

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK KOMPETENSIYALAR VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING SAMARADORLIGI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18906971>

Robilova Sharofat Mamajon qizi

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası o'qituvchisi

Rahimova Intizor To'lqinjon qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

robilovasharofat486@gmail.com +998940788844

ORCID ID 0009-0000-6131-5450

Annotatsiya

Ushbu ishda maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik kompetensiyalar va sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligi ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan yoritilgan. Tadqiqotda o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha kasbiy kompetensiyalari, ularning dars jarayonida sog'lomlashtiruvchi metod va texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalari hamda o'quvchilarda jismoniy faollik, gigiyena madaniyati va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar

sog'lom turmush tarzi, pedagogik kompetensiyalar, sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy faollik, gigiyena madaniyati, psixologik barqarorlik, sog'lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya, o'quvchi salomatligi.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi eng dolzarb pedagogik, ijtimoiy va sog'lomlashtirish yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Mamlakatimizda yoshlarda sog'lom hayot madaniyatini rivojlantirish, maktab muhitida sport va jismoniy faollikni keng targ'ib etish, ularning psixologik-emotsional barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan davlat dasturlari va ta'limiy loyihalar izchil amalga oshirilmoqda. Mazkur jarayonda pedagoglarning kasbiy kompetensiyasi, innovatsion o'qitish usullari va sog'lomlashtirish tadbirlarini samarali tashkil etishning ahamiyati beqiyosdir.

Pedagog sog'lom turmush tarzini shakllantirishda nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilar uchun namuna bo'luvchi, motivatsiya uyg'otuvchi, sog'lom

hayotning qadriyat sifatida qabul qilinishiga sharoit yaratib beruvchi shaxs hisoblanadi. Shu bois o'qituvchilarning sog'lomlashtirish faoliyati bo'yicha kompetensiyalarini rivojlantirish, ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion metodlar va sport-sog'lomlashtirish dasturlari bilan uyg'unlashtirish zamon talabi hisoblanadi.

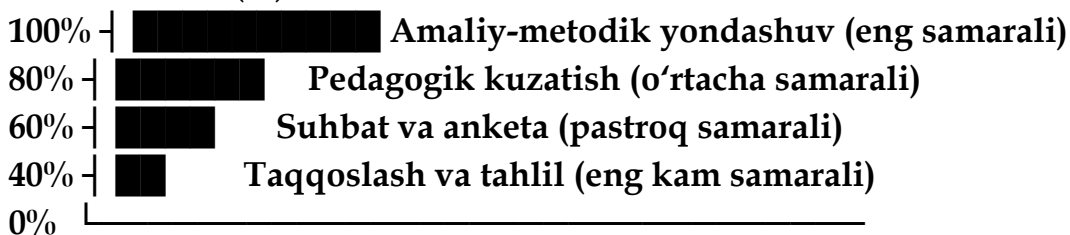
Ushbu ishda maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida pedagogik kompetensiyalarning o'rni, sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligi, ularni takomillashtirish imkoniyatlari hamda o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi amaliy yondashuvlar atroflicha yoritiladi. Mazkur mavzuning o'rganilishi ta'lim jarayonida sog'lom hayot madaniyatini rivojlantirish, o'quvchi salomatligini saqlash va har tomonlama barkamol yosh avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur masala xalqaro pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya sohasida keng tadqiq etilgan. J. Dewey, L. Vygotskiy, A. Maslou kabi pedagog va psixologlarning qarashlarida o'quvchi shaxsining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uzviy bog'liq jarayon sifatida talqin qilingan. Zamonaviy tadqiqotlarda esa sog'lom turmush tarzini shakllantirishda integrativ yondashuvlar, faol ta'lim metodlari va sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari yoritilgan.

Mahalliy adabiyotlarda (A. Qodirov, S. Mavlonova, Sh. Hasanov va boshqalar) sog'lom avlod tarbiyasi, jismoniy tarbiya tizimida sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining ahamiyati, maktabda sport to'garaklarini tashkil etish hamda o'quvchi salomatligini mustahkamlashga doir ilmiy- amaliy tavsiyalar berilgan. Shuningdek, davlat dasturlari, sog'lomlashtirish konsepsiyalari va ta'lim standartlarida sog'lom hayot madaniyatini rivojlantirish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida belgilangan.

Samaradorlik (%)



Tahlil qilingan adabiyotlar maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik kompetensiyalar, motivatsion yondashuv va muntazam sog'lomlashtirish tadbirlarining uyg'unligi bilan samarali kechishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot ishida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

1. Nazariy-metodik tahlil – sogʻlom turmush tarzi, pedagogik kompetensiya, maktab sogʻlomlashtirish tizimi boʻyicha ilmiy manbalar, davlat hujjatlari va normativ-meʼyoriy hujjatlar oʻrganildi.

Nazariy-metodik tahlil maktab oʻquvchilarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonining ilmiy asoslari, pedagogik yondashuvlari va metodik tamoyillarini chuqur oʻrganishga qaratiladi. Tahlil shuni koʻrsatadiki, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish koʻp omilli, integrativ va tizimli yondashuvni talab qiladigan pedagogik jarayondir.

Ilmiy pedagogik adabiyotlarda sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari – jismoniy faollik, gigiyena va sanitariya madaniyati, sogʻlom ovqatlanish, shaxsiy xavfsizlik, ruhiy-emotsional muvozanat kabi jihatlar alohida-alohida tadqiq etilgan. Zamonaviy metodik qarashlarda esa bu omillarning kompleks ravishda oʻquvchi hayot faoliyatiga singdirilishi samaradorlikni oshirishi taʼkidlanadi. Shuningdek, konstruktivizm, faol taʼlim, kompetensiyaviy yondashuv kabi pedagogik nazariyalar oʻquvchining mustaqilligini, faol ishtirokini va sogʻlom hayotga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Oʻqituvchining pedagogik kompetensiyasi sogʻlom turmush tarzini targʻib etishning tayanch omillaridan biri sanaladi. Adabiyotlarda kasbiy kompetensiyalar tarkibida sogʻlomlashtirish kompetensiyasi, kommunikativ kompetensiya, motivatsion kompetensiya va innovatsion kompetensiyalar alohida ahamiyatga ega ekanligi koʻrsatib oʻtilgan. Bu kompetensiyalar yordamida pedagog oʻquvchini sogʻlom hayot sari yoʻnaltira oladi, sport faoliyatiga jalb qiladi hamda sogʻlom odatlarning shakllanishiga taʼsir koʻrsatadi.

2. Pedagogik kuzatish metodi – maktab oʻquvchilarining sogʻlomlashtirish tadbirlarida ishtiroki, jismoniy faolligi, dars jarayonidagi faolligi kuzatildi.

Pedagogik kuzatish metodi maktab oʻquvchilarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonini tabiiy sharoitda, bevosita oʻquvchi faoliyati davomida oʻrganishga xizmat qiluvchi eng samarali tadqiqot metodlaridan biridir. Ushbu metod orqali oʻquvchilar jismoniy faolligi, sogʻlomlashtirish tadbirlarida ishtiroki, dars jarayonidagi xulqi, motivatsiyasi va sogʻlom hayotga nisbatan shakllanayotgan munosabatlari real kuzatuv natijasida tahlil qilinadi.

Kuzatishning afzalligi – oʻquvchi faoliyatiga aralashmagan holda, jarayon qanday holatda roʻy berayotganini oʻz holicha aniqlash imkoniyatining mavjudligidir.

Kuzatish jarayoni tizimli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda olib borildi. O'qituvchilarning sog'lomlashtirish faoliyatidagi kompetensiyasi ham kuzatuv obyekti sifatida baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligi o'quvchilarning kundalik faoliyatida namoyon bo'lib boradi va bu jarayon pedagogning motivatsion, tarbiyaviy va tashkiliy yondashuvlari bilan chambarchas bog'liq.

Pedagogik kuzatish metodi tadqiqotning asosiy dalillarini real maktab amaliyoti asosida shakllantirishga yordam berdi, o'quvchilar xulq-atvori va salomatlikka oid odatlarini obyektiv baholash imkonini yaratdi.

3. Suhbat va anketa metodlari – o'qituvchi, sinf rahbarlari va o'quvchilar bilan sog'lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlari va faoliyati bo'yicha ma'lumotlar olindi.

Suhbat va anketa metodlari maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini chuqurroq o'rganish, ishtirokchilarning shaxsiy fikr-mulohazalari, motivatsiyasi va munosabatlarini aniqlashga xizmat qiluvchi muhim tadqiqot usullaridir. Ushbu metodlar pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalar orasida sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va qarashlarni tahlil qilish imkonini berdi.

Suhbat metodi. Suhbat jarayonida o'qituvchilar, sinf rahbarlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda o'quvchilar bilan mazmunli muloqotlar olib borildi. Suhbatdan asosiy maqsad – sog'lom turmush tarzi bo'yicha mavjud tushunchalar, motivatsiya darajasi, amaliy faoliyat hamda pedagoglarning bu boradagi kompetensiyasini aniqlash edi.

Suhbat natijalari o'quvchi va pedagoglarning sog'lom hayot madaniyati haqidagi real tasavvurlarini aniqlashga yordam berdi.

Anketa metodi. Anketa metodidan sog'lom turmush tarziga oid qarashlar, kundalik odatlar va salomatlikka munosabatni ommaviy tarzda o'rganish maqsadida foydalanildi.

Anketa ma'lumotlari statistik tahlil qilinib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda qaysi omillar kuchliroq va qaysi yo'nalishlarda kamchiliklar mavjudligi aniqlandi.

Yakuni: Suhbat va anketa metodlari o'quvchi, o'qituvchi va ota-onalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan real munosabati, motivatsiyasi va ehtiyojlarini aniqlashga imkon berib, tadqiqotning amaliy jihatdan asoslanishida muhim o'rin egalladi.

4. Taqqoslash va tahlil metodi – sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligi, pedagog kompetensiyalarining o'quvchi faolligi va salomatligiga ta'siri qiyosiy tahlil qilindi.

Taqqoslash metodi. Taqqoslash metodi yordamida sog'lomlashtirish tadbirlarining turli shakllari — ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari va sinfdan tashqari harakatli o'yinlarning samaradorligi bir-biriga qiyosladi.

Mazkur taqqoslash o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllanishiga turlicha omillar qay darajada ta'sir ko'rsatishini aniqlash imkonini berdi.

Tahlil metodi. Tahlil metodi orqali to'plangan kuzatuv, suhbat va anketa natijalari tizimli ravishda qayta ishlanib, ularning mohiyati ochib berildi.

Tahlil natijalari sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida qaysi omillar ustuvor, qaysilari esa qo'shimcha takomillashtirishni talab qilishini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

5. Amaliy-metodik yondashuv – jismoniy mashqlar, sport to'garaklari va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining o'quvchilarga ta'siri tajriba asosida o'rganildi.

Ushbu metodlar yordamida maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar chuqur tahlil qilindi va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarildi.

Amaliy-metodik yondashuv maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida bevosita amaliy faoliyat, jismoniy mashqlar, sog'lomlashtirish tadbirlari va pedagogning real metodik ishlanmalarini qo'llash orqali natija olishni ko'zda tutadi. Ushbu yondashuv o'quvchilarni sog'lom hayot madaniyatiga faqat nazariy bilimlar emas, balki kundalik hayotda qo'llash mumkin bo'lgan amaliy ko'nikmalar orqali jalb etishni maqsad qiladi.

Amaliy-metodik yondashuvning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

1. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari va jismoniy faollikni tashkil etish

Bu jarayonda o'quvchilarga harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika, nafas mashqlari, yurish va yugurish, mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar muntazam tashkil etiladi. Mashqlar yoshga mos, xavfsiz va sog'lomlashtiruvchi xarakterga ega bo'lishi nazarda tutiladi. O'qituvchi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini baholab, individual yondashuvni qo'llaydi.

2. Ta'lim jarayonida sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanish

Amaliy-metodik yondashuvda darslar va sinf soatlari davomida sog'lom turmush tarziga oid topshiriqlar, interaktiv mashqlar, gigiyena va sog'lom ovqatlanish bo'yicha amaliy ko'rsatmalar beriladi.

3. Sport to'garaklari va musobaqalar

Maktabda to'garaklar (futbol, yengil atletika, kurash, voleybol, shaxmat va boshqalar) orqali o'quvchilarning sportga qiziqishi oshiriladi. Amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarda muntazam jismoniy faollik, chidamlilik, chaqqonlik,

intizom va jamoaviylikni shakllantiradi. Turli musobaqalar orqali sog'lom hayotga motivatsiya kuchayadi.

4. Sog'lom ovqatlanish va gigiyena bo'yicha amaliy ko'nikmalar

Amaliy-metodik yondashuv o'quvchilarni ovqatlanish madaniyati, gigiyenaga amal qilish, toza va xavfsiz muhit yaratish kabi kundalik foydali odatlarni shakllantirishga yo'naltiriladi.

5. Pedagogning namuna bo'lishi va motivatsion yondashuvi

Amaliy-metodik yondashuvda o'qituvchining shaxsiy namunasi juda muhim. Pedagog sog'lom turmush tarziga amal qilsa, o'quvchilarda ijobiy motivatsiya kuchayadi.

XULOSA

Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish – har tomonlama barkamol, jismoniy va ruhiy sog'lom avlodni tarbiyalashning eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Tadqiqot davomida aniqlanganki, sog'lom hayot madaniyatini o'quvchilarda shakllantirish faqatgina jismoniy tarbiya darslari yoki sog'lomlashtirish tadbirlari bilangina cheklanmaydi. Bu jarayon kompleks, tizimli va pedagogik kompetensiyalarga tayangan holda amalga oshirilishi lozim.

Pedagogning kasbiy, kommunikativ, sog'lomlashtirish va innovatsion kompetensiyalari o'quvchilarda sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. O'qituvchi sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisi, yetakchisi va amaliyotchi sifatida o'quvchilarning motivatsiyasiga, jismoniy faolligiga, gigiyenik madaniyatiga va ijtimoiy xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY QILISH MUOMMOLARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(12), 183-188.
2. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 12, 32-37.
3. Yuldashov, I. A., & Robilova, S. M. (2022). Problems of physical development of preschool children and junior school children. Asian Journal Of Multidimensional Research, 11(9), 125-130.
4. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI

JORIY QILISH MUOMMOLARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(12), 183-188.

5. Sharofatkhon, R. (2022). The Role of Parents and Its Significance in Forming a Healthy Lifestyle in the Family. Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences, 14, 63-68.

6. Robilova, S. M. (2023). CHARACTERISTICS OF PRACTICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGE PARTNERSHIP. Conferencea, 60-65.

7. STUDENTS IN FAMILY-SCHOOL Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 12, 32-37.

8. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 2371-2375.

9. Robilova, S. M. (2023). O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARINING AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 764-768.

10. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 2371-2375.