BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
Mamatov Avaz Agzamovich

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga oid kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhitini tashkil etish, o‘quvchilarda salomatlikka mas’uliyatli munosabatni shakllantirish, motivatsiyani oshirish, ta’lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanish va sog‘lom turmush tarziga oid loyihalarni amalga oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, bo‘lajak o‘qituvchilarning kommunikativ, tashkiliy va refleksiv ko‘nikmalarini rivojlantirish, ta’lim muassasasi hamda oila hamkorligini yo‘lga qo‘yish va pedagogik faoliyat samaradorligini baholash mezonlari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, kasbiy kompetensiya, sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhiti, pedagogik motivatsiya, interfaol metodlar, salomatlik madaniyati, ta’lim hamkorligi, refleksiv faoliyat.

Zamonaviy ta’lim tizimida sog‘lom avlodni tarbiyalash faqat jismoniy mashqlarni o‘rgatish bilan cheklanmaydi. Ta’lim jarayoni o‘quvchilarda salomatlikka ongli munosabat, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish, sog‘lom tanlovlarni amalga oshirish va jamoada faol ishtirok etish ko‘nikmalarini ham shakllantirishi kerak. Bu vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘z faniga oid bilimlardan tashqari, o‘quvchilarni rag‘batlantirish, sog‘lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish, turli pedagogik vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va salomatlikka oid ma’lumotlarni tushunarli tarzda yetkazish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Shu sababli bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kompetensiyasini rivojlantirish kasbiy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kompetensiyasi o‘qituvchining salomatlik bilan bog‘liq ma’lumotlarni tushunishi, ularni ilmiy manbalar asosida tahlil qilishi, o‘quvchilarga mos pedagogik usullarni tanlashi va sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni tashkil etish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu kompetensiya bir necha o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan iborat. Kognitiv tarkibiy qism sog‘lom turmush tarzi va salomatlikni mustahkamlashga oid bilimlarni egallashni anglatadi. Amaliy tarkibiy qism ma’rifiy mashg‘ulotlar, sog‘lomlashtiruvchi loyihalar va jamoaviy tadbirlarni tashkil etish ko‘nikmalarini qamrab oladi. Kommunikativ tarkibiy qism o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqot qilishni nazarda tutadi. Refleksiv tarkibiy qism esa o‘qituvchining o‘z faoliyatini tahlil qilishi, kamchiliklarni aniqlashi va pedagogik usullarini takomillashtirishiga xizmat qiladi. Ushbu tarkibiy qismlarni o‘zaro uyg‘un rivojlantirish bo‘lajak mutaxassisning kasbiy tayyorgarligini mustahkamlashga yordam beradi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda mazkur kompetensiyani rivojlantirishning muhim shartlaridan biri sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhitini yaratishga tayyorlashdir. Bunday muhit jismoniy tarbiya darslaridagi faoliyat, maktab miqyosidagi sog‘lomlashtiruvchi tadbirlar, o‘quvchilarning o‘zaro munosabatlari va pedagogik qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga oladi. Ta’lim muhiti barcha o‘quvchilar uchun xavfsiz, hurmatga asoslangan va ishtirok etishga qulay bo‘lishi kerak. Jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan bolalarni bir xil natijaga majburlash yoki ularni o‘zaro salbiy taqqoslash o‘rniga, har bir o‘quvchining shaxsiy rivojlanishi va faol ishtirokiga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq. Bo‘lajak o‘qituvchilarni shunday muhitni tashkil etishga tayyorlash uchun

ularga turli pedagogik vaziyatlarni tahlil qilish va muqobil yechimlarni ishlab chiqish topshiriqlari berilishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda o‘quvchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. O‘quvchi sog‘lomlashtiruvchi faoliyatda faqat baho olish yoki o‘qituvchining talabini bajarish uchun emas, balki uning foydasini tushungan holda ishtirok etishi muhimdir. Buning uchun o‘qituvchi o‘quvchilarga tanlash imkoniyatini berishi, ularning fikrlarini tinglashi, erishilgan kichik yutuqlarni e’tirof etishi va topshiriqlarni yosh xususiyatlariga moslashtirishi mumkin. Masalan, o‘quvchilar guruhlarda ishlash orqali maktabda sog‘lomlashtiruvchi muhitni yaxshilashga oid takliflar ishlab chiqadilar. Har bir guruh o‘z taklifini asoslaydi va uni amalga oshirish yo‘llarini tushuntiradi. Bu usul o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, jamoada ishlashi va sog‘lom turmush tarziga oid tashabbuslarni ilgari surish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda loyiha metodidan foydalanish nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash imkonini beradi. Talabalar, masalan, “Faol maktab muhiti”, “Harakatga boy tanaffus”, “Salomatlik uchun birgalikda” kabi ta’lim loyihalarini ishlab chiqishlari mumkin. Bunday loyihalarda maqsadni belgilash, vazifalarni taqsimlash, amalga oshirish bosqichlarini rejalashtirish va natijalarni baholash ko‘zda tutiladi. “Harakatga boy tanaffus” loyihasi doirasida talabalar o‘quvchilar uchun qisqa, xavfsiz va barcha ishtirok eta oladigan harakatli faoliyatlarni rejalashtiradilar. Bunda mashg‘ulotlarning murakkabligi, mavjud joy va jihozlar, o‘quvchilarning yoshi hamda xavfsizlik talablari hisobga olinadi. Loyiha yakunida talabalar faoliyatning kuchli va takomillashtirish talab qiladigan tomonlarini tahlil qiladilar. Ushbu yondashuv tashkiliy, ijodiy va refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish jarayonida axborot bilan ishlash savodxonligi ham muhim o‘rin tutadi. Internet va ijtimoiy tarmoqlarda salomatlik, jismoniy mashqlar va ovqatlanish haqida ko‘plab ma’lumotlar tarqaladi, biroq ularning barchasi ham ishonchli ilmiy dalillarga asoslanmagan. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilar ilmiy maqolalar, rasmiy sog‘liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari va mutaxassislar tomonidan tayyorlangan manbalarni farqlashni o‘rganishlari zarur. Talabalarga turli manbalarda berilgan tavsiyalarni taqqoslash, muallif va nashr ma’lumotlarini tekshirish, da’volarning ilmiy dalillar bilan asoslanganligini baholash topshirilishi mumkin. Bunday faoliyat o‘qituvchining kasbiy mas’uliyatini oshiradi va o‘quvchilarga noto‘g‘ri yoki asossiz ma’lumotlar yetkazilishining oldini olishga yordam beradi.

Mazkur kompetensiyani baholashda faqat nazariy bilimlarni tekshirish yetarli emas. Talabaning sog‘lomlashtiruvchi tadbirni rejalashtira olishi, ma’lumotlarni ishonchli manbalardan tanlashi, turli guruhlar bilan muloqot qilishi va o‘z faoliyatini tahlil qilishi ham baholanishi kerak. Buning uchun mezonlarga asoslangan baholash varaqasi, loyiha taqdimoti, amaliy topshiriq, kuzatuv va o‘z-o‘zini baholash usullaridan foydalanish mumkin. Baholash mezonlari maqsadning aniqligi, tadbirning amaliy bajarilishi, xavfsizlik talablariga rioya qilinishi, barcha o‘quvchilarni jalb etish imkoniyati va tanlangan ma’lumotlarning ishonchliligini qamrab olishi mumkin. Talabalar baholash natijalaridan foydalanib, o‘z faoliyatining kuchli tomonlarini aniqlaydilar va takomillashtirish rejasini tuzadilar.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kompetensiyasini rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mumkin. Bunda talabalarning dastlabki va yakuniy bilimlari, sog‘lomlashtiruvchi tadbirlarni rejalashtirish sifati, muloqot ko‘nikmalari va refleksiv tahlil natijalari o‘rganiladi. Agar tegishli ma’lumotlar to‘plansa, ularni oldindan belgilangan mezonlar asosida taqqoslash va tahlil qilish mumkin. Biroq tajriba-sinov natijalari mavjud bo‘lmagan holatda metodika samaradorligini isbotlangan fakt sifatida ko‘rsatish ilmiy talablariga mos kelmaydi. Shu bois mazkur yondashuv pedagogik jihatdan asoslangan taklif sifatida qaralishi, uning amaliy samaradorligi esa alohida tadqiqot orqali aniqlanishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kompetensiyasini rivojlantirish keng qamrovli pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon ilmiy axborot bilan ishlash, sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhitini tashkil etish, o‘quvchilar motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, loyiha va interfaol metodlardan foydalanish hamda oila bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yishni qamrab oladi. Mazkur ko‘nikmalar bo‘lajak mutaxassislarning nafaqat jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish, balki ta’lim muassasasida salomatlik madaniyatini rivojlantirishga ham tayyorligini oshiradi. Demak, kasbiy tayyorgarlik jarayonida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish kompetensiyasiga alohida e’tibor qaratish sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhitini yaratish va o‘quvchilarda salomatlikka mas’uliyatli munosabatni shakllantirish uchun muhim pedagogik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization and UNESCO. (2021). *Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059
2. World Health Organization. (2021). *WHO and UNESCO Make Every School a Health-Promoting School*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/news/item/22-06-2021-who-and-unesco-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school
3. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128