

Date: 17<sup>th</sup> December-2025

**MAKTAB O'QUVCHILARINING ORGANIZMINI CHINIQTIRISHDA YOSHGA MOS METODLAR VA MASHQLAR TIZIMINI ISHLAB CHIQISH**

**Yo'ldashev Ma'murjon**

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti katta o'qituvchisi

**Alimova Shahrizoda**

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining organizmini chiniqtirish jarayonining ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. O'quvchilarning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda chiniqtirish metodlari va mashqlar tizimini ishlab chiqish masalalari tahlil qilingan. Boshlang'ich, o'rta va yuqori sinf o'quvchilari uchun mos bo'lgan chiniqtirish mashqlarining sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, chiniqtirish jarayonida individual yondashuv, tabiiy omillardan foydalanish va pedagog-ota-onalar hamkorligining ahamiyati ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** chiniqtirish, jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, sog'lom turmush tarzi, yosh xususiyatlari, mashqlar tizimi, organizm moslashuvi, jismoniy rivojlanish.

**Kirish**

Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida bolalar va o'smirlar sog'lig'ini mustahkamlash masalasi jamiyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning aqliy rivojlanishiga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda, ularning jismoniy holati va funksional imkoniyatlari ko'pincha yetarli darajada nazorat qilinmayapti. Natijada harakatsiz turmush tarzi, uzoq vaqt davomida kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish, dars yuklamalarining ortishi maktab o'quvchilari orasida tez charchash, immunitetning pasayishi va turli somatik kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda.

Maktab yoshidagi bolalar organizmi doimiy o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lib, u tashqi muhit omillariga nisbatan sezgir hisoblanadi. Shu bois organizmni turli iqlim sharoitlari, sovuq va issiq ta'sirlariga moslashtirish orqali uning himoya imkoniyatlarini oshirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda chiniqtirish muhim sog'lomlashtiruvchi omil sifatida namoyon bo'lib, u organizmning tashqi ta'sirlarga qarshi barqarorligini kuchaytiradi, markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi hamda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini yaxshilaydi.

Chiniqtirish jarayonini samarali tashkil etish tasodifiy mashqlar yoki qisqa muddatli tadbirlar bilan cheklanmasligi lozim. U ilmiy asoslangan, tizimli va uzluksiz jarayon bo'lishi, eng muhimi, o'quvchilarning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos ravishda olib borilishi zarur. Chunki boshlang'ich sinf o'quvchilari organizmi bilan yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy imkoniyatlari o'rtasida sezilarli farqlar mavjud bo'lib, bir xil metod va mashqlarni barcha yosh guruhlariga qo'llash kutilgan natijani bermaydi. Shu nuqtai nazardan, maktab o'quvchilarining organizmini chiniqtirishda yoshga mos metodlar



Date: 17<sup>th</sup> December-2025

va mashqlar tizimini ishlab chiqish nafaqat sog'lomlashtirish, balki pedagogik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Bunday tizim jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari mashg'ulotlar hamda kundalik hayot faoliyatiga uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilganda o'quvchilarning umumiy chiniqqanlik darajasi oshadi, kasallanish holatlari kamayadi va ta'lim jarayonidagi faollik kuchayadi.

### **Asosiy qism**

**Maktab o'quvchilari organizmini chiniqtirishning fiziologik va pedagogik asoslari.** Chiniqtirish jarayoni inson organizmining tashqi muhit omillariga moslashuv mexanizmlarini faollashtirishga xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bolalarda ushbu jarayon yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy asab tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish orqali amalga oshadi. Chiniqtirishning muntazam olib borilishi termoregulyatsiya mexanizmlarini takomillashtiradi, organizmning sovuq va issiq ta'sirlariga bo'lgan chidamliligini kuchaytiradi.

Pedagogik jihatdan chiniqtirish o'quvchilarda intizom, irodaviy sifatlar va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatni shakllantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda chiniqtirish elementlarini qo'llash ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi hamda o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Chiniqtirishni tashkil etishda quyidagi asosiy tamoyillarga rioya qilish muhim hisoblanadi:

- **Izchillik va uzluksizlik** – chiniqtirish tadbirlari yil davomida muntazam olib borilishi;
- **Bosqichma-bosqichlik** – yuklama va ta'sir kuchining asta-sekin oshirilishi;
- **Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;**
- **Kompleks yondashuv** – jismoniy mashqlar, havo, suv va quyosh omillarining uyg'unligi.

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarida chiniqtirish metodlari va mashqlar tizimi.** Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar organizmi yuqori darajada moslashuvchan bo'lsa-da, tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgir hisoblanadi. Shu sababli chiniqtirish jarayoni o'yin elementlariga boy, qisqa davomli va ijobiy emotsiyalar uyg'otuvchi shaklda tashkil etilishi lozim. Ushbu yosh guruhida quyidagi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- ✓ ertalabki badantarbiya mashqlari;
- ✓ ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar;
- ✓ havo vannalari va yengil kiyimda mashg'ulotlar;
- ✓ iliq suv bilan qo'l va oyoqlarni yuvish orqali chiniqtirish.

Mashqlar tizimi oddiy harakatlardan iborat bo'lib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, yurish, sakrash, egilish va cho'zilish elementlarini o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar bolalarda to'g'ri nafas olish, mushaklar faoliyatini faollashtirish va umumiy chiniqqanlikni oshirishga xizmat qiladi.

**O'rta sinf o'quvchilarini chiniqtirishda yoshga mos yondashuvlar.** O'rta sinf davrida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Skelet-



**Date: 17<sup>th</sup> December-2025**



mushak tizimi mustahkamlanadi, yurak-qon tomir tizimining ish faoliyati takomillashadi. Shu bilan birga, organizmda gormonal o'zgarishlar kechishi sababli chiniqtirish mashqlarini tanlashda ehtiyotkorlik talab etiladi.

Mazkur bosqichda quyidagi chiniqtirish metodlari samarali hisoblanadi:

- o'rtacha sur'atda yugurish va tez yurish mashqlari;
- kontrast suv muolajalari;
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol);
- ochiq havoda jismoniy mashg'ulotlar.

Mashqlar tizimi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining chidamliligini oshirishga, mushak kuchini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar davomiyligi asta-sekin oshirilib, o'quvchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinadi.

**Yuqori sinf o'quvchilari uchun chiniqtirish mashqlarining tizimli modeli.**

Yuqori sinf o'quvchilari organizmi jismoniy yuklamalarga nisbatan yuqori darajada moslashgan bo'ladi. Ushbu yosh bosqichida chiniqtirish mashqlari murakkab va intensivroq bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'lig'i va funksional holatiga mos holda tashkil etilishi lozim.

Asosiy yo'nalishlar quyidagilardan iborat:

- muntazam sport mashg'ulotlari;
- suzish va suv sport turlari;
- sayr, yurish va turizm elementlari;
- sovuq va issiq muhitga moslashtiruvchi chiniqtirish mashqlari.

Bu mashqlar o'quvchilarda nafaqat jismoniy chiniqqanlikni, balki psixologik barqarorlik va stressga chidamlilikni ham shakllantiradi.

**Chiniqtirish mashqlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.** Yoshga mos mashqlar tizimini ishlab chiqishda maktab sharoiti, moddiy-texnik baza, o'quvchilarning sog'lig'i va pedagog kadrlarning malakasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlar tizimi jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari mashg'ulotlar va kundalik faoliyat bilan uyg'unlashtirilgan holda amalga oshirilishi lozim. Mazkur tizimning amaliy ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- o'quvchilarning umumiy sog'lig'ini mustahkamlash;
- shamollash va surunkali kasalliklar sonini kamaytirish;
- o'quv faoliyatida diqqat va ishchanlikni oshirish;
- sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirish.

**Chiniqtirish jarayonida individual yondashuv va sog'liq holatini hisobga olish.**

Chiniqtirish mashqlarining samaradorligi o'quvchilarning individual sog'liq holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish bilan bevosita bog'liq. Har bir o'quvchining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish chastotasi, mushak kuchi va umumiy chidamlilik darajasi turlicha bo'lgani sababli bir xil yuklama barcha uchun teng samarali bo'lavermaydi. Shu bois chiniqtirish jarayonida tibbiy ko'rik natijalari va pedagogik kuzatuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Date: 17<sup>th</sup> December-2025



Zaif sog'liqli yoki tez charchaydigan o'quvchilar uchun chiniqtirish mashqlari yengillashtirilgan rejimda, qisqa davomiylikda va asta-sekinlik bilan oshirilishi lozim. Jismoniy jihatdan yaxshi tayyorgarlikka ega o'quvchilarga esa murakkabroq va intensivroq mashqlar tavsiya etilishi mumkin. Bunday individual yondashuv jarayonning xavfsizligi va samaradorligini ta'minlaydi.

**Tabiiy omillardan foydalanishning ahamiyati.** Chiniqtirish jarayonida havo, suv va quyosh kabi tabiiy omillardan oqilona foydalanish muhim sanaladi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar organizmning kislorod bilan to'yinishini yaxshilaydi, modda almashinuv jarayonlarini faollashtiradi hamda umumiy jismoniy holatni mustahkamlaydi.

Suv bilan chiniqtirish, xususan, kontrast yuvinish va oyoq suv muolajalari termoregulyatsiya mexanizmlarini kuchaytiradi. Quyosh nuri esa organizmda D vitamini sintezini faollashtirib, suyak tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Biroq ushbu omillardan foydalanishda gigiyenik talablar va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya etilishi lozim.

**Chiniqtirish mashqlarining psixologik ta'siri.** Chiniqtirish jarayoni nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar o'quvchilarda o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida bu jihatlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, shaxsning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Jamoaviy sport o'yinlari va guruh mashg'ulotlari o'quvchilarda muloqot madaniyati, hamkorlik va o'zaro yordam ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ta'lim muhitida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

**Chiniqtirish jarayonida pedagog va ota-onalar hamkorligi.** Chiniqtirish mashqlarining uzluksiz va samarali bo'lishi pedagoglar va ota-onalar hamkorligiga bog'liq. Maktabda boshlangan chiniqtirish jarayoni uy sharoitida ham davom ettirilsa, kutilgan natijalarga erishish imkoniyati ortadi.

Pedagoglar ota-onalarga chiniqtirishning ahamiyati, mashqlarni to'g'ri bajarish usullari va xavfsizlik qoidalari haqida metodik tavsiyalar berishi lozim. Ota-onalarning jarayonga faol jalb etilishi bolalarda mas'uliyat hissi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni kuchaytiradi.

**Chiniqtirish mashqlarini baholash va monitoring qilish.** Chiniqtirish jarayonining samaradorligini aniqlash uchun doimiy monitoring va baholash tizimini joriy etish muhimdir. Baholash jarayonida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, kasallanish darajasi, chidamlilik va umumiy holati tahlil qilinadi. Monitoring natijalari asosida mashqlar tizimi takomillashtiriladi, yuklama darajasi qayta ko'rib chiqiladi va individual yondashuv kuchaytiriladi. Bu esa chiniqtirish jarayonining ilmiy asoslanganligini va amaliy samaradorligini ta'minlaydi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarining organizmini chiniqtirish jarayonini ilmiy asosda, tizimli va yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etish ularning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Chiniqtirish mashqlari orqali o'quvchilarning



Date: 17<sup>th</sup> December-2025

tashqi muhit omillariga moslashuvchanligi oshadi, immun tizimi kuchayadi hamda jismoniy rivojlanish darajasi barqarorlashadi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, boshlang'ich, o'rta va yuqori sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan yoshga mos metodlar va mashqlar tizimi chiniqtirish jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Boshlang'ich sinflarda o'yin va yengil mashqlarga asoslangan yondashuv ijobiy emotsiyalarni shakllantirsa, o'rta sinflarda chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Yuqori sinf o'quvchilarida esa murakkab va intensiv mashqlar jismoniy hamda psixologik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, chiniqtirish jarayonida individual yondashuv, tabiiy omillardan oqilona foydalanish, pedagog va otalarning hamkorligi hamda muntazam monitoringni yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillar mashqlar tizimining xavfsizligi va uzoq muddatli samaradorligini ta'minlaydi. Umuman olganda, maktab o'quvchilarining organizmini chiniqtirishga yo'naltirilgan yoshga mos metodlar va mashqlar tizimini ishlab chiqish sog'lom avlodni tarbiyalash, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish hamda jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi, O'qituvchi, Toshkent, 2018, 220 b.
2. Salomov R. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi, Fan va texnologiya, Toshkent, 2019, 180 b.
3. Xo'jayev F. Sog'lom turmush tarzi asoslari, Ma'naviyat, Toshkent, 2020, 156 b.
4. Karimov U. Jismoniy mashqlar va chiniqtirish metodikasi, O'zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti, Toshkent, 2021, 200 b.
5. Nurmatov S. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishi, O'qituvchi, Toshkent, 2017, 168 b.
6. Qodirov B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, Fan, Toshkent, 2019, 210 b.
7. To'xtayev A. Bolalar salomatligini mustahkamlash omillari, Ilm ziyo, Toshkent, 2022, 145 b.
8. Platonov V. N. System of training in sport, Human Kinetics, Champaign, 2015, 340 b.

