



## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING SOG'LOM O'SISHI VA RIVOJLANISHIDA JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI

**Atabayeva D.T.**

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti*

*Tabiiy fanlar fakulteti Biologiya kafedrasida o'qituvchisi*

*[atabayeva1982@mail.ru](mailto:atabayeva1982@mail.ru)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom o'sishi va rivojlanishi, immunitetining mustahkam bo'lishi uchun jismoniy faollikning ahamiyati to'g'risida yozilgan bo'lib, uning tarkibiy qismlari ertalabki badan tarbiya, sport bilan shug'ullanish, turli xarakterli o'yinlarni o'ynashning, bolalar organizmiga ijobiy ta'siri to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** asab tizimi, kun tartibi, koordinatsiya, element, immunitet, jismoniy faollik, nerv tizimi, tetiklik, gigiyena.

**KIRISH.** Yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhan tetik, fikrlash qobiliyatiga ega etib tarbiyalash xar bir insonning eng muhim vazifalaridan biridir. O'qituvchi o'quvchilarga ta'lim va tarbiya berishda kun tartibiga amal qilishni o'rganish ta'limni tarbiya bilan bog'lashga yordam beradi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'quvchilarning kun tartibini tuzishda uning muhim komponentlaridan biri jismoniy faollikning bolalar organizmi uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini bilishi va tushunishi muhimdir. Turli xarakterli o'yinlar, jismoniy daqiqalardan o'z o'rnida va vaqtida foydalanish turli charchash xolatlarining oldini olishga yordam beradi. Bolalarning o'sishi va rivojlanishi davrida harakat organizmdagi metabolizm va energiyani rag'batlantiradi, yurak va nafas olish faoliyatini yaxshilaydi. Bolalarning faol harakatchanligi ularning miya hujayralariga foydali ta'sir ko'rsatib aqliy faoliyatning rivojlanishiga yordam beradi. Bu ayniqsa, bolalik va o'smirlilik davrida juda muhimdir. Ammo, so'ngi yillarda, maktablardagi va darsdan tashqari qo'shimcha o'quv yuklamaning normadan ko'pligi, jismoniy faollikning pasayishiga sabab bo'lmoqda.

Gigiyenistlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kunduzgi vaqtning 82-85% gacha bolalarning aksariyati statik (o'tirgan) holatda. Hatto boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun ham ixtiyoriy vosita faoliyati (yurish, o'yinlar) kunning atigi 16-19 foizini qamrab oladi, shundan jismoniy tarbiyaning uyushgan shakllari atigi 1-3 foizni tashkil qiladi. Maktabga qabul qilingan bolalarning umumiy harakat faolligi deyarli 50% ga pasayadi. Boshlang'ich sinfga nisbatan yuqori sinflarda jismoniy faollik ko'rsatkichi undan ham past ko'rsatkichni ko'rsatadi. Qish oylarida maktab o'quvchilarining jismoniy faolligi ayniqsa past bo'ladi.

Bolalarning kun tartibida ertalabki badan tarbiya nerv sistemasi tonusini oshirib, ichki organlar ayniqsa yurak-tomir sistemasi ishini yaxshilaydi, bolalarni



tetiklashtiradi, jismonan, ruhan sog'lom, tetik, baquvvat, kayfiyati yuqori barqaror bo'lishga yordam beradi (1-rasm).

Oilada albatta ertalab badan tarbiya bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega. Uning ahamiyati quyidagilardan iborat:

- Tayanch –harakatlanish tizimini rivojlanishiga yordam beradi.
- Barcha a'zolari kislorod bilan ta'minlanishiga yordam beradi.



- Organizmda moddalar almashinuvini normallashtiradi.
- Nerv sistemasining bir me'yorda ishlashini ta'minlaydi.
- Yurak va qon - tomir tizimining ishi normallasadi.
- Immunitetni mustahkamlaydi.
- Bola tetiklashadi, ishtahasi yaxshilanadi va kayfiyati ko'tariladi.

### 1-rasm. Ertalabki badan tarbiya

Demak, ertalabki badantarbiya boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, uyqudan uyg'onishiga va tetiklashishiga yordam beradi, bolaning nerv sistemasi tonusini oshirib, qon aylanish faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkam bo'lishiga yordam beradi, organizmni energiya bilan boyitadi, aqliy va jismoniy faolligini oshiradi.

### XULOSA VA TAVSIYALAR

**XULOSA.** Kun tartibining elementlaridan biri jismoniy faollik bolaning to'g'ri o'sishiga, jismonan sog'lom rivojlanishiga, kun davomida tetik yurishiga, o'zlashtirish ko'rsatkichlarining yuqori bo'lishiga yordam beradi. Jismoniy faollik bolalarning immunitetini mustahkamlaydi, turli kasalliklarga chalinishining oldini oladi.

**TAVSIYA.** Kun tartibining muhim komponentlaridan biri jismoniy faollik bolalarning salomatligi uchun juda muhim bo'lib, ularning xar taraflama rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy faollikning xar bir turi: ertalabki badan tarbiya, sport bilan shug'ullanish, turli xarakatli o'yinlarni o'ynash bola organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib uning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Ota - onalar farzandlarining sog'lom o'sishi, immunitetining mustahkam bo'lishi uchun albatta ertalab badan tarbiya bilan shug'ullanishini nazorat qilish va ularga shart - sharoit yaratishlari va xamkorlikda amalga oshirishlari juda muhim hisoblanadi. Jismoniy faollik organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning normada faoliyat yuritishiga yordam beradi.





### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Azamatov R. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. Darslik. Toshkent.: Fan va texnologiyalar nashriyoti. -2012. 48 b.
2. Атабаева Д.Т., Файзиёв В.Б. Жас физиологиясы мен гигиенасы оқу қолданба. Тошкент.: Ишончли ҳамкор нашриёти. -2021. 216 б.
3. Atabayeva D.T. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining o'quvchilarda kun tartibini shakllantirish kasbiy kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish. Uslubiy qo'llanma. Toshkent.: Fan va texnologiyalar nashriyot - matbaa uyi. -2022. 136 b.
4. Atabayeva, D. T., Rimboyeva, O. D. Q. (2022). TABIIY FIZIOLOGIK UYQUNING BOLA ORGANIZMIGA IJOBIY TA'SIRI. *Academic research in educational sciences*, 3(6), 655-659.
5. Атабаева, Д. Т. (2020). ЎҚУВЧИЛАР КУН ТАРТИБИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИНING ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧИГА ТАЪСИРИ. *Science and Education*, 1(7), 552-564.
6. Atabayeva D.T, Fayziyev V.B. Boshlang'ich sinf o'qchilarida kun tartibini shakllantirishning metodikasi. Toshkent 2020.: Zamanaviy ta'lim ilmiy- amaliy ommabop jurnal. № 5 (90). 73-79 b.
7. Atabaeva Damira Turdibekovna, F. (2020). Influence of morning physical culture on the health of pupils. *Journal of Critical Reviews*, 7(5), 1631-1636.
8. Атабаева, Д. Т. Ф.(2020). ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ. *Журнал критических обзоров*, 7(5), 1631-1636.
9. Атабаева, Д., & Файзиёв, В. Б. (2020). ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ЎСИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИДА УЙҚУНИНГ АҲАМИЯТИНИ ЎРГАНИШ. *Биология ва экология электрон журнали*, 4(2).
10. Захарова С.А. Роль режима дня у детей дошкольного и школьного возраста. Памятка для детей и родителей. К.: г. Сыктывкар. -2016. 9с.
11. Крутецкая В. А Правила успеваемости и режим дня школьника. М.: «ИД Литера» -2013. 40 с
12. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. М.: Медицина. -1987. 112 с.
13. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M., Rajabov A.I., Hayitov D.G'. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent.: "Tafakkur bo'stoni". 2013. -126 b.
14. Sodiqov Q, Aripova S.H, Shaxmurova G.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Yangi asr avlodi nashriyoti. Toshkent.: Yangi asr avlodi nashriyoti. 2009. -122 b.
15. Sharipova D.D. Pndiatriya va bolalar gigiyenasi. O'quv qo'llanma. Toshkent.: Fan va texnologiyalar nashriyoti. 2019. 232 b.