

UMUMIY O‘RTA TA‘LIMDA JISMONIY TARBIYA TO‘GARAKLARI TOSHKILIY PEDAGOGIK JARAYONI

Ixtiyor Maxmudjon o'g'li Ashirboev

Toshkent viloyati Chirchik davlat pedagogika instituti Maktabgacha talim fakulteti
Maktabgacha va boshlangich talimda jismoniy tarbiya va sport yo'nalish talabasi

ANNOTATSIYA

Maqolada umumiy o‘rta ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sport to‘garaklarining ahamiyati yoritilgan bo‘lib, bu boradagi mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish yuzasidan bir qator fikr-mulohazalar, takliflar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: uzluksiz ta‘lim, jismoniy tarbiya va sport to‘garaklari, jismoniy mashqlar, voleybol mashg‘ulotlarining o‘tkazilishi.

ABSTRACT

General secondary education system, the article reflected the importance of physical education and sports clubs, to increase the effectiveness of the training in this area for a number of comments submitted.

Keywords: education, physical education and sports activities, physical exercise, volleyball training.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, yosh avlodda jismoniy madaniyatni shakllantirish masalalari hozirgi ta‘lim-tarbiya jarayonining ustuvor vazifalaridan sanaladi. Qayd etish kerakki, mamlakatimizda O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni yurtimiz yoshlarini uzluksiz ta‘lim tizimining barcha bosqichlarida ham jismonan, ham ruhan barkamol etib tarbiyalashda muhim omillardan bo‘lib xizmat qilmoqda.

Bu jarayonda umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida tashkil etib kelinayotgan jismoniy tarbiya va sport ta‘limining o‘ziga xos o‘rni va ahamiyati bor. Jismoniy tarbiya insonni sog‘lomlashtirishi, chiniqtirishi kabi xususiyatlari bilan xarakterlanadi, albatta. Bu borada pedagog olimlar qimmatli fikrlarni qayd etganlar. Xususan, jismoniy mashqlarining sihat-salomatlikka foydasi cheksiz ekanligini D.Adisson: «Mutolaa aql uchun qancha zarur bo‘lsa, jismoniy mashqlar ham badan uchun shuncha zarur»- deya ta‘riflaydi. Aynan shunga o‘xshash fikrni mashhur o‘zbek pedagogi, olim Abdulla Avloniy: “O‘quvchilarni tarbiyalash jarayonida asosiy vazifalardan biri - sog‘liqni mustahkamlash, tana a‘zolarini chiniqtirish, jismoniy va ruhiy jihatdan to‘g‘ri rivojlanish hamda

uning ish qobiliyatining oshishiga ta'sir etishidir", -deya davom ettiradi.

Shundan kelib chiqib, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport to'garaklarini davlat ta'limi standartlari asosida tashkil qilish, ularning amalda samarali faoliyatini yo'lga qo'yish bosh vazifalardan hisoblanadi. Buning uchun esa jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi yoki sport murabbiyi:

- to'garak ishi mazmunini nazariy va amaliy jihatdan puxta ishlab chiqishi;
- to'garakka o'quvchilarni, avvalo, ularning yoshi, jinsi, xohish-istak, qiziqish va ishtiyoqlari asosida jalb qilishi;
- to'garak ishida maktab ota-onalar kengashi, pedagogik jamoa, shu bilan birga, mahalla bilan uzviy aloqada ish yuritishi lozim hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport to'garaklaridagi jismoniy harakatlar o'quvchilarni sog'lomlashtirish maqsadlarini ko'zda tutadi. Barcha sport turlari bo'yicha asosiy harakatlar, mashqlar jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib, bu o'quv trenirovka jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanish vazifasini hal etadi. Har bir to'garak rahbari shuni yodda tutishi kerakki, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha to'garak dasturi quyidagi aniq maqsadlarga erishish uchun yo'naltirilgan:

- maktab o'quvchilarida yuqori axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;
- o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish;
- hayotiy zarur harakat malaka va bilimlarini shakllantirish, ularni turlicha sharoitda tadbiq qilish;
- o'quvchilarda asosiy harakat qobiliyatini baholash makon va vaqtiga harakat parametrlarini rivojlantirish jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni shakllantirish, uddaburonlikni tashkil qilish, shaxsiy jismoniy takomillashtirish ehtiyojini tarbiyalash.

Bu bejiz emas, albatta. Chunki har bir o'quvchi maktabda jismoniy tarbiya darslari va to'garaklarini qiziqish bilan kutib oladi. Negaki, jismoniy harakat hamda sport o'yinlari aksariyat o'quvchilarni qiziqtirgan jarayonlardan hisoblanadi. Shundan kelib chiqib, fan o'qituvchisi ular uchun munosib bo'lgan mashg'ulotlar mazmunini taqdim qila olishi kerak.

Jismoniy tarbiya fanining o'ziga xos xususiyati nafaqat tarbiyaning umumiy vazifasini, metodikasini hal etishda o'zini izini qoldirish, balki jismoniy tarbiya uchun ko'proq o'ziga xos, ayrim bir qator tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

- Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish odatini tarbiyalash;
- Murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og'irlikni yengib o'tishni bilish, yuqori rivojlangan irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

- Kiyim-bosh, o'zining tanasini parvarish qilish, dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlanish hamda gigienik malakalarini shakllantirish;
- Harakatlantiruvchi harakatni egallashda manfaatlarning umumiyligi asosida quriladigan, o'quvchilar o'rtasidagi to'g'ri o'zaro munosabatini tarbiyalash.

Bu kabi vazifalarni bajarish uchun esa o'qituvchidan har doimgidek faollik, chuqur bilim-malaka, tashabbuskorlik, ijodkorlik va izlanuvchanlik talab qilinadi. O'qituvchi har bir darsga yangi bir talab hamda ehtiyoj manbai sifatida qarashi darkor.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida nazariy bilimlar o'quvchilarda sport turlariga oid bilimlarni mustahkamlashda yetakchi omil bo'lib xizmat qiladi. Yozma va og'zaki ma'lumot o'quvchilarni amaliy harakatlarga nazariy jihatdan tayyorlaydi. Bunda o'qituvchi turli samarali usullardan foydalanishi, ko'rgazmalilikni faol yo'lga qo'yishi mumkin. Biroq, istaymizmi-yo'qmi, tan olish kerakki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining taqdirini amaliy harakatlar bosqichi hal etadi. Bunda amaliy usulning ahamiyati yuksak mazmun kasb etadi. Ushbu usul shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini faolligida tashkil topadi. Mashq qilish uslubi harakatini ko'p marta takrorlashni nazarda tutgan holda u o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin usullarini egallashga yordam beradi. Takrorlashni to'liq yoki qismlar bo'yicha amalga oshirish mumkin. Barcha qismlarga bo'lib o'rganish harakatni ayrim qismlarini egallashni keyinchalik uni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutiladi. Bu ajratish faqatgina shunda zarurki, qachonki qaerda o'rgatishda unga katta bo'lmagan samara berishi mumkin. Bo'lim, o'yin mashqi shaklidagi xarakterga ega bo'lishi kerak, yani ayrim harakatni tamom qilingan shaklida. Masalan, voleybolda hujumkor zarba berishni o'rganish uchun bu ko'p sakrash va sakrab to'pni ilib olish to'pni o'zi tashlash bilan hujumkor zarba berish. Bo'lim uslubiyatini faqatgina boshlang'ich bosqichda o'rgatish tavsiya qilinadi. Qachonki harakat o'zlashtirilib olingandan keyin uni boshqa usullar yordami bilan mustahkamlanadi. Yordamchi mashqni qo'llash yengillashgan sharoitda mashqni bajarish metodik yo'llari eng ko'p samara beradi. Ularni tanlash va murakkabligi o'qituvchi tomonidan aniq belgilanadi va o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'yin harakatini mustahkamlash murakkablashgan sharoitda mashqni bajarish vaziyatida o'tadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, masalan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport to'garagi murabbiysi uchun quyidagi tartibda "Uslubiy-amaliyot varaqasi"ni tashkil qilish va bundan to'garak mashg'ulotlarida izchil hamda samarali foydalanish mumkin.

Yuqoridagilardan xulosa qilish kerakki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida:

- to‘garaklarga chuqur bilim-malakali, o‘z kasbining fidoyisi, yoshlar bilan ishlashda yuqori tajribaga ega bo‘lgan mutaxassislarni biriktirish;
- to‘garak faoliyatini “Oila-mahalla-maktab” hamkorligi konsepsiyasi asosida tashkil qilish va bu boradagi uzviy aloqani yo‘lga qo‘yish;
- o‘tiladigan to‘garak mavzularini mazmun va shakl jihatdan puxta ishlab chiqish va amalga oshirish;
- to‘garaklarga nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy-ma‘rifiy barkamollik omili sifatida qarash, o‘quvchilarda umuminsoniy fazilatlarini qaror toptirish va h.k. kabi vazifalarni oqilona hal etish kerak;
- yuqoridagi “Uslubiy-amaliyot varaqasi”da keltirilgan usul, metod hamda tavsiyalarni to‘garak mashg‘ulotlariga faol jalb qilish jismoniy tarbiya hamda sport to‘garaklarining samaradorligini oshirishda yetakchi omillardan bo‘lib xizmat qiladi va h.k.

Hamisha yodda tutish kerakki, ozod va obod vatanimizning kelajagi ham ma‘nan, ham jismonan yetuk avlodlar qo‘lidadir.

REFERENCES

1. Олий таълим муассасаларида спорт турлари бўйича тўгараклар дастури мажмуаси. Низомий номидаги тошкент давлат педагогика университети. Т.: 2011. 400 б.
2. М.Аслонова.Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Номзодлик диссертацияси. Навоий 2008. 158 б.
3. Махкамджанов К.М. Содикова Е.К. “Ҳаракат - гўзаллик ва саломатлик гарови”. Т.2002й.
4. Ashirboyev, I. M. (2021). Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog’lom turmish tarzini yaratishda xalq o’yinlari foydalanish yo’llari. *Boshlang’ich ta’limda xalqaro baholash dasturlarini joriy etishning istiqbollari*, 15, 276-278.
5. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarni jismoniy rivojlantirishning pedagogik tizimi. *Mugalim xam uzliksiz bilimlendiru’, 1(2)*, 154-157.
6. Ashirboyev, I. M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy va gigiena ko’nikmalarini tarbiyalash. *Uzacademia*, 4(1).
7. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarni xalq o’yinlari vositasida jismoniy chiniqtirish. *Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: Muammo va yechimlar*, 2, 46-48.
8. Ashirboyev, I. M. (2022). Bolalarda jismoniy rivojlantirish yo’llari. *Boshlang’ich ta’limni tashkil etishning sifat va samaradorligini oshirish masalalari*, 99-100.