O‘QUVCHI QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA VA SALOMATLIKNI SAQLASHGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Jasurbek Abdullayev Xolmirzayevich
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi
ORCID 0000-0001-6075-3432

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchi qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, o‘quvchi qizlar, oilaviy hayot, salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, pedagogik imkoniyat, gigiyena, tarbiya, ijtimoiy kompetensiya.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol, jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Ayniqsa, o‘quvchi qizlarni kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy jihatdan rivojlanishiga kompleks yondashish muhim ahamiyat kasb etadi.

Oila inson hayotidagi eng muhim ijtimoiy institutlardan biri bo‘lib, uning barqarorligi ko‘p jihatdan yoshlarning oilaviy hayotga qanday tayyorgarlik ko‘rganiga bog‘liq. Qizlarning kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorgarligi faqat maishiy ko‘nikmalarni egallash bilan chegaralanmaydi. Bunda sog‘lom turmush tarziga amal qilish, o‘z salomatligini asrash, jismoniy faollikni to‘g‘ri tashkil etish, gigiyena qoidalariga rioya qilish, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish va oila a’zolari bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantirish kabi ko‘nikmalar ham muhim hisoblanadi.

ASOSIY QISM

O‘quvchi qizlarning sog‘lom rivojlanishi ularning kelajakdagi hayot faoliyati, ta’lim olishi, kasbiy faoliyati va oilaviy hayotiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maktab davrida organizmda jadal o‘sish va rivojlanish jarayonlari kechadi. Shu sababli ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish harakat faolligini oshirish, mushak tizimini rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini yaxshilash, qomatni to‘g‘ri shakllantirish hamda umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

O‘quvchi qizlarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida kundalik jismoniy faollikni ta’minlash, ertalabki gimnastika mashqlarini muntazam bajarishga odatlantirish, jismoniy mashqlarni o‘quvchilarning yosh va individual imkoniyatlariga mos ravishda tanlash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, mehnat va dam olish tartibiga amal qilish ham salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan hisoblanadi. Bunda o‘quvchi qizlarni o‘z organizmining holatini muntazam kuzatib borishga, jismoniy zo‘riqishni to‘g‘ri taqsimlashga va mashg‘ulotlar jarayonida o‘z imkoniyatlarini hisobga olishga o‘rgatish zarur. Mazkur ko‘nikmalarning muntazam shakllantirib borilishi o‘quvchi qizlarda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni qaror toptirish hamda kelajakda o‘z salomatligini asrash uchun zarur bo‘lgan hayotiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bunday yondashuv o‘quvchi qizlarda o‘z salomatligiga ongli va mas’uliyatli munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

Oilaviy hayotga tayyorgarlik ko‘p qirrali pedagogik jarayon bo‘lib, unda jismoniy tarbiya o‘ziga xos o‘rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida shakllantiriladigan ko‘plab sifatlar kelajakdagi oilaviy hayot uchun ham zarur bo‘ladi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchi qizlarda tartiblilik, o‘zini boshqarish, mas’uliyat, sabr-toqat, qat’iyatlilik, maqsadga intilish va jamoada ishlash kabi sifatlar rivojlanadi. Mazkur sifatlar kelajakdagi oilaviy munosabatlarda o‘zaro hurmat, hamkorlik va mas’uliyatni shakllantirish uchun muhim pedagogik asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu jihatdan jismoniy tarbiya o‘quvchi qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning samarali vositalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida, avvalo, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va jismoniy yuklamani to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratish lozim. O‘quvchilarning o‘z jismoniy holatini baholashi, charchoqni aniqlashi va mashqlar intensivligini nazorat qilishi ularda o‘z salomatligiga ongli munosabatni shakllantiradi. Sport faoliyatida qiyinchiliklarni yengib o‘tish esa iroda, sabr-toqat va qat’iyatlilikni rivojlantiradi.

Shuningdek, harakatli va sport o‘yinlari orqali o‘quvchi qizlarda hamkorlik, muloqot, sheriklarini qo‘llab-quvvatlash, qoidalarga rioya qilish va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsiy gigiyena, kun tartibi, jismoniy faollik va dam olishning ahamiyati haqida tushunchalar berilishi ham salomatlikni saqlash madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bunda o‘quvchilarning yosh, individual va psixologik xususiyatlarini hisobga olish, pedagogik etika va sog‘lom psixologik muhitni ta’minlash muhimdir. Muntazam jismoniy faollik o‘quvchi qizlarning ruhiy-emotsional holatini qo‘llab-quvvatlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, emotsiyalarini boshqarish va stressli vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Mazkur jarayonda individual yondashuv, interfaol, muammoli va loyihaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Jumladan, “Sog‘lom qiz – sog‘lom oila”, “Mening sog‘lom kun tartibim” kabi loyihalar o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytiradi. Umumrivojlantiruvchi, nafas olish va bo‘shashtiruvchi mashqlar esa jismoniy hamda ruhiy holatni mustahkamlashga xizmat qiladi.

O‘quvchi qizlarni oilaviy hayotga va salomatlikni saqlashga tayyorlash samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya va tarbiyaviy ishlarning uzviyligi, oila va ta’lim muassasasi hamkorligi, o‘qituvchining pedagogik kompetensiyasi hamda sog‘lom psixologik muhitni ta’minlash asosiy pedagogik shart-sharoitlar hisoblanadi. Mazkur shartlarning uyg‘unligi o‘quvchi qizlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan barkamol rivojlanishiga imkon beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchi qizlarni oilaviy hayotga va salomatlikni saqlashga tayyorlashda jismoniy tarbiya muhim pedagogik imkoniyatlarga ega. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali o‘quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, ularda sog‘lom turmush tarzi, gigiyenik madaniyat, o‘z-o‘zini nazorat qilish, mas’uliyat, intizom, iroda, hamkorlik va o‘zaro hurmat kabi muhim sifatlarni shakllantirish mumkin.

Jismoniy tarbiyaning mazmunini o‘quvchi qizlarni kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorlash vazifalari bilan uyg‘unlashtirish ularning salomatligini mustahkamlash, o‘z organizmiga ongli munosabatini shakllantirish va ijtimoiy hayotga faol tayyorlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 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.

2. 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.