

**ТАЛАБАЛАРДА ИЖОДКОРЛИК КЎНИКМАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ШАКИЛЛАНТИРИШ***Каршиев.С.С**Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети*

Бугунги глобаллашув даври олий таълим тизими талабаларида мустақил ва креатив фикрлаш, самарали, мақсадли ўйлаш ҳамда изланишлар олиб бориш бўйича билим ва кўникмаларни шакиллантириш орқали малака хосил қилиш, ҳар бир педагог ходимнинг олдига таълимнинг иновацион ғояларидан самарали фойдаланиш вазифасини қўяди.

Маълумки, таълим жараёнида талабаларда жисмоний қобилиятларини намоён қилиш ва ривожлантиришда, уларда янги билимларга интилиш, изланишлар бўйича билим ва кўникмаларни шакиллантириш катта аҳамиятга эга.

Авваломбор, талабалар жисмоний тарбия фани бўйича янги билимларни, ўтказилаётган янги илмий тадқиқотлар, маъруза машғулотлар ҳамда амалиётлар орқали билиб олишлари керак бўлади.

Тарихга назар ташлайдиган бўлсак, қадимги шарқ кулдорлик даврида баъзи - Миср, Сурия, Вавилон, Эрон, Хиндистон ва Хитой каби давлатлар кишилиқ тарихидаги энг қадимги, синфий жамиятлар орасида бўлишганлигини кўришимиз мумкин. Хукмрон синфлар ибтидоий жамоа тузуми шароитларида одамларнинг меҳнат фаолият жараёнида вужудга келган ва ривожланиб борган кўпгина жисмоний тарбия элементларидан ҳам кенг фойдаланишган. Меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ва кўпинча сеҳргарлик ҳаракатлари характериға эга бўлган турли-туман ўйинлар, рақслар ҳамда мусобақалар барча қадимги Шарқ давлатларининг озод аҳолиси ўртасида кенг тарқалган. Ўша даврларда халқ орасида турли хил ҳарбий-жисмоний машқ турлари ҳам кенг тарқалганлиги қадимги археологик топилмаларда ўз аксини топган. Археологлар топилмаларида Қадимги Мисрнинг кўп сонли ёдгорликларида, ўша давр аҳолиси курашга, қиличбозликка доир машқлар, кўп сонли акрабатик машқлар, рақс элементларидан иборат жисмоний машқлар, коптоқ ўйнаш машқлари ва хоказоларнинг тарқалганлигидан далолат беради.

XXI асрга келиб, дунё миқёсида, шунингдек Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортнинг охириги 10-йилда жуда катта натижаларға эришганлиги, ҳамда жисмоний тария ва спортға иновацион технологиялар жорий этилаётганлигини кузатишимиз мумкин бўлади.

Албатта, ютуқлар ўзимизники бироқ, тан олиш керакки бу ҳолат юртимизнинг барча ҳудудларида бирдак тўла ривожланиб бўлган деб айта

олмаймиз. Чекка-чекка худудларда хали ҳамон бу жараён муаммо бўлиб келмоқда.

Мисол тариқасида Таэквондо спорт турига яқин йиллар давомида электроника тизими кириб борганини кузатишимиз мумкин бўлади. Таэквондо спортининг бир қанча ўзгаришлар ва техник-технологик жихатидан ривожланишларига ўз ҳиссасини қўшиб келаяпти. Албатта, бу жуда қувонарли ҳолат. Аммо, бундай ривожланишлар юқорида айтиб ўтганимиз каби юртимизнинг барча худудларида амалга ошмай қолмоқда. Таэквондодаги махсус ҳимоя воситалари икки хил тусга келиб қолди, яъни оддий ва электроника чиплари ўрнатилган ҳимоя кийими. Шунга кўра, чекка худудларимизда қайсидир маънодаги маблағ муаммолари, бундай махсус кийимларни сотиб олишга қийинчиликлар туғдираётганига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Юртимизнинг чекка худудларида ҳам ўқувчи болалар қисман бўлсада мусобақадаги жараённи ҳис қилишлари учун, оддий махсус ҳимоя воситалари орқали ҳам ривожлантиришимиз мумкин, албатта. Бундай ҳолатларда компьютер технологияларидан фойдаланишимиз керак бўлади. Масалан: очколарни чиқарадиган махсус дастурлар (табло) мавжуд. Бунда ён томонда ўтирадиган ҳакамлар мусобақадаги курашиш жараёнини жонли равишда кузатиб боришади ва реферлар орқали жангчи олган очколари бош ҳакамга етказилиб турилади. Шунда бош ҳакам компютеридаги дастур орқали очколар сонини мунтазам равишда назорат қилиб бориши мумкин. Албатта, бу жараён мусобақанинг тўла адолатли ўтишини таъминлаб бера олмасада, болаларни қисман бўлсада электроникада ишлаш, уни қандай ва қай даражада тўғри бажариш кераклигини ҳис қилган ҳолда билиш жараёнларини ошириб боради.

Дарҳақиқат, талабаларда изланиш, ижодий қобилиятларини ўстиришда, мана шу юқорида кўрсатиб ўтилган методнинг аҳамияти ҳам спортчи болалар учун анчагина кўмак вазифасини бажара олади.

Юқорида келтириб ўтилган мисолларнинг барчасига қўшимча равишда, таълим соҳасида жисмоний тарбия фани мавжудлигини таъкидлаш керак. Масалан баъзи давлатларда, ушбу фан бошланғич ва ўрта мактабларда ҳам ўқитилади. Биринчи ҳолатда, перцептуал ўйинлар, турли спорт интизомларига кириш ёки танани ифодалашга қаратилган. Аммо, ўрта мактабда ўқувчилар соғлом турмуш тарзига эга бўлишлари, қийинчиликларни енгиб ўтишни ўрганишлари, ўз таналарини қабул қилишлари ва жисмоний хусусиятларини яхшилашлари муҳим аҳамиятга эга. Шундай қилиб, бошқа спорт турларини ривожлантиришга интилиш, жамоада биргаликда ишлашга, рақобатлашишга ва ҳатоларини тан олишга ўрганадилар.

Бундан ташқари жисмоний тарбия ва спортнинг турли хил оқимларини йўналишига қараб аниқлаб олишимиз мумкин. Булар умумий ва олий таълим

тизимларидир. Жисмоний тарбия касалликларнинг олдини олиш мақсадида, соғлиқни сақлаш воситаси сифатида ҳам қаралади.

Ҳар бир спортчида меҳнат фаолиятининг ижодий жиҳатдан ёндашиши муҳим аҳамият касб этгани сабабли, мазкур талаб муҳим педагогик талаб ҳисобланилади. Талабалар меҳнат фаолиятининг қайси турига жалб этилмасин, унда ақлий ва жисмоний меҳнатнинг уйғунлашувига эришиш учун, айнан мана шу жараённинг ички қисмига нисбатан ижодий ёндашиш тушунчаси сингдирилади. Албатта, бунинг учун ҳам барча шарт-шароитлар яратилиши лозим. Меҳнат фаолиятини ташкил этиш жараёнида, унинг ҳар бир босқичида талабага йўл-йўриқ кўрсатиш, маслаҳат бериш тўғри деб ҳисобланилавермайди. Аксинча, энг, аввало, спортчига топшириқни бериш чоғида уни қандай бажарилишини тушунтириш, шунингдек, ўрни келганда бажариб кўрсатиш, меҳнат жараёнида эса ўқувчининг мустақил фикрлаш, мустақил ижод ва қарор қабул қилиш имкониятларини яратиб бериш масъулияти юкланади. Талаба меҳнати орттирилган тажриба асосида, шунингдек вазифаларининг ўз вақтида бажарилиши, ижодий хусусиятни касб этилишига сабабчи бўла олади. Айнан шу ҳолат талабада қизиқиш уйғотади, унда меҳнатга нисбатан муҳаббат, ижодий муносабатни уйғотади.

Талабаларни ижодий меҳнатга ўргатиш, шунингдек йўналтиришда, олий таълим тизими муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғараклари алоҳида аҳамиятга эга. Бундай тўғараклар фаолияти талабалар аҳлини, жисмоний тарбия соҳасидаги ижодкорлигини ўстиради. Меҳнат фаолиятини ташкил этишга қўйилаётган талаблар бир-бири билан ўзаро боғлиқ ҳолда қўлланса, ижобий натижалар беради.

Юртимизнинг ҳар бир чекка ҳудудларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантира олишимиз учун, аввало, ёшларнинг ўзлари уй шароитида мустақил равишда ижодкорлик жиҳатларини намоиш эта олиш қобилиятларини уйғота олишимиз керак. Маълумки, жисмоний тарбия ва спортда ностандарт жихозлар деган тушунча мавжуд. Унга кўра шуғулланувчилар ўз ички имкониятлардан фойдалана олишларига ижодий ёндашишига ўртатиш керак бўлади. Бунинг учун эса ҳар бир талаба ўзи шуғулланадиган спорт анжомларини ажрата билиши даркор. Мисол тариқасида оғир атлетика спорт тури билан шуғулланадиган спортчилар уй шароитида ясай оладиган анжомлари: гантель, (тош), штанга, груз ва ҳоказолар.

Аввало, гантель ясашимиз учун, икки дона бўшаган бўёқ қутисини оламыз, метал бўлагини эса қути ичидан ўтказиб, икки ён томонда уланиб турган қути ичини тўлдириш учун, эса семент ёки шунга ўхшаш турли хилдаги исталган қоришмалардан фойдаланишимиз мумкин. Ёки бўлмаса, шунга ўхшаш мисоллардан яна бири грузило ясаш (жараёни)... Бунда бизга маълум бир

миқдордаги оғир юкларга чидамли мато керак бўлади. Мана шу матони оёқ билага кенглигида олиб, узунасига айлантириб, паст ва тепа қисмини ингичка қилиб, сезилмас даражада тикиб чиқамиз. Тикиб олганимиздан сўнг, уст қисмига яна бир қават матодан уч ёки тўрт қисмли чўнтаклар тикиб чиқамиз. Мана шу тикилган чўнтаклар ичини белгиланган миқдорда тупроқлар билан тўлдириб чиқиб оғиз қисмини солинган тупроқ тўкилиб кетмаслиги учун, маҳкам қилиб, тикиб олишимиз керак. Шунга ўхшаб бошқа турдаги спорт анжомларини уй шароитида ясай олишимиз мумкин.

Биз ёшлар бундай ижодкорлик қобилиятларимизни юзага чиқаришимиз, "янги Ўзбекистон янгича фикрлаш" шиори остида жисмоний тарбия ва спорт ижодкорлигига ўз ҳиссамизни қўшишимиз керак бўлади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

- 1 **"Modern science in Olympic sports"** International Scientific and Practical Conference. TASHKENT-2020
2. **"Sports psychology"** Е.Р.Ийин. "Peter press-2009"
3. **"Sports psychology"** Gapparov Zakhid Gapparovich "Mehridaryo" МСНҲ TOSHKENT-2011.