

BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA JISMONIY SALOMATLIK FAOLIYATI ORQALI SALOMATLIKKA IJOBIY NUQTAI NAZARNI RIVOJLANTIRISH

A'loxonov Axadxon Axrorxon o'g'li

**FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI SIRTQI BO'LIMI
"ANIQ VA TABIIY FANLAR" KAFEDRASI O'QITUVCHISI**

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari orqali sog'likka ijobiy munosabatni shakllantirish usullari va usullari muhokama qilinadi. Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik texnologiyalar va amaliyotlarni aniqlashga asosiy e'tibor qaratilmoqda. Bir nechta boshlang'ich maktablarda o'tkazilgan tadqiqot natijalari, shuningdek, ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili keltirilgan. Maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy va psixologik barqarorligini oshirish uchun jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'quv jarayoniga kiritish muhimligi haqida xulosalar chiqariladi.

Абстрактный

В статье рассматриваются пути и средства формирования положительного отношения к здоровью посредством занятий физической культурой у учащихся младших классов. Основное внимание уделено выявлению эффективных педагогических технологий и практик, служащих формированию здорового образа жизни у детей. Представлены результаты исследования, проведенного в нескольких начальных школах, а также анализ литературы по данной теме. С целью повышения общей физической и психологической устойчивости школьников сделаны выводы о важности включения физической культуры и оздоровительной тренировки в учебный процесс.

Abstract

The article discusses ways and means of forming a positive attitude to health through physical fitness training in elementary school students. The main attention is paid to identifying effective pedagogical technologies and practices that serve to form a healthy lifestyle in children. The results of the research conducted in several elementary schools, as well as the analysis of the literature on this topic, are presented. In order to

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

increase the general physical and psychological stability of schoolchildren, conclusions are made about the importance of including physical education and health training in the educational process.

Kalit so'zlar: Salomatlikka ijobiy munosabat, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy sog'lomlashtirish faoliyati, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar.

Ключевые слова: Позитивное отношение к здоровью, учащиеся младших классов, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, физическое воспитание, педагогические технологии.

Key words: Positive attitude to health, elementary school students, physical health activities, healthy lifestyle, physical education, pedagogical technologies.

Kirish:

Bolalar salomatligi jamiyat farovonligining eng muhim ko'rsatkichi, o'sib kelayotgan yosh avlodning muvaffaqiyatli kelajagining bosh omilidir. Bolalar o'rtasida jismoniy faollikning pasayishi tendentsiyasi kuzatilayotgan zamonaviy dunyoda yoshlikdan salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. Boshlang'ich maktab o'quvchilarning jismoniy va psixologik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan salomatlik dasturlarini joriy etish uchun maqbul platformadir. Ushbu maqolaning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarida salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini o'rganishdir.

Adabiy tahlil va metodlar:

Adabiyotlar tahlili ilmiy nashrlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, metodik tavsiyalar va bolalar bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish sohasidagi tadqiqotlar bo'yicha hisobotlar ma'lumotlar bazasidan foydalangan holda amalga oshirildi. Tadqiqot so'nggi o'n yil ichida nashr etilgan ishlarni o'z ichiga oldi, bu zamonaviy yondashuvlar va texnikalar bo'yicha dolzarb ma'lumotlarni olish imkonini berdi. Boshlang'ich maktablarda salomatlik dasturlarini joriy etishning ham nazariy jihatlari, ham amaliy natijalari baholandi.

Tadqiqot usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Jismoniy faollik darajasini va sog'lom turmush tarziga munosabatini baholash uchun talabalar va ularning ota-onalarini so'roq qilish .

Maktablarda jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini kuzatish, ularning samaradorligi va bolalarning faolligini tahlil qilish.

Olingan natijalarning ahamiyatini aniqlash va jismoniy faollik va talabalarning sog'lig'i darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun ma'lumotlarni statistik tahlil qilish .

Natijalar va muhokama:

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda sportga barqaror qiziqish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotda bir nechta maktablarning boshlang'ich sinf o'quvchilari ishtirok etdi, ularda turli xil sog'lomlashtirish dasturlari, jumladan ertalabki mashqlar, ochiq o'yinlar, o'yin terapiyasi elementlari bilan jismoniy tarbiya darslari va boshqa tadbirlar joriy etildi.

So'rov shuni ko'rsatdiki, sog'lomlashtirish dasturlarida ishtirok etgan bolalarning 85 foizi jismoniy faollik va sportga qiziqish ortgan. Ota-onalar, shuningdek, farzandlarining umumiy sog'lig'i yaxshilanganini va kasallanish darajasining kamayishini qayd etdilar. Talabalarning kuzatuv muntazam jismoniy mashqlar ularning jismoniy va hissiy holatiga ijobiy ta'sirini tasdiqladi.

Ma'lumotlarning statistik tahlili sog'lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etish va sog'liqni saqlash ko'rsatkichlarining yaxshilanishi o'rtasida sezilarli bog'liqlikni aniqladi ($p < 0,05$). Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muntazam qatnashgan bolalar chidamlilik va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha test sinovlarida yaxshi natijalarni ko'rsatdi.

Xulosa

O'rganish asosida biz jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini boshlang'ich maktab o'quv jarayoniga kiritish zarur degan xulosaga kelishimiz mumkin. Bunday tadbirlar nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilashga, balki sog'lom turmush tarzi yo'lidagi muhim qadam bo'lgan salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Maksimal samaraga erishish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam ravishda o'tkazish, sport festivallari va tadbirlarini o'tkazish, shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilarni o'quvchilar salomatligini mustahkamlash jarayoniga faol jalb qilishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi III (to'ldirilgan nashri) Darslik. Farg'ona 2021.467-b.
2. Гончарова О.В. Воспитание физических качеств детей. - Издательство научно-технической информации, монография. 2018.–204с.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольников. Программа и требования к программе. М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2-jild. –T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 182 b.
5. Xankeldiyev Sh.X., Uraimov S.R. Jismoniy holatning nazariy asoslari (Monografiya) Fargona 2021 – 140 b.
6. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic

Research 2.3 (2022): 132-137.

7. 2.Ibragimovich, Sulstonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
8. 3. Ортиқов, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.
9. Хамрақулов, Тулқин Тоҳирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE 2.7 (2023): 255-261.
- 10.Тохирjonovich, Хамрақулов То'лқин. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.
- 11.Тохирjonovich, Хамроқулов То'лқин. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.
- 12.Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.
- 13.Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
- 14.Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.