JISMONIY TARBIYA MAKTAB TA’LIMI TIZIMINING AJRALMAS ELEMENTI SIFATIDA

Qurbonov Shamsiddin Burxon o‘g‘li - – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
ahmadaliyevnodirbek@gmail.com
Sayidmahmadov Abbos Abdumurod o‘g‘li – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
abboss0704@gmail.com

Annotation: Physical culture is always considered as an integral component of the process of education and wellness of schoolchildren of any age, and is a progressive organized vector of the complex influence of physical exercise and external environmental factors (air, ultraviolet rays, water) on the body. Today, Physical Culture, as a compulsory subject, occupies a special place in almost all educational systems, since it helps to form the qualities necessary for successful mental and later labor activities in schoolchildren.

Jismoniy madaniyat har doim har qanday yoshdagi maktab o‘quvchilarini tarbiyalash va sog‘lomlashtirish jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qaraladi va jismoniy mashqlar va tashqi muhit omillarining (havo, ultrabinafsha nurlar, suv) organizmga kompleks ta’sirining progressiv tashkil etilgan vektori hisoblanadi. Bugungi kunda jismoniy madaniyat majburiy fan sifatida deyarli barcha tarbiya tizimlarida alohida o‘rin egallaydi, chunki u maktab o‘quvchilarida muvaffaqiyatli aqliy va keyinchalik mehnat faoliyati uchun zarur bo‘lgan fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Maktab kursi doirasidagi jismoniy tarbiya fani turli yosh toifalari uchun o‘quv dasturlari va maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlar dasturlari bilan tartibga solinadi va jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, uning tashkil etilishi va mazmuni sinfdan tashqari sport ishlari dasturlari bilan to‘ldiriladi. Maktab o‘quvchilarining sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishi holatini baholash maqsadida har yili o‘quv yili boshlanishidan oldin tibbiy ko‘rik o‘tkaziladi, uning natijalariga ko‘ra quyidagi jismoniy tarbiya guruhlari belgilanadi:

- asosiy guruh - jismoniy rivojlanishida, salomatlik holatida og‘ishlar bo‘lmagan, shuningdek, asosan funksional xususiyatga ega bo‘lgan, biroq yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan kichik og‘ishlar bo‘lgan maktab o‘quvchilari;

- tayyorlov guruhi - jismoniy rivojlanish va salomatlik holatida sezilarli funksional o‘zgarishlarsiz, biroq yetarlicha jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lmagan kichik og‘ishlarga ega bo‘lgan maktab o‘quvchilari;
- maxsus guruh - sog‘lig‘ida doimiy yoki vaqtinchalik xarakterga ega bo‘lgan, maktabdagi odatdagi o‘quv ishlarini bajarishga xalaqit bermaydigan sezilarli og‘ishlarga ega bo‘lgan, ammo jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun qarshi ko‘rsatma bo‘lgan maktab o‘quvchilari.

Maktab o‘quvchilarini jismoniy rivojlantirish va tarbiyalashning kompleks jarayoni quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- normativ-huquqiy hujjatlarda belgilangan tasdiqlangan jadval va soatlar hajmiga muvofiq majburiy jismoniy tarbiya darslari;
- turli normativlarni topshirish (yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, tortilish, qo‘llarni bukib-yozish va h.k.);
- jismoniy tarbiyaning mikro shakllari (dars boshlanishidan oldin ertalabki gimnastika, dinamik tanaffuslar - jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli-dinamik tanaffuslar va boshqalar);
- jismoniy tarbiyaning makro shakllari (uy vazifalarini bajarish, sport seksiyalari, sport bayramlari, salomatlik kunlari va boshqalar);
- musobaqa shakllari (musobaqa, spartakiada).

Oxirgi uchta shaklni jismoniy tarbiya darsiga qo‘shimcha sifatida qarash maqsadga muvofiqdir. Maktab kursi doirasida ham jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning paradigmasi bo‘lib, ta’lim oluvchining jismoniy ontogenezini shakllantiradi.

Maktab o‘quvchilari hayotida jismoniy tarbiya bir qator muhim vazifalarni bajaradi:

- rivojlantiruvchi funksiya ta’lim oluvchining barcha jismoniy mohiyat kuchlarini, shu jumladan mushak va asab tizimlarini, ruhiy jarayonlarni; qo‘l va oyoqlarni; tananing, ko‘z va quloqning egiluvchanligi va nozikligini, ekstremal vaziyatlarda fazoda mo‘ljal olish qobiliyatini, o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishni takomillashtirishdan iborat;
- tarbiyaviy funksiya tarbiyalanuvchining chidamliligini mustahkamlash va ma’naviyatini chiniqtirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari yuksak axloqiy maqsadlar va olijanob intilishlar bilan uzviy ravishda sintez qilinishi kerak. Bunda chiniqqan iroda, xarakterning qat’iyligi va dadilligi, shaxsning jamoaviy yo‘nalganligi jamiyat uchun ijobiy tashqi ta’sirni shakllantirishga xizmat qiladi: buzuqlikka, ichkilikbozlikka, giyohvandlikka va hokazolarga qarshi kurash;
- ta’limiy vazifasi o‘quvchilarni jismoniy madaniyatning rivojlanish nazariyasi va tarixiy jarayoni, uning alohida inson hayotidagi ahamiyati bilan tanishtirish; jismoniy tarbiyaning xilma-xil turlari, sport kurashlari, mahoratning namoyon bo‘lishi, ruhiy kuch, inson tanasining go‘zalligini

kuzatish odamlarda kuchli his-tuyg‘ularni uyg‘otadi, estetik zavq bag‘ishlaydi;

- sog‘lomlashtiruvchi-gigiyenik funksiyasi shundan kelib chiqadiki, zamonaviy hayot sharoitida ko‘plab maktab o‘quvchilarida faol harakat yetishmovchiligi tufayli gipodinamiya rivojlanadi, organizmning qarshilik ko‘rsatish qobiliyati pasayadi. Bu har bir kishi uchun kundalik badantarbiya, ritmik gimnastika, darslar orasidagi tanaffuslarda jismoniy tarbiya tanaffuslarini o‘tkazish va hokazolarni zarur qilib qo‘yadi;

Maktab o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish jarayonida quyidagi jihatlarni obyektiv ravishda hisobga olish zarur:

- yosh va uning funksional imkoniyatlari, shuningdek, xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal harakatlanish rejimining mavjudligi;
- mashg‘ulotlarning tizimliligi, ularning komplekslilig‘i;
- ta’lim oluvchilarning yoshi, jinsi, sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanishini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning turli shakllaridan foydalanish;
- mashg‘ulot paytida tashqi muhit va psixologik kayfiyatning qulay sharoitlarini yaratish.

Shunga e’tiborni qaratish kerakki, jismoniy madaniyat - bu o‘quv predmeti bo‘lib, uning mazmuni va o‘qitilishi jismoniy va ruhiy jihatdan sog‘lom, ijtimoiy faol va o‘z-o‘zini yanada rivojlantirishga qodir bo‘lgan shaxsni shakllantirishga qaratilgan. Bugungi kunda jismoniy tarbiyaning maqsadi maktabni tugatgandan so‘ng keyingi hayotda jismoniy madaniyatdan foydalanishga qodir va qodir bo‘lgan shaxsni tarbiyalashdir. Bunga maxsus tashkil etilgan o‘quv jarayoni yordamida erishiladi, bunda harakat faoliyati jarayonida umumiy maqsadga erishishga yo‘naltirilgan vazifalar hal etiladi.

Maktab jismoniy tarbiya ta’limi tuzilmasida jismoniy tarbiya vositalarining (jismoniy mashqlarning) katta arsenali qo‘llaniladi, u sportning tur belgilari bo‘yicha tuziladi: yengil va og‘ir atletika materiallari bo‘yicha mashqlar, akrobatika asoslari bilan gimnastika, sport o‘yinlari (voleybol, futbol, basketbol va boshqalar), suzish, chang‘i sporti va boshqalar. Shu bilan birga, yosh rivojlanishining har bir bosqichida o‘ziga xos xususiyatlar mavjud:

- boshlang‘ich sinflarda asosiy harakatlarni, shu jumladan ularning turlarini: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalarni shakllantirishga e’tibor qaratish lozim. Zero, quyi sinflarda jismoniy mashqlar bazisi yaratiladi, busiz keyingi jismoniy tarbiyani amalga oshirib bo‘lmaydi;
- o‘rta sinflarda asosiy harakatlar texnikasini shakllantirish davom etadi, ular asosida o‘quvchilar asta-sekin murakkablashib boradigan sport mashqlarining dastlabki ko‘nikmalarini egallaydilar;

- yuqori sinflarda o‘rganilgan mashqlar texnikasiga qo‘yiladigan talablar murakkablashadi, o‘quvchilar yangi mashqlarni o‘rganadilar, yetarlicha murakkab texnik-taktik vazifalarni hal qiladilar, funksional tizimlarni yo‘naltirilgan rivojlantirish uchun mashqlarni bajaradilar. Bundan tashqari, ularda kelajakdagi kasbiy faoliyatga qiziqishni shakllantiradigan maxsus mashqlarni kiritish kerak, ularni tanlash jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun eng muhim vazifadir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya usullari va metodlarining katta arsenali qo‘llaniladi, ular oddiydan murakkabga qarab evolyutsion yo‘lni bosib o‘tadi. Maktabda jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinadigan vazifalarga quyidagilar kiradi:

- salomatlikni mustahkamlash, qaddi-qomatni yaxshilash, yassioyoqlikning oldini olish, uyg‘un jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga chidamlilikni rivojlantirish;
- xilma-xil hayotiy muhim harakatlar asoslarini egallash;
- koordinatsion (harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch parametrlarini qayta tiklash va farqlash aniqligi, muvozanat, ritm, signallarga javob berish tezligi va aniqligi, harakatlarni muvofiqlashtirish, fazoda mo‘ljal olish) va konditsion (tezlik, tezlik-kuch, chidamlilik va egiluvchanlik) qobiliyatlarni rivojlantirish;
- shaxsiy gigiyena, kun tartibi, jismoniy mashqlarning salomatlik holatiga, ish qobiliyatiga va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga ta’siri haqida elementar bilimlarni shakllantirish;
- asosiy sport turlari, ularda qo‘llaniladigan snaryadlar va jihozlar, mashg‘ulotlar paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish to‘g‘risida tushunchalar hosil qilish;

Maktabdagi jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi sifatida ta’lim-tarbiya ishining boshqa barcha turlari bilan uzviy bog‘liqdir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya amalga oshiriladi, taktik fikrlash shakllanadi, ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Maktab o‘quvchilarining mehnat tayyorgarligi jihatidan jismoniy tarbiya chidamlilikka, sabot-matonatga, ishni oxiriga yetkazishga o‘rgatadi, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik ko‘rsatishga, malaka va ko‘nikmani tez egallashga yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ta’lim oluvchilarda yaxshi iroda, chidamlilik, adolat, kurashda halollik, jamoaviylikni shakllantiradi. Ular yordamida inson tanasi va ruhining uyg‘unligiga erishiladi. Shuningdek, harakat, kurash, to‘siqlarni yengib o‘tishda namoyon bo‘ladigan inson ongi va tanasining go‘zalligini estetik idrok etish qobiliyatini o‘zida rivojlantiradi.

So‘nggi yillarda maktab ta’limining yangi tizimiga asos solinmoqda, o‘qituvchining o‘quvchini rivojlantirish va o‘z-o‘zini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik faoliyati takomillashtirilmoqda. Bugungi kunda maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash jarayonini samarali tashkil etish va jismoniy tarbiya o‘qituvchisining yangi pedagogik tafakkurini shakllantirish lozim.

Jismoniy tarbiya transformatsiyasining yo‘nalishlaridan biri shaxsiy jismoniy madaniyat konsepsiyasi bo‘lib, u maktab o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish muammosiga sezilarli ta’sir ko‘rsatish imkoniyatini nazarda tutadi. Ushbu konsepsiyaning shakllanishida ikkita yo‘nalish kuzatiladi: birinchisi - maktab o‘quvchisi shaxsining ustuvor ijtimoiylashuvi bo‘lib, bolaning jamoaga maksimal moslashuvini hisobga oladi; ikkinchisi - maktab o‘quvchisining individual qobiliyatlari va iste’dodlarini maksimal darajada ochib berishga qaratilgan bo‘lib, uning individual xususiyatlari, asosiy qiziqishlari va psixofizik ko‘rsatkichlarining rivojlanish darajasini hisobga oladi. Bugungi kunda ushbu yo‘nalishlar faol rivojlanmoqda va o‘zida ham ijobiy, ham salbiy jihatlarni mujassam etgan. Yaqin kelajakda jismoniy tarbiya o‘qitish metodikasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar va o‘qituvchilarni tayyorlashda yangi metodik yondashuvlarni izlash va mavjudlarini takomillashtirish tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiya konsepsiyasini ishlab chiqishga qaratilishi kerak. Bu yo‘nalishda kompleks tadqiqotlar olib borilgan va har tomonlama tibbiy tekshiruvlar o‘tkazilgan taqdirdagina maktab o‘quvchisining jismoniy holati va rivojlanish darajasini to‘g‘ri baholash va uni tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiya vositasida yanada takomillashtirish yo‘llarini belgilash mumkin, deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida maktab kursida o‘zining individual vazifalari hal qilinadi, ular umumiy maqsadga erishishga yordam beradi - jismoniy tarbiya va sport orqali shaxsni jismoniy va ma’naviy takomillashtirish, bu maktabda ham, uyda ham harakat harakatlari bilan shug‘ullanishning yaxlit-tuzilgan pedagogik tizimini tashkil qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Vishnevskiy V.A. Sistemniy podxod k organizatsii ozdorovitelnoy raboti v obrazovatelnom uchrejdenii / V.A.Vishnevskiy // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - M.: Akademiya, 2003. − No4. - S. 39-44.
2. Dyakova, T.A. Vzaimodeystviye s semey po voprosam fizicheskogo vospitaniya i ukrepleniya zdorovya detey / T.A. Dyakova // Instruktor po fizicheskoy kulture. - 2009. - No2. - S. 100-105.
3. Koval, L.N. Teoreticheskiye osnovi fizicheskoy kulturi: ucheb.-metod. posobiye / L.N. Koval, O.G. Bogdanov, Ye.V. Yaroshenko, Ye.N. Alekseeva. - T.: TDPU, 2021. - 143 b.

4. Ladington, E. Salomatlik kalitlari / E. Ladington, G. Deyl, I. Gamleshko. - M.: Meditsina, 1999. − 192 b.