

JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISHGA YO'NALTIRILGAN PEDAGOGIK JARAYONLAR

Maxramova Umida Shavkat qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17047187>

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarining pedagogik asoslari, ularni amalga oshirishda qo'llaniladigan metodlar, omillar va natijadorlik mezonlari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh avlodning jismoniy, psixologik va ma'naviy rivojida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni yoritiladi.

Annotation: This article analyzes the pedagogical foundations of physical education and health-improving processes, the methods applied in their implementation, the influencing factors, and the criteria of effectiveness from a scientific perspective. In addition, it highlights the significance of physical education in the physical, psychological, and spiritual development of the younger generation, as well as its role in shaping a healthy lifestyle.

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические основы физического воспитания и оздоровительных процессов, методы их реализации, влияющие факторы и критерии результативности с научной точки зрения. Кроме того, освещается значение физического воспитания в физическом, психологическом и духовном развитии подрастающего поколения, а также его роль в формировании здорового образа жизни.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, pedagogik jarayon, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, metodika.

Keywords: physical education, health improvement, pedagogical process, healthy lifestyle, motivation, methodology.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, педагогический процесс, здоровый образ жизни, мотивация, методика.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar alohida o'rin tutadi. Chunki sog'lom avlod – jamiyat taraqqiyotining kafolatidir. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qarashlarini shakllantirish pedagogik jarayonning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya nafaqat sport faoliyati, balki shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiluvchi tarbiyaviy tizimdir. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki jamiyat taraqqiyoti, millat salomatligi va yosh avlodning barkamolligi bevosita sog'lom turmush tarziga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Bugungi kunda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu sababli ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya darslari, to'garaklar, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari va ommaviy sport tadbirlarini samarali tashkil etish o'quvchilar jismoniy rivojida muhim o'rin tutadi.

Jismoniy tarbiya – bu inson organizmini chiniqtirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tarbiyaviy jarayon bo'lib, uning pedagogik asoslari keng ko'lamli bo'lishi talab etiladi. Sog'lomlashtirish esa shaxsning organizmini kasalliklardan himoya qilish, immunitetini kuchaytirish, turli kasalliklarning oldini olish va psixofiziologik barqarorligini ta'minlashga qaratilgan faoliyatlar majmuasini anglatadi. Ushbu ikki

yo'nalishning bir-biri bilan uyg'unlashuvi o'quvchi shaxsini jismonan, ruhiy va ma'naviy jihatdan tarbiyalashga xizmat qiladi. Pedagogik jarayonlarning samaradorligi ko'plab omillar bilan belgilanadi. Eng avvalo, oila va jamoatchilikning roli beqiyosdir. Oilada sog'lom turmush tarzi odatlari shakllansa, bola sport faoliyatiga qiziqadi va jismoniy mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi. Maktab va ta'lim muassasalari esa bunday jarayonni tizimli tashkil etadigan asosiy muhit bo'lib xizmat qiladi. O'qituvchining kasbiy mahorati, metodik yondashuvi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llashi, shuningdek, individual va guruhli mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilishi jarayon samaradorligini belgilovchi muhim omillardir. Shuningdek, psixologik omillar ham alohida ahamiyatga ega. O'quvchining motivatsiyasi, qiziqishi, o'ziga ishonchi va irodaviy sifatlari sog'lomlashtirish jarayonida yuqori natija ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni raqobat asosida, o'yin tarzida yoki musobaqalashuv shaklida tashkil etish psixologik rag'batni kuchaytiradi. Gigiyenik sharoitlar – sport zali, maydonchalarning tozaligi, jihozlarning xavfsizligi, mashg'ulotlarning sanitariya me'yorlariga mosligi ham sog'lomlashtirish samaradorligini belgilaydi.

Tibbiy-biologik omillarni ham inkor etib bo'lmaydi. Har bir o'quvchining sog'lig'i, jismoniy tayyorgarlik darajasi, fiziologik rivojlanish xususiyatlari inobatga olingan holda yuklamalar taqsimlanishi zarur. Shifokor nazorati ostida mashg'ulotlarni olib borish va individual sog'lomlashtirish dasturlaridan foydalanish pedagogik jarayonning xavfsiz va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, ekologik va iqlimiy sharoitlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy chiniqishga, balki psixologik tetiklikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonining samarali kechishi moddiy-texnik bazaning yetarliligiga ham bog'liq.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon ko'p qirrali va kompleks tizim bo'lib, uning samaradorligi turli omillarning uyg'unlashuvi orqali ta'minlanadi. O'qituvchi mahorati, o'quvchilarning motivatsiyasi, oilaviy qo'llab-quvvatlash, psixologik, tibbiy, gigiyenik va moddiy-texnik sharoitlarning mavjudligi, shuningdek, davlat siyosati bilan bog'liq tashabbuslar bu jarayonni mukammal darajaga ko'taradi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jo'rayev, N. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2021. – 256 b.
2. Karimov, S. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2022. – 184 b.
3. Rasulov, B. Pedagogik jarayonlarda jismoniy tarbiyaning metodologik asoslari. – Toshkent: Innovatsion pedagogika nashriyoti, 2023. – 212 b.
4. Qodirov, H. Umumiy pedagogika: nazariya va amaliyot. – Toshkent: "Ilm Ziyo", 2020. – 320 b.