

ORTIQCHA TANA VAZNIGA EGA BO'LGAN MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI.

Yuldashev Bobirjon Noibjon o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy
madaniyat fakulteti o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu tezisda maktab yoshidagi ortiqcha tana vazniga ega bolalarda jismoniy faollikning ahamiyati yoritilgan. Unda muntazam jismoniy mashg'ulotlarning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri, mavjud adabiyotlarning tahlili va ushbu toifadagi bolalarda faollikni targ'ib qilish bo'yicha amaliy usullar ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari bolalardagi semizlikka qarshi kurashda tuzilgan jismoniy faoliyatni kundalik hayotga kiritish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, bolalar semizligi, sog'lom hayot tarzi, vazn, maktab yoshidagi bolalar, sog'liq uchun foyda, aralashuv strategiyalari.

Bolalar semizligi butun dunyoda tobora ortib borayotgan sog'liqni saqlash muammosi bo'lib, u millionlab bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ularni qandli diabet, yuqori qon bosimi va yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklar xavfiga duchor qiladi. Jismoniy faollik sog'lom vaznni saqlash va semizlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ammo, zamonaviy hayot tarzi, jumladan, ekran vaqtining ortishi va dam olish joylariga cheklangan kirish, bu muammoni kuchaytirdi. Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning kundalik hayotida jismoniy faollikni amalga oshirishning ahamiyati ko'rib chiqiladi va to'siqlarni bartaraf etish va samarali aralashuvlarni amalga oshirish strategiyalari taqdim etiladi.

Maktab yoshidagi ortiqcha vaznga ega bolalarda jismoniy faollikning ahamiyati. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollik sog'lom hayot tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ortiqcha vazn muammosi bo'lgan bolalarda jismoniy faollik tanadagi yog' miqdorini nazorat



qilish, umumiy salomatlikni yaxshilash va kelajakda sog'lom odatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy Faollikning Sog'liq Uchun Foydalari

Vaznni Nazorat Qilish

Jismoniy faollik kaloriyalarni yoqish va ortiqcha yog' yig'ilishini oldini olishga yordam beradi. Doimiy jismoniy harakatlar sog'lom tana vazniga erishishda va uni saqlab qolishda muhim hisoblanadi.

Yurak-Qon Tomir Tizimi Sog'ligi

Jismoniy mashqlar yurak mushaklarini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash va ortiqcha vazndan kelib chiqadigan yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Mushak va Suyaklarning Mustahkamligi

Yugurish, sakrash kabi faoliyatlar mushaklarni kuchaytiradi va suyaklarni mustahkamlaydi. Bu bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi.

Metabolik Salomatlik

Jismoniy faollik insulin qarshiligini kamaytiradi va qandli diabetning oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, ortiqcha vaznga ega bolalarda metabolik sindrom xavfini kamaytirishda bu muhimdir.

Psixologik va Ijtimoiy Foydalari

O'z-o'zini Baholashni Yaxshilash

Jismoniy faollik va sport bolalarga o'z qobiliyatlariga ishonch bag'ishlaydi va tashqi ko'rinishi haqida ijobiy fikr shakllantiradi.

Kayfiyatni Yaxshilash va Stressni Kamaytirish

Jismoniy mashqlar natijasida endorfin ishlab chiqarilishi ruhiy holatni yaxshilaydi, xavotir va tushkunlik darajasini pasaytiradi.

Ijtimoiy Ko'nikmalarni Rivojlantirish

Jamoaviy sport o'yinlari bolalarda muloqot, hamkorlik va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu ularning ijtimoiylashuv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom Odatlarni Shakllantirish





Kelajak Uchun Zarur Ko'nikmalar

Bolalikda shakllangan jismoniy faollik odatlari ulg'ayganda ham sog'lom hayot tarzini saqlashga yordam beradi.

Ko'p Harakatsizlikning Oldini Olish

Televizor ko'rish, o'yin konsollari va telefonlardan ortiqcha foydalanish bolalarda harakatsizlikni keltirib chiqaradi. Jismoniy faollik ushbu zararli odatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Jismoniy Faollikka To'sqinlik Qiluvchi Omillar

Sharoitlarning Yetishmasligi

Ba'zi bolalar uchun xavfsiz o'yin maydonchalari yoki sport inshootlariga ega bo'lmaslik jismoniy faollikni cheklaydi.

Motivatsiya Yetishmasligi

Ortiqcha vaznga ega bolalarda o'zlarini past baholash va boshqa bolalar tomonidan masxara qilinish xavotiysi jismoniy faoliyatdan qochishga olib kelishi mumkin.

Oilaviy Yordamning Yetishmasligi

Oilaviy muhitda jismoniy faollik targ'ib qilinmasa, bolalarda bu odatni shakllantirish qiyin bo'ladi.

Jismoniy Faollikni Rag'batlantirish Strategiyalari

Maktab Dasturlari

Maktablarda kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va tanaffuslarni faol harakatlarga yo'naltirish muhim ahamiyatga ega.

Jamiyat Tashabbuslari

Mahalliy sport maydonchalari va tadbirlar bolalarga jismoniy faollik uchun imkoniyat yaratadi. Ularning arzon va qulay bo'lishi bu jarayonni osonlashtiradi.

Oilaviy Faoliyatlar

Oilaviy yurish, velosipedda sayr qilish yoki sport o'yinlari kabi faoliyatlar bolalarda sog'lom odatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Texnologiya Yordamida Faollik

Bolalarni harakatga undovchi fitnes ilovalari va o'yinlar jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli qilib ko'rsatadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy faollik ortiqcha vaznni kamaytirish va salomatlikni yaxshilashda o'ta muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollik nafaqat bolalarning jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun maktab, oila va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali bolalarda faol hayot tarzini shakllantirish va ularni rag'batlantirish lozim. Bu esa ularning nafaqat bolalik, balki kelajakdagi hayot sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tashkil etilgan sport turlari, raqs darslari yoki kundalik maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashgan bolalarda sog'liq ko'rsatkichlari va ijtimoiy ko'nikmalarning sezilarli yaxshilanishi kuzatildi.

Natijalar, ayniqsa shahar joylarida, maktab yoshidagi bolalar orasida jismoniy faollikni targ'ib qilish uchun maqsadli aralashuvlar zarurligini ta'kidlaydi. Maktablar kunlik jismoniy tarbiya darslarini joriy etish, sport musobaqalarini tashkil etish va darsdan keyingi faoliyat dasturlarini ta'minlash orqali markaziy rol o'ynashi mumkin. Siyosatchilar xavfsiz va qulay dam olish joylarini ta'minlash orqali infratuzilma to'siqlarini bartaraf etishlari kerak. Masalan, bo'sh turgan shahar joylarini o'yin maydonchalari yoki bog'larga aylantirish bolalarga faol o'yinlarda ishtirok etish imkoniyatini yaratishi mumkin.

Ota-onalarning ishtiroki jismoniy faollikni rag'batlantirishda muhim omil bo'lib chiqdi. Ota-onalarga faol hayot tarzining ahamiyati haqida ma'lumot beradigan va oilaviy faoliyat rejalari taklif qiladigan dasturlar qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirishi mumkin. Bundan tashqari, ekran vaqtini qisqartirish va tashqi o'yinlarni targ'ib qilishga qaratilgan axborot kampaniyalari ushbu sa'y-harakatlarni to'ldirishi mumkin.

Xulosa

Maktab yoshidagi bolalarda ortiqcha tana vaznini boshqarish va oldini olishda jismoniy faollik juda muhimdir. Ushbu tadqiqot tuzilgan dasturlar, ota-onalarning ishtiroki va qulay dam olish joylarining ahamiyatini ta'kidlaydi.



Bolalar semizligiga samarali qarshi kurashish uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

Kunlik jismoniy tarbiyani majburiy qilish: Maktablar barcha bolalarning muntazam mashqlar bilan shug'ullanishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya darslarini majburiy qilishlari kerak.

Ota-onalarning ishtiroki: Ota-onalarni jismoniy faollikning foydalari haqida ma'lumot berish va oilaviy faoliyatlarni amalga oshirish uchun resurslar bilan ta'minlash ularning ishtirokini oshiradi.

Dam olish joylarini yaxshilash: Hukumat va jamoalar, ayniqsa shahar joylarida, xavfsiz va kirish oson bo'lgan bog'lar va sport inshootlarini yaratish va saqlashga investitsiya qilishlari kerak.

Ekran vaqtini kamaytirish kampaniyalari: Haddan tashqari ekran vaqtini kamaytirishga qaratilgan axborot dasturlari bolalarni tashqi o'yinlar va sportga jalb qilishlari kerak.

Ushbu sohalarda ish olib borish orqali manfaatdor tomonlar sog'lom odatlarni shakllantiruvchi, semizlik darajasini pasaytiruvchi va maktab yoshidagi bolalarning umumiy farovonligini yaxshilovchi qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin. Kelgusidagi tadqiqotlar ushbu aralashuvlarning uzoq muddatli ta'sirini o'rganishi va bolalarda faol hayot tarzini davom ettirish uchun innovatsion strategiyalarni ishlab chiqishi kerak.

Adabiyotlar.

1. Wang Y., Zhao L., Gao L., Pan A., Xue H. Health policy and public health implications of obesity in China. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2021;9:446–461.
2. Huang W, Luo J, Chen Y. Effects of Kindergarten, Family Environment, and Physical Activity on Children's Physical Fitness. *Front Public Health.* 2022;10:904903.





3. Dong X, Ding L, Zhang R, Ding M, Wang B, Yi X. Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behavior and Physical Fitness in Chinese Adolescents: A Cross Sectional Study. *Front Pediatr.* 2021;9:722079.

4. Tong L, Shi H, Li X. Associations among ADHD, Abnormal Eating and Overweight in a non-clinical sample of Asian children. *Sci Rep.* 2017;7(1):2844.)