

TALABALARNI DARS DAVOMIDA ZAMONAVIY SOG‘LOMLASHTIRUVCHI NAFAS OLIISH MASHQLAR TEXNOLOGIYASI ASOSIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

Turg‘unova Dilnura Mamanazar qizi
Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedarasida Phd katta o‘qituvchisi.
Butaboyev Mashxurbek Adihamjanovich
Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedarasida o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19456599>

Annotatsiya. Ushbu maqolada, Andijon davlat pedagogika institutining talabalarining sog‘lom turmush tarzini va darsda ishtirokini tetiklashtirish uchun jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan. Dars davomida, zamonaviy sog‘lomlashtiruvchi nafas olish metodikalari olib bordik, taxlillarning dastlabki qismiga ko‘ra ular sog‘lom turmush tarzini olib bormasligi dars davomida charchoq, asabiylashish va boshqa muammolar kuzatilayotgan ekanligi aniqlandi. Yakuniy natijalarga ko‘ra biz tomondan olib borilgan “kvadrat nafas” texnologiyasi, va “uchburchak nafas” metodikalari oprqali ularning dars davomidagi diqqatini jamlashga, faollik, jismoniy charchoqning kamayishi hamda darsga bo‘lgan qiziqishlari ortdi va ruhiy holatlari yaxshilanganini ko‘rishimiz mumkun.

Kalit so‘zlar: *psixoemotsional, kvadrat-nafas, texnologiya, uchburchak nafas, ahloqiy, funksional, faollik.*

Annotation. This article presents the results of a scientific study conducted among students of the Andijan State Pedagogical Institute aimed at improving physical development indicators, promoting a healthy lifestyle, and increasing classroom engagement. During the lessons, modern health-improving breathing techniques were implemented. The initial analysis revealed that students did not sufficiently maintain a healthy lifestyle, which resulted in fatigue, irritability, and decreased participation during classes. The final results showed that the use of “square breathing” technology and “triangle breathing” techniques helped improve students’ concentration, increase their activity levels, reduce physical fatigue, enhance their interest in lessons, and improve their psycho-emotional state.

Keywords: *psycho-emotional state, square breathing, technology, triangle breathing, moral, functional, activity.*

Аннотация. В данной статье представлены результаты научно-исследовательской работы, проведённой среди студентов Андиганского государственного педагогического института с целью улучшения показателей физического развития, формирования здорового образа жизни и повышения активности на занятиях. В ходе занятий были внедрены современные оздоровительные дыхательные методики. Первичный анализ показал, что у студентов недостаточно сформирован здоровый образ жизни, что проявляется в усталости, раздражительности и снижении активности во время занятий. По итоговым результатам установлено, что применение технологий «квадратного дыхания» и методики «треугольного дыхания» способствовало повышению концентрации внимания студентов, увеличению их активности, снижению физической усталости, а также росту интереса к занятиям и улучшению их психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, квадратное дыхание, технология, треугольное дыхание, нравственный, функциональный, активность.

Kirish. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishlarida yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega qilib voyaga yetkazish eng ustuvor vasifadur. : Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining ma’lumotlariga qaraganda 2-3-ming yillik jarayonida jahonning xar 10-oilasi bunday inson mavjud, bu ko’rsatkich butunjahon axolisining salkam 10% ni tashkil etadi. Nogironlik sabablari – ekologik halokat, urushlar, kriminogen holatlar, irsiylik, yuqumli kasalliklar, jaroxatlar, ishlab chiqarishda hamda kundalik sharoitda orttirilgan va h.k. Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo’naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, uning maqsadi o‘quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko’nikma, malakava maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. Zamonaviy jismoniy tarbiya harakati- bu millionlab ishtirok etuvchi chinakam ommaviy xarakterdur. Salomatlik - bu tolaqonli jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati hisoblanadi. Talabalarni dars davomidagi sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishda yuqoridagi fikrlar, ushbu ilmiy izlanishlarni asosli ekanligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Talabalarni dars davomida, zamonaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar texnologiyasi asosida sog‘lom turmush tarzini optimallashtirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Natijalar va muhokama: Darsda biz uchburchak nafas olish mashqini o‘rganamiz. Bu mashq insonni tinchlantiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Biz burun orqali uch soniya davomida chuqur nafas olamiz. Biz nafasimizni ichimizda uch soniya ushlab turamiz. Biz og‘iz orqali uch soniya davomida sekin nafas chiqaramiz. Biz bu mashqni bir necha marta takrorlaymiz. Biz nafas olayotganda uchburchak chizayotgandek tasavvur qilamiz. Bu mashqni muntazam bajarish foydali hisoblanadi. Bugun darsda men uchburchak nafas olish mashqini 4 soniya asosida o‘tkazdim. Biz burun orqali 4 soniya davomida chuqur nafas oldik. Biz nafasimizni 4 soniya ushlab turdik. Biz og‘iz orqali 4 soniya davomida sekin nafas chiqardik. Biz bu mashqni bir necha marta takrorladik. Bu mashq o‘quvchilarni tinchlantirdi va diqqatini jamlashga yordam berdi. Kvadrat nafas bu *-to‘rt bosqichli nafas olish texnikasi* bo‘lib, har bir bosqich *bir xil davom etadi* (odatda 4 soniya). *Nafas olish* 4 soniyada burun orqali sekin nafas oling *Nafasni ushlab turish* 4 soniya nafasni ushlang (ushlab turing). *Nafas chiqarish* 4 soniyada og‘iz orqali sekin nafas chiqaring. *Nafas chiqargandan keyin kutish* 4 soniya hech qanday nafas olmang (pauza). 25 nafar talaba ishtirokida kvadrat nafas texnologiyasi o‘rgatildi. Dars davomida 25 nafar talaba ishtirokida kvadrat nafas texnologiyasi o‘rgatildi va amaliy mashqlar bajarildi. Talabalarga texnikaning asosiy bosqichlari: nafas olish, ushlab turish, chiqarish va kutish har biri 4 soniyadan iborat bo‘lishi tushuntirildi. Talabalar bu bosqichlarni bir necha marotaba takrorlash orqali o‘zlarida diqqatni jamlash, ichki xotirjamlik va nafasni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirdilar. Hamda Dars jarayonida talabalar zerikkan va jismonan charchagan holatda edilar. Diqqatni jamlash, faoliyatga jalb qilish va energiyani tiklash maqsadida **(1-jadvalga qarang).**

“Kvadrat nafas” va “uchburchak nafas” texnologiyalari dars davomida o‘tkazilishi tartibi

№

Kvadrat nafas	Nafas olish (4soniya)	Ushlab turish (4soniya)	Nafas chiqarish (4soniya)	Nafas olmasdan turiish (4soniya)	
uchburchak nafas	Nafas olish (4soniya)	Ushlab turish (4soniya)	Nafas chiqarish (4soniya)	Nafas olish (4soniya)	Ushlab turish (4soniya)
Xulosa	50	25	25	32	34

1-jadval

Izoh: havorang och rang 2- mashq ritmiga o‘tish.

Mazkur mashg‘ulot zamonaviy ta’lim talablariga mos ravishda tashkil etildi. Dars jarayonida qo‘llanilgan uchburchak va kvadrat nafas olish mashqlari bugungi kunda keng qo‘llanilayotgan stressni boshqarish va diqqatni jamlash texnikalari hisoblanadi. Ushbu usullar interaktiv va amaliy yondashuvga asoslangan bo‘lib, talabalarni darsga faol jalb qilishga xizmat qildi.

Nafas olish mashqlari jismoniy mashqlar bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. To‘g‘ri nafas olish organizmni kislorod bilan boyitadi, mushaklarning bo‘shashishiga yordam beradi va umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi. Ayniqsa, dars davomida charchagan va diqqatini yo‘qotgan talabalar uchun bunday mashqlar qisqa vaqt ichida energiyani tiklash va faollikni oshirishda samarali bo‘ldi. Shuningdek, ushbu mashqlar zamonaviy yoga amaliyotlariga ham to‘liq mos keladi. Yoga mashg‘ulotlarida nafasni boshqarish (pranayama) muhim o‘rin tutadi va uchburchak hamda kvadrat nafas olish texnikalari aynan shu yo‘nalishga kiradi. Bu esa talabalarda nafaqat jismoniy, balki ruhiy muvozanatni ham shakllantirishga yordam berdi.

Xulosa

Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga yetarlicha amal qilinmasligi dars jarayonida charchoq, diqqatning pasayishi va psixo-emotsional zo‘riqish kabi holatlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli dars jarayoniga zamonaviy sog‘lomlashtiruvchi nafas olish texnologiyalarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan “kvadrat nafas” va “uchburchak nafas” metodikalari talabalar faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Xususan, ushbu mashqlar orqali talabalar diqqatini jamlash, jismoniy charchoqni kamaytirish, ichki xotirjamlikni ta’minlash hamda darsga bo‘lgan qiziqishni oshirishga erishildi. Amaliy mashg‘ulotlar davomida talabalar nafasni boshqarish ko‘nikmalarini egallab, o‘z psixo-emotsional holatini tartibga solishni o‘rgandilar.

Shuningdek, mazkur metodikalar jismoniy mashqlar bilan uyg‘un holda qo‘llanilganda yanada samarali natija berishi aniqlandi. Ularning zamonaviy yoga va sog‘lomlashtirish tizimlariga mosligi esa ushbu texnologiyalarning ilmiy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Umuman olganda, dars jarayonida nafas olish mashqlarini muntazam qo‘llash talabalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning o‘quv faoliyatidagi samaradorligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Tursunaliyev I.A. *Sport o‘yinlari*. Darslik. – Toshkent: Umid Design nashriyoti, 2021. – 3 b.
2. Saidmurodova I.I. *Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari va atamalari*. Yosh olimlar ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent, 2025. – 47 b.

3. Berdiyev G‘.U. *Bolalar jismoniy tarbiyasi*. Darslik. – Toshkent: “Innovatsiya ziyo”, 2024. – 5 b.
4. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Darslik. – Toshkent: “ITA-PRESS”, 2014. – 8 b.
5. Tolametov A.A. *Sport inshootlari*. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Umid Design nashriyoti, 2021. – 3 b.
6. Rizamuhamedova M.Z., Karimov K.H. *Sog‘lom turmush tarzi asoslari va oila*.