

UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING PEDAGOGIK ASOSLARI

Duysenbaev Jaxangir Qonisbaevich

2-sonli umumta'lim maktabi oliy toifali jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

+998906512190

email: jaxangirduysenbaev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16894106>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning tutgan o'rni, metodik va tashkiliy asoslari keng tahlil qilinadi. Sog'lom turmush madaniyati tushunchasi, uni rivojlantirishning ilmiy mezonlari hamda maktab sharoitida samarali tatbiq etish yo'llari yoritiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush madaniyati, pedagogik asoslar, umumta'lim maktabi, yosh xususiyatlari, sog'lomlashtirish.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ

Дуйсенбаев Жахангир Конисбаевич

учитель физкультуры высшей категории
общеобразовательной школы № 2.

+998906512190

email: jaxangirduysenbaev@gmail.com

Аннотация: В данной научной тезисе подробно анализируется социально-педагогическое значение формирования культуры здорового образа жизни, роль физического воспитания в общеобразовательных школах, а также методические и организационные основы этого процесса. Раскрываются понятие культуры здорового образа жизни, научные критерии её развития и пути эффективного внедрения в условиях школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, культура здорового образа жизни, педагогические основы, общеобразовательная школа, возрастные особенности, оздоровление.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG GENERAL EDUCATION SCHOOL STUDENTS

Duysenbaev Jaxangir Qonisbaevich

Physical Education Teacher of the Highest
Category at Secondary School №2. +998906512190

email: jaxangirduysenbaev@gmail.com

Abstract: This scientific thesis provides an extensive analysis of the socio-pedagogical significance of forming a healthy lifestyle culture, the role of physical education in general

education schools, as well as its methodological and organizational foundations. The concept of a healthy lifestyle culture, the scientific criteria for its development, and the ways of effectively implementing it in school settings are discussed.

Keywords: physical education, healthy lifestyle culture, pedagogical foundations, general education school, age characteristics, health improvement.

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti shaxsning har tomonlama rivojlangan, sog'lom, ijtimoiy faol va mas'uliyatli bo'lishini talab etmoqda. Globallashuv, texnologik yutuqlar, urbanizatsiya jarayonlari va zamonaviy turmush sur'atining tezlashuvi natijasida inson hayotida jismoniy faollikning kamayishi, noto'g'ri ovqatlanish, stress va ekologik muammolar kabi omillar salomatlikka jiddiy tahdid solmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush madaniyati shakllanishi davrida ushbu omillarni hisobga olish va ularga qarshi samarali pedagogik choralar ko'rish zaruriyati ortib bormoqda.

Sog'lom turmush madaniyati — bu faqatgina jismoniy sog'liq emas, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik, gigiyena qoidalariga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga olgan kompleks tushunchadir. Maktab davri — aynan mana shu odatlar shakllanadigan eng muhim tarbiyaviy bosqichdir. Shu bois umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya nafaqat sport ko'nikmalarini rivojlantirish vositasi, balki sog'lom hayot falsafasini shakllantiruvchi pedagogik tizim sifatida qaralishi kerak. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalik va o'smirlik davrida yetarli darajadagi jismoniy faollik sog'liqni saqlash va kelajakdagi surunkali kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda, ota-onalar, mahalla, tibbiyot xodimlari va keng jamoatchilikning hamkorligi ham muhimdir.

Pedagogik nuqtai nazardan, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish uzluksiz, tizimli va kompleks yondashuvni talab qiladigan jarayon bo'lib, u o'quvchilarda sog'lom hayot falsafasini bosqichma-bosqich qaror toptirishga xizmat qiladi. Bu jarayon o'quvchilarni sog'lom hayot tarzining nazariy asoslari bilan tanishtirish, muntazam jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena odatlarini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash, shuningdek, chekish, spirtli ichimlik iste'moli, kompyuter va boshqa texnologiyalarga ortiqcha berilish kabi zararli odatlarning salbiy oqibatlarini anglashga yo'naltiriladi. Bundan tashqari, o'quvchilar ongiga sog'lom turmushga oid milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirish, ularni amaliy hayotda qo'llashga o'rgatish ham ushbu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Shu tariqa, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish maktab ta'limi doirasida nafaqat jismoniy tarbiya darslarida, balki barcha tarbiyaviy faoliyat turlarida izchil ravishda amalga oshirilishi zarur. Umumta'lim maktablarida ushbu vazifalarni samarali bajarish uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari yuqori pedagogik mahoratga, ilmiy-metodik bilimlarga va zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Zero, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport faoliyatlari o'quvchilarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning asosiy maydonidir.

Umumta'lim maktabi o'quvchilarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish jarayonida jismoniy tarbiya eng muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayon, avvalo, o'quvchilarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish, ularning organizmini chiniqtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liqdir. Sog'lom turmush madaniyati faqatgina mashqlar majmuasi emas, balki shaxsning butun hayot tarzini

belgilovchi ijtimoiy-axloqiy va madaniy qadriyatlar majmuasidir. Shunday ekan, maktab davrida bu tushunchani shakllantirish o'quvchilarning keyingi hayot faoliyatida sog'lom, faol, maqsadga intiluvchan shaxs bo'lib yetishishlariga poydevor yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning ta'siri nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligida, balki ularning psixologik holati, irodaviy sifatlari va ijtimoiy moslashuvchanligida ham namoyon bo'ladi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar bolalarda intizom, qat'iyat, o'zini boshqarish, hamkorlik va jamoa ichida muloqot qila olish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa sog'lom turmush madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etishda innovatsion metodlar, interfaol usullar, milliy va xalqaro sport elementlarini uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar sog'lomligini ta'minlash va sportni rivojlantirishga oid qaror va farmonlari, "Sog'lom avlod" dasturlari hamda "Besh tashabbus" doirasida amalga oshirilayotgan ishlar maktab o'quvchilari orasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish uchun mustahkam huquqiy va tashkiliy asos yaratmoqda. Bu jarayonda jismoniy tarbiya darslarining mazmuni faqat sport texnikalarini o'rgatish bilan cheklanmay, balki sog'lom ovqatlanish, gigiyena, stressni boshqarish, zararli odatlarning oldini olish bo'yicha tushunchalarni ham singdirishi lozim. Shuningdek, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda o'qituvchilar bilan bir qatorda ota-onalar va mahalla faollarining hamkorligi juda katta ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan bolalarning uy sharoitida ham muntazam jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi, faol dam olish turlariga jalb etilishi, sport musobaqalarida ishtirok etishlari qo'llab-quvvatlansa, maktabda berilayotgan tarbiya yanada samarali bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarning yosh va fiziologik xususiyatlarini inobatga olish pedagogik jihatdan juda muhim. Yuklamalarning to'g'ri me'yorlanishi, mashg'ulotlarning qiziqarli va interfaol tarzda tashkil etilishi, milliy sport turlari bilan zamonaviy sport o'yinlarini uyg'unlashtirish o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shuningdek, sport inshootlari, inventarlar, ochiq maydonlar va gigiyenik sharoitlar bilan ta'minlangan maktab muhiti sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Demak, jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy vazifasi — o'quvchilarga faqatgina sport ko'nikmalarini emas, balki sog'lom hayot falsafasini singdirish, ularning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish, mustahkamlash va kelgusida hayotiy odat sifatida qaror toptirishdan iboratdir. Bu jarayon o'z mohiyatiga ko'ra uzluksiz bo'lib, dars jarayonida, darsdan tashqari tadbirlarda va oilaviy tarbiyada bir butun tizim sifatida amalga oshirilishi kerak.

Xulosa. Umumta'lim maktabi o'quvchilarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish – jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadlaridan biridir. Pedagogik jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, balki ularni ijtimoiy faol, intizomli va mas'uliyatli shaxslar sifatida voyaga yetkazadi. Bu jarayonning muvaffaqiyati esa o'qituvchining kasbiy mahorati, darslar mazmuni va maktabdagi sport muhitining sifatiga bevosita bog'liqdir.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maxmarizayev, X. O. (2024). Umumta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy sog'lom turmush tarzida tarbiyalash. International Journal of Science and Technology.
2. Xoliqov, F. (2022). Yurtimiz oliy ta'lim muassasalari va maktablarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish. Maktabgacha ta'lim jurnali, 3(3).
3. Saruxanov, A. A. & Sultanov, U. I. (2023). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy madaniyatini oshirish masalalari. Oriental Art and Culture, 2023.
4. Salomov, R. S. (2014). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. NamDU nashri, "Ita-press".
5. Khairuddin, K., Masrun, M., Handayani, S. G., & Jaslindo, J. (2025). The influence of health education through physical education on the healthy living behavior of elementary school students. Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 44(1), 238-247.
6. World Health Organization (WHO). International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport.