

Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришнинг Педагогик Усуллари

Курбанов Элёр Эрмаматович
Гулистон Давлат Университети

Аннотация: Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг соғлом турмуш тарзига ўргатиш билан биргаликда шахснинг саломатлик маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил этувчи тамойилларга мос ҳолда амалга оширилиши ҳам катта аҳамият касб этиши ва тамойилларга тизимлилик, илмийлик, бирлаштириш, индивидуаллик, табиатшунослик, доминантлар тамойили, долзарблик, креативлик, шунингдек фаолиятли ва этнографик тамойиллар хусусидаги маълумотлар ёритилган.

Калит сўзлар: Соғлом турмуш тарзи, тизимлилик, илмийлик, бирлаштириш, индивидуаллик, табиатшунослик, доминантлар, долзарблик, креативлик, этнографик тамойиллар.

КИРИШ. Бугунги кунда соғлом турмуш тарзига ўргатиш билан биргаликда шахснинг саломатлик маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил этувчи тамойилларга мос ҳолда амалга оширилиши ҳам катта аҳамият касб этади. Бизнинг фикримизча, соғломлаштириш тадбирларига биринчи навбатда эътибор бериш, уни ташкил қилиш ва ўтказиш ҳозирги куннинг долзарб масала эканлигини нафақат таълим муассасаси ўқувчи-талабаларига, балки халқ оmmasига сингдиришимиз зарур. Чунки соғломлаштириш тадбирларисиз ёшларда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантириш касб этиди.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ: Мамлакатимизда ўқувчи-ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний маданиятини ривожлантиришнинг педагогик жиҳатларини такомиллаштириш борасида қатор илмий-тадқиқотлар олиб борилган бўлиб, олимлардан Т.Усманходжаев, Б.Саидова, Ж.Иштаев, З.Абдуллаева, Х.Ботиров, Ф.Керимов, А.Рузиев, Т.Кошбахтиев, Т.И.Искандаров, В.И.Исхаков, Н.Ўринбоев, Р.У.Арзикулов, А.Абдуллаев, А.Хасанов, С.Ураимовларнинг тадқиқотларида ўқувчилар соғлом турмуш тарзи ва жисмоний маданияти илмий-тадқиқот ишларида этилган. Лекин соғлом турмуш тарзи маданиятини аралаш таълим технологиялари асосида педагогик усуллар қуланилиши ва заруратини аниқлашни мақсад қилиб олдик.

ТАДҚИКОТ МЕТОДОЛОГИЯСИ Жисмоний тарбия ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ўта муҳим эканлигини ва улар ОТМларни битирганларидан сўнг меҳнат фаолияти давомида ва ўқиш давомида амалиёт жараёнида ўқувчи ёшларга турли педагогик усуллардан, яъни соғломлаштириш фаолиятига жалб этиш, мустақил кузатиш, мустақил назорат, мустақил таҳлил қилиш, индивидуал ютуқларни намаён этиш, рағбатлантириш, турли туман ўйинларни Қувнок стартлар ва ҳаракатли, миллий ўйинларни ўтказиш ва ташкил этиш орқали самарадорликни аниқлаш ўрганилди.

ТАҲЛИЛЛАР ВА НАТИЖАЛАР. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришни педагогик усуллари асосида фаолиётни шакллантириш мақсадли ва самарали бўлиб, унга кура ушбу

Т.р	Усуллар	Самарадорликни асосланиши
1	Жисмоний тарбия ўқитувчиларни амалий, соғломлаштириш фаолиятига жалб этиш.	Кундалик ҳаётда фойдаланадиган ҳамда керакли ҳаёт даражасини сақлашга йўналтирилган соғломлаштириш фаолияти малака ва кўникмаларини шакллантириш имконини беради. Усулдан фойдаланишнинг мунтазамлиги соғломлаштириш фаолиятини одатий ва мажбурий бўлишига хизмат қилади.
2	Мустақил кузатиш, мустақил назорат, мустақил таҳлил қилиш.	Талабаларнинг ўз организми ҳолатига эътиборини қаратади; мустақил кузатиш, мустақил назорат қилиш натижалари ўз турмуш тарзини индивидуал ўзгаришларга мос ҳолда бошқариш имконини беради.
3	Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг индивидуал ютуқларини намойиш этиш	Талабаларни ўз кучларига ишониш, ўз имкониятларини баҳолаш имконини беради ва бу муваффақиятларга бўлган талабни амалга ошириш имконини беради.
4	Рағбатлантириш, маъқуллаш	Ташқи рағбатлантириш муваффақиятларга фундаментал ижтимоий талабни амалга ошириш имконини беради.
5	Ташқи рағбатлантириш муваффақиятларга фундаментал ижтимоий талабни амалга ошириш имконини беради.	Саломатлик – инсон ҳаётининг муҳим категориясидир ва ҳар бир ўқувчи ўз саломатлигини сақлаш бўйича маълум ҳаётий тажрибага (энг кам бўлса ҳам) эга. Бу тажриба шахсан маълум аҳамиятга эга ва атрофдагилар томонидан ёки ўзи мустақил баҳолаши мумкин.
6	Ўқув материали мазмунини тузишда ёрқин фактлардан, қизиқарли рақамлардан, тарихий маълумотлардан, соғлом турмуш тарзи намуналаридан фойдаланиш	Талабанинг эмоционал соҳасига таъсир кўрсатиш. Ижобий эмоционал ранг–баранглик таклиф этилаётган материални ўзлаштиришга ва қабул қилишга мақбул таъсир кўрсатади. Ижтимоий ўрганиш эффекти имкони мавжуд.
7	Турли–туман ақлий ҳужум жараёнлари (ўйинлар, кувноқлар ва зукколар клуби, ақлий ҳужум, мунозаралар ва бошқалар)	Саломатлик ва соғлом турмуш тарзига қизиқишини кучайтиришга хизмат қиладиган когнитив ва эмоционал соҳаларга ҳамда билим, малака ва кўникмаларни мустаҳкамлашга таъсир ўтказиш.
8	Тесқари алоқа усуллари	Оралик натижа қайд этилади, ўқувчилар билан биргаликда сабаб–оқибат алоқалари аниқланади, кейинги масалалар қўйилади.

Соғлом турмуш тарзи мотивацияларини шакллантириш жараёни бизнинг кузатишларимиз юқорида биз таҳлил қилиб ўтган ўқитиш (билиш ва амалий) усулларидан ҳамда айрим услубий амаллардан фойдаланишга асосланганлигини кўрсатади .

Соғлом турмуш тарзига ўргатиш билан биргаликда шахснинг саломатлик маданиятини шакллантиришнинг асосини ташкил этувчи тамойилларга мос ҳолда амалга оширилиши ҳам катта аҳамият касб этади. Бундай тамойилларга тизимлилик, илмийлик, бирлаштириш, индивидуаллик, табиатшунослик, доминантлар тамойили, долзарблик, креативлик, шунингдек фаолиятли ва этнографик тамойиллар қиради.

Бизнинг фикримизча, соғломлаштириш тадбирларига биринчи навбатда эътибор бериш, уни ташкил қилиш ва ўтказиш ҳозирги куннинг долзарб масала эканлигини нафақат таълим

муассасаси ўқувчи-талабаларига, балки халқ оmmasига сингдиришимиз зарур. Чунки соғломлаштириш тадбирларисиз ёшларда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантира олмаймиз. Олий таълим муассасасида бўлажак ўқитувчилар давом этадиган мустақил таълим олишга тайёр бўлиши керак. Мустақил ишлар мақсадга эришишнинг воситаси бўлиб хизмат қилади. Таъкидлаш керакки, таълим муассасасидаги таълим жараёни талабанинг ўз хоҳиши билан мустақил билим олишига олиб келмайди, балки таълим олувчининг ўқитувчи томонидан тизимли бошқариладиган фаолияти ҳисобланади. Бундай фаолият олий маълумотли мутахассисларни боқичма-босқич тайёрлашга ўтиш жараёнида катта устунликка эга. Юкорида курсатилган усулларни булажак ўқитувчиларга аралаш таълим технологиялари асосида фойдаланиш имкониятини кенгайтириш, яъни олиб борилган барча усулларни видео материаллар ёрдамида фойдаланиш барча усулларни тугри ва аник хамда мукамал ҳолатда бажариш ва узлари мустақил куллай олиш имкониятини яратади.

ХУЛОСАЛАР. Хулоса килиб айтганда укув жараёнида булажак жисмоний тарбия ўқитувчиларга аралаш таълим технологиялари асосида соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришда педагогик усулларда кенг фойдаланишда ва унинг самарадорлигини оширишда барча машгулотлар буйича маълумотларни электрон шаклда аввало онгли равишда тушунишларини назарий билим бериш ва ушбуни жисмоний тарбия тамоиллари асосида фойдаланиш ва электрон маълумотларни масофадан хам бошқариш усуллари оркали юкори самара бериши мумкинлигини курсатади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги “Ўзбекистон Республикаси халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5712-сон Фармони. // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 06/19/5712/3034-сон, 29.04.2019 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлар тўғрисида”ги Қарори // “Халқ сўзи” газетаси, 2017 йил, 21 апрель, 79 (6773)-сон.
3. Абдуллаев А.А., Ш.Х.Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти – Тошкент, 2006. 231-б. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари 1-2 жилд, Тошкент, 2005 йил.
4. Маҳкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. “Ўзинг бажаришга ўрган”. Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти. 1996.
5. Махкамов А.Ю. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. Тошкент, 2022 й 18-19-б.
6. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. *Scientific progress*, 3(10), 132-138.
7. Qurbanov, E. (2023). USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN INCREASE OF LESSON EFFICIENCY. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 125-127.