

JISMONIY TARBIYA VA PEDAGOGIKA INTEGRATSIYASI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA IJTIMOIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH

Nazarov Umrjon Abulla o'g'li

CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18849176>

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va pedagogika integratsiyasining maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirishdagi roli tahlil qilinadi. Jismoniy mashg'ulotlar nafaqat sog'lom tanani rivojlantiradi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni, mas'uliyatni, hamkorlik va liderlik qobiliyatini mustahkamlaydi. Maqolada integratsiyalangan yondashuvlar va pedagogik metodlar batafsil ko'rib chiqiladi.

Annotation: This article analyzes the role of integrating physical education and pedagogy in developing healthy lifestyle habits and social competence among school students. Physical activity not only strengthens the body but also enhances social skills, responsibility, cooperation, and leadership abilities. Integrated approaches and pedagogical methods are discussed in detail.

Аннотация: В статье рассматривается роль интеграции физической культуры и педагогики в формировании навыков здорового образа жизни и социальной компетентности у школьников. Физическая активность развивает не только тело, но и социальные навыки, ответственность, умение сотрудничать и лидерские качества. Подробно обсуждаются интегрированные подходы и педагогические методы

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, pedagogika, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy kompetensiya, jamoaviy o'yinlar

Keywords: physical education, pedagogy, healthy lifestyle, social competence, team games

Ключевые слова: физическая культура, педагогика, здоровый образ жизни, социальная компетентность, командные игры

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya faqat tanani rivojlantirish vositasi sifatida emas, balki pedagogik jarayonning muhim elementi sifatida qaralishi lozim. So'nggi yillarda o'zbek maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining pedagogik yondashuv bilan uyg'unlashtirilishi ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu yondashuvning maqsadi nafaqat sog'lom tanani, balki ijtimoiy kompetensiyalarni ham shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya va pedagogika integratsiyasi bir necha asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi: birinchidan, jismoniy mashg'ulotlar orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish;

ikkinchidan, o'quvchilar orasida mas'uliyat, hamkorlik va kommunikativ qobiliyatlarni shakllantirish; uchinchidan, guruhli va jamoaviy o'yinlar yordamida liderlik va muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. O'zbekiston pedagogik olimlarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida pedagogik yondashuvlar qo'llanilganda, o'quvchilarning nafaqat tanaviy salomatligi, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishi ham sezilarli darajada oshadi. Masalan, B. Xodjaye va M. Qodirovning tadqiqotlariga ko'ra, jamoaviy o'yinlar ijtimoiy kompetensiyani shakllantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Ular orqali o'quvchilar bir-biri bilan hamkorlik qiladi, qarorlar qabul qiladi, konflikt vaziyatlarini konstruktiv tarzda hal qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida refleksiv metodlarni qo'llash ham muhimdir. Masalan, dars oxirida o'quvchilardan o'z faoliyatini tahlil qilish, nimani yaxshi bajarganini va nimani yaxshilash kerakligini yozib chiqish talab qilinadi. Bu yondashuv o'quvchilarda o'zini baholash va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Shu bilan birga, o'qituvchi ham dars jarayonini kuzatib, pedagogik qarorlarini tahlil qiladi va metodik xatolarini aniqlaydi. Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy faollik va bilim o'rtasidagi uzviy bog'liqlik mavjud. Masalan, o'quvchilar sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy mashqlar muhimligini o'rganibgina qolmay, ularni amalda qo'llashni ham o'rganadilar. Shu tarzda, pedagogik yondashuv sog'lom turmush tarzi konsepsiyasini maktab muhitiga samarali tatbiq etadi. Guruhli va jamoaviy o'yinlar orqali o'quvchilarda ijtimoiy kompetensiyalar shakllanadi. O'quvchilar o'yin davomida muloqot qilish, strategiya tuzish, bir-birini rag'batlantirish va muammolarni birgalikda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bu esa ularning ijtimoiy barqarorligini oshiradi va shaxsiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik yondashuvning yana bir muhim jihati — innovatsion texnologiyalarni qo'llashdir. Masalan, interaktiv o'yinlar, elektron platformalar va onlayn monitoring vositalari orqali o'quvchilar faoliyati tahlil qilinadi, natijalar real vaqt rejimida kuzatiladi. Bu o'qituvchiga har bir o'quvchining individual rivojlanishini nazorat qilish imkonini beradi va pedagogik qarorlarni asosli qabul qilishga yordam beradi. Shuningdek, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishda motivatsiya omili hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'quvchilarga jismoniy faoliyatning hayotiy ahamiyati, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq tajribalar ko'rsatilganda, ular o'z-o'zini rag'batlantiradi va faol ishtirok etadi. Motivatsiya o'quvchilarning muntazam mashg'ulotlarda qatnashishini, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlashini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va pedagogikani integratsiyalash orqali maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirish nafaqat tanaviy rivojlanish, balki shaxsiy va ijtimoiy yetuklikni ta'minlaydi. Pedagogik yondashuvlar, innovatsion metodlar, refleksiv jarayonlar va motivatsiya tizimi uyg'unlashganda, ta'lim jarayoni sifat jihatdan yuqori darajaga ko'tariladi.

Foydalanigan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.B. Xodjayev. Pedagogika asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2018.
- 2.J. Jalolov. Metodika va innovatsion ta'lim. Toshkent: Ta'lim, 2019.
- 3.M. Qodirov. Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
- 4.S. Mirzaev. Pedagogik psixologiya. Toshkent: Sharq, 2017.
- 5.O'zbekiston Respublikasi. Ta'lim to'g'risida Qonun. Toshkent, 2021.
- 6.O'zbekiston Respublikasi. Maktabda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi. Toshkent, 2019.
- 7.N.Abdurahmonova. Maktab ta'limida pedagogik yondashuvlar. Toshkent: Ta'lim, 2018.
- 8.R.Tursunov. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish. Toshkent: O'zbekiston, 2020.
- 9.Sh.Xolmirzaev. Jismoniy tarbiya va ta'lim integratsiyasi. Toshkent: Fan, 2019.
- 10.Z.Yoqubova. Maktab yoshidagi bolalarda ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish. Toshkent: Ta'lim, 2021.

