

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY SHAKLLARI, METODLARI VA VOSITALARI

Muzafarova Lyudmila Menslamovna
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Annaotatsiya: *Maqolqda umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy shakllari, metodlari va vositalari to'g'risida keng fikrlar yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Alpomish va Barchinoy, salomatlik, aktiv moddalar, metodlar.*

Quyida biz aholi salomatligini aniqlashga xizmat qiladigan salomatlik testi metodi haqida qisqacha to'xtalib o'tamiz. Salomatlik testining asosiy maqsadi mamlakat aholisining (6 yoshdan 60 yoshgacha erkaklar, 6 yoshdan 55 yoshgacha ayollar) biologik yoshi uchun monand jismoniy tayyorgarligi darajasi mavjudmi yoki yo'qligini nazorat qilishga yo'naltirilgan.

Maqsad va vazifalar maktab yoshidagilar uchun joriy, oraliq va yakuniy nazorat tarzida belgilangan. Yakuniy maqsadlar o'quv yili yoki uning yarmi uchun qo'yiladi. Oraliq maqsad va nazorat yilning bir yoki bir necha oyi (2-3 oy) uchun mo'ljallangan. Joriy nazorat esa aynan shu kundagi holatni aniqlashni nazarda tutadi.

Vazifalar shug'ullanuvchilarning barcha toifasining jismini rivojlanganligini biror holatiga yoki jismoniy tayyorgarligi - tezligi, chidamliligi, chaqqonligi va boshqalarning rivojlanishiga ta'sir etishiga yoki tarbiyasiga yo'naltiriladi. Masalan, sentyabr-oktyabr oylari stolda, partada, umuman o'tirishga, yurganda qomatini to'g'ri tutishga, qadamlarini bir xilligiga erishishni nazorat qilib, nuqsonlarni to'g'rilashga, ikkinchi oy esa qomatni to'g'ri (raso) tutishdek umumiy vazifalarning ayrim alohida bo'laklariga belgilanadi va uning ijrosi yo'lga qo'yilishini nazarda tutib, aniq vazifa qo'yib, uni hal qilishga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun esa shu ikki oy davomida faqat harakat koordinatsiyasi, kuchini rivojlantirish yoki boshqa sifatleri uchun mashqlanish rejalashtiriladi va shu sifatlarni rivojlantirish bo'yicha yuklamalarga moslashuv yo'lga qo'yiladi. Organizm ko'nikib, moslashuv sodir bo'lgach, oraliq vazifalar yangisiga almashtiriladi. Ko'yilgan vazifalar hal qilingandan so'ng oraliq vazifalar bajarilishi natijalarining ko'rsatkichlari taqqoslansa (ikki oyda keskin o'zgarishlar ro'y bermasligi ham mumkin), ayniqsa, ko'rgazmalilik asosida erishilgan natijalar rasmlar yoki video tasma yozuvlari orqali shug'ullanuvchiga ko'rsatilsa, ularning erishgan natijasi rag'batlantirilsa, Salomatlik testi mashg'ulotlariga nisbatan o'quvchilar ishonchining ortishi sodir bo'ladi.

Salomatlik testiga tayyorlanishda harakat faolligining foydali ekanligi, shunga ko'ra jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zaruriyatligiga oid bilimlarimiz boyishi umrimiz davomida biz uchun kerak bo'ladigan STT madaniyati mashg'ulotlarda odatni shakllantiradi, turmush, hayotimiz davomida bajarayotgan harakatlarimiz organizmimiz kuch quvvatini tejashga, yangi malakalarning yuzaga kolishiga xizmat qiladi.

Salomatlik testi talab va normalarini bajarishni nazarda tutib, harakatlanishimiz turli xildagi yukumli kasalliklar, tashqi muhitning zararli oqibatlariga vujudimizning qarshi tura olishidek himoya funksiyasini yaxshilashi, tizimli mashg'ulotlar organizmda biologik aktiv moddalar (endorfinlar)ni yuzaga keltirib, miyadagi ayrim tuzilmalar, retseptorlar bilan o'zaro faoliyatga birlashib, alkogol va boshqa turli narkotiklar beradigan sun'iy xush kayfiyatlikni o'rni almashtirishi mumkinligini nazariy, ilmiy-amaliy isbotini tadqiqotlar orqali o'rgandik.

“Alpomish va Barchinoy” testi mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport yoki harakatli o'yinlarni o'ynash bilan sun'iy emas, tabiiy xush kayfiyatlik, harakatlarimizda erkinlik, ravonlikni yuzaga keltirib, organizmning akliy va jismoniy mehnat uchun sarflaydigan kuvvatini va boshqa turli xildagi faoliyatlarni katta zo'riqish qilmay bajarishga imkon beradi. Bunday yaratuvchanlik fiziologik holat bo'lib, jismoniy mashqlarning trenirovka effekti deb qaralishi va shu effekt orqali qonda yuzaga kelgan endorfinlar (biologik aktiv moddalar) qondagi alkogol, narkotiklarni qabul qilishdan yuzaga keladigan patologik, qo'zg'atuvchilarni bloklab, ularni qon tarkibidan sekin-asta siqib chiqarishidek holat sodir bo'lishi isbotlangan.

Yuklama me'yori shug'ullanuvchining jismoniy imkoniyatiga muvofiqligi mashg'ulotdan so'ng sizda katta ko'tarinkilikni, jismonan o'zgarayotganligingizning quvonchi turmush tashvishlarini arziyas narsalarga aylantiradi.

Bularning barchasi hayotiy jarayon davomida erishilishi lozim bo'lgan salomatligimiz, uni qanday darajada ushlab, unga oid egallashimiz lozim bo'lgan bilimlarimiz har bir maktab yoshidan boshlab undan keyingi umrimiz davomida jismoniy tayyorgarligimizga mo'ljal tarzida ishlangan salomatlik testlari topshirishga tayyorlanish orqali maxsus ishlangan sinov turlari va me'yoriy normalarini topshirish davr talabidir.

Respublikamiz Vazirlar Maxkamasining 1999-yil 27-maydagi 271-sonli “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari haqida”gi qarorini amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim, Sog'liqni saqlash, Qishloq va suv xo'jaligi vazirliklari, Ichki ishlar, Mudofa vazirligi, Kasaba uyushmasi kengashining qarori bilan (1999 yil, 24 dekabr №4/14) mamlakatimiz aholisini jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar joriy etildi. Bu jismoniy tarbiya, sport sohasidagi rivojlanish istiqbollarini Respublikamiz Prezidentini ishlab chiqqan O'zbekiston Respublikasini rivojlangan mamlakatlar qatoriga olib chiqish konsepsiyasi, demokratik-huquqiy davlat kurish, bozor munosabatlariga o'tish bilan bevosita bog'liq. Chunki jismoniy tarbiya va sport sohasining istiqbolli dasturini ishlab chiqishda davlatimizning ijtimoiy-siyosiy, huquqiy iqtisodiy asoslaridagi tub burulishlarni hisobga olish, yangi iqtisodiy, siyosiy va ijtimoiy asoslarni shakllantirishning ahamiyati muhim edi. Shunta ko'ra davlatimiz tomonidan sog'lom avlodning sog'lom turmush tarziga muhim yo'nalish sifatida qaralib, muhim amaliy ishlar amalda joriy qilib kelinmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Toshkent, 1997.
 2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Sog'lom bola yili» davlat dasturi to'g'risida. – T.: 2014 yil 19 fevral.
 3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Ona va bola» davlat dasturi to'g'risida. – T.: 2001 yil 5 fevral.
 4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Sog'lom avlod» davlat dasturi to'g'risida. – T.: 2000 yil 19 fevral.
 5. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya va nazariyasi va uslubiyoti. Farg'ona 2001 yil. 26-48 b.
 6. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar to'plami. 2000 y.
 7. Гигиена обучения и воспитания детей и подростков (сборник научных трудов). – (Под. Ред. М.С.Арутюновой, М.Зияева) Т.: 1996. – 91 с.
 8. Turayeva N.K. «Sog'lom onaning bolasi tetik bo'ladi», Sihat-salomatlik jurnali, 2002 yil, Toshkent 3-son.
 9. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
- Internet saytlari
10. www.lex.uz sohaga oid qonun hujjatlari.
 11. www.ziyonet.uz Library (kutubxona) bo'limi
 12. www.stat.uz, www.google.uz, xalqaro qidiruv saytlari