

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK TAHLILI

Mirzayev Saidmaxmud

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida dotsenti, b.f.n.

E-mail: MirzayevS@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20540432>

Annotatsiya: Maqolada umumta'lim maktablarida o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyatini takomillashtirishning pedagogik tahlili, yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan munosabati, pedagogik texnologiya mashg'ulotlarini tashkil etish yo'llari va uslublari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: yoshlar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, funksional tayyorgarlik, xos xususiyatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tahlil, pedagogik texnologiya, uslub.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Мирзаев Саидмахмуд

Доцент кафедры физического воспитания и прикладных видов спорта, Наманганский государственный университет, к.б.н.

E-mail: MirzayevS@gmail.com

Аннотация: В статье представлен педагогический анализ совершенствования здорового образа жизни и физической культуры учащихся общеобразовательных школ, широко освещены отношение молодежи к формированию здорового образа жизни, пути организации занятий на основе педагогических технологий и их методики.

Ключевые слова: молодежь, формирование здорового образа жизни, функциональная подготовленность, специфические особенности, специальная физическая подготовка, анализ, педагогическая технология, метод.

PEDAGOGICAL ANALYSIS OF IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Mirzayev Saidmakhmud

Associate Professor, Department of Physical Education and Applied Sports, Namangan State University, Candidate of Biological Sciences

E-mail: MirzayevS@gmail.com

Abstract: The article presents a pedagogical analysis of improving the healthy lifestyle and physical culture of students in general education schools. It widely covers young people's attitude toward the formation of a healthy lifestyle, ways of organizing pedagogical technology-based classes, and their methods.

Keywords: youth, formation of a healthy lifestyle, functional preparedness, specific characteristics, special physical training, analysis, pedagogical technology, method.

KIRISH

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach, kadrlar tayyorlashning milliy tizimini zamonaviylashtirish, oliy ta'lim muassasalari o'quv jarayoniga

zamonaviy yangi texnologiyalarni joriy etishga yo‘naltirilgan ishlarni amalga oshirish imkoniyati vujudga keldi.

“Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora–tadbirlari to‘g‘risida”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora–tadbirlari to‘g‘risida”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora–tadbirlari to‘g‘risida”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni mamlakat aholisining salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirib borish bo‘yicha chora-tadbirlarni maqsadli amalga oshirishga yordam bermoqda.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tajriba-sinov ishlari 2024–2025 yillarda uchta viloyat umumiy o‘rta ta‘lim maktablari, 8-sinfning 365 nafar respondentini ishtirok etdi: Namangan shahar 11-sonli umumta‘lim maktabi (120), Farg‘ona shahar 1-sonli umumta‘lim maktabi (122), Andijon 24-sonli umumta‘lim maktabi (123) nafar o‘quvchilar.

Belgilangan maqsad va vazifalardan kelib chiqqan holda tajriba-sinov ishlari uch bosqichda amalga oshirildi: asoslovchi, shakllantiruvchi va umumlashtiruvchi.

Har bir bosqichda o‘ziga xos vazifalar hal etildi, tadqiqot maqsadiga erishish yo‘lida olingan oraliq natijalar aniqlashtirildi.

Tajribalarimizning birinchi bosqichini Namangan shahrining 7-sonli umumiy ta‘lim maktablarining 8-parallel sinflarida, 120 nafar o‘quvchi ishtirokida (77 nafar o‘g‘il bolalar, 43 nafar qizlar)dan iborat o‘quvchilar bilan, ularga “O‘quvchi jismoniy statusi va somatik salomatligining yillik nazorat”i daftarini ilk bor amaliyotga tatbiq etish bilan boshladik (2-ilovaga qarang).

Kuzatishlarimiz eksperimental maktablarning 77 foizdan ortiq o‘quvchilari jismoniy statusi, somatik salomatligi holatining nazoratini olib boradigan jismoniy tarbiya fanidan daftar yuritilmasligini aniqladik. Tajribalarni boshlanishida eksperimental sinflarimiz o‘quvchilarini qayd qilingan daftar bilan ta‘minladik va uni yuritish bo‘yicha qisqacha tushuntirish berdik.

Qayd qilingan daftarning yuritilishi o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlariga stereotipni shakllanishini tezlashtirdi. Chunki o‘quvchilarning jismoniy statusi ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘quvchilarning sinflar, parallel sinflarning chempionlari, maktab rekordchilari paydo bo‘ldi va sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining mustaqil mashg‘ulotlarida ijobiy o‘zgarishlar amalga oshirildi.

Tajribalarimizning ikkinchi bosqichini – shu kun maktab jismoniy madaniyat ta‘limida umuman e‘tibordan chetda qolayotgan tajriba-sinov sinflari o‘quvchilariga tana skeleti mushaklari, ularni joylashishi, bajaradigan xizmatlari, aynan shu kun uchun ularning zaruriy tonusi (tarangligi)ni yaratish, organizmni ishga kirishishga tayyorlash, ishga kirishishi, uni holatini eshitishni bilish hamda jismoniy yuklamalarni tana tuzilmalariga ta‘siri, sarflangan quvvatni tiklashga oid bilimlari, eng muhim masala o‘quvchini mashqni qaysi mushaklar guruhiga mo‘ljallanganligini mohiyatiga e‘tibor bermay, taqlid qilish bilan bajarishini, harakatni o‘zlashtirishga ongli munosabatga e‘tiborni qaratdik.

Tajriba-sinov sinfi o‘quvchilariga qo‘yilgan nazariy bilimlarni mustahkamlovchi savollarga javoblarning mazmuniga 10 ball bilan belgilandi.

Tajribalarimiz boshlanishida maktablarimizning tajriba-sinov sinflari o'quvchilarida faqat 6% dagina individual "tibbiy nazorat kartochkalari" yuritilayotganligini guvoh bo'ldik. Ular ham kasallikdan tuzalgan o'quvchilarniki bo'lib, tajribalarimiz davomida tibbiy ko'riklarning mazmuni va sifatini talab darajasiga yaqinlashtirishga urindik.

Bunday bilimlar faqat sport seksiyalarida, sportning biror turi bilan mahoratini oshirish maqsadida tizimli shug'ullanuvchi o'quvchilarda, kuzatdik xolos. Asosiy mushaklar guruhiga kiruvchi mushaklarni 12 tasini, qanday funksiyani bajarishini 19 nafar sportchidan 23,2% qoniarli bahoga loyiq jismoniy bilimlari borligini, sinfning asosiy tibbiy guruhdagi so'rovda ishtirok etganlarning 90% ga yaqini asosiy tana skeleti mushaklarni belgilang, deb qo'yilgan savolga yaxshi bilmayman degan javobni berish bilan cheklandilar.

Tavsiya qilingan mavzularning qay darajada o'zlashtirilganligini tajriba-sinov sinf o'quvchilari tomonidan yuritilgan maxsus kartochkalardagi biz tavsiya qilgan savollarga javoblari orqali nazoratini yo'lga qo'ydik. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy bilimlarni har bir mashg'ulotda "organizmni ishga kirishishga tayyorlash mashqlari"dan oldingi 10 daqiqali vaqtni nazariy mashg'ulotlarimiz uchun foydalandik. Mashg'ulotdan oldingi organizmni ishga kirishishga tayyorlash daqiqalari shug'ullanuvchi jismi a'zolari tuzilmalarini ruhiy tayyorgarligini o'z zimmasiga olishining muhimligi tadqiqotlarda isbotlangan.

Tashqi muhit ta'siri, turmush tarzi tarkibidagi – uyg'onish bilan, jismoniy yuklamani – dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvi, havo harorati, atmosfera bosimining o'zgarishiga moslashuv, gormonlar organizmning modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qayd qilinganlar faqat mushaklar faoliyati bilan bog'liq funksional o'zgarishlarni yuzaga keltiradigan jarayonlarga oid nazariy bilimlar sifatida umumta'lim maktabining o'rta, katta maktab yoshidagi o'quvchilarga o'qitishni vaqti yetdi va u shu kunning talabidir.

NATIJARLAR

Tadqiqotlarimiz davomini nazariy tahlili va ularning natijalarini umumlashtirish orqali sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibi bilishi zarur sanalgan harakat faolligiga oid bilimlar tizimi quyidagilardan iborat bo'lishi kerak deb hisoblaymiz:

a) inson tanasining shakllanishi, ya'ni hujayralarni shakllanishi, ko'payishi, yetilishi va ularni tarkibiga kiruvchi strukturalarni takomillashishi, voyaga yetishi, rivojlanishini murakkab jarayonligi haqidagi eng boshlang'ich ma'lumotlar;

b) o'quvchi jismini rivojlanishida bosib o'tiladigan bosqichlar va ularni o'quvchilar egallashi zarur deb hisoblagan o'ziga xos xususiyatlariga oid bilimlar;

v) jismoniy mashqlarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklar guruhini tanlash, ularga autent mashqlarni ajratishni bilishi malakasi va ularni mashqlantirish;

g) mashg'ulot uchun jismoniy yuklamani me'yorlash bilimlari;

d) harakat faolligida foydalanadigan sog'lomlashtirish mashqlari orqali sog'lom, uzoq kasalliklarsiz yashash uchun, organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar haqidagi eng oddiy bilimlar;

e) tana skeleti mushaklarining aniq guruhiga maqsadli, tanlab, yo'naltirib ta'sir etishni nazarda tutib mashq bajarish (67% o'quvchi tana skeleti mushaklari uchun mashqlarni manzilli emas, taqlid qilish orqali bajarayotganligini kuzatdik) malakasiga oid bilimlar;

e) mushaklar, ularning tana skeletida joylashishi, xizmatlari hamda qanday mashqlar bilan ta'sir etish mavzulari bo'lishi maqsadga muvofiq deb hisobladik.

Tajriba-sinovda jami 737 nafar o'quvchilar qatnashdi. Shundan, tajriba guruhida 365 nafar o'quvchi ishtirok etgan bo'lsa, nazorat guruhida 372 nafar o'quvchi ishtirok etdi.

Tajriba va nazorat guruhida olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlarining statistik ko‘rsatkichlari 1 va 2-jadvallarda keltiriladi.

1-jadval. Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish darajasi (tajriba ishidan oldin)

	Mezonlar: Bilim, tasavvur	Tajriba guruhi (365 nafar respondent)			Nazorat guruhi (372 nafar respondent)		
		yuqori	o‘rta	quyi	yuqori	o‘rta	quyi
1	Harakat faolligi uchun samarali “vaqt ritmi”ni aniqlash	78	180	107	77	170	125
2	Tana skeletini yirik mushaklarining atalishi	84	176	105	79	171	122
3	Tana skeletini yirik mushaklarining joylashishi	82	174	109	81	172	119
4	Kun uchun mushaklarning zaruriy “tonus”ini yaratish	76	183	106	75	173	124
5	“Somatik” holatni eshitishga oid bilimlar	81	176	108	74	178	120
6	Organizmni “ishga kirishish”ga tayyorlash	85	170	110	82	170	120
7	STT mashg‘ulotlari shakllariga oid bilimlari	83	178	104	77	171	124
8	Jismoniy yuklamalarga oid bilimlari	75	179	111	79	174	119
9	Sarflangan quvvatni tiklashga oid “aktiv” “passiv” bilimlar	80	182	103	78	169	125

10	Sogʻlom ovqatlanishga mansub bilimlari	82	181	102	75	180	117
11	Sogʻlom uyquga oid bilimlari	77	176	112	81	166	125
12	Jismoniy rivojlanganlikka oid bilimlari	78	181	106	76	173	123
13	Jismoniy tayyorgarlikka oid bilimlari	83	174	108	80	171	121
	Umumiy oʻrtacha	80	178	107	78	172	122

2-jadval. Umumtaʼlim maktabi oʻquvchilarining sogʻlom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashtirish darajasining oʻsish dinamikasi (tajribadan soʻng)

	Mezonlar: Bilim, tasavvur	Tajriba guruhi (365 nafar respondent)			Nazorat guruhi (372 nafar respondent)		
		yuqori	oʻrta	quyi	yuqori	oʻrta	quyi
1	Harakat faolligi uchun samarali “vaqt ritmi”ni aniqlash	159	176	30	84	165	123
2	Tana skeletini yirik mushaklarining atalishi	155	176	34	85	165	122
3	Tana skeletini yirik mushaklarining joylashishi	151	178	36	86	162	124
4	Kun uchun mushaklarning zaruriy “tonus”ini yaratish	163	167	35	80	164	128
5	“Somatik” holatni eshitishga oid bilimlar	152	182	31	90	164	118
6	Organizmni “ishga kirishish”ga tayyorlash	162	169	34	82	166	124
7	STT mashgʻulotlari	161	172	32	88	162	122

	shakllariga oid bilimlari						
8	Jismoniy yuklamalarga oid bilimlari	153	175	37	81	164	127
9	Sarflangan quvvatni tiklashga oid "aktiv" "passiv" bilimlar	150	186	29	89	164	119
10	Sog'lom ovqatlanishga mansub bilimlari	164	165	36	83	169	120
11	Sog'lom uyquga oid bilimlari	157	178	30	87	159	126
12	Jismoniy rivojlanlikka oid bilimlari	159	177	29	79	171	122
13	Jismoniy tayyorgarlikka oid bilimlari	155	173	37	91	157	124
	Umumiy o'rtacha	157	175	33	85	164	123

MUHOKAMA

Harakatlar mazmunini ifodalashda so'z boyligini kamligi, jismoniy mashqlarga oid maxsus va badiiy adabiyotlarni kamligi, ularning jismoniy madaniyat va sportga oid fikrlarini ifodalashda, sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat atamalarini tajribalarimizni boshlanishida qo'llash kulgilarga sabab bo'lgan bo'lsa ham, keyinchalik o'zining ijobiy tomonlarini ko'rsatdi. So'z boyligi, qisqa vaqt ichida bajarib qo'ygan harakatni tasvirlash, xotirada qoldirish, mazmunini zudlik bilan bayon qilish, ular haqida ijobiy salbiy fikrlar aytish malakalarini egallash keyinchalik nisbatan oson kechdi.

Chunki, bo'lajak sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati egasi o'zi yoki sinfdoshini jismoniy statusi yoki somatik salomatligiga mansub biologik, pedagogik, joiz bo'lsa individual tibbiy bilimlarga ega bo'lish talabini bir yo'la hal qilishiga to'g'ri keldi.

Farmonda sog'lom ovqatlanish madaniyati, tirik, vitamanga boy mahsulotlar, yog' shirinliklardan me'yorida oziqlanish, tarkibida yog' moddalari kam, zararli odatlar, palapartish turmush tarzidan, voz kechish zaruriyatligi ta'kidlangan. Bevaqt uyqu, o'z organlarini somatikasini eshita bilish, tanamiz a'zolarini zaruriy funksional tonusni yaratish, kunlik, haftalik va boshqa biologik ritmlardan o'rinni foydalanishga oid amaliy malakalarni takomillashtirish va boshqa odatlardan chegaralanish, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilish, umum jahon pandemiyasi xavfidan saqlanishdek aniq vazifalar belgilangan.

3-jadval. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatini takomillashganlik darajasi

Yoshi	Ming qadam	Km	Sarflangan vaqt, soat
-------	------------	----	-----------------------

	Suxarev bo'yicha	Tajriba sinov	Suxarev bo'yicha	Tajriba sinov	
11-14	20-25	23-27	12-17	15-20	3,6-4,8
15-16 o'g'il bolalar	18-23	21- 23	18-23	21-23	4,8-5,6
15-17 qiz bolalar	20-23	19-21	15-20	18-19	3,6-4,8

Tajriba-sinov sinflarimiz o'quvchilarning sutkalik harakat faolligini hozirgi kunda quyidagi jadvalda qayd qilingan baholash normalari asosida baholashni tajribalarimizda sinab ko'rdik. Demak, kunlik harakat faolligi 15-16 yoshdagi o'smirlar va yoshlar uchun sutkasiga kamida 8–10 ming qadamdan kam bo'lishini harakatlarga bo'lgan minimal talab bajarilmaganligi deb qabul qildik (4-jadvalga qarang).

4-jadval. O'quvchilarni sutkalik harakat aktivligi me'yorini baholash

Qadam	Baho
6-7ming	Past
8-9 ming	o'rtacha
10-12 ming	Yuqori
13 ming va undan ortiq	Maksimal yuqori

XULOSA

Kunlik, haftalik harakat me'yorlari sifatida odatga aylangan harakatlarni bajarish individni - shug'ullanuvchining organizmini faol funksional xizmat ko'rsatish uchun kerak bo'ladigan jismoniy tayyorgarligining belgilangan darajasiga ega bo'lish talabini qo'yishini o'quvchilarimiz tajribalarimiz oxirida tushunib yetdilar.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, "o'quvchilarning aksariyati jismoniy tarbiya va sog'lom hayot tarzining ahamiyati haqida yyetarlicha tushunchaga ega emas, bu borada quyidagi muammolar aniqlandi: jismoniy faollikning past darajasi: Ko'pchilik o'quvchilar vaqtining ko'p qismini kompyuterda yoki muntazam mashg'ulotlarga e'tibor bermay o'qishda o'tkazadilar"; sog'lom ovqatlanish haqida bilimlarning yetishmasligi: O'quvchilar har doim ham muvozanatli ovqatlanishning ahamiyatini va uning umumiy salomatlikka ta'sirini tushunmaydilar; "motivatsiyaning yetishmasligi: Ba'zi o'quvchilar jismoniy mashqlar va sog'lom hayot tarzini saqlab qolish uchun yetarli rag'bat ko'rmaydilar"; "Ushbu natijalardan kelib chiqib, o'quvchilarning jismoniy faollikka, sog'lom turmush tarziga qiziqishini oshirishga qaratilgan dasturlarni ko'proq o'rganish va ishlab chiqish zarurligini xulosa qilish mumkin".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son.
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020-yil 30-oktyabr, PF-6099-son.
3. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti", 2021. – 68 b.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent, 2014. – 284 b.