



BOSHLANG'ICH SINFLARDA SPORT MASHG'ULOTLARI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZI TARBIYASINI SHAKLLANTIRISH.

Zamira Asomiddinova

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi
4-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi tarbiyasini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining pedagogik, psixologik va ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish, shuningdek, ularda sog'lom hayot tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, boshlang'ich sinf, sport mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish.

Kirish: Bugungi globallashuv sharoitida inson salomatligini asrash mustahkam lash muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, bolalar salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Shu bois ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan chiniqqan va ma'naviy barkamol shaxs etib tarbiyalash ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan sanaladi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning hayotiy ko'nikmalari, jumladan, sog'lom turmush tarzi elementlari shakllanadigan muhim davr hisoblanadi. Ushbu jarayonda sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya darslari yetakchi pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi. Chunki aynan harakat faoliyati orqali bolalarda sog'lom hayot tarziga nisbatan ijobiy munosabat vujudga keladi

Boshlang'ich ta'lim bosqichi o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishida muhim davr hisoblanadi. Bu davrda bolalarda sog'lom hayot tarziga oid dastlabki tushunchalar, odatlar va ko'nikmalar shakllanadi. Sport mashg'ulotlari esa ushbu jarayonda eng samarali pedagogik vositalardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism: Sog'lom turmush tarzi tushunchasi va uning mazmuni, sog'lom turmush tarzi - bu insonning sog'ligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik faoliyati bo'lib, u jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, mehnat va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish kabi jihatlarni o'z ichiga oladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish orqali ularning: organizmi chiniqadi; kasalliklarga qarshi immuniteti mustahkamlanadi; ruhiy holati barqarorlashadi, o'qishga bo'lgan qiziqishi ortadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh va psixologik xususiyatlari

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar harakatchanligi, qiziquvchanligi va o'yin faoliyatiga bo'lgan ehtiyoji bilan ajralib turadi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'yin texnologiyalaridan foydalanish yuqori samaradorlik beradi.

Mazkur yosh davrida bolalarda chaqqonlik, epchillik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar faol rivojlanadi. Shuning uchun sport mashg'ulotlari mazmuni o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos holda rejalashtirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali shakllari

Boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlarini quyidagi shakllarda tashkil etish samarali hisoblanadi:

- ertalabki badantarbiya mashqlari;
- jismoniy tarbiya darslari;
- harakatli va milliy o'yinlar;
- sinfdan tashqari sport to'garaklari;
- sport bayramlari va musobaqalar.

Mazkur faoliyatlar o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlarining pedagogik ahamiyati: Sport mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki ularning tarbiyasida ham muhim rol o'ynaydi. Xususan, sport mashg'ulotlari orqali:

intizom va tartibga rioya qilish;
irodaviy sifatlarni shakllantirish;
jamoada ishlash va hamkorlik qilish;
o'z kuchiga ishonch hosil qilish kabi fazilatlar rivojlanadi.

Sport mashg'ulotlarining muntazam tashkil etilishi o'quvchilarda harakatga bo'lgan ehtiyojni qondiradi va sog'lom hayot tarziga bo'lgan barqaror munosabatni shakllantiradi.

Sport mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzi tarbiyasini rivojlantirish omillari

Boshlang'ich sinflarda sog'lom turmush tarzi tarbiyasini samarali shakllantirish uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratish lozim:

- sport mashg'ulotlarining muntazamligi;
- qiziqarli va interaktiv metodlardan foydalanish;
- ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tadbirlarni tashkil etish.

Ushbu jarayonda boshlang'ich sinf o'qituvchisining shaxsiy namunasi muhim pedagogik ahamiyatga ega.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari

Boshlang'ich sinf o'quvchilari yuqori harakatchanlikka ega bo'lib, ular o'yin faoliyatiga katta qiziqish bildiradilar. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'yin metodlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur yosh davrida bolalarda:

tezkorlik;

epchillik;

muvozanatni saqlash;

chaqqonlik sifatleri jadal rivojlanadi.

Shu jihatdan sport mashg'ulotlari o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos tarzda rejalashtirilishi lozim.

Boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari

Boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlarini quyidagi shakllarda tashkil etish tavsiya etiladi:

ertalabki badantarbiya mashqlari;

jismoniy tarbiya darslari;

harakatli va milliy o'yinlar;

sinfdan tashqari sport to'garaklari;

sport bayramlari va musobaqalar.

Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzi tarbiyasini shakllantirish yo'llari:

Boshlang'ich sinflarda sog'lom turmush tarzi tarbiyasini samarali shakllantirish uchun:

sport mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish;

o'yinli va qiziqarli metodlardan foydalanish;

ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish;

sog'lom turmush tarzi mavzusida targ'ibot ishlarini olib borish zarur.

Bu jarayonda o'qituvchining shaxsiy namunasi ham muhim ahamiyatga ega.

Allomalar va pedagog olimlarning sport hamda sog'lom turmush tarbiyasi haqidagi fikrlari:

Sharq va jahon pedagogik tafakkurida jismoniy tarbiya hamda sog'lom turmush tarzi masalalari muhim o'rin egallagan. Buyuk allomalar inson kamolotini ta'minlashda jismoniy sog'lomlikni asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etganlar.

Buyuk mutafakkir **Abu Ali ibn Sino** o'zining mashhur **Tib qonunlari** asarida jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlashdagi eng samarali vosita ekanini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, bolalikdan jismoniy mashqlarga o'rgatish organizmning to'g'ri rivojlanishiga, kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Ibn Sino jismoniy harakatni sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida baholagan. Sharq pedagogik tafakkurining yana bir yirik namoyandasi **Abu Nasr Forobiy** inson kamolotini jismoniy va ma'naviy barkamollik uyg'unligida ko'radi. Unga ko'ra, sog'lom tana sog'lom aqlning asosi hisoblanadi. Forobiy

ta'lim-tarbiya jarayonida jismoniy tarbiyani e'tibordan chetda qoldirmaslik zarurligini ta'kidlaydi. Buyuk mutafakkir **Alisher Navoiy** o'z asarlarida inson salomatligi va chiniqish masalalariga alohida e'tibor qaratgan. Uning fikricha, jismonan sog'lom inson jamiyatda faol bo'ladi, ezgu ishlarga intiladi. Navoiy inson tarbiyasida mehnat, harakat va sog'lom turmush tarzining muhimligini ta'kidlaydi. Yevropa pedagogikasida esa **Yan Amos Komenskiy** jismoniy tarbiyani ta'limning ajralmas qismi sifatida qaraydi. U bolalarni yoshligidan harakatga o'rgatish, o'yin va mashqlar orqali ularning sog'lig'ini mustahkamlash zarurligini ilgari surgan. Komenskiy fikricha, jismoniy faollik bolaning bilimlarni o'zlashtirish jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, rus pedagog olimi **K.D. Ushinskiy** jismoniy tarbiya va aqliy tarbiyaning o'zaro bog'liqligini asoslab bergan. U sog'lom tanadagina sog'lom fikr shakllanishini ta'kidlab, maktab ta'limida sport mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatgan.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzi tarbiyasini shakllantirish o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Sport mashg'ulotlarini tizimli, maqsadli va samarali tashkil etish orqali sog'lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlari asosida sog'lom turmush tarzi tarbiyasini rivojlantirish o'quvchilarning sog'lom va faol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tizimli, maqsadli hamda metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish orqali sog'lom, intiluvchan va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Allomalar va pedagog olimlarning qarashlaridan ko'rinadiki, sport mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzi tarbiyasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu fikrlar boshlang'ich sinflarda sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boshlang'ich ta'lim metodikasi.- Toshkent.
2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. O'quv qo'llanma.
3. Pedagogika asoslari.- Toshkent.
4. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha ilmiy-uslubiy manbalar.
5. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy rivojlanishi bo'yicha tadqiqotlar.