

MAKTABDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH JARAYONINING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Q. Mamutov

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

Annotatsiya

Ushbu maqolada Respublikamizda sog'lom va har tomonlama yetuk avlodni tarbiyalash yo'nalishida olib borilayotgan islohotlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini yanada oshirish masalalari va professor olimlarning olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari va jismoniy madaniyat haqidagi fikrlari aytib o'tiladi.

Kalt so'zlari: Sog'lom, jismoniy tarbiya, Maktab, ta'lim, sinf, jismoniy qobiliyat, ilg'or, sport, zaxira, ilmiy.

Аннотация

В этой статье рассказывается о реформах, проводимых в нашей республике в направлении воспитания здорового и всесторонне развитого поколения, о вопросах дальнейшего повышения качества физической подготовки, о научно-исследовательских работах и мнениях профессоров-ученых по физической культуре.

Ключевые слова: Здоровый, физкультурный, школьный, образовательный, классный, физическая работоспособность, продвинутый, спортивный, резервный, научный.

Annotation

This article will talk about the reforms carried out in the direction of raising a healthy and comprehensive adult generation in our Republic, issues of further improving the quality of physical education and the scientific research work carried out by professor scientists and their opinions on Physical Culture.

Keywords: Healthy, physical education, school, education, classroom, physical ability, advanced, sports, reserve, scientific.

Dolzarbli. Dunyoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish yildan-yilga takomillashib, qator davlatlarda inson kapitalini rivojlantirishga, barkamol va sog'lom avlodni tarbiyalashga bo'lgan say'-harakatlarni kuchaytirishga xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish rivojlangan davlatlarda o'quvchi-yoshlarni harakat

faolligini oshirishning innovatsion vositalari va usullarini yaratish bilan bog'liq kompleks muammolarni hal qilishga intilishmoqda. Jahon miqiyosida maktablarda jismoniy tarbiya vositasida inson kapitalini rivojlantirish, ayniqsa, yosh avlodning intellektual salohiyatini yanada oshirish uchun zamon talablariga mos sog'lom turmush tarzini yaratish, o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonch hissini qaror toptirish, iqtidorli yoshlarni turli kasbiy sohalarga saralab olishning tizimli mexanizmlarini takomillashtirish vazifasi borgan sari dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda.

Respublikamizda sog'lom va har tomonlama yetuk avlodni tarbiyalash yo'nalishida olib borilayotgan islohotlar natijasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini yanada oshirish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta'minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo'lga qo'yish maqsadida: «jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun o'quv-metodik qo'llanmalar ishlab chiqish»[1] muhim ahamiyat kasb etmoqda. Hozirgi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport madaniyati yo'nalishida ko'plab ilmiy manbalar yaratilgan bo'lsa-da, hali o'rganilishi zarur bo'lgan muhim masalalar mavjud. Xususan, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish, o'quvchilarning mazkur mashg'ulotlarga faol jalb etilishini ta'minlash, zamonaviy o'quv adabiyotlarini ishlab chiqish kabi yo'nalishlar ustida tizimli tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud. Shu bilan birga, sport maktablarining tayyorlov guruhlarini shakllantirishda iqtidorli o'quvchi-sportchilarni saralash va ularni sport zaxirasi sifatida yetkazib berish masalasi ham dolzarb bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini innovatsion texnologiyalar va ilg'or pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu jarayon jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda inson kapitalining samaradorligini yuksaltirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, maktablarda jismoniy tarbiya fanini o'qitish metodikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik kuzatishlar olib borish ilmiy tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitish metodikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy ishlanmalar va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, sintez qilish hamda umumlashtirish.

Tadqiqotning vazifalari: Maktablarda jismoniy tarbiya fanini o'qitish va sport-sog'lomlashtirish faoliyatlarini tashkil etishning umumiy o'rta ta'lim tizimidagi o'rnini aniqlash hamda uning ahamiyatini baholash; jismoniy tarbiya fanini o'qitish metodikasini takomillashtirishda zamonaviy yondashuv va vositalarni tahlil qilish hamda ularning samaradorligini asoslash;

jismoniy tarbiya darslariga mos ta'lim texnologiyalarini aniqlash va ularning asosiy tarkibiy tuzilmasini takomillashtirish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Maktab ta'limida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish yo'nalishi, xususiyatlari va darajasi, shuningdek, shaxsiy fazilatlar va qobiliyatlari shakllanishi ko'p jihatdan ularning turmush tarzi va madaniy muhitiga bog'liq bo'lgan jarayon hisoblanadi. Chunki jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini o'zlashtirish va ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish o'quvchilarning jismoniy madaniyatni shakllantirishida muhim shartlardan biri hisoblanadi. Demak, o'quvchilarning ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, ular orasida «mehnat» va «madaniyat», jumladan, jismoniy madaniyat alohida o'rin tutadi.

Ijtimoiy-gumanitar yo'nalishga oid ilmiy manbalarda «madaniyat» tushunchasiga turli xil yondashuvlar mavjud. Xususan, madaniyat inson qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yo'naltirilgan, shuningdek, ijtimoiy-siyosiy va axloqiy-estetik jarayonlarda aks etuvchi hodisa sifatida izohlanadi. Masalan, **O.S.Jumanov** o'z tadqiqotlarida shunday fikr bildiradi: «Madaniyat – bu kishilarning madaniy faoliyati sohasi, ana shu madaniyatni o'zlashtirish, uning yutuqlarini takomillashtirish va avloddan-avlodga uzatish usulidir»[2].

Zamonaviy maktab ta'limi sharoitida shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni o'quvchilarning harakat malakalarini egallashi hamda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishi bilan uzviy bog'liq. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarda jismoniy madaniyat tushunchasini anglash va unga ongli yondashuvni shakllantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Aniqlanishicha, ilmiy va o'quv adabiyotlarda «jismoniy madaniyat» tushunchasiga berilgan ta'riflar va uning lug'aviy ma'nosi borasida bir qator qarama-qarshi fikrlar mavjud. Masalan, **R.S.Salomov** ta'kidlashicha, «jismoniy madaniyat – bu umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, xalq jismoniy barkamolligini ta'minlash uchun maxsus vositalarni yaratish va ulardan foydalanish sohasida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir»[3]. **O.S.Jumanov** esa, «jismoniy madaniyat – bu pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, hayot uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakalari, mahorati va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan», – deya ta'kidlaydi [2].

X.Rafiyev va boshqalar esa «jismoniy madaniyat – bu umuminsoniy va milliy madaniyatning bir qismi bo'lib, odamlarning uzoq tarixiy taraqqiyot jarayonida erishgan moddiy yutuqlarining ma'naviy jihatlaridan iborat» – deya e'tirof etadi[4]. **A.T.Umarov** bu tushunchani «sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ongli jismoniy faoliyat jarayonida shaxsning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohasi», – deb talqin qiladi [5].

A.A.O'rmonov esa «jismoniy madaniyat – bu insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy moslashish maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar hamda bilimlar yig'indisidir» – deb qayd etadi[6].

Sh.T.Xolboyeva esa, «jismoniy madaniyat – bu insoniyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, o'zida insonning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni birlashtiradi» – degan xulosaga keladi [7].

Shuningdek, **O.S.Jumanov** ta'kidlashicha, «jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotining pedagogik tizimi sifatida qaraladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar tizimi, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar birgalikda qo'llaniladi. Harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunktsional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga moslashtiriladi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon sifatida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilimlarni egallashini o'z ichiga oladi» [2].

X.Rafiyev va boshqalar jismoniy madaniyatning tuzilishini «... tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqarolarni har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat», – deb ta'kidlaydilar [4].

P.F.Lesgaft bolalar tarbiyasiga oid tadqiqotlarida shunday xulosaga kelgan: «Jismoniy madaniyat jarayonida bolalar ayrim harakatlarni ajratib olishlari, ularni o'zaro taqqoslashni, ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni o'rganishlari kerak. Bu to'siqlarni imkon qadar chaqqonlik va qat'iyat bilan yengish, iloji boricha qisqa vaqt ichida kamroq mehnat sarflab, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ishni bajarish, shuningdek, ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilish bolalarning asosiy vazifalaridan biridir»[8].

O.S.Jumanov esa shunday ta'kidlaydi: «Bu yerda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini shakllantirish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo'lish orqali o'zlashtirilgan ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda foydalanish uchun zarur bo'lgan tasavvur va mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda»[2]. ahlillar shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda shaxsning jismoniy madaniyatini tavsiflashda «jamiyat tomonidan qo'lga kiritilgan yutuqlar majmui», «ijtimoiy faoliyat sohasi», «qadriyatlar va bilimlar tizimi», shuningdek, «bilim va ko'nikmalar uyg'unligi» kabi tushunchalardan foydalaniladi. Ushbu so'z birikmalari ma'lum ma'noda bir-biriga o'xshash bo'lsa-da, aynan bir xil mazmunga ega emas.

Masalan, internet nashrlarida «ijtimoiy faoliyat – shaxslar yoki odamlar guruhining (faoliyat subyektlarining) ijtimoiy jarayonlarga (faoliyat obyektlariga) ularni o'zgartirish va o'z manfaatlariga bo'ysundirish maqsadida muntazam ravishda takroriy aralashuvi. Bu insonning ijtimoiy muhit bilan faol o'zaro munosabat shakli bo'lib, ongli ravishda uning mavjudligining

tashqi sharoitlarini o'zgartirishga, shuningdek, atrofdagi odamlarning qarashlari, dunyoqarashi va qadriyat yo'nalishlarini o'zgartirishga qaratilgan» – deb ta'rif beriladi [2].

Maktab ta'limi orqali o'quvchi-yoshlarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda jismoniy sifatlar va shaxs qobiliyatlarining ahamiyati nihoyatda katta. Avvalo, «sifat» tushunchasi har doim biror-bir tushunchaga nisbatan qo'llanilib, aynan shu tushunchaning boshqasidan farqlanib turadigan va mazmun-mohiyatiga xos belgisini ifodalashini ta'kidlash zarur. Xususan, buyum, xomashyo, oziq-ovqat mahsuloti yoki hayot sifatleri bu tushunchaga tegishli. O'quvchi-yoshlardagi bilim sifatleri ham shu jumlagi kiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, jismoniy madaniyat sohasida ham bu tushunchadan o'z o'rnida foydalanish zarur. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, «shaxsning harakat imkoniyatlarining alohida xususiyatlarini tushuntirish uchun uzoq vaqt mobaynida fanda «jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar» degan atama qo'llanib kelingan. Hozirda ayrim mualliflar (masalan, **A.A.Kabanov**, **F.A.Iordanskaya** «jismoniy sifatlar» tushunchasini ilmiy muomaladan chiqarib tashlashni va uning o'rniga zamonaviy lingvistik qoidalarga muvofiq, mazmunan kengroq bo'lgan «jismoniy qobiliyatlar» atamasini fan amaliyotida qo'llashni taklif qilmoqdalar. Yangi yondashuv va konsepsiyalarga qaramasdan, kundalik muloqot platformalarida (nutqda hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlar mazmunida) ushbu atama hanuz keng qo'llaniladi [9]. Shuning uchun, «... bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli jihatlarni aniqlash hamda ulardan o'rinli foydalanish imkoniyatlarini belgilash maqsadga muvofiqdir»[9].

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ilmiy tadqiqotlarda bayon etilgan jismoniy sifatlar umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarining qobiliyatlarini yaxlit baholash va ularning individual xususiyatlarini farqlash imkoniyatini yaratadi. Xuddi shunday, jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'ladigan o'quvchi-yoshlardagi bir qator boshqa jismoniy qobiliyatlarning sifat tafovutlarini ham shu tarzda tushuntirish mumkin. Demak, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlari va ularning sifatleri o'rtasida turli yo'nalishlarda namoyon bo'ladigan ijobiy bog'liqliklar mavjud.

Fikrimizcha, ayni bir qobiliyat kichik maktab yoshidagi o'quvchida boshqa bir jismoniy sifatni ifodalashi mumkin, yuqori sinf o'quvchilari xatti-harakatlari yoki faoliyatlarida namoyon bo'ladigan turli darajadagi qobiliyatlar esa aynan bitta sifatni tavsiflab berishi ehtimoldan xoli emas. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish jarayonida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarda epchillik sifati bilan bir qatorda muvofiqlashuv, tezkorlik va kuch kabi jismoniy qobiliyatlarning bir vaqtda namoyon bo'lishi kuzatiladi. Yuqori sinflar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya darslarida o'tiladigan sport o'yinlari (voleybol, basketbol, futbol va boshqalar) jarayonida esa tezlik yoki kuch qobiliyatlari o'yin dinamikasiga qarab tezkorlik sifatida ham baholanishi mumkin.

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. Umarov A.T. Jismoniy tarbiya insoniyat madaniy taraqqiyotining ajralmas qismidir. Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 yil No 5). – 147-151-betlar.
6. O'rmonov A.A. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyati. Экономика и социум, 4 (107)-2, 2023. – 243-248-бетлар.
7. Xolbayeva, Sh.T. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlari. Academic Research in Educational Sciences, 2(1), 850-858-betlar.
8. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 169 с.
9. Кабанов, А.Л. (2002). «Опорность» как принцип развития координации движений в борьбе. Теория и практика физической культуры. – № 9. – Стр. 36-38.