-atvorga o'rgatish, muntazam sport bilan shug'ullanish odatini shakllantirish [8].

### Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Ustavi (Konstitutsiyasi) muqaddimasi.
2. Rubanovich V.B., Ayzman R.I. Osnovi zdorovogo obraza jizni, Novosibirsk: ARTA, 2011, 20-b.
3. Bayevskiy R.M. Prognozirovaniye sostoyaniy na granitse normi i patologii, M: 1979, 65-b.
4. Ilmiy davriy nashr Sibir pedagogika jurnali /T.A. Romm tahriri ostida., No05/2016, Novosibirsk, 17-b.
5. "Direktor shkoli" ilmiy-metodik jurnali /K.M. Ushakov tahriri ostida, No10/2010 (153), – "Sentyabr" nashriyot firmasi, 91-bet.
6. "Maktabda jismoniy tarbiya" ilmiy-metodik jurnali, No 3/2017, 19-b.
7. Zemtsovskiy E.V. O'smirlik davridagi jismoniy yuklamalar. O'smirlar tibbiyoti. SPb.:Spetsialnaya literatura, 1999. s. 659-689.
8. Shurigin V.V., Tuxvatullin R.R., Shurigin A.S. Sport maktabi sharoitida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etish va boshqarish // Zamonaviy pedagogik ta'lim muammolari. Ser.: Pedagogika va psixologiya:  
1. Ilmiy ishlar to'plami: – Yalta: RIO GPA, 2017. – Siz