

RESPUBLIKAMIZ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'QITISH METODIKALARI VA RIVOJLANISH YO'NALISHLARI

Q. Mamutov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti Nukus filiali direktori dotsent

Annotatsiya

Ushbu maqolada Respublikamizda so'nggi yillarda yosh avlodning jismoniy salomatligi va harakat faolligini oshirish masalasi global muammolardan biri sifatida ko'rib chiqilmoqda. Shu yo'nalishida olib borilayotgan islohotlar, jismoniy tarbiya darslarining sifatini yanada oshirish masalalari va professor olimlarning olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari va jismoniy madaniyat haqidagi fikrlari aytib o'tiladi.

Kalt so'zlari: Mashq, jismoniy tarbiya, Maktab, ta'lim, sinf, tahlil, ilg'or, sport, usul, pedagogika.

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос повышения физического здоровья и двигательной активности подрастающего поколения в нашей республике в последние годы как одна из глобальных проблем. В этом направлении будут затронуты вопросы проводимых реформ, дальнейшего повышения качества уроков физической культуры, а также научно-исследовательская работа профессоров и их мнение о физической культуре.

Ключевые слова: Упражнение, физкультура, школа, воспитание, класс, анализ, прогрессивный, спорт, методика, педагогика.

Annotation

This article considers the issue of increasing the physical health and movement activity of the younger generation in recent years in our Republic as one of the global problems. The reforms carried out in this direction, the issues of further improving the quality of physical education lessons and the scientific research work carried out by professor scientists and their opinions on Physical Culture will be mentioned.

Keywords: Exercise, physical education, School, education, class, analysis, advanced, sports, method, pedagogy.

Jahon hamjamiyatida so'nggi yillarda yosh avlodning jismoniy salomatligi va harakat faolligini oshirish masalasi global muammolardan biri sifatida ko'rib chiqilmoqda. Yuqori texnologiyalar, raqamli muhit va o'quv yuklamalarining ortishi fonida bolalarning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamaymoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2020 yilda e'lon qilgan hisobotlarida ta'kidlanishicha, maktab yoshidagi bolalarning 80 foizdan ortig'i tavsiya etilgan kunlik jismoniy faollik me'yoriga yetmaydi. Bu esa yoshlar o'rtasida semizlik, suyak-muskuil tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir xastaliklari va harakat koordinatsiyasi buzilishining ortishiga olib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonida ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy jihatdan yetuk va barkamol etib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu maqsadlarga erishishda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini samarali va zamonaviy uslublarda o'qitish alohida ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda respublikamizda mavjud 10 134 ta umumta'lim maktablarida 33 208 nafar jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari faoliyat yuritishib, ular 6,5 mln o'quvchilarga mashg'ulot o'tib kelmoqda.

O'zbekiston maktablarida jismoniy tarbiya darslari davlat ta'lim standartiga muvofiq amalga oshiriladi. So'nggi yillarda AKT, o'yinli pedagogika va zamonaviy sport jihozlarini joriy etish bo'yicha islohotlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, o'quvchilarning individual salohiyatini hisobga olish va darslarni differensiallashtirish yo'nalishlari ham rivojlantirilmoqda.

Ta'lim sifatini nazorat qilish davlat inspeksiyasi tomonidan qayd etilishicha, jismoniy tarbiya fani bo'yicha ishchi guruh amaliyotchi olimlar va pedagoglar bilan hamkorlikda 2021 yilda o'tkazilgan o'rganishlar natijasiga ko'ra, bugungi kunda mazkur fan bo'yicha takrorlangan mavzular 19 ta, uzviyligi ta'minlanmagan mavzular 29 ta, nazariydan amaliyga 9 ta, yangilanishi zarur mavzular 16 ta, olib tashlanadigan mavzular 1 ta, xalqaro tadqiqotlar bo'yicha kiritiladigan mavzular 56 ta, boshqa ta'lim turiga o'tkaziladigani 15 ta ekanligi ma'lum qilingan.

Zamonaviy sport ta'limini tashkil etish va jismoniy tarbiya jarayonining tashkiliy shakllarini rivojlangan davlatlar tajribasi asosida takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslari orqali sport-sog'lomlashtirish hamda jismoniy madaniyatni shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish uchun didaktik birliklarni yiriklashtirish, o'qitish natijalarini oldindan rejalashtirish, yosh va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, sport-sog'lomlashtirish darslarini psixologik yondashuv asosida tashkil qilish, o'quv-mashq va

jismoniy mashqlarni raqamli texnologiyalar asosida optimallashtirish hamda jismoniy madaniyatni egallash jarayonini modellashtirishga e'tibor qaratish zarur.

Maktablarda jismoniy tarbiya fani darslarini tashkil etishda o'qitish uslublarining ahamiyati katta. Jismoniy tarbiya va sport ta'lim tizimida yuqori natijalarga erishish uchun o'qitish uslublarini tizimli tahlil qilish va ularni o'quvchilarning yosh xususiyatlari hamda zamonaviy talablar asosida muntazam yangilab borish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya fanini o'qitish metodlari o'qituvchi va o'quvchilarning birgalikdagi o'quv-mehnat faoliyati shakli bo'lib, ushbu jarayon orqali jismoniy sifatlar rivojlantiriladi, sport-sog'lomlashtirish bo'yicha bilimlar shakllantiriladi, shuningdek, muayyan ko'nikma va kompetensiyalar egallanadi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining amaliy qobiliyatlari yanada rivojlanib, sanogen tafakkuri oshib boradi. O'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatning shakllanishi jadallashadi, balki ularning ma'naviy, axloqiy, ijtimoiy va madaniy jihatlari ham uzviy ravishda rivojlanib boradi. Bu jarayon "SMSC strategiyasi" asosida amalga oshirilishi natijasida shaxsning har tomonlama shakllanishiga xizmat qiladi. Shu sababli, zamonaviy ilmfan yutuqlari bilan boyitilgan, sport sohasidagi innovatsion texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan o'qitish metodlari yosh avlodni tarbiyalash samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Muammo yuzasidan olib borilgan nazariy tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining o'qitish vositalari yordamida ta'lim oluvchilarga muayyan sharoitda ta'sir ko'rsatish texnologiyalari (N.S.Sayidahmedov (2002), [5; 235-240] o'quv maqsadlarining aniq belgilanishi, yakuniy natijaning kafolatlanishi, o'quv jarayonining takrorlanish imkoniyatining ta'minlanishi va tezkor qayta aloqa mexanizmining mavjudligi bilan xarakterlanuvchi texnologiyalar (U.N.Nishonaliyev (2000) [6; 235-240] va B.L.Farberman (2000) [7; 125 b.]), shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari (Sh.A.Amonashvili (2019) [8; 322 b.]), o'qitishni individuallashtirish texnologiyasi (I.E.Unt (1990) [9; 192 b.], N.L.Drevniskaya (2002) [10; 183 b.], A.S.Graniskaya (1991) [11; 175 b.]), shaxsning kasbiy qobiliyatlarini aniqlash texnologiyalari (V.D.Shadrikov (2010) [12; 320 b.]) va o'qitishni dasturlash texnologiyasi (B.P.Bespalko (1995) [13; 336 b.]) bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Tizimli tahlil natijalariga ko'ra, o'quv-bilish faoliyatining samaradorligini oshirishda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. Bilim berish va o'quv jarayonini tashkil etish usullari.
2. O'quvchilarning faolligini oshirish va rag'batlantirish usullari.
3. O'quv natijalarini baholash va monitoring qilish usullari.

Bunda **N.Sh.Mamatqulova** (2017) "Bilim berish va o'quv jarayonini tashkil etish usullari"ning o'zini bir necha guruhga bo'ladi [14; 58-bet]. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslari davomida o'quvchilar egallaydigan bilimlar, shuningdek, ularning harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiluvchi manbalar asosida dars usullarini

tahlil qilish imkoniyati mavjud. 1.3.1-rasmdan ko‘rinib turibdiki, ushbu usullar tarkibiga og‘zaki, ko‘rsatmali va amaliy metodlar kiradi. Masalan, og‘zaki metodlar yordamida qisqa vaqt ichida o‘tkaziladigan va (yoki) tashkil etiladigan musobaqalar haqida to‘laqonli axborot beriladi. Shu bilan birga, o‘quvchi-sportchilarga musobaqa nizomiga muvofiq qat’iy talablar qo‘yiladi va bu orqali bo‘lajak musobaqa bosqichlari hamda yo‘nalishlarini anglab yetishga imkoniyat yaratiladi.

Jismoniy mashqlar muayyan tizimda, osondan murakkabga o‘tish tamoyiliga amal qilgan holda qo‘llanilishi zarur. Mashqlar tayyorlash, mashq qildirish va jismoniy mashqlar orqali o‘quvchilarning mustaqilligini rivojlantirishga qaratilishi kerak. Har qanday amal, usul yoki texnikani mustahkamlash uchun dastlabki mashqlar yo‘riqnomaga muvofiq, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining rahbarligida bajariladi.

Zamonaviy o‘qituvchi jismoniy mashqlarni fiziologik jihatdan turlash va tavsiflashni bilishi lozim. Har bir yosh va jins xususiyatlarini hisobga olgan holda, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari mazmuniga mos tarzda jismoniy sifatlar va harakat malakalarining rivojlanishiga taalluqli fiziologik mexanizmlar hamda qonuniyatlarni chuqur anglash muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda chiniqqanlikning rivojlanishiga oid fiziologik asoslar, o‘z navbatida, tashqi muhitning turli sharoitlarida yoki jismoniy tarbiya darslarining ochiq va yopiq sport inshootlarida tashkil etilishi orqali ularning jismoniy mehnat qobiliyatining oshishiga zamin yaratadi.

Turli yoshdagi o‘g‘il va qiz bolalar organizmini chiniqtirishning fiziologik xususiyatlarini hamda sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslarini bilish, jismoniy mashqlarni amaliyotda samarali qo‘llash imkoniyatini oshiradi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi mashg‘ulot davomida o‘quvchilarga ma’lum vaqt davomida yordam ko‘rsatadi, ya’ni badantarbiya va qizdirish mashqlarini bajarishda yo‘riqchi vazifasini bajaradi. Shundan so‘ng, mashqlar o‘quvchilar tomonidan mustaqil ravishda bajarilishi maqsadga muvofiq sanaladi.

Aynan shuning uchun ham amaliy usullar o‘qitishning samarali metodlaridan biri sifatida qaraladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning o‘yin faoliyati motivatsiyasi ixtiyoriylik, tanlash imkoniyati va jarayonda musobaqa elementlarining mavjudligi orqali ta’minlanadi. Ushbu jarayon ehtiyojlarni qondirish, o‘zini anglash va o‘zini safarbar qilishga xizmat qiladi.

Rolli o‘yin – bu sinfda, yopiq yoki ochiq sport zallari va maydonchalarda o‘ynaladigan “kichik sahna asari” shaklidagi musobaqadir. Muhim jihatdan, bu improvizatsiya (tayyorgarliksiz ijod qilish) jarayonidir. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi (yoki trener) musobaqaning shakli va asosiy jihatlarini belgilagan holda, ishtirokchilarga o‘z faoliyatlarini rejalashtirish uchun yetarli vaqt ajratishi lozim. Ushbu vaqt davomida qatnashchilar o‘zlari bajaradigan xatti-harakatlarni (yakka tartibda yoki jamoaviy tarzda) rejalashtirib oladilar.

O‘yinlar quyidagi funksiyalarni bajaradi:

1) Ijtimoiylashtirish funksiyasi. O‘yin o‘quvchining ijtimoiy munosabatlar tizimiga qo‘shilishida muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

2) Millatlararo kommunikatsiya funksiyasi. Etnosport kontekstidagi o‘yinlar o‘quvchilarga umuminsoniy qadriyatlarni, boshqa millat va elatlarning madaniyatini o‘zlashtirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darsida o‘ynaladigan o‘yinlar milliy-harakatli bo‘lishi bilan birga, xalqaro va millatlararo ko‘rinishda ham bo‘lishi mumkin.

3) O‘zini namoyon qilish funksiyasi. Har bir o‘yin o‘zining maqsad va mohiyatiga ko‘ra, o‘quvchining amaliy harakat-ko‘nikmalarini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

4) Kommunikativlik funksiyasi. O‘yin o‘quvchilarni o‘zaro muloqotga undaydi va jamoadagi ijtimoiy hamkorlikni rivojlantiradi.

5) Diagnostik funksiyasi. O‘yin jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga o‘quvchilarning turli darajadagi qobiliyatlarini (aqliy, psixologik, ijodiy va boshqalar) aniqlash imkonini beradi.

6) Terapevtik funksiyasi. O‘yin o‘quvchining xulq-atvorida va o‘qish faoliyatida yuzaga keladigan turli toifadagi qiyinchiliklarni bartaraf etish vositasi sifatida namoyon bo‘ladi.

7) Tuzatish (korreksiya) funksiyasi. Bu funksiyada o‘yin o‘quvchining shaxsiy tuzilmasidagi ko‘rsatkichlarga konstruktiv o‘zgarishlar kiritishda ko‘rinadi.

8) Ko‘ngilochar funksiyasi. Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish jarayonida rol o‘yinlarning turli modifikatsiyalaridan foydalaniladi.

Masalan, imitatsion o‘yinlar – mashg‘ulotlarda biror sport klubi, terma jamoasi yoki alohida bir sportchining faoliyatini imitatsiya qilishdan iborat.

Operatsion o‘yinlar – aniq bir sport turidagi maxsus amallarni bajarishni mashq qilishga yordam beradi. Ushbu turdagi o‘yinlarni tashkil qilish oxir-oqibat real holatni imitatsiya qiluvchi jarayonlarga oldindan tayyorgarlik imkoniyatini yaratadi.

Rol o‘ynashga asoslangan o‘yinlar jarayonida o‘quvchi musobaqa oldidan, uning davomida va undan keyingi holatlarda o‘zini boshqarish taktikasi hamda sport jamoasida o‘ziga yuklatilgan vazifa va majburiyatlarni bajarish bo‘yicha ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu jarayon tanlangan sport turining o‘ziga xos jihatlariga mos ravishda amalga oshiriladi.

Psixodrama va sotsiodrama – bu teatrga o‘xshash jarayon bo‘lib, psixologik va ijtimoiy yo‘naltirilgan o‘yin shakllaridir. Psixodrama orqali o‘quvchilar yakka kurash sport turlari bo‘yicha vaziyatlarni his qilish va raqibni oldindan baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi, sotsiodrama esa jamoaviy sport turlari yuzasidan ana shunday ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Demak, pedagogik nuqtai nazardan olib qaralganda, jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyatida alohida fiziologik, biokimyoviy yoki boshqa uzviy o‘zgarishlarning mavjudligi unchalik muhim ahamiyatga ega emas. Biroq, jismoniy mashqlar natijasida o‘quvchi qobiliyatini muayyan maqsad sari rivojlantirish, bilimni oshirish va mahoratini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ–392-son «Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarori // <https://www.lex.uz/docs/-7221716>
2. Jumanov O.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti [Matn]: uslubiy qo‘llanma / O.S. Jumanov.–Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 52 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: «ITA-PRESS», 2014. – 296 b.
4. Rafiyev, X., Xalmatova, N., Ahmedov J. Umumiy o‘rta ta’lim maktablari DTSga kiritilgan sport turlarini o‘qitish uslubiyati [Matn]: uslubiy qo‘llanma / X. Rafiyev, N.Xalmatova, J.Ahmedov. – Toshkent: «Umid Design» 2021. – 128 b.
5. Sayidahmedov N.S. Pedagogikada yangicha fikrlash. – Toshkent: “Istiqbol”, 2002. – 62 b.
6. Нишоналиев У. Инновационные педагогические технологии обучения и развития / В сб. материалов научно-практической конференции «Актуальные вопросы профессионального воспитания молодежи». – Алма-Ата: Респ. издат. каб. казахск. акад. образования им. И.Алтынсарина, 2000. – Стр. 235-240.
7. Фарберман Б. Илғор педагогик технологиялар. – Тошкент: “Фан”, 2000. – 125 б.
8. Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. Педагогическая симфония. Здравствуйте, Дети! Книга 6. Часть I. – Москва: Book on Demand Ltd, 2019. – 322 с.
9. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения [Текст] / И.Э. Унт. – Москва: Педагогика, 1990. – 192 с.
10. Древницкая Н.Л. Педагогические условия индивидуализации обучения учащихся профильных классов общеобразовательного лицея: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Курган: Курганский Гос. ун-т., 2002. – 183 с.
11. Границкая А.С. Научить думать и действовать: адаптивная система обучения в школе: книга для учителя / А.С. Границкая. – Москва: Просвещение, 1991. – 175 с.
12. Шадриков В.Д. Профессиональные способности / В.Д. Шадриков. – Москва: Университетская книга, 2010. – 320 с.
13. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения [Текст] / В.П. Беспалько; Ин-т развития проф. образования. – Москва: Изд-во Ин-та проф. образования М-ва образования России, 1995. – 336 с.