

Davronov Nurzod Ismoilovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
jismoniy madaniyat nazariyasi va
metodikasi kafedrası dotsenti

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA SALOMATLIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH MAZMUNI

Annotatsiya. Ushbu maqola bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyatini rivojlantirishning dolzarb muammolariga bag'ishlangan. Mazkur tadqiqotda kelajakdagi o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari, samarali o'qitish uslublari va amaliy tavsiyalar bayon etiladi. Maqolada salomatlik madaniyatining tarkibiy qismlari, ularni shakllantirishning pedagogik usullari va bo'lajak mutaxassislarning o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatini shakllantirishga oid masalalar muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining professional kompetensiyasini oshirish va o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: Salomatlik, madaniyat, talabalar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faoliyat, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilari.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Данная статья посвящена актуальным проблемам развития культуры здоровья у будущих учителей физического воспитания. В данном исследовании описаны теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни в профессиональной подготовке будущих учителей, эффективные методы обучения и практические рекомендации. В статье рассматриваются компоненты культуры здоровья, педагогические методы их формирования, а также вопросы, связанные с формированием ответственного отношения будущих специалистов к своему здоровью. Результаты исследования направлены на повышение профессиональной компетентности будущих учителей физического воспитания и формирование здорового образа жизни у их учеников.

Ключевые слова: Культура здоровья, студенты, здоровый образ жизни, двигательная активность, оздоровление, учителя физкультуры.

THE CONTENT OF THE DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Annotation. This article is devoted to the current problems of developing health culture in future physical education teachers. In this study, the theoretical and methodological foundations of the formation of a healthy lifestyle in the professional training of future teachers, effective teaching methods and practical recommendations are described. The article discusses the components of health culture, pedagogical methods of their formation, and issues related to the formation of a responsible attitude of future specialists to their health. The results of the research are aimed at increasing the professional competence of future physical education teachers and forming a healthy lifestyle in their students.

Keywords: Health culture, students, healthy lifestyle, physical activity, wellness, physical education teachers.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi nafaqat jismoniy mashqlarni o'rgatish, balki o'quvchilariga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ularning o'zlari sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari va o'quvchilarga namuna bo'lishlari juda muhimdir. Shuning uchun bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida ularning salomatlik madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Ushbu maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyatini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari, samarali o'qitish uslublari va amaliy tavsiyalar muhokama qilinadi. Tadqiqotning maqsadi bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida salomatlik madaniyatini rivojlantirishning eng samarali yo'llarini aniqlash va taklif qilishdan iborat. Maqolada sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari, ularni shakllantirishning pedagogik usullari va bo'lajak mutaxassislarining o'z salomatligiga mas'uliyatli munosabatini shakllantirishga oid masalalar batafsil tahlil qilinadi.

Maqsadga muvofiq holda samarali salomatlik madaniyatini shakllantirish uchun quyidagi nazariy asoslarga tayaniladi:

- sog'lom turmush tarzining falsafiy-pedagogik asoslari: Salomatlikning biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatlarini chuqur tushunish. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik tamoyillari (onglilik, izchillik, individual yondashuv, tizimli yondashuv va boshqalar).

- jismoniy faoliyatning fiziologik va psixologik ta'siri: jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri, turli yoshdagi kishi uchun optimal jismoniy yuklamalar, jismoniy faoliyatning stressga qarshi ta'siri, ruhiy salomatlikka ta'siri haqidagi chuqur bilimlar.

- to'g'ri ovqatlanishning asoslari: to'g'ri ovqatlanishning fiziologik asoslari, oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning organizmga ta'siri, sog'lom ovqatlanish prinsiplari, ratsionni tuzish va ovqatlanish rejimini tanlash haqidagi keng bilimlar.

- salomatlikni saqlashning zamonaviy usullari: yoga, meditatsiya, qattiqlashtirish va boshqa zamonaviy salomatlikni saqlash hamda mustahkamlash usullari, ularning samaradorligi.

- zararli odatlardan himoyalash: chekish, alkogol va giyohvand moddalarni iste'mol qilishning salbiy oqibatlar, zararli odatlarning oldini olish va ularni tark etish usullari haqidagi chuqur tushunchalar.

Bo'lajak o'qituvchilarda salomatlik madaniyatini rivojlantirishda quyidagi metodologik yondashuvlar samarali tasir ko'rsatadi:

- integratsion yondashuv: turli fanlar (fiziologiya, psixologiya, pedagogika, ijtimoiy fanlar va boshqalar) bilimlarini birlashtirish orqali salomatlik madaniyatini shakllantirish;

- kompetent yondashuvi: bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzini tashkil etish, o'qitish va targ'ib qilish kompetensiyasini rivojlantirish;

- amaliy mashg'ulotlar: turli jismoniy mashqlarni bajarish, sog'lom ovqatlanish asoslarini amalda qo'llash, salomatlikni saqlashning amaliy usullarini o'rganish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar;

- interaktiv o'qitish usullari: munozaralar, o'yinlar, loyihalar, taqdimotlar va boshqa interaktiv usullar orqali talabalarning faol ishtiroki;

- o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini rivojlantirish: o'z salomatligi holatini baholash, kamchiliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish ko'nikmalarini rivojlantirish;

- namuna ko'rsatish: o'qituvchilarning o'zlari sog'lom turmush tarzini namuna qilib ko'rsatishlari;

- davomli monitoring va baholash: talabalarning salomatlik madaniyati ko'nikmalarining rivojlanishini muntazam kuzatib borish va baholash;

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyatini rivojlantirish ularning professional tayyorgarligining muhim qismidir. Nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar bilan birlashtirish, interaktiv o'qitish usullarini qo'llash va doimiy monitoring orqali bu maqsadga erishish mumkin. Bu esa kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalashga va jamiyat salomatligini yaxshilashga ijobiy hissa qo'shadi. O'qituvchilarning shaxsiy namunasi ham o'quvchilarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'qituvchilarning o'zlari sog'lom turmush tarziga qat'iy rioya qilishlari juda muhimdir.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligida salomatlik madaniyatini rivojlantirish ularning shaxsiy salomatligini mustahkamlash va kelajakdagi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun juda muhimdir. Bu jarayon nazariy bilimlarni amaliy ko'nikmalar bilan birlashtirish, individual yondashuv, motivatsiya va doimiy monitoringga asoslangan holda olib borishi lozim. O'qituvchilarning o'zlari sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari va o'zlarini namuna qilib ko'rsatishlari ham muhim ahamiyatga ega. Samarali ta'lim jarayoni orqali bo'lajak o'qituvchilar o'z salomatligini saqlash, o'quvchilar bilan samarali ishlash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qodir bo'lgan malakali mutaxassislar sifatida faoliyat olib borishlari lozim. Natijada, sog'lom jamiyatni yaratishga o'z hissasini qo'shgan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. –Т.:Т.И–боб, 2009. 246 б
- 2.Ахмедов А.Т., Юлдашева З.И. Экологик маданият ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оиланинг роли. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ахлоқий кадриятларнинг ўрни. Илмий–амалий конференция материаллари. Тошкент – Ангрен 2009. 62 –656
- 3.Davronov N.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyati ko'nikmasini rivojlantirishning nazariy metodologik asoslari. // Inter education & global study. 2024. №9(1). B.180– 188.
- 4.Маҳмудова М.М. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этиш масаллалари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007 й., стр. 70