



## The role of physical education in establishing a healthy lifestyle for primary school students

Khusnidakhon MUKHTOROVA<sup>1</sup>

Andijan State University

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received December 2024  
Received in revised form  
15 December 2024  
Accepted 20 January 2025  
Available online  
15 February 2025

#### Keywords:

elementary school,  
healthy lifestyle,  
physical education,  
healthy living,  
physical activity,  
students' health,  
healthy habits,  
sports and physical  
exercises,  
healthy lifestyle education,  
physical development,  
balance between study and  
physical activity,  
students' physical  
development,  
health maintenance.

### ABSTRACT

This article analyzes the role of physical education in promoting a healthy lifestyle among elementary school students. The importance of developing students' physical activity, strengthening their physical and mental health, and fostering a healthy lifestyle through regular physical exercises is emphasized.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss1/S-pp9-14>

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 sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning o'rni

### ANNOTATSIYA

#### Kalit so'zlar:

boshlang'ich sinf,  
sog'lom turmush tarsi,  
jismoniy tarbiya,  
sog'lom hayot,  
jismoniy faollik,  
o'quvchilar sog'lig'i,  
sog'lom odatlar,

Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning o'rni tahlil qilinadi. O'quvchilarning jismoniy faoliyatini rivojlantirish, ularning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash, muntazam jismoniy mashqlar bajarish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhimligi ta'kidlanadi.

<sup>1</sup> Teacher, Andijan State University.

sport va jismoniy mashqlar,  
sog'lom turmush tarzi  
tarbiyasi,  
jismoniy rivojlanish,  
o'qish va jismoniy faoliyat  
muvozanati,  
o'quvchilarning jismoniy  
rivojlanishi,  
sog'liqni saqlash.

## Роль физического воспитания в организации здорового образа жизни учащихся начальных классов

### АННОТАЦИЯ

#### Ключевые слова:

начальный класс,  
здоровый образ жизни,  
физическое воспитание,  
здоровая жизнь,  
физическая активность,  
здоровье учащихся,  
здоровые привычки, спорт  
и физические упражнения,  
воспитание здорового  
образа жизни,  
физическое развитие,  
баланс учебной и  
физической деятельности,  
физическое развитие  
учащихся,  
охрана здоровья.

В данной статье анализируется роль физического воспитания в организации здорового образа жизни учащихся младших классов. Подчеркивается важность развития двигательной активности студентов, укрепления их физического и психического здоровья, формирования здорового образа жизни посредством регулярных физических упражнений.

### KIRISH

Bugungi kunda dunyo miqyosida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va unga rioya etish masalasi har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash, rivojlantirish va yaxshilashning muhim omili hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni va ko'nikmalarni shakllantirish, ularga bu borada ta'lim berish, kelajakdagi sog'lom avlodni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Bu sohada dunyoning rivojlangan mamlakatlarida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Masalan Amerika, Kanada, Skandinaviya, Buyuk Britaniya va Avstraliya, Yaponiya singari ko'plab mamlakatlarda: **maktabda sog'lom ovqatlanish dasturlari, jismoniy faollikni rag'batlantirish, mental sog'liqni qo'llab-quvvatlash, o'qituvchilarni va ota-onalarni tayyorlash, sog'lom maktab muhitini yaratish, sog'lom turmush tarzini o'qitish kabi** boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini tashkil etish uchun turli xil tashabbuslar va yondashuvlar mavjud. Bu tashabbuslar o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlashga, ularga sog'lom hayot tarzi haqida to'liq ma'lumot berishga qaratilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda ham jahon tajribasidan kelib chiqqan holda boshlang'ich sinf o'quvchisining shaxsini shakllantirish va rivojlantirishda, uning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda boshlang'ich ta'limning roli nihoyatda muhim ekanligi, umumta'lim maktabining eng muhim vazifalaridan biri – bu boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'ini himoya qilish va sog'lom turmush tarziga targ'ib etish davlat siyosatida ustuvor masalalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

## TADQIQOTNING METODOLOGIYASI

Boshlang'ich sinf yoshida bolaning jismoniy va ruhiy salomatligiga poydevor qo'yiladi, uning moslashish qobiliyati rivojlanadi, tashqi ta'sirlarga qarshiligi kuchayadi, fundamental jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlar rivojlanadi va xarakter xususiyatlari shakllanadi, ularsiz sog'lom turmush tarzi mumkin emas. Shu munosabat bilan maktab va oila nafaqat intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishga, balki boshlang'ich sinf o'quvchisining jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga yordam beradigan qulay pedagogik sharoitlarni yaratishi kerak. Biroq zamonaviy jamiyatda yangi pedagogik fikrlash, ishonchli jismoniy holat va faol hayotga qodir bo'lgan yuqori intellektual tayyorgarlikka ega sog'lom odamni tarbiyalashda jiddiy muammolar mavjud.

So'nggi yillarda ko'plab o'qituvchilar va gigiyenistlar maktab yoshidagi bolalar sog'lig'ini himoya qilish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdagi noqulay vaziyatni katta tashvish bilan qayd etishadi. Bolalar populyatsiyasining sog'lig'i mutaxassislarni jiddiy tashvishga solmoqda. So'nggi yillarda bolalar, o'smirlar va yoshlarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i ko'rsatkichlari barqaror ravishda yomonlashmoqda. Bunday holatning oldini olish uchun boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil qilish, ularning sog'lom rivojlanishiga, harakat va motorikani shakllantirishga yordam beradi. Bunday darslarni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun bir necha asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

Shu maqsadda biz boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv, o'yin va mehnat faoliyati bo'yicha pedagogik kuzatuvlar o'tkazdik va ularning tashkil etilishi, predmeti, kognitiv va jismoniy madaniyati va sport faoliyati, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyati, harakatlanish qobiliyatlari, funksional imkoniyatlari va xatti-harakatlarini o'rgandik.

Pedagogik kuzatuvlar va tibbiy ko'rik ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatdiki, sog'lig'i sababli maxsus tibbiy guruh sifatida tasniflangan boshlang'ich sinf o'quvchilari ilgari turli yuqumli kasalliklarga chalingan. Tibbiy hujjatlar bilan tanishish shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari erta yoshda o'tkir respirator kasalliklardan (pnevmoniya, bronxial astma, revmatizm) aziyat chekishgan. Ota-onalar bilan suhbatlar davomida zaiflashgan bolalarning muhim qismi muntazam ravishda mashq qilmaganligi va ularning harakat rejimi maktabda va uyda cheklanganligi aniqlandi.

6-7 yoshdagi zaiflashgan va tez-tez kasal bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanishi quyidagi ko'rsatkichlar: bo'yi, vazni va ko'krak qafasi bo'yicha o'rganildi. Antropometrik tadqiqotlar ma'lumotlari bir xil yoshdagi sog'lom bolalar ko'rsatkichlari bilan taqqoslandi. Zaiflashgan va tez-tez kasal bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'rtacha ko'rsatkichlari sog'lom tengdoshlari bilan taqqoslandi, natijalar quyidagi jadvallarda keltirilgan.

Ushbu ma'lumotlarni taqqoslab, shuni ta'kidlash mumkinki, boshlang'ich sinf yoshidagi zaiflashgan bolalar bo'yi, vazni va ko'krak qafasi bo'yicha sog'lom tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladilar.

6 yoshdagi o'g'il bolalarning bo'yi sog'lom o'g'il bolalarning o'rtacha bo'y qiymatidan 3,5 sm (0,76 sigma), qizlarda 4,3 sm (0,99 sigma) orqada qoladi; 7 yoshda o'sish 5 sm (1,12 sigma) va 6 sm (1,31 sigma)ga kechikadi.

**6-7 yoshdagi boshlang'ich sinf o'quvchilarining zaiflashgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari**

Yoshi	Bo'yi (sm)		Og'irligi (kg)		Ko'krak qafasi (sm)	
	M ± m	σ	M ± m	σ	M ± m	σ
<b>O'g'il bolalar</b>						
6 yosh	108,2 ± 0,52	2,62	19,0 ± 0,42	2,08	56,6 ± 0,33	1,67
7 yosh	114,0 ± 0,49	2,42	20,8 ± 0,46	2,23	58,4 ± 0,37	1,90
<b>Qiz bolalar</b>						
6 yosh	107,5 ± 0,32	1,67	18,8 ± 0,44	2,30	56,9 ± 0,43	2,17
7 yosh	112,2 ± 0,44	2,20	20,3 ± 0,45	2,23	57,6 ± 0,34	1,67

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, zaiflashgan bolalarda jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi sog'lom bolalar ko'rsatkichlariga nisbatan orqada qolmoqda. Zaiflashgan bolalarda nazorat mashqlarining barcha turlari bo'yicha o'rtacha natijalar sog'lom tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladi. Zaiflashgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari yoshga qarab, shuningdek, sog'lom boshlang'ich sinf o'quvchilarida teng ravishda yaxshilanadi. Eng ko'p past natijalar chidamlilik va statistik muvozanatda qayd etildi.

Olingan natijalardan kelib chiqib o'quvchilarni sog'lig'ini yaxshilash hamda sog'lom tengdoshlariga yetib olish uchun quyidagi mashqlar bajartirildi. Har bir darsda bir necha turdagi harakatlar o'rganildi (yurish, yugurish, sakrash, otish). Sinfda to'g'ri holatni shakllantirish va uning buzilishlarini tuzatishga katta e'tibor berildi. Shu maqsadda maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, muvozanat saqlash, to'g'ri holatni shakllantiradigan va uning nuqsonlarini bartaraf etishga yordam beradigan boshqa mashqlar ishlatilgan. Masalan bunda tana mashqlari turli shaklda boshlang'ich pozitsiyalarda (tik turish, tiz cho'kish, orqa va oshqozon ustida yotish,) bajarildi.

Qo'shimcha tashkil etilgan ko'ngilochar tadbirlarning mazmuni, albatta, sekin va o'rta tezlikda bajariladigan yugurish, sakrash, otish elementlari bilan harakatli o'yinlar va estafeta o'yinlarini o'z ichiga oladi. Bu boshlang'ich sinf o'quvchilarining faolligini oshirishga va ularning jismoniy tarbiyaga qiziqishini kuchaytirishga yordam berdi.

Sog'lig'ida muammosi bor boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'qitishda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini tarbiyalashga katta e'tibor berildi. Tezlik va epchillikni rivojlantirish uchun quyidagi usullar qo'llanilgan: yugurish, past startdan tezlashish, 3 x 10 m yugurish, muvozanat, tez sur'atda arqon bilan sakrash, ochiq havoda o'ynash, epchillik va harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qiladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va boshlang'ich sinf o'quvchilarining ish faoliyatini yaxshilash uchun yurish va yugurish mashqlari (aralash harakat), sekin sur'atda yugurish, velosiped, harakatli o'yinlar, sakrash, to'siqlarni yengib o'tish elementlari bilan estafeta o'yinlari ishlatilgan.

Qo'shimcha tashkil etilgan darslar davomida zaiflashgan va tez-tez kasal bo'lgan yosh o'quvchilarga individual ravishda tabaqalashtirilgan yondashuv amalga oshirildi. Jismoniy mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish va ushbu toifadagi bolalar uchun jismoniy yuklamani me'yorlashda nafaqat tibbiy ko'rik ma'lumotlari, balki nazorat testlari natijalari va ularning jismoniy va funksional tayyorgarligi darajasi ham hisobga olingan.

Sog'lig'ida muammosi bor va jismoniy rivojlanish darajasi past bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilariga individual sayohat jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga, kamchiliklarni bartaraf etishga va tez-tez kasal bo'lgan bolalarning ish qobiliyatini tiklashga va sog'lom turmush tarzini tashkil etishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Sog'lig'ida muammosi bor bolalarning jismoniy tarbiyasiga individual yondashuvni amalga oshirishning eng muhim sharti har bir o'quvchining yoshi, shaxsiy xususiyatlari va jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarligini hisobga olishdir.

Jismoniy tarbiya darslarida individual ravishda tabaqalashtirilgan yondashuv boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashning muhim shartidir. Bu barcha bolalarga dastur materialini o'zlashtirish uchun faol mashg'ulotlarga jalb qilish hamda jismoniy tarbiya darslariga teng kirishni ta'minlaydi, har bir o'quvchining yoshi, funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi darajasi va sog'lig'ini hisobga olgan holda ishlatiladigan jismoniy mashqlar va mashqlarni individuallashtirish va farqlash imkonini beradi.

Sog'lig'ida muammosi bor boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini tibbiy-pedagogik nazorat qilish maqsadida yiliga ikki marta chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik o'tkazilib, nazorat sinovlari va pedagogik testlar orqali ularning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi nazorat qilindi. Bu ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini kuzatish va qo'shimcha ravishda tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va faoliyatiga ta'sirini o'rganishga yordam beradi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy tarbiya dasturi va texnologiyasiga muvofiq jismoniy madaniyatning turli xil vositalari va dam olish ishlari va chiniqtirish shakllaridan kompleks foydalangan holda olib borildi, tajriba sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Pedagogik tajriba-sinov davrida tajriba sinf o'quvchilari jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshiladilar.

Barcha antropometrik ko'rsatkichlarga ko'ra, tajriba sinf o'quvchilari tajriba-sinov oxirida nazorat sinfidagi bolalarga qaraganda ancha yaxshilanishlarni ko'rsatdilar (quyidagi jadvallarga qarang).

## 2-jadval

### Pedagogik tajriba-sinov davrida tajriba sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Sinf	Tajriba sinfi				Farqi	R
	Tajriba-sinov boshida		Tajriba-sinov oxirida			
Ko'rsatkichlar	M ± m	σ	M ± m	σ		
<b>O'g'il bolalar</b>						
Bo'y uzunligi, sm	110,6±0,81	2,42	114,8±0,44	1,36	4,2	0,01
Vazni, kg	18,6±0,46	1,43	22,2±0,73	2,18	3,6	0,01
Ko'krak qafasi, sm	56,6±0,30	0,94	59,6±0,67	2,02	3,0	0,01
<b>Qiz bolalar</b>						
Bo'y uzunligi, sm	108,3±0,75	2,20	112,3 ±0,55	1,61	4,0	0,001
Vazni, kg	18,3±0,78	2,34	21,7 ±0,72	2,18	3,4	0,01
Ko'krak qafasi, sm	55,7±0,44	1,32	58,2 ±0,56	1,69	2,5	0,01

Bo'y uzunligi, vazni va ko'krak qafasi bo'yicha tajriba sinf o'quvchilari nazorat sinfidagi tengdoshlaridan oldinda bo'ldi.

Pedagogik tajriba-sinov davrida o'g'il bolalarda bo'y uzunligi 4,2 sm, qizlarda 4 sm.ga oshdi; tana vazni birinchisida 3,6 kg, ikkinchisi 3,4 kg.ga oshdi; ko'krak qafasi mos ravishda 3 sm va 2,5 sm ga oshdi.

### **XULOSA**

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'ini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan o'quv va dam olish ishlarining samaradorligi chiniqtirish mashqlari bilan birgalikda dam olish jismoniy madaniyatidan foydalanishga kompleks yondashuv va yoshi, jismoniy holatini hisobga olgan holda bajariladigan vazifalarni individuallashtirish hamda farqlash bilan sezilarli darajada oshadi.

Pedagogik kuzatuvlar jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kunduzgi rejimida turli xil faoliyat turlarini (ta'lim, o'yin va ish) oqilona almashtirish bilan ortiqcha yuk va jismoniy harakatsizlikni bartaraf etish va salomatlikni mustahkamlash uchun qulay sharoitlar yaratilganligi aniqlandi. O'quv va sinfdan tashqari jismoniy mashqlarning turli shakllari va turlarining oqilona kombinatsiyasi jismoniy faollikni oshirishga va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kuchaytirishga yordam beradi.

O'qituvchining jismoniy tarbiyaning turli shakllari va chiniqtirish vositalaridan foydalangan holda kun tartibini oqilona tashkil etish va o'quv va darsdan tashqari soatlarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining turli xil harakatli faoliyatini malakali boshqarish qobiliyati jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilash, ta'limning ortiqcha yuklanishini bartaraf etishning muhim shartlaridan biridir. Shu bilan birga, sog'lig'ida muammosi bor, maxsus tibbiy guruh sifatida tasniflangan boshlang'ich sinf o'quvchilariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini sog'lomlashtirish dasturi va ta'lim texnologiyasi ushbu o'quv va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilishga qaratilgan bo'lishi lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'i va tanasining qattiqlashishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya va dam olish ochiq havoda o'tkazilishi kerak. Bu salomatlikni mustahkamlashga va tanani chiniqtirishga yordam beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Shermatov M. Ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat ta'limi samaradorligiga erishishda zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish. // Academic research in educational sciences volume 2 | issue 6 | 2021

2. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа учащихся, летающих в системе «школа-вуз»: автореф. дис. доктор философии – Барнаул, 2000. – 48 с.

3. Алиев М.Н. Важный фактор укрепления здоровья // Физическая культура в школе, 2015.- №9. – С.31-34.

4. Ахундов Р.А. Исследование двигательной деятельности (основы передвижения) начальных летних классов: Автореф. дис. . . сахар пед. наука – М., 2010. -33 с.

5. Бабков Ю.К. Проектирование здоровья формирующей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. . . Доктор Пед. наука М., 2006. – 37.