

**BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISH OROMGOHLARIDA JISMONIY
TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISHNI TASHKIL ETISH**

Nizomov Behzod Raximjonovich

Oriental universiteti Samarqand kampusi, Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
bnizomov24@gmail.com

Juraqulova Zebiniso Xoliqul qizi

Oriental universiteti Samarqand kampusi, Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs talabasi, fan sportga ilmiy to'garagi a'zosi.

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 01.12.2025

Revised: 02.12.2025

Accepted: 03.12.2025

KALIT SO'ZLAR:

*tarixiy, ijtimoiy,
oldingi davr, hozirgi
davr sog'lom turmush
tarzi,
so'g'lomlashtirish,
musiqqa, mashq,
oromgoh.*

Ushbu maqolada yoshlar orasida jismoniy madaniyat va sportning o'rni, tarixiy bosqichlari, yoshlarning sog'lom turmush tarzini tashkil etishda yozgi sog'lomlashtirish oromgohlarida musiqa sadosi ostida jismoniy mashq bajarish hamda kerakli tavsiyalar mujassam.

Kirish

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi, farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham

o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilgan. Jismoniy madaniyat va sport, jamiyatdagi insonlarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib, ularni himoya qilgan va yo'l ko'rsatgan. O'rta Osiyoning mashhur olimi Abu Ali ibn Sino (mil. 980-1037) 1002-1011 yillarda Xorazmshohning vaziri Abul Hasan Ahmad ibn Muhammad al – Sahlidan “Tozalik haqida risola” nomli kitob yozishga buyurtma olgan. U Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur “Tib qonunlari” ga asos bo'ldi.

Olim risolasini quyidagi beshta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Harakat.
5. Uyqu va (harakat) tetiklik.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobi, o'n yettinchi faslida shunday degan: “ Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda qisqa davom etishiga qaramay, kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak”.

Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy jihatdan asoslab bergan.[1] Musiqa sadosi orqali jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'sirini professor Costas Karageorghis o'z tajribasida isbotlab bergan.

Musiqa va jismoniy mashqlar bir-biriga mos keladi, ya'ni ularni birlashtirish kishiga zavq bag'ishlaydi. Musiqa tinglash paytida mashq qilish ushbu mashg'ulotni osonroq va yoqimli qiladi. Jismoniy mashqlarda musiqaning afzalliklari to'grisida tadqiqotni Avstraliyaning Janubiy Kvinslend Universitetidan professor Costas Karageorghis va uning jamoasi bilan hamkorlikda Terri tomonidan olib bord. Piter Terri, Costas Karageorghis va ularning tegishli jamoalari bilan birgalikda ushbu mavzu bo'yicha mavjud 139 tekshiruvni tahlil qildi. Ular 1911- yildan 2017-yilgacha davom etgan. Shuning uchun ular bir asrdan ko'proq vaqtni qamrab olgan. Maqsad jismoniy mashqlarda musiqaning afzalliklari to'g'risida to'liq va ishonchli xulosani yaratish edi. Minglab ishtirokchilarning ma'lumotlaridan juda katta miqdordagi ma'lumotni olib, tadqiqotchilar, birinchi navbatda, musiqa fiziologik foyda keltirishni aniqladilar. Ikkinchidan, bu “Ergogen” ta'siriga ega. Boshqacha qilib aytganda, bu ish faoliyatini yaxshilaydi.[3]

Yutimizda olib borilayotgan islohotlarda xalqimizning dinyoqarashini o'zgartirishga qaratilgan dastur va tadbirlar ham mavjud bo'lib, ular amaliyotga tatbiq etilmoqda.

Jumladan, bugungi kunda yoz mavsumida bolalarning yozgi dam olishlarini mazmunli tashkil etish hamda ularni sog'lomlashtirish maqsadida Respublikamizda 200 ta statsionar turdagi oromgohlarda 95 ming 980 nafar bolajonlar sog'lomlashtirildi.

Bu davlatimizning bolalarga bo'lgan e'tibori va g'amxo'rligidir!

So'ngi 5 yil ichida muhtaram Prezidentimiz rahbarliklarida Respublikamizda 7 ta statsionar oromgoh yangidan qurilib, foydalanishga topshirilgan. Har yili yoz mavsumi davomida yangidan qurilgan oromgohlarda belgilangan reja bo'yicha bolalar sog'lomlashtirilmoqda.[3]

Bolalar va o'smirlarning yozgi sog'lomlashtirish davri muayyan aniq belgilangan muddat va sharoitda o'tkazilib, ta'lim tizimining bir qismi bo'lmog'i va ma'naviy-ma'rifiy tarbiya izchilligini ta'minlashi lozim. Bu davrning o'ziga xosligi – barcha bolalarning erkin ravishda o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon etishlari uchun katta imkoniyat yaratishi hamda o'quv yili davomida o'quv yuklamalarini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy, aqliy va ruhiy-emotsional zo'riqishlarni bartaraf qilish, bolalarning yangi o'quv yiliga lozim bo'lgan tayyorgarlik bilan kelishlarini ta'minlashi bilan xarakterlanadi. O'quvchilarning istedodini yanada rivojlantirish, dunyoda bo'layotgan voqea va jarayonlarga o'z munosabatlarini aniq bildira oladigan mustaqil fikrga ega, vatanparvar hamda xalqimizga sadoqatli farzand etib tarbiyalashida yozgi sog'lomlashtirish oromgohlarining o'z o'rni bor. Yozgi sog'lomlashtirish oromgohlari faoliyatiga mamlakatimizning taniqli shoir va yozuvchilari, yetakchi oliy ta'lim muassasalarining eng ilg'or professor-o'qituvchilarni jalb etgan holda maxsus dastur asosida mashg'ulotlar, fan kechalari, viktorinalar, mushoiralar, turli tanlov va musobaqalar o'tkazish alohida ahamiyat kasb etadi. Bundan ko'zlangan maqsad yozgi oromgohlar faoliyatini yuksak ma'naviyat me'zonlari asosida tashkil etish bo'lib, farzandlarimizning dam olishini mazmunan boyitishga, qolaversa, ularni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Oromgohlarda bolalarni sog'lomlashtirish maqsadida turli sport musobaqalari bilan birgalikda har kuni ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bo'lib o'tadi. Ushbu mashg'ulotlarni bolalar zavq bilan bajarishadi. Ammo ayrim bolalar ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq bajarishmaydi. Lekin oromgohlarda musiqiy tovush orqali jismoniy mashqlar bajarilsa, bolalar ushbu mashg'ulotni umumiy tarzda yanada xush kafiyat bilan bajarishadi.

T/R	yuklamalar	Tajriba guruhida 12 nafar			Nazorat guruhida 12 nafar		
		Yuqori	O'rta	Qoniqarli	Yuqori	O'rta	Qoniqarli
1	To'psiz yugurish	8	3	1	6	3	3
2	To'p almashtirish harakatli o'yini	9	1	2	7	0	5
3	Arg'amchida yugurish	7	5	0	6	2	4
4	To'siqlar osha yugurish	8	4	0	5	5	2
5	Arqon tortish	10	2	0	7	2	3
%		35 %	12.5%	2.5 %	25.9 %	10 %	14.1 %

Tajriba natijasi. Biz Samarqand viloyat Urgut tumanida joylashgan "Chor chinor" bolalar sog'lomlashtirish oromgohida olib borilgan tajriba shuni ko'rsatdiki, bolalarga jismoniy mashq jarayonini musiqa sadosi ostida bajarish ularga yengil va qiziqarli bo'lishi kuzatildi. Bu tajriba natijasi shuni ko'rsatadiki tajriba guruhi uchun olingan bolalar, nazorat guruhidagi bolalarga nisbatan ancha faol qatnashdi.

Tajriba natijasi shuni ko'rsatayapdiki musiqa sadosi ostida mashq bajargan tajriba guruhidagi bolalar quvnoq startlar musobaqasida yaxshi natija ko'rsatdi (1-jadval). Tajriba jarayonida quyidagi musiqalardan foydalanildi:

Ertalabki mashg'ulot jarayonida foydalanilgan musiqalar:

Asqarxo'ja-badantarbiya, Ariva-korporativniy-tanec, Macarena, Shaxzoda-qilpillama.

Kechki mashg'ulot jarayonida foydalanilgan musiqalar:

Andijon polka, Ariva-korporativniy-tanec, Shakira-la-la-la, Bugi-mugi o'zbekcha qo'shiq. Xulosa qilib aytganda yoshlar o'rtasida musiqa va jismoniy mashqlarning birgalikda qo'llanilishida quyidagi afzalliklar aniqlandi:

Birinchidan, musiqa va jismoniy mashqlar-ijobiy kayfiyat paydo qiladi. Tadqiqotchilarning xulosalaridan biri shundaki, musiqa jismoniy mashqlar paytida sizning yaxshi kayfiyatingizni oshiradi. Buning sababi shundaki, u odamga hozirgi holatini unutishga yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, shunchaki qo'shiqni eshitishni o'zi yetarli emas. Darhaqiqat, odam qandaydir sabablarga ko'ra qo'shiqlarni shaxsiy xohish-istaklariga ko'ra eshitganda, uning samarasi, ayniqsa, yuqori buladi.

Ikkinchidan, musiqa jismoniy imkoniyatni oshiradi. Jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi olimlar "Ergogen ta'sir" deb bilishadi. Bu sizning faollingingiz o'z-o'zidan o'sishiga mos keladi. Musiqa tinglayotganda jismoniy mashqlarni odatdagidan ko'ra xuddi shu kuchni sarflagan holda ko'proq mashq qilishingiz mumkin. Bu, asosan, takrorlanadigan aerobik mashqlarga taalluqlidir. Faoliyat qo'shiq ritmiga moslashtirilgandagina samarali bo'ladi.

Uchunchidan, musiqa va jismoniy mashqlar ta'sirida charchoq holati kamayishi. Musiqaning yana bir qiziqarli foydasi shundaki, u sizning harakatlaringiz haqidagi idrokni o'zgartiradi. Boshqacha qilib aytganda, bu sizga jismoniy mashqlar unchalik qiyin va mashaqqatli emasligini his qilishingizga yordam beradi. Finlandiyadagi Jyvaskyla universitetida o'tkazilgan boshqa tadqiqotlarda tadqiqotchilar, umuman olganda, jonli va raqsga tushadigan ritmlar sezilgan kuch hissiyotini pasaytirishini, biroq bu ta'sir odamlarning shaxsiy tajribalari bilan bog'liq barcha narsalarni yaxshilashini aniqladilar.

To'rtinchidan, bu fiziologik samaradorlikni yaxshilaydi. Hamma narsa shuni ko'rsatadiki, turli xil ritmlarni tinglash paytida tanangizning tebranishiga qo'shilgan qo'zg'atilgan kayfiyat sizning nafasingizni yanada uyg'unlashtiradi. Shuning uchun siz nafasingizni yaxshilaysiz. Yangilik shundaki, ushbu tadqiqot sizga ta'sir yuqori darajada prinsipial jihatdan og'ir bo'lib tuyuladigan faoliyatni amalga oshirishda yordam berishi mumkinligini ko'rishga imkon beradi. Shunday qilib, musiqa - jismoniy mashqlarinigizdan ko'proq foyda olish uchun ajoyib vositadir.

Albatta, yurtimizda ayni davrda musiqa ostida jismoniy mashqlarni bajarishda ommaviy musiqalardan foydalangan holda umumiy jismoniy raqslarni ko'proq ishlab chiqish lozim, yoshlar orasida maktabgacha ta'lim, o'rta ta'lim, professional ta'lim hamda oliy ta'limda ommalashtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Hozirda teleko'rsatuvlar orqali namoyish qilinayotgan tongi mashqlarni musiqa bilan uyg'unlikda milliy raqs elementlarini qo'shish bilan olib borilayotganligi ham yuqorida biz sanab o'tgan ijobiy holatlarga sabab bo'lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eshnazarov.J.E. "O'zbekistonda jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" 144 bet. 2008

-
2. B.R.Nizomov “Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport” o‘quv-qo‘llanma 2025.
 3. Valdayo.A.C “Musiq va jismoniy mashqlarning jismoniy tayyorgarlik va psixologiyaga ta’siri”. Ta’lim, motorli ko’nikmalar va tadqiqotlar jurnali (6), 3-18 2017.
 4. Respublka oromgohlar.uz

