UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI GIGIYENASINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Yakubova Go’yoxon Kuchkarovna
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi dotsenti
Farg’ona davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sanitariya-gigiyenik, tashkiliy va pedagogik shartlarini sog‘lom turmush tarzi madaniyati bilan uzviy bog‘lash masalasi o‘rganiladi. JSST tavsiyalari hamda ilmiy adabiyotlar qiyosiy tahliliga tayangan holda “muhit – mashg‘ulot – shaxsiy odat – monitoring” siklik modeli ishlab chiqildi. Model xavfsiz muhit, mos yuklama, suv ichish imkoniyati, shaxsiy gigiyena va o‘zini nazorat qilishni birlashtiradi. Ish nazariy-metodik xususiyatga ega; empirik tajriba o‘tkazilgani da’vo qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya gigiyenasi, maktab, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, mikroiqlim, xavfsizlik, pedagogik monitoring, shaxsiy gigiyena.

KIRISH

Jismoniy tarbiya darsining samaradorligi faqat o‘quvchi yugurish tezligi, sakrash masofasi yoki mashqni takrorlash soni bilan baholanmaydi. Mashg‘ulot o‘tadigan muhitning xavfsizligi, gigiyenik tartib, o‘quvchining salomatlikka mas’uliyatli munosabati va darsdan tashqaridagi harakat odatlari ham ta’lim natijasining muhim tarkibidir. Jismoniy tarbiya gigiyenasi dars joyi, kiyim-kechak, suv ta’minoti, shaxsiy tozalik, yuklama va tiklanish muvozanatini uyg‘un boshqarishga xizmat qiladi.

JSSTning 2024-yildagi ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda o‘smirlarning katta qismi tavsiya etilgan harakat faolligi darajasiga yetmaydi [1]. Biroq global ulushni O‘zbekiston yoki alohida maktab natijasi sifatida talqin qilish mumkin emas. JSST 5–17 yoshdagilar uchun hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori shiddatli, asosan aerob jismoniy faollikni tavsiya etadi [2]. Bu me’yorni bitta jismoniy tarbiya darsi emas, faol tanaffus, piyoda yurish, o‘yin va sport mashg‘ulotlari birgalikda shakllantiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi — maktab jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida gigiyenik omillarni boshqarishning pedagogik mexanizmini ishlab chiqish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish uchun amaliy baholash mezonlarini taklif etish. Tadqiqot obyekti — umumiy o‘rta ta’limda jismoniy tarbiya jarayoni; predmeti — gigiyenik sharoit, o‘quvchi harakat faolligi va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarining o‘zaro uyg‘unligidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODLARI

Jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash masalasiga gigiyenik sharoitlar bilan bog‘liq holda yondashish zarur. JSSTning “Promoting physical activity through schools” uslubiy to‘plamida butun maktabni qamrab oluvchi yondashuv — dars, maktab muhiti, o‘qituvchilar, oila va mahalla hamkorligi — tavsiya etiladi [3]. 2023-yilgi JSST, UNICEF va UNESCO siyosiy sharhida esa sog‘lomlashtiruvchi maktab muhitini tashkil etish sog‘liq va ta’lim maqsadlarini birgalikda qo‘llab-quvvatlashi qayd etilgan [4].

Maktabdagi suv, sanitariya va gigiyena xizmatlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sifatli o‘tkazishga ta’sir etuvchi zarur infratuzilmaviy omillardandir. UNICEF va JSSTning 2024-yilgi maktab WASH hisobotida ichimlik suvi, sanitariya va qo‘l yuvish sharoitlaridagi global tengsizliklar yoritilgan [5]. Ushbu ko‘rsatkichlar maktab sport zallari haqida maxsus milliy statistika sifatida keltirilmaydi; ular gigiyena siyosatining dolzarbligini ko‘rsatadi. Issiq havoda mashq bajarish bo‘yicha CDC tavsiyalari esa faoliyat vaqtini salqinroq soatlarga moslashtirish,

suyuqlik ichish imkoniyatini ta’minlash va holsizlanish alomatlarida mashqni to‘xtatishni ta’kidlaydi [6].

Maktab o‘quv jarayonida faol tanaffuslarni tatbiq etish bo‘yicha tizimli sharhlar mavjud. Masini va hammualliflar (2022) faol tanaffuslar natijalarini, ularga rioya qilish va dastur barqarorligini birgalikda tahlil qilgan [7]. Boshqa meta-tahlil (2022) sinfdagi jismoniy faollik tanaffuslari jismoniy faollikning ayrim ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligini, ammo barcha kognitiv va salomatlik natijalarida bir xil samaradorlik isbotlanmaganini ko‘rsatadi [8]. Shuning uchun maqolada faol tanaffuslarning avtomatik ravishda bahoni yoki sog‘liq ko‘rsatkichlarini oshirishi da’vo qilinmaydi.

Tadqiqotning yondashuvi

Ishda normativ va ilmiy hujjatlarni mazmuniy tahlil qilish, gigiyenik xavf omillarini guruhlash, qiyoslash, pedagogik modellashtirish hamda indikatorlarni ekspert baholash uchun loyihalash usullari qo‘llanildi. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishni jismoniy tarbiya tushunchasi doirasida belgilaydi [9]. Taklif etilayotgan model amaliy maktab sharoitida tekshirilmagan, shu bois undagi ko‘rsatkichlar tashkiliy tavsiya hisoblanadi.

NATIJALAR: GIGIYENIK-PEDAGOGIK MODEL

Nazariy tahlil asosida jismoniy tarbiya gigiyenasini o‘quvchilar xulq-atvori bilan bog‘laydigan to‘rt tarkibli boshqaruv sikli taklif etildi: (1) gigiyenik muhitni baholash, (2) xavfsiz va mos mashg‘ulotni tashkil etish, (3) shaxsiy sog‘lomlashtiruvchi odatlarni mustahkamlash, (4) monitoring va teskari aloqaga asoslangan tuzatish. Siklning markaziy g‘oyasi o‘qituvchi nazoratidan o‘quvchining o‘z salomatligini ongli nazorat qilishiga bosqichma-bosqich o‘tishdir.

1-jadval. Jismoniy tarbiya gigiyenasining integratsiyalashgan boshqaruv modeli

Komponent	Pedagogik mazmun	Kuzatiladigan belgi
Muhit	Zal va maydon xavfsizligi, shamollatish, toza jihoz, suv va sanitariya imkoniyati	Darsoldi tekshiruv qaydi
Yuklama	Yosh, tayyorgarlik, ob-havo va shaxsiy holatga mos mashq	Moslashtirilgan dars rejasi
Shaxsiy odat	Mos kiyim, qo‘l gigiyenasi, suv ichish va faol dam olish	O‘quvchi o‘zini nazorat varaqasi
Qayta aloqa	O‘qituvchi, sinf rahbari, ota-ona bilan qisqa tahlil	Kamchilikka nisbatan tuzatish

Birinchi komponentda dars oldidan sport maydonchasi, qoplama, sirpanish ehtimoli, jihozlarning mahkamligi, ichimlik suviga erishish va birinchi yordamga tayyorgarlik ko‘rib chiqiladi. Tekshiruv oddiy belgilash varag‘i bilan yuritilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi tibbiy tashxis qo‘ymaydi; salomatlik bilan bog‘liq cheklovlar bor o‘quvchilar uchun tegishli tibbiy ko‘rsatmalarga tayanadi.

Ikkinchi komponentda umumiy qizish mashqlari, asosiy yuklama va yakuniy tiklanish qismi o‘zaro uyg‘unlashtiriladi. Haddan tashqari issiq, sovuq yoki havo sifati yomon sharoitda faoliyatning hajmi, joyi yoki shakli qayta ko‘rib chiqiladi. Nazorat shunchaki maksimal natijani talab qilish emas, balki o‘quvchining qatnashuvini xavfsiz ta’minlashdir.

Uchinchi komponent o‘quvchida “nega shunday qilaman?” degan savolga tushunarli javobni shakllantiradi: toza sport kiyimidan foydalanish, suvga ehtiyojni tanish, mashg‘ulotdan keyin gigiyenaga rioya qilish va darsdan tashqari faol yurishning ahamiyati tushuntiriladi. To‘rtinchi komponentda esa nazorat qaydlari o‘quvchi, oila va maktab uchun qisqa tavsiyalarga aylantiriladi.

AMALIYOTGA TATBIQ ETISHNING METODIK TARTIBI

Taklif etilayotgan tizimni joriy etishda birinchi vazifa aniq bir xil gigiyenik standartni barcha maktablarga mexanik qo‘llash emas, mahalliy sharoitlarni qayd etishdir. Qishloq va shahar

maktablari sport maydonlari, kiyinish xonalari, mavsumiy harorat va suv ta’minoti jihatidan farq qilishi mumkin. Shu sababli darsning xavfsizligi bo‘yicha umumiy talablar saqlangan holda mashg‘ulot vositalari moslashtiriladi.

2-jadval. O‘qituvchi uchun bosqichma-bosqich gigiyenik tekshiruv namunasi

Bosqich	Amal	Mas’ul / qayd
Darsdan oldin	Maydon, uskuna, suv, ob-havo va mavjud xavf omillarini ko‘rish	O‘qituvchi, nazorat varaqasi
Boshlanishida	O‘quvchining tayyorgarligini va individual cheklovlarini hisobga olish	O‘qituvchi, guruhga moslash
Asosiy qism	Yuklamani bosqichlash, ehtiyojga ko‘ra tanaffus va suv imkoniyatini saqlash	Pedagogik kuzatuv
Yakunida	Nafas va umumiy holat tiklanishini kuzatish, shaxsiy gigiyenani eslatish	Qisqa refleksiya
Hafta yakuni	Takrorlanuvchi muammo va qatnashuv dinamikasini tahlil qilish	Metodik birlashma

Birinchi modul — “xavfsiz harakat”: o‘quvchilar maydon va jihozdagi xavf belgilarini taniydi, xavf kuzatilganda o‘qituvchiga xabar berish tartibini o‘rganadi. Ikkinchi modul — “faollik va dam olish”: kundalik faol yurish, uyqu va darsdan tashqari harakatni rejalashtirishga e’tibor qaratiladi. Uchinchi modul — “o‘ziga g‘amxo‘rlik”: kiyim-kechak, tozalik, suv ichish imkoniyati va ortiqcha zo‘riqishdan ogohlantiruvchi belgilarga bag‘ishlanadi.

Modullar darsni nazariy ma’ruza bilan ortiqcha band qilish uchun emas, 2–3 daqiqalik tushuntirish, qisqa vaziyatli savol va o‘quvchining mustaqil xulosa chiqarishi orqali qo‘llanadi. Masalan, “maydon sirpanchiq bo‘lsa mashqni qanday moslashtiramiz?” yoki “issiq havoda qachon o‘qituvchiga murojaat qilamiz?” kabi savollar gigiyenik qarorni odatga aylantirishga xizmat qiladi. Salomatlikka oid ma’lumotlar maxfiy saqlanishi, o‘quvchi omma oldida kasalligi sababli ajratib ko‘rsatilmasligi lozim.

MUHOKAMA VA SAMARADORLIKNI BAHOLASH

Gigiyenik yondashuvning pedagogik qiymati ikki yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Birinchidan, xavfsiz muhit o‘quvchilarning teng ishtirokiga sharoit yaratadi. Ikkinchidan, gigiyena xulq-atvoriga bag‘ishlangan qisqa ta’limiy topshiriqlar sog‘lom turmush tarzini tashqi nazoratdan shaxsiy mas’uliyatga aylantiradi. Bu ikki yo‘nalish bir-birini to‘ldirsa-da, ularning samaradorligini faqat tashkiliy choralar qabul qilindi, degan asos bilan isbotlangan deb bo‘lmaydi.

Taklif etilgan indikatorlar metodik monitoringga xizmat qiladi: (1) gigiyenik tekshiruvlar bajarilgan darslar ulushi; (2) xavfsizlik bilan bog‘liq qayd etilgan holatlarning turi; (3) suv va sanitariya imkoniyatlari mavjudligi; (4) o‘quvchilarning gigiyena bo‘yicha qisqa bilim savollariga javoblari; (5) darsdagi faol ishtirok va darsdan tashqari harakat odatlari. O‘lchovlarni maktabning boshlang‘ich sharoiti bilan taqqoslash, natijalarni faqat sport razryadi yoki tezlik ko‘rsatkichi bilan almashtirmaslik zarur.

Sinov tadqiqoti uchun metodik loyiha

Modelni tekshirish uchun bir semestr davomida ikki taqqoslanadigan sinf yoki maktab guruhi tanlash mumkin. Dastlabki bosqichda infratuzilma va gigiyena odatlari diagnostikasi o‘tkaziladi, keyin pedagogik model mos sharoitlarda tatbiq etiladi. Yakunda kuzatuv ko‘rsatkichlari bir xil usulda qayta o‘lchanadi. Bunda qatnashuvchilar roziligi, voyaga yetmaganlar uchun qonuniy vakil roziligi, maxfiylik, mashg‘ulot xavfsizligi va taqqoslash guruhiga nisbatan adolatli yondashuv talab qilinadi.

XULOSA

Umumta’lim maktabida jismoniy tarbiya gigiyenasi sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning mustaqil emas, balki mashg‘ulot mazmuni bilan uzviy bog‘langan tarkibiy qismidir. Gigiyenik muhit, mos jismoniy yuklama, shaxsiy salomatlik odatlari va muntazam

kuzatuv yagona pedagogik siklga birlashtirilganda maktab uchun amaliy boshqaruv mezonlari yuzaga keladi.

Taqdim etilgan to‘rt tarkibli model, ikki jadval va baholash indikatorlari metodik taklif sifatida ishlab chiqildi. Uning gigiyenik madaniyat yoki faol ishtirokni qay darajada o‘zgartirishi keyingi pedagogik tajribada aniqlanishi kerak. Modelni joriy etishda bolalar xavfsizligi, sog‘liq holati va infratuzilma tengligi ustuvor bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet, 26 June 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity/

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020. ISBN 9789240015128. https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128

3. World Health Organization. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: WHO; 2021. ISBN 9789240035928. https://www.who.int/publications/i/item/9789240035928

4. WHO, UNICEF, UNESCO. How school systems can improve health and well-being: topic brief: physical activity. 2023. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064775