

JISMONIY TARBIYADAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMI

Shomirzayev Umid Alisher o'g'li

Mustaqil izlanuvchi

Maxamadjonov Farxod Ravshanovich

Ilmiy raxbar

Annotatsiya: ushbu maqolada jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari hamda ularni samaradorligini oshirish usullari va vositalari to'g'risida yozilgan.

Kalit so'zlar: Amaliy, mashg'ulotlar, jismoniy, mashqlar, o'quvchi, harakat, imkoniyatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, sport, musobaqalar, zamonaviy, innovatsiya, metodlar.

Yoshlarni sog'lom va barkamol avlod bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo'yilib, unga doir bir necha o'nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: - "Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi".

Yangi asrni dastlabki yillarida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tarkibidan sport fani mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi. Buning ob'ektiv sabablari sport ilmi nazariyasi va amaliyoti, ilmiytadqiqot ishlarning tavsiya va xulosalaridir. Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan toboro kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda. Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshg'ariyning "Devonu lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan.

"Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farxod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va boshqa asarlarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi. O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992 -yilda (2000 -yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 -yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 - yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Dars jarayonidagi nazariy bilimlar o'g'il-qizlarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma'nan chiniqtiradi, ziyakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibini rejalashtirish, ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati haqidagi bilimlarga ega bo'ladilar. Demak, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o'qituvchi yanada mas'uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg'or metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Bu esa pedagoglarimizning zamonaviy innovatsiya va metodlarni o'zlashtirgan holda yangi o'quv yiliga puxta tayyorlanishini talab etadi. So'nggi yillarda, boshqa muammolar bilan bir qatorda, bolalar jismoniy tarbiyasi ayniqsa dolzarbdir. So'nggi yillarda ortib borayotgan maktab o'quv dasturiga qo'yiladigan talablar, o'zgargan turmush sharoiti gipokineziyaga - vosita faolligini pasayishiga yordam beradi. Gipokineziya mushaklarning, ligamentlarning, suyak apparatlarining zaiflashishiga, zaif jismoniy rivojlanishga, asab tizimining disfunktsiyasiga olib keladi. Ushbu ta'sirga qarshi turishning yagona to'g'ri yo'li erta bolalikdan boshlab jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etishdir.

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarining aksariyat o'quvchilari kun tartibiga erta uyg'onib, foydali bo'lmagan taom nonushta qilishadi, maktabga borishadi, ular kuniga olti yoki undan ko'p soatda o'tirishadi. Uyga qaytgach, ular uy vazifalarini bajaradilar va kunning qolgan qismini kompyuter yoki televizor qarshisida o'tkazadilar. Albatta, barcha maktab o'quvchilari bu rejimda emaslar, ammo shunga o'xshash tartibda bo'lganlar juda ko'p va katta muammolarni keltirib chiqaradi. Zamonaviy darsda jismoniy madaniyat o'qituvchisi oldida juda ko'p vazifalar turibdi. O'quv-tematik rejalashtirish doirasida har bir o'quvchining individual jismoniy xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, darsning 45 daqiqasida o'quv jarayonini qanday amalga oshirish kerak. Ta'lim rivojlanishining hozirgi bosqichida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida avtoritar, guruhli

yondashuvlardan individual imkoniyatlarga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan ta'lim va tarbiya usullariga o'tish bolalarning sog'lig'ini yaxshilash va bolalarni tarbiyalashda vaziyatni yaxshilashga yordam beradi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi sport anjomlarining yetarliligi va sifati bilan bog'liqdir. Shuningdek, jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishning asosiy omili — darsni to'g'ri tashkil etish bilan ham bog'liq. Buning uchun o'qituvchi quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak:

- Tayyorlov qismi — (10–12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'lig'ini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axboroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar — saf, yurish va yugurish mashqlari bajariladi.

- Asosiy qism (20–25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turining rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda o'quvchilarning boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga yo'l qo'ymaslik lozim.[2]

- Yakuniy qism — (3–5 daqiqa) dars tugashi jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostdashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani uchun o'qitishda “Musobaqa”, “Ko'rsatmali”, “O'yin” kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Masalan, “Musobaqa” usuli. Ushbu usulda sinfdagi o'quvchilarni jamoalarga bo'lib, ular o'rtasida spartakiadalar (quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o'yinlari ko'rinishida) tashkil etiladi. Bu usul o'quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi. Musobaqa tarzida tashkil etilgan mashg'ulot o'quvchilarda ilg'or bo'lish, mashq va topshiriqlarni kimo'zarga bajarish istagini namoyon etishi bilan qiziqarlilikni ta'minlaydi. “Ko'rsatmali” usuli murakkabroq sport turi elementini o'rgatish darslarida qo'llaniladi. Bunda o'qituvchi biror o'quvchi yordamida (yoki mustaqil ravishda) mashq elementini ko'rsatib berish orqali mavzu mohiyatini yetkazadi. “O'yin” usuli orqali harakatli, milliy va sport o'yinlari texnik elementlarini bajarishda o'quvchilarning bevosita ishtiroki ta'minlanadi. O'yinning mazmuni, shartlari va qoidalari tushuntiriladi. Bu usul bir qator afzalliklarga ega. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulotga jalb etish, darsga qiziqtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.[3] O'quvchilarga biror murakkab mashqni o'rgatishda, shu usuldan foydalanish orqali maqsadga erishish mumkin.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy - amaliy

ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy malumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdir. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha talim muassasalari, umumtalim maktab, akademik litsey hamda kasb- hunar kolleji o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishi haqida nazariy malumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdan iborat.

Amaliyotda jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslangan, isbotlangan an'anaviy va noan'anaviy vositalari va usullarini o'tkazish usullarini ishlab chiqish zarurligini isbotladi. Ilmiy-texnika taraqqiyoti, ommaviy axborot vositalarining jadal rivojlanishi, ota-onalarning ta'lim saviyasining yuksalishi, o'qitish uslublarining takomillashuvi – bularning barchasi, albatta, zamonaviy yoshlarning erta va yuksak intellektual rivojlanishini belgilab beradi. Tananing jadal etukligi o'g'il bolalar va qizlarning aqliy va jismoniy qobiliyatini oshiradi, bu ularga maktab dasturlarining sezilarli darajada ortib borayotgan talablarini muvaffaqiyatli engish imkonini beradi.

Ko'p yillik amaliyot shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat aqliy rivojlanishga ham hissa qo'shadi, qimmatli axloqiy fazilatlarni - ishonch, qat'iyat, iroda, mardlik va jasorat, to'siqlarni engib o'tish qobiliyati, kollektivizm, do'stlik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Afsuski, barcha o'quvchilar jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunmaydilar. Ularning ko'pchiligi majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish bilan cheklanadi. Bu hech qanday tarzda o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy faolligining etishmasligini qoplay olmaydi, buning natijasida haddan tashqari to'liqlik, jismoniy rivojlanishda kechikish va aqliy faoliyatning pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun ham dolzarblik nuqtai nazaridan ushbu mavzu pedagogikada birinchi o'rinni egallashi kerak. Hozirgi vaqtda maktab jismoniy tarbiyasiga oid pedagogik masalalarni tasniflash zarur. Jismoniy madaniyatdan shaxs va jamiyat tomonidan oila, maktabgacha, umumiy, kasb-hunar, oliy mustaqil va maxsus ta'lim, madaniy hordiq chiqarish va boshqalarda foydalanishning asosiy shakli. U pedagogik jarayonga xos bo'lgan tamoyillar va talablar va aniq qonuniyatlarga muvofiq amalga oshirilmog'i darkor[4].

Maktab jismoniy tarbiyasi insonning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qadriyat yo'nalishlari tizimini shakllantiradi, unga motivatsion, funktsional va motorli tayyorgarlikni ta'minlaydi. Bu umumiy va maxsus qonunlar, tamoyillar va qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Shaxsning intellektual, aqliy, axloqiy-irodaviy va boshqa sifatlariga ta'sir qiladi [1]. Zamonaviy jismoniy tarbiyada jismoniy tarbiya shaxsga ko'p jihatdan ta'sir qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, hozirgi vaqtda jismoniy

tarbiyaning ko'plab ijtimoiy ahamiyatga ega natijalariga faqat qisman erishilmoqda. Bularning barchasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi muammosidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 2005 yil.
2. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
5. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 yil Elektron ta'lim resurslari.