



UDK: 796.011.3

Mirodiljon XAMROLIEV,

Farg'ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Farg'ona davlat universiteti professori I.Siddiqov taqrizi asosida

O'QUVCHILARDA SPORT IDEALI HAQIDAGI BILIMLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada o'quvchilarda sport ideali haqidagi bilimlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy tarbiya va sportning o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, axloqiy, estetik va irodaviy sifatlarini tarbiyalashdagi ahamiyati yoritilgan. Davlat siyosati doirasida yoshlarni sportga yo'naltirish, ommaviy sport jarayonini rivojlantirish va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada o'quvchilarning yosh, jins va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish, ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarurligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari o'quvchilarni sport ideali asosida tarbiyalash jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishning muhim omili ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Sport ideali, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport, jismoniy rivojlanish, harakat ko'nikmalari, pedagogik texnologiyalar, ma'naviy-axloqiy tarbiya.

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЗНАНИЙ ОБ ИДЕАЛЕ СПОРТА У УЧАЩИХСЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация

В данной статье анализируются педагогико-психологические основы развития знаний об идеале спорта у учащихся, а также их роль в формировании здорового образа жизни. В исследовании раскрывается значение физического воспитания и спорта в укреплении здоровья учащихся, их физическом развитии, формировании двигательных умений и навыков, а также в воспитании нравственных, эстетических и волевых качеств. В рамках государственной политики особое внимание уделяется вопросам ориентации молодежи на занятия спортом, развитию массового спорта и формированию здоровой социальной среды. В статье обоснована необходимость организации занятий по физическому воспитанию с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей учащихся, а также внедрения передовых педагогических технологий. Результаты исследования показывают, что воспитание учащихся на основе спортивного идеала является важным фактором формирования здорового поколения в обществе.

Ключевые слова: Идеал спорта, учащиеся, физическое воспитание, здоровый образ жизни, массовый спорт, физическое развитие, двигательные навыки, педагогические технологии, духовно-нравственное воспитание.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT THE SPORTS IDEAL AND ITS IMPORTANCE IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation

This article analyzes the pedagogical and psychological foundations of developing students' knowledge about the sports ideal and its role in forming a healthy lifestyle. The study highlights the importance of physical education and sports in strengthening students' health, promoting physical development, forming motor skills and abilities, as well as fostering moral, aesthetic, and volitional qualities. Within the framework of state policy, special attention is paid to orienting young people toward sports participation, developing mass sports, and creating a healthy social environment. The article substantiates the necessity of organizing physical education classes with consideration of students' age, gender, and individual capabilities, as well as implementing advanced pedagogical technologies. The research results demonstrate that educating students based on the sports ideal is an important factor in shaping a healthy generation in society.

Key words: Sports ideal, students, physical education, healthy lifestyle, mass sports, physical development, motor skills, pedagogical technologies, moral and ethical education.

Kirish. Bugun davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev tomonidan ham yoshlarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirish va yo'naltirish davlat siyosati darajasida olib chiqildi. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev fikriga ko'ra, "sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, biz uchun hayotiy muhim masaladir"[1]. Shunday ekan, mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar doirasida o'quvchilarni sportga yo'naltirishga qaratilgan amaliy ishlar ko'lamini oshirish davr talabidir. Chunki jismonan sog'lom va irodali insongina aqliy imkoniyatlarini, bilimi va salohiyatini yuqori saviyada namoyon qila oladi. Shuningdek, o'quvchilar dunyoqarashida

sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatni shakllantirish ham mazkur ishlarning mushtarak davomi sifatida ko'rish mumkin. Zero, "sog'lom turmush tarzi—bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir"[2]. Shunday ekan, sog'lom ijtimoiy muhitni yaratish orqali sog'lom jamiyatni qurish mumkinligi, buning uchun o'quvchilik davridanoq yoshlarni ommaviy sport jarayoniga yo'naltirish ustuvor vazifalardan biri bo'lib qoladi. Shuningdek, "yoshlarni

ma'naviy kamol topish va jismonan sog'lom shaxslar bo'lish ruhida tarbiyalash, ularni foydali mashg'ulotlar bilan qamrab olishni, mafkuraviy tahdidlardan himoya qilishni ta'minlash bo'yicha ishlar doirasida fuqarolarning o'zini o'zi boshqaruv organlarining sport tashkilotlari bilan o'zaro hamkorligining samarali mexanizmlarini ishlab chiqish va amalga oshirilishi"[3] ham jamiyatda sog'lom turmush tarziga munosabatni, salomatlikni asrashga bo'lgan e'tiborni oshishiga xizmat qiladi.

Yuqoridagi fikr-mulohazalardan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirishning nazariy-metodologik mazmuni, ijtimoiy zarurati quydagilardan iborat:

o'quvchilarni sportga yo'naltirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini o'rganish; o'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik ta'lim texnologiyasi, maqbul shakl, metod va vositalarini ishlab chiqish; o'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirishga doir ta'lim tizimiga xos tamoyillar va qonuniyatlarini ishlab chiqish; jismoniy ta'lim orqali jismoniy sog'lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, jismoniy salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishning ilmiy-pedagogik mezonlarini yaratish.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. G'arb davlatlarida o'quvchilarning sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirish, yoshlarning aqliy va jismoniy rivojlanishini mustaraklashtirish va bu borada jismoniy tarbiya ta'lim imkoniyatlarini oshirish masalalari olimlardan V.Koleda, J.Xargrives, A.Vett, E.Zadarko, J.Yunger, Z.Barabas, D.Braun, A.Alpers, V.Balsevich, L.Volf-Vendel, Y.G.Tatur, V.Xutmaxerlar tomonidan tadqiq etilgan va ommaviy sport orqali ijtimoiy hayotda sog'lomlashtirish faoliyatini yo'lga qo'yishga doir maxsus xulosalar ilgari surilgan.

MDH mamlakatlarida ham o'quvchilarning sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirishga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Ayniqsa o'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, gigienik dunyoqarashni o'stirish masalalari B.Ashmarin, V.Balsevich, M.Vilenskiy, G.Germanov, S.Kramskoy, L.Lubisheva, O.Masalova, L.Matveyev, Y.Nikolayev, S.Pavlov, I.Sechenov, V.Smolevskiy, A.Sunik, G.D.Xarabugi kabi olimlar tomonidan o'rganilgan.

O'zbekistonda o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, o'quvchi-yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, shuningdek, jismoniy tarbiya ta'limi samaradorligini oshirish masalalari A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev, N.N.Azizxodjayeva, R.C.Salomov, E.A.Seytxalilov, O'Q.Tolipov, T.S.Usmonxodjayev, D.D.Sharipova, Sh.S.Sharipov, F.R.Yuzlikayev, T.T.Yunusov, R.Abdumalikov, T.Zayniddinov, A.Mahkamov kabi olimlar tomonida o'rganilgan.

Natija va muhokama. Bugungi kunda ommaviy sport jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan yuksak ma'naviy va ahloqiy salohiyatga ega bo'lgan, yuqori malakali va jismonan yetuk, kuchli irodali kadrlarni tayyorlash masalalari doirasida horijiy tajriba, rivojlangan davlatlar amaliyoti o'rganilmoqda. O'rganilgan tadqiq va tahlillarga ko'ra aqliy va jismoniy yetuk mutaxassislar tayyorlaydigan ta'lim muassasalarining o'quv – tarbiya jarayonini davr talablari asosida tashkil etish, ta'lim – tarbiya ishlarini samaradorligini oshirish uchun uning yo'nalishlarini ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkillashtirish kerakligi xulosa qilinmoqda. Zero, davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Bugungi kunda shiddat bilan o'zgarib borayotgan hayot, oldimizga qo'yayotgan bir – birdan

murrakab va muhim masalalarni hal qilish haqida o'ylar ekanmiz, ularning yechimini aynan ta'lim – tarbiya bilan, yoshlarning dunyoqarashini zamonaviy bilim, yuksak ma'naviyat va ma'rifat asosida shakllantirish bilan bog'liq ekaniga yana bir bor ishonch xosil qilamiz"[4]. Darhaqiqat, ijtimoiy muammolarning barchasi ta'lim-tarbiya, jamiyatning ilmiy salohiyati va dunyoqarashining yuksak emasligi bilan o'lchanadi.

O'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. "Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza havoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchilarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskursiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhim hisoblanadi. U har bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. O'quvchilik davri bolalarning tez o'sish va jismoniy rivojlantirish davridir. Shuning uchun maktab o'quvchilarning jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko'proq kuch sarflash kerak. O'quvchilarning uyg'un rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to'g'ri rivojlanishi va normal ishlashi qomat bilan bog'liqdir"[5]. Shunday ekan, sog'likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillardan keng foydalaniladi.

2. Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigiyenik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa o'quvchilarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, gigenik qoidalarga, shuningdek, "dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariga rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning xammasi bolalar sog'ligini mustahkamlashga, ularning gigiyena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining birgalikdagi harakat bilan erishiladi. Zero, "jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom insonni shakllantirish butun bir jamiyatning vazifasi bo'lmog'i kerak"[6]. Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya darslari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida bolalar jismoniy rivojlanishi ta'minlanadi"[7]. Shuningdek, o'quvchilarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

3. Harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. Maktabning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, ulotqirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar bolalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi. O'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur.

4. Jismoniy fazilatlarini takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik har bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Jismoniy

mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarini bir-biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish.

5. Axloqiy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarda Vatanga muhabbat, vatanparvarlik, his-tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash.

6. To'g'ri qomatni shakllantirish. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun bola o'tirganda, tik turganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi haqida g'amho'rlik qilish zarur; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat

vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchilarga uyga tegishli vazifalar berish kerak.

Xulosa. Xulosa qilganda, o'quvchilarni sport ideali haqidagi bilimlarini rivojlantirish tizimini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'lgan, ijtimoiy zarurati yuqori bo'lgan pedagogik muammodir. O'quvchilarni ommaviy sport jarayoni orqali sog'lom turmush tarziga tayyorlash, jamiyatni sog'lomlashtirishga qaratilgan tizimdir. Bunda o'quvchilarning ruhiy xolati, imkoniyatlari va ijtimoiy muhitning ta'sirini ko'rib chiqish va shu asosda tizimni takomillashtirish zarurligi kelib chiqadi. O'quvchilarda sport ideali haqidagi bilimlarni rivojlantirish muhim pedagogik-psixologik ahamiyatga ega bo'lib, u sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'quvchilarning yosh, jins va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, shuningdek, ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash hamda axloqiy, estetik va irodaviy sifatlarini kamol toptirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarni sport ideali asosida tarbiyalash jamiyatda jismonan va ma'naviy yetuk, ijtimoiy faol hamda sog'lom avlodni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Mirziyoev Sh.M.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so'zi, 2018 yil 23dekabr.
2. Makhomov A.Y. The importance of the physical training in shaping health lifestyles for prospective teachers, Scientific Bulletin of Namangan State University: 2019. Vol. 1: Iss. 10, Article 68. <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss10/68>.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «2019 — 2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida» 118-son. Qarori. 2019 yil 13 fevral.
4. Mirziyoev Sh.M.Halqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir.—Toshkent.:O'zbekiston.2018,-B.37.
5. Zayniddinov T.B. Sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining pedagogik faoliyati // Jismoniy tarbiya va salomatlik jurnali.2019, 2(75). —B.60.
6. Zayniddinov T.B. Sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining pedagogik faoliyati // Jismoniy tarbiya va salomatlik jurnali.2019, 2(75). —B.58.
7. Zayniddinov T.B. Sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining pedagogik faoliyati // Jismoniy tarbiya va salomatlik jurnali.2019, 2(75). —B.60.