TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI TASHKIL ETISHDA YANGI USUL VA YONDASHUVLAR

Nazarov Anvarjon Tug`unboyevich
University of Business and Science
Maktabgacha-boshlang'ich ta'lim va sport faoliyati kafedrasi
Professori v.b., p.f.d. (DSc) dotsentNazarovanvarjon3@gmail.com

Amirov Javlonbek Olimjon o'g'li
University of Business and science Maktabgacha-Boshlang'ich ta'lim sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi. amirovjavlonbek1@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tashkil tishda motivatsion yondashuvlar va munosabatlar tizimini yaratishning ijtimoiy-pedagogik zarurati ortib borishi. Bu esa darslarni sifatli tashkil etish, kadr sifatida tayyorlash tizimini takomillashtirishni dolzarb vazifaga aylanayotganligi. Shu ma'noda bo'lajak mutaxasislarini zamon talabalari asosida o'qitish, kasbiy bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, ijodiy yondashuv asosida innovatsion faoliyatga tayyorlash ehtiyojini yuzaga kelishi haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so`zlar: Ta'lim va tarbiya jarayoni, oliy ta'lim muassasalari, jismoniy kamolot, barkamol shaxs, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, talabalarni innovatsion motivatsion faoliyatga yo'naltirish, kasbiy mahorat.

Kirish. Inson yangiliklarga intiluvchan bo'lganligi uchun vazifalarni bajarishning yangicha, samarali yo'llarini izlab topishga harakat qiladi[1]. Demak, bo'lajak mutaxasislarda innovatsion motivatsion faoliyatga yo'naltirishda ulardagi muvafaqiyatga erishish istagi, ehtiyoji va shaxsiy mas'uliyatni to'g'ri muvozanatlay olish ko'nikmalarini shakllantirish ham dolzarb vazifalardan biridir.

Tadqiqotchi Ye.M.Rojkov motivatsiya biror bir qiyinchilikni yengib o'tishdir. Bu insonlar yoki g'oyalar bilan nazorat qilish, tashkil etish orqali qiyinchiliklarni yengishdir. Uni qanday amalga oshirish mumkinligidan qat'iy nazar o'ta tezkorlik bilan mustaqil bajarishdir. To'siqlarni yengib o'tish va yuqori natijaga erishish shaxs o'zini - o'zi namoyon etishi, atrofdagilar bilan musobaqalashishi, o'z qobiliyatlarini muvaffaqiyatli qo'llashi bilan o'z-o'ziga bo'lgan hurmatni oshirishiga olib keladi deb tushuntiradi[2]. Demak, bo'lajak mutaxasislar uchun sog'lom turmush tarzi motivatsiyasi o'z kasbiy faoliyatida yaxshi natijalarga erishish istagi, ijtimoiy talab va ehtiyojga asoslanadi.

Hozirda zaxiradagi kadrlardan o'z vaqtida foydalanilmasligi, kadrlarni yillab joyida "qotib qolishi", motivatsiyaning yo'qligi idora va tashkilotlarda kadrlar qo'nimsizligiga sabab bo'lmoqda. Kadrlarda tajriba, ko'nikma va malaka mujassam bo'lishi bilan birga, ularni qo'llab-quvvatlovchi ishonchli **"motivator",** ya'ni uning tajribasini ommaga havola etuvchi **"hamkor"** bo'lishi o'ta muhim hisoblanadi. Insonda muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasining dominantligi o'zini-o'zi baholashni pasayishiga sabab bo'ladi. Qayta-qayta muvaffaqiyatsizlikka uchrash insonni o'ziga bo'lgan ishonchni pasayishiga, tushkunlikka va surunkali qo'rquvga olib kelishi mumkin. Ana shunday insonlarda asosan muvvafaqiyat motivatsiyasining rivojlanish darajasi ancha past bo'ladi[3]. Shunday ekan, bo'lajak mutaxasislarda ham motivatsion ta'lim orqali kasbiy faoliyatda muvafaqiyatga erishish, shaxsiy rivojlanish asosida yuqori natijalarni ko'rsatish,

[1]Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб. 2007
[2]Рожков Е.М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных ученых. Психологические науки. Выпуск №3. 2014. С. 44
[3]Райгородский Д.Я. (ред.составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ - М», 2008. С.672

talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jonbozlik ko'rsatishga yo'naltirish talab etiladi.

Rus olimi A.N.Leontev faoliyatni motiv bilan bog'laydi. Uning fikricha, motiv shaxs bilan bog'liq, individ bilan emas. Zero, faoliyat motiv bilan bog'liq ekan, motiv shaxs tomonidan faoliyatni nima uchun amalga oshirilayotganligini anglashidir[4]. Boshqa bir olim X.Xekxauzen fikricha motivatsiya – shaxsning psixodinamik tizimi bo'lib, tashqi muhitga nisbatan shaxsning hayotiy munosabatini belgilovchi va uning faoliyatini boshqaruvchi, yo'naltiruvchi, tashkillashtiruvchidir. Motivatsiyaning xususiyati va dinamikasi qator faktorlar orqali yuzaga keladi. Psixik jarayonlar vaziyat, irodaviy, emotsional, shaxs tuzilishiga bevosita bog'liq bo'lgan (ehtiyoj, qadriyatlarga yo'nalganlik), shaxsni tashqi olamga munosabati, shaxsiy faollik, natijalarni rejalashtirish, oldindan belgilashdir. Demak, bo'lajak mutaxasislarni innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlash, sog'lom turmush tarzini takomillashtirish, ularni ish samaradorligini oshirishda ulardagi motivatsiya va va boshqa omillar bo'lgan vaziyat, irodaviy, emotsional, tashqi olamga munosabat, shaxsiy faollik, natijalarni rejalashtirishni ham o'rni yuqori hisoblanadi.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari guvohlik berishicha, so'ngi yillarda turli xil darajada salomatlikka ega bo'lgan talabalarning son ortmoqda. Ko'pgina talabalar standart o'quv dasturlarida nazarda tutilgan yuklamalarni bajarishga to'liq xolatda tayyor emasligi ma'lum bo'lmoqda. Bu ko'rinishdagi talabalar tomonidan mashg'ulotlar rejimlari (berilgan yosh guruhlari o'chun fiziologik jixatdan asoslangan standartlarga muvofiq) doirasida tuzib chiqilgan o'quv mashg'ulotlari dasturlarini bajarish qiyin amalga oshiriladi. Bu xolat sezilarli sondagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi normativ testlar o'rtasidagi nomuvofiqlik bilan bog'liq xisoblanadi. "Ko'pgina talabalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan zaruriy motivatsiya mavjud emasligi vaziyatni yanada chuqurlashtiradi. Bunday talabalarda ko'pgina xolatlarda amaliy mashg'ulotlarda nofaol xolatda ishtirok etish, elementar mashqlarni bajarish holatida bo'lmaslik, jismoniy yuklamalardan qochish, shuningdek organizmning barcha tizimlarini optimal darajada funktsiya bajarishi uchun talab qilinuvchi natijaga erishishda qat'iylik namoyon bo'lmasligi kuzatiladi. Bunday talabalarning jismoniy faoliyatini faollashtirish muhim masala sifatida qolmoqda. Bu talabalarni o'qitish jarayoni uslubiyati va uni tashkil qilish o'ziga xos xususiyatlarga ega xisoblanadi. Bu xolat turli xil darajada jismoniy jixatdan rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarga xarakatlarga oid holatlarni o'rgatishda yangi uslubiyatni ishlab chiqish talab qilinishiga olib keladi. Keyingi yillarda ta'lim tizimiga yangi innovatsion jarayonlarni keng tadbiq etilishi kuzatilmoqda. Shu bilan birga innovatsiyalar ta'lim jarayonidagi tashabbuslarning jamlanishida va yangiliklarni kiritilishida ifodalanmoqda hamda ular birgalikda katta yoki kichik global o'zgarishlarga olib kelmoqdalar. Bir qator tadqiqotlarda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport fanlarini o'qitishda, mashg'ulotlar jarayoniga yangi innovatsion, texnologik vositalarni qo'llab o'quv mashg'ulotlarini olib borishga yetarlicha e'tibor berilmayotganligi aniqlangan. O'qituvchi tayyorlashning namunaviy tizimi va uning individual, ijodiy faoliyati o'rtasida printsipial qarama – qarshilik vujudga kelmoqda"[5]. Jismoniy madaniyat ta'limi sohasidagi mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirishda talabalarning kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarni egallash yo'lidagi ortib boruvchi faolligini taklif etadigan va rag'batlantiradigan o'quv jarayonini tashkil etishda yangi usul va yondashuvlar ishlab chiqish hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Асомова Р.С. Касб танлаш мотивацияси ва унинг динамикаси: Автореф. псих. фан. ном. ... дисс. – Тошкент.: 2002. –Б. 28.

[4]Леонтьев А.Н. Деятельность, Сознание, Личность. / А.Н. Леонтьев. – М., 2004. – 351 с.

[5]Козлова Г, Рузиева М. Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. // "Fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi" журнали. 2022. № 4. http://bilig.academiascience.org

2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. Москва.: Прогресс. 2000. –С. 68.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. Москва.:2005. –С. 39.
4. Психология мотивации и эмоций /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М В. Фаликман. – М.: АСТ:Астрель, 2009. – 704с.
5. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения/Х.Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2011. с.240