BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURI ORQALI O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI MUSTAHKAMLASH.

Latipova Nigoraxon Isakovna
Farg‘ona davlat universiteti.
Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi
katta o‘qituvchisi (PhD).
nigoralatipova780@gmail.com

Sotimboyeva Marg‘iyona Maxsutali qizi
FDU, jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Tezisda badiiy gimnastika vositalaridan foydalanib o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid odatlarini mustahkamlash masalalari yoritiladi. Ilmiy manbalar tahlili asosida harakat ko‘nikmalari, mashg‘ulotga qiziqish va o‘zini nazorat qilishning o‘zaro aloqasi muhokama qilinadi. Maktab sharoitida yosh va tayyorgarlikka mos mashqlarni tanlash, sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni rejalashtirish hamda oila bilan hamkorlik qilish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Ish nazariy-uslubiy xarakterga ega; unda yangi pedagogik tajriba natijalari keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar. Badiiy gimnastika, o‘quvchilar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, harakat ko‘nikmalari, motivatsiya, sog‘lomlashtirish, pedagogik nazorat.

Kirish. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini mustahkamlash jismoniy mashqlarni muntazam bajarish bilan birga dam olish, shaxsiy gigiyena, ovqatlanish va kundalik faoliyatni oqilona tashkil etishni ham qamrab oladi. Maktabdagi jismoniy tarbiya jarayoni ushbu odatlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini beradi. Badiiy gimnastikaning musiqaga mos harakatlar, muvozanat mashqlari va buyum bilan bajariladigan sodda topshiriqlari bu jarayonda foydalanish mumkin bo‘lgan vositalardir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti 5–17 yoshdagilar uchun hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori shiddatli, asosan aerob jismoniy faollikni tavsiya qiladi [1]. Bu me’yor faqat gimnastika mashg‘ulotidan emas, yurish, faol o‘yinlar va boshqa harakatlardan ham shakllanadi. Shuning uchun badiiy gimnastika o‘quvchining umumiy kundalik faolligini qo‘llab-quvvatlovchi yo‘nalish sifatida tashkil etilishi kerak.

Tezisning maqsadi badiiy gimnastika vositalari orqali o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini mustahkamlashning pedagogik imkoniyatlarini asoslashdir. Bunda sport natijasidan ko‘ra muntazam ishtirok, harakatni to‘g‘ri bajarish va sog‘liq haqidagi bilimni odatga aylantirish ustuvor vazifa sifatida olinadi.

Tadqiqot yondashuvi. Ishda jismoniy faollik bo‘yicha xalqaro tavsiyalar, yosh gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi haqidagi tadqiqot hamda harakatni o‘rganishning motivatsion asoslari tahlil qilindi [1–3]. Qiyoslash va umumlashtirish orqali maktab sharoitiga mos tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu tavsiyalar mualliflik sintezi bo‘lib, ularning samaradorligi mazkur ish doirasida tajriba orqali tekshirilmagan. Badiiy gimnastikaning pedagogik imkoniyatlari. Badiiy gimnastika mashqlari tana holatini boshqarish, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish va buyum harakatini muvofiqlashtirishni talab qiladi. Maktab mashg‘ulotlarida yurish va yengil sakrashlarni musiqa bilan bajarish, oddiy muvozanat holatlari, to‘pni dumalatish va uzatish, halqani aylantirish kabi topshiriqlar qo‘llanishi mumkin. Mashqlar tanlashda o‘quvchining tayyorgarligi va mavjud jihozlar hisobga olinadi.

Donti va hammualliflar yosh gimnastikachilarda ayrim egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bilan texnik ijro o‘rtasidagi aloqalar tayyorgarlik darajasiga qarab farqlanishini ko‘rsatgan [2]. Bu natija barcha o‘quvchilarga bir xil murakkablikdagi topshiriq berish o‘rniga vazifalarni moslashtirish

zarurligini muhokama qilishga asos bo‘ladi. Biroq sportchilar haqidagi tadqiqotdan maktab o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi avtomatik yaxshilanadi degan xulosa kelib chiqmaydi.

Sog‘lom odatni shakllantirishda o‘quvchining mashg‘ulotga ijobiy munosabati muhim o‘rin tutadi. Wulf va Lewthwaite harakatni o‘rganishda muvaffaqiyatga oid kutilmalar, mustaqil tanlovni qo‘llab-quvvatlash va diqqatni harakat natijasiga yo‘naltirishning ahamiyatini asoslagan [3]. Maktab amaliyotiga mos taklif sifatida sodda topshiriqlar orasidan tanlash, shaxsiy taraqqiyotni ko‘rsatish va aniq maqsad berish tavsiya etiladi. Mashg‘ulotlarni tashkil etish yo‘nalishlari. Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotning tayyorlov qismida faol yurish, yengil yugurish va bo‘g‘imlarni harakatga tayyorlovchi mashqlar bajariladi. Asosiy qismda ritmik qadamlar, koordinatsiya topshiriqlari, sodda muvozanat va buyumli mashqlar uyg‘unlashtiriladi. Yakuniy qismda shiddat asta kamaytiriladi hamda o‘quvchilar o‘z holati va o‘rgangan ko‘nikmalari haqida qisqa fikr bildiradilar. Qismlarning davomiyligi dars vaqti va o‘quvchilarning holatiga mos belgilanadi. Sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilim qisqa amaliy izohlar bilan mustahkamlanadi. O‘qituvchi qizish mashqlarining vazifasi, suv ichish imkoniyati, mashg‘ulotdan keyingi gigiyena va dam olishning ahamiyatini tushuntiradi. Bu bilimlar bir martalik ma’ruza sifatida qolmay, dars tartibida takroran qo‘llanadi. Masalan, jihozlarni yig‘ishtirish, shaxsiy buyumlardan foydalanish va jismoniy zo‘riqishdan keyin holatini kuzatish odati shakllantiriladi. Oila bilan hamkorlik mashg‘ulotni kundalik hayotga bog‘laydi. Uyga murakkab elementlarni takrorlash topshirig‘i o‘rniga sodda ritmik harakatlar, faol yurish yoki oilaviy harakatli o‘yin tavsiya etilishi mumkin. Ota-onaga bolaning ishtirokini qo‘llab-quvvatlash va natijani boshqalar bilan doimiy taqqoslamaslik tushuntiriladi. Faollik kundaligi ixtiyoriy, qisqa va baholash bosimisiz yuritilishi maqsadga muvofiq. Pedagogik nazorat qatnashish, topshiriqni xavfsiz bajarish, mashg‘ulotga qiziqish va sog‘lom odatlarni tushuntira olishni qamrab oladi. Tana vazni yoki tashqi ko‘rinish yagona muvaffaqiyat mezoni sifatida olinmaydi. O‘quvchilarning holati va shaxsiy taraqqiyotini kuzatish keyingi mashg‘ulot mazmunini moslashtirishga xizmat qiladi.

Muhokama va xulosa. Badiiy gimnastika orqali sog‘lom turmush tarzini mustahkamlash uchun sport mashqlarini bajarish bilan kundalik odatlar o‘rtasida aloqa yaratilishi zarur. Bir necha darsdagi faol ishtirok hali barqaror odat shakllanganini anglatmaydi. Shu sababli mashg‘ulotning qiziqarliligi bilan bir qatorda uning muntazamligi, o‘quvchiga mosligi va oilada qo‘llab-quvvatlanishi ham hisobga olinadi.

Xulosa qilib aytganda, badiiy gimnastika maktabdagi jismoniy tarbiya va darsdan tashqari mashg‘ulotlarda sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qo‘llanishi mumkin. Buning uchun individual imkoniyatga mos mashq tanlash, harakatdan zavqlanishni rag‘batlantirish, xavfsiz ijroni nazorat qilish va sog‘lom odatlarni amalda takrorlash tavsiya etiladi. Taklif etilgan yondashuvning natijadorligini kelgusida qatnashish muntazamligi, kundalik faollik va odatlarning saqlanishi orqali tekshirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. N Latipova (2024). Badiiy gimnastika mashg ‘ulotlari va musobaqalarga psixologik tayyorlash muammolari va echimlar. Conference on Digital Innovation:" Modern Problems.

2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

3. Nigora L. (2023). O‘quvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirishda sinfdan tashqari tadbirlarning pedagogik-psixologik imkoniyatlari. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (10), 723–728.