



Developing a positive attitude towards health through physical activity among primary school students

Akhadkhon ALOKHONOV¹

Ferghana State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2024

Received in revised form

10 August 2024

Accepted 25 August 2024

Available online

25 September 2024

Keywords:

positive attitude to health,
elementary school students,
physical health activities,
healthy lifestyle,
physical education,
pedagogical technologies.

ABSTRACT

The article explores various ways and methods of fostering a positive attitude towards health through physical fitness training among elementary school students. The focus is on identifying effective pedagogical technologies and practices that contribute to promoting a healthy lifestyle in children. The article presents the results of research conducted in several elementary schools, along with a review of the relevant literature. Conclusions emphasize the importance of incorporating physical education and health training into the educational process to enhance the overall physical and psychological well-being of students.

2181-3701/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-3701-vol2-iss3/S-pp398-402>

This is an open-access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Boshlang'ich maktab o'quvchilari o'rtasida jismoniy salomatlik faoliyati orqali salomatlikka ijobiy nuqtai nazarni rivojlantirish

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

salomatlikka ijobiy
munosabat,
boshlang'ich sinf
o'quvchilari,
jismoniy sog'lomlashtirish
faoliyati,
sog'lom turmush tarzi,
jismoniy tarbiya,
pedagogik texnologiyalar.

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.

¹ Lecturer, Exact and Natural Sciences Department, External Studies, Ferghana State University.

Развитие положительного отношения к здоровью через физическую активность среди учащихся начальных классов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

позитивное отношение к здоровью, учащиеся младших классов, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, физическое воспитание, педагогические технологии.

В статье рассматриваются пути и средства формирования положительного отношения к здоровью у учащихся младших классов через занятия физической культурой. Основное внимание уделяется выявлению эффективных педагогических технологий и практик, способствующих формированию здорового образа жизни у детей. Приведены результаты исследований, проведенных в нескольких начальных школах, а также анализ существующей литературы по данной теме. Сделаны выводы о важности включения физической культуры и оздоровительных тренировок в учебный процесс для повышения общей физической и психологической устойчивости школьников.

KIRISH

Bolalar salomatligi har qanday jamiyatning farovonligi va barqaror rivojlanishining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bu ko'rsatkich nafaqat yosh avlodning kelajakda muvaffaqiyatli va sog'lom hayot kechirishiga zamin yaratadi, balki jamiyatning umumiy salomatlik darajasi va ijtimoiy-iqtisodiy holatining yaxshilanishiga ham xizmat qiladi. Ayniqsa, o'sib kelayotgan avlodning salomatligi ularga qanday sharoitlar yaratib berilishiga, sog'lom turmush tarzi haqida qanday tushunchalar berilishiga bog'liq. Shu sababli, bolalar salomatligi jamiyat uchun dolzarb va uzluksiz e'tibor talab qiladigan masala hisoblanadi.

Zamonaviy dunyoda bolalar o'rtasida jismoniy faollikning pasayishi tendensiyasi kuzatilmoqda. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, smartfonlar, kompyuter va planshetlardan foydalanish yoshlar orasida harakatsiz hayot tarzini kengaytirishga olib keldi. Bu esa bolalar o'rtasida ortiqcha vazn, jismoniy faollik yetishmovchiligi va boshqa sog'liq muammolariga sabab bo'layotganligini ko'rsatmoqda. Shuning uchun, yoshlikdan salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantirish va sog'lom turmush tarziga o'rgatish bugungi kunda alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, bolalarning jismoniy faolligini oshirish va ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish uchun erta yoshdan samarali tadbirlar va dasturlarni amalga oshirish zarur.

Boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun mo'ljallangan sog'lomlashtirish dasturlari bu borada muhim vosita bo'lishi mumkin. Boshlang'ich ta'lim bosqichida bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishi eng faol bosqichda bo'ladi va bu davrda ularga sog'lom turmush tarzi haqida to'g'ri tushuncha berish, jismoniy mashg'ulotlar va faoliyatlar orqali ularning harakatchanligini oshirish muhim hisoblanadi. Boshlang'ich maktab yoshi bolalar uchun sog'lom hayot tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan eng maqbul platforma bo'lib, bu yoshda ular qabul qiladigan bilimlar va odatlar kelajakdagi sog'lom hayot tarzi asosini tashkil etadi.

Shu nuqtayi nazardan, boshlang'ich maktablarda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini keng joriy etish muhimdir. Bu tadbirlar nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilashga, balki ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. O'quvchilarning harakatchanligini oshiruvchi sport tadbirlari, muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar va sog'lom ovqatlanish haqida ma'lumot beruvchi darslar bolalarning hayotiga jismoniy faollik va sog'lom odatlarni kiritadi.

Ushbu maqolaning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini o'rganishdir. Tadqiqot davomida jismoniy faollik va salomatlik dasturlarining bolalarga ta'siri, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lomlikka bo'lgan munosabatlari o'rganiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolalarning umumiy rivojlanishi va psixologik holatiga ta'siri ham tahlil qilinadi. Ushbu o'rganish natijalariga ko'ra, maktablarda sog'lomlashtirish dasturlarini yanada samarali va maqsadga muvofiq tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada samarali amalga oshirish yo'llari taklif etiladi..

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 jihatlarini, ham amaliy natijalari baholandi.

TADQIQOT USULLARI QUYIDAGILARNI O'Z ICHIGA OLADI

Talabalar va ularning ota-onalarining jismoniy faollik darajasi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatlarini o'rganish jarayoni bir necha bosqichlardan iborat. So'rovnoma orqali talabalar va ularning ota-onalarining kundalik jismoniy faoliyat turlari, ularning davomiyligi, haftalik va oylik jismoniy mashg'ulotlar rejimi haqidagi ma'lumotlar to'planadi. Bundan tashqari, sog'lom ovqatlanish, dam olish va uyqu rejimi, jismoniy faollikka bo'lgan qiziqish darajasi hamda sog'lom turmush tarziga rioya qilish haqida ma'lumotlar olish mumkin. Ota-onalar bilan olib borilgan so'rovlar orqali ularning farzandlarining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashi, sport mashg'ulotlariga rag'batlantirishi va ularni sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlari haqida tushunchalar olinadi. Ushbu so'rovlar asosida ota-onalarning farzandlarining jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga qanday ta'sir ko'rsatishi aniqlanadi.

Maktablarda o'tkaziladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini kuzatish maktab ma'muriyati va o'qituvchilar tomonidan tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport musobaqalari va sinfdan tashqari sport to'garaklarining o'quvchilarga qanday ta'sir ko'rsatayotganini baholashni o'z ichiga oladi. Ushbu kuzatish jarayonida sport to'garaklarining ishtirokchilari soni, tadbirlar davomiyligi, qatnashchilar orasidagi qiziqish va faollik darajasi, sport jihozlaridan foydalanish, sport mashg'ulotlariga qatnashish intizomi va o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga nisbatan fikrlari kabi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, sport tadbirlarining o'quvchilarning sog'lig'iga va

jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'siri, ular orqali rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar va o'quvchilarning umumiy holati ham o'rganiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

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. Talabalarining kuzatuvi 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 natijalariga ko'ra, jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini boshlang'ich maktab o'quv jarayoniga kiritish zarur degan xulosaga kelishimiz mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan bu tadbirlar nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilashga, balki ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatlarini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy faollik bolalarning immunitetini mustahkamlash, tananing umumiy holatini yaxshilash, ularning stressga chidamliligini oshirish va psixologik holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli ravishda o'tkazish talab etiladi.

Jismoniy Tarbiya Mashg'ulotlarini Tizimli Ravishda O'tkazish

Maksimal samaraga erishish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muntazam ravishda o'tkazish muhimdir. Bu jarayonda har bir o'quvchi uchun individual yondashuv qo'llash, ularning jismoniy imkoniyatlari va yoshi inobatga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki bolalarning motivatsiyasi va intizomini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi haqida bilimlarni mustahkamlash uchun nazariy mashg'ulotlar ham tashkil etilishi tavsiya etiladi. Bu orqali o'quvchilar sog'lom hayot tarzi asoslarini chuqurroq tushunadilar va kundalik hayotda ularni qo'llashga intilishadi.

Sport festivallari va tadbirlarini o'tkazish

Maktablarda sport festivallari va turli jismoniy faoliyatlar bilan bog'liq tadbirlarni muntazam ravishda o'tkazish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi va sog'lom raqobat muhitini shakllantiradi. Bu tadbirlar bolalarda sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytirib, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam beradi. Shu bilan birga, jamoaviy sport o'yinlari o'quvchilarning bir-biriga yordam ko'rsatish, jamoa bilan ishlash va muloqot qilish ko'nikmalarini ham oshiradi. Sport tadbirlarini yil davomida o'tkazish va ular uchun maxsus sport kunlari ajratish sog'lom hayot tarzini shakllantirishda ijobiy natija beradi.

Ota-onalar va o'qituvchilarni faol jalb qilish

Jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarida maksimal samaraga erishish uchun ota-onalar va o'qituvchilarni o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash jarayoniga faol jalb qilish muhimdir. Ota-onalar bilan muntazam muloqot olib borish, ular uchun sog'lom turmush tarzi bo'yicha trening va ma'ruzalar o'tkazish, oilalarda ham jismoniy faollikka qaratilgan hayot tarzi shakllanishiga yordam beradi. O'qituvchilar esa o'quvchilarni sportga rag'batlantirishi va ularning jismoniy holatini kuzatib borishi orqali bolalarning jismoniy rivojlanishiga katta hissa qo'shishi mumkin.

Kompleks yondashuvning ahamiyati

Shunday qilib, sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirishda kompleks yondashuvni qo'llash eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Bu yondashuv maktablar va oilalar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport tadbirlari va nazariy o'quv mashg'ulotlarini birlashtirishga qaratilgan. Natijada, bu jarayon o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, ularda sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

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.