

“JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING O‘QUVCHILARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI”

98-DMTT Direktori o‘rinbosari

Xusanova Oltinoy Ergashevna

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni, uning metodik yondashuvlari, zamonaviy ta‘lim jarayonidagi ahamiyati va pedagogik mahorati tahlil qilinadi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi — barkamol avlod tarbiyasining poydevori ekanligi ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, o‘qituvchi, faol hayot, tarbiya, jismoniy madaniyat, motivatsiya, sog‘lom avlod.

Kirish

Bugungi kunda ta‘lim tizimida sog‘lom avlodni tarbiyalash eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zero, Prezidentimiz ta‘kidlaganlaridek, “Sog‘lom bola – sog‘lom jamiyatning poydevori”. Shu nuqtai nazardan maktab va ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining o‘rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat sport mashqlarini o‘rgatuvchi, balki o‘quvchilarga hayotiy qadriyatlar, irodaviy sifatlar, intizom va sog‘lom hayot tarzi haqida tushuncha beruvchi shaxsdir.

Asosiy qism

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining vazifalari

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilarda:

sog‘lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish;

muntazam sport bilan shug‘ullanishga motivatsiya yaratish;

gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish va dam olish madaniyatini o‘rgatish;

jamoada ishlash, raqobat va o'zini tuta bilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday o'qituvchi nafaqat sport zalida, balki har bir darsda o'quvchilarga hayotiy saboq beradi. U o'z shaxsiy namunasi bilan yoshlarga ilhom manbai bo'ladi.

2. Jismoniy tarbiya darslarining tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda:

qat'iyat, jasorat, do'stlik va intizomni shakllantiradi;

ruhiy barqarorlik va o'ziga ishonchni kuchaytiradi;

sport orqali o'zini anglash, muvaffaqiyat hissini tuyish imkonini beradi.

Bundan tashqari, jismoniy mashqlar o'quvchilarning aqliy faoliyatini ham faollashtiradi. Chunki sog'lom tana – sog'lom fikr manbai hisoblanadi.

3. Zamonaviy yondashuvlar

Bugungi ta'limda jismoniy tarbiya darslari faqat an'anaviy shaklda emas, balki interfaol usullar, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilmoqda. Masalan: sport o'yinlarini o'quv jarayoniga uyg'unlashtirish;

harakatli o'yinlar orqali darslarni qiziqarli o'tish;

raqamli platformalar orqali jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish;

sog'lom turmush tarziga oid videodarslar va onlayn seminarlar o'tkazish.

4. O'qituvchining shaxsiy fazilatlari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi quyidagi sifatlarni o'zida mujassam etishi zarur: energetik va ijobiy kayfiyat – o'quvchilarga ruhiy kuch bag'ishlaydi;

pedagogik mahorat – har bir o'quvchining imkoniyatini inobatga olish;

intizomlilik va namunadorlik – o'z hayotida ham sog'lom turmush tamoyillariga amal qilish;

kommunikativlik – bolalar bilan ijobiy aloqa o'rnatish.

5. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning va maktabning hamkorligi

O'qituvchi faqat maktab doirasida emas, balki ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom turmushni targ'ib qilishi zarur. Ota-onalar ishtirokida sport musobaqalari, "Sog'lom oila – sog'lom jamiyat" shiori ostidagi tadbirlar bu borada samarali natija beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faol hayot tarzini o'zi yuritadigan,

sogʻlom odatlari boʻlgan oʻqituvchilar oʻquvchilarga ham sogʻlom odatlarni yoʻnaltirishda koʻproq taʼsir koʻrsata oladi. “Preservice teacher”lar (kelajak oʻqituvchilar) bilan olib borilgan tadqiqotda, oʻqituvchining oʻz jismoniy faolligi va yondashuvi uning oʻquvchilarda jismoniy faollikni targʻib qilish ehtimolini oshiradi. Jismoniy tarbiya oʻqituvchilari sogʻliq xizmati kompetensiyasi modeli — Xitoylik tadqiqotchilar tomonidan ishlab chiqilgan model boʻlib, u oʻqituvchilarda quyidagi komponentlarni oʻz ichiga oladi: sogʻliq xizmati ongiga ega boʻlish, sogʻliq boʻyicha bilimlar, sogʻliq xizmati koʻnikmalari (masalan, sogʻliq boʻyicha tarbiya, favqulodda vaziyatlar, tashkiliy koʻnikmalar. Intervensiya dasturlari va oʻqituvchi ishtiroki

Baʼzi maktab asosli sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish dasturlari oʻqituvchini tayyorlash va uning ishtiroki orqali oʻquvchilarda jismoniy faollik va ovqatlanish odatlarini yaxshilashga erishgan. Masalan, bir tadqiqotda oʻqituvchilarning treningi va faol ishtiroki bolalarning haftada kamida besh kun jismoniy faollik qilish ehtimolini sezilarli darajada oshirgan.

PAHCO intervensiyasi: nazariy + amaliy

Germaniyada oʻtkazilgan GEKOS klasterli RCT tadqiqotida jismoniy tarbiya darslarida nazariy va amaliy komponentlarni birlashtirgan dastur intervensiyasi oʻquvchilarning “PAHCO” (Physical Activity-related Health Competence) darajasini oshirish imkoniyatini tekshirish uchun qilingan. Jismoniy tarbiya oʻqituvchisi samaradorligini baholash. Oʻqituvchining samaradorligi faqat dars ichidagi harakatlarga emas, balki oʻquvchilarni sinfdan tashqari faoliyatga yoʻnaltirish, jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishga ham bogʻliq. Bu kontekstda qaysi metod va yondashuvlar samarali ekani tadqiq qilingan. Oʻqituvchilarning sogʻlom xulq-atvori va sogʻlom odatlarga taʼsiri. ACTIVE YOU tadqiqoti shuni koʻrsatdi: oʻqituvchilarning sogʻlom odatlari, ijobiy yondashuvi va oʻzlariga boʻlgan ishonchi ularning oʻquvchilarga jismoniy faollik imkoniyatlarini taqdim etish salohiyatini aniqlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisi jamiyatda eng muhim va mas'uliyatli kasblardan biridir. U bolalarning sog'lom, baquvvat, intizomli va vatanparvar bo'lib voyaga yetishiga hissa qo'shadi. Shuning uchun ham har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z kasbini faxr bilan, muhabbat bilan bajarishi lozim. Zero, ular kelajak avlodning sog'lomligi va quvvat manbai hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi Farmoni.
2. G'.Toshpulatov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2022.
3. S.Sharipov. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi normativ hujjatlari, 2023.