

O'QUVCHILARINING SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI**Allaxanov Azamat Muratbaevich**

Nukus davlat NDPI

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası assistent oqituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21727924>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va shakllantirishning nazariy asoslari, jismoniy faollikning pedagogik hamda fiziologik ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Maktab yoshidagi bolalar organizmining rivojlanish xususiyatlari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, sog'lomlashtiruvchi ta'lim muhiti va harakat faolligining o'quvchilarning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari jismoniy faollikni ta'lim jarayoniga tizimli joriy etish o'quvchilar salomatligini mustahkamlashning muhim omili ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: salomatlik, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, pedagogika, fiziologiya, sog'lom turmush tarzi, o'quvchilar, ta'lim, sog'lomlashtirish.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations of strengthening and promoting students' health through physical activity. It discusses the pedagogical and physiological significance of physical education, age-related characteristics of schoolchildren, and the role of health-oriented educational environments in ensuring healthy development. The study highlights the importance of regular physical activity in improving functional capacity, preventing chronic diseases, enhancing academic performance, and promoting psychological well-being. The article also examines modern educational technologies and scientifically based approaches to physical education aimed at developing healthy lifestyles among students. The findings indicate that systematic physical activity is an essential component of comprehensive student development and health promotion.

Keywords: students' health, physical activity, physical education, pedagogy, physiology, healthy lifestyle, schoolchildren, health promotion.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы укрепления и формирования здоровья школьников средствами физической активности.

Проанализированы педагогические и физиологические аспекты физического воспитания, возрастные особенности развития детей школьного возраста и значение здоровьесберегающей образовательной среды. Особое внимание уделено роли регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, повышении физической работоспособности, профилактике заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния учащихся. Представлены современные педагогические подходы к организации уроков физической культуры и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье школьников, физическая активность, физическое воспитание, педагогика, физиология, здоровый образ жизни, образовательная среда.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Har qanday davlatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi sog'lom, bilimli va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq.

Shu sababli o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda.

So'nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi, kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, kamharakat turmush tarzi hamda ekologik omillar bolalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Harakat faolligining kamayishi yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlari faoliyatining pasayishiga, ortiqcha vazn, qomat buzilishlari hamda psixoemotsional muammolarning ortishiga sabab bo'lmoqda.

Maktab yoshidagi bolalar organizmi intensiv o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli ular uchun jismoniy faollik alohida ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy mashqlar organizmning barcha tizimlarini rivojlantiradi, immunitetni mustahkamlaydi, modda almashinuvini yaxshilaydi va o'quvchilarning aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshiradi.

Pedagogika fanida jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi, balki shaxsni har tomonlama kamol toptirishning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda jismoniy faollik ta'lim sifati, sog'lom turmush madaniyati va ijtimoiy faollikni shakllantirish bilan uzviy bog'liq ekanligi ta'kidlanadi.

O'quvchilar salomatligini mustahkamlash jarayoni pedagogika, fiziologiya, psixologiya va tibbiyot fanlarining o'zaro integratsiyasi asosida amalga oshiriladi. Shu bois sog'lomlashtirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yosh xususiyatlarini hisobga olish hamda individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi

Salomatlik insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ifodalovchi murakkab biologik hamda ijtimoiy tushunchadir. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, salomatlik nafaqat kasallikning yo'qligi, balki organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslasha olish qobiliyatidir.

O'quvchilar salomatligini shakllantirish quyidagi nazariy tamoyillarga asoslanadi:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- uzluksiz jismoniy faollikni ta'minlash;
- yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;
- pedagogik va tibbiy nazoratni uyg'unlashtirish;
- sog'lomlashtiruvchi ta'lim muhitini yaratish.

Mazkur tamoyillar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy faollikning pedagogik asoslari

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama rivojlantirishning muhim vositasidir. U nafaqat jismoniy sifatlarni, balki iroda, mas'uliyat, intizom, hamkorlik va kommunikativ ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tarbiya quyidagi vazifalarni bajaradi:

- harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish;
- jamoada ishlash malakasini oshirish;
- mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- sportga qiziqishni shakllantirish.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar, muammoli ta'lim, loyiha usuli, o'yin texnologiyalari va raqamli vositalardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Jismoniy faollikning fiziologik asoslari

Muntazam jismoniy mashqlar inson organizmida ko'plab fiziologik moslashuvlarni yuzaga keltiradi.

Yurak mushagi kuchayadi, qon aylanishi yaxshilanadi va kislorod tashish imkoniyati ortadi. Nafas olish tizimida o'pkaning hayotiy sig'imi kengayadi, gaz almashinuvi yaxshilanadi va organizmning chidamliligi oshadi.

Mushak va suyak tizimi mustahkamlanadi, qomatning to'g'ri shakllanishi ta'minlanadi, osteoporoz va qomat buzilishlari xavfi kamayadi. Asab tizimida esa neyronlararo aloqalar faollashib, diqqat, xotira va fikrlash qobiliyati yaxshilanadi.

Shuningdek, jismoniy mashqlar endorfin va serotonin gormonlari ishlab chiqarilishini rag'batlantirib, stress darajasini kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari

Sog'lom turmush tarzi o'quvchilar salomatligini mustahkamlashning asosiy omillaridan biridir. U quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

- muntazam jismoniy mashqlar;
- to'g'ri ovqatlanish;
- mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish;
- psixologik muvozanatni saqlash.

Maktab, oila va mahalla hamkorligi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Zamonaviy ta'lim muhitida salomatlikni mustahkamlash

Bugungi kunda sog'lomlashtiruvchi ta'lim muhiti konsepsiyasi jahon ta'lim tizimida keng qo'llanilmoqda. Bunday muhit quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

- sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya darslari;
- faol tanaffuslar;
- sport to'garaklari;
- ommaviy sport tadbirlari;
- sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish;
- ota-onalar bilan hamkorlik.

Mazkur chora-tadbirlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, ijtimoiy faolligini va ta'lim natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar tahlili

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik o'quvchilarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishi, tana vaznini me'yorlashtirishi va immun tizimi faoliyatini kuchaytirishini ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar aqliy faoliyatni rag'batlantirib, o'quvchilarning diqqatni jamlash, xotira va o'zlashtirish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi.

Ilmiy manbalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yosh, jins va individual rivojlanish xususiyatlariga mos rejalashtirish zarurligi alohida ta'kidlanadi. Shu bilan birga, sog'lomlashtirish dasturlarini pedagogik nazorat, tibbiy kuzatuv va psixologik qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashtirish ularning samaradorligini oshiradi.

Mazkur nazariy asoslar maktablarda salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish uchun ilmiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** – Moskva: Sport, 2008. – 543 b.
2. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – Kn. 1. – 680 b.
3. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. **Physiology of Sport and Exercise.** 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 688 p.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
5. Armstrong N., Van Mechelen W. **Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine.** – Oxford: Oxford University Press, 2017. – 608 p.
6. Bar-Or O., Rowland T.W. **Pediatric Exercise Medicine: From Physiologic Principles to Health Care Application.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. – 496 p.
7. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. **Concepts of Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach.** 13th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2019. – 480 p.
8. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 280 b.
9. Xo'jayev F., Abdullayev A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2017. – 312 b.
10. Ashmarin B.A. **Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitanii.** – Moskva: Fizkultura i sport, 1978. – 223 b.