



СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Хасанов А.Б.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети*

Таянч сўзлар: жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, муассаса, таълим, креативлик, компетентлик, сифат, илмий-тадқиқот, мактаб таълими, методология.

Ключевые слова: физкультура, физкультурное воспитание, спорт, учреждение, образование, креативность, компетентность, качество, научно-исследовательская работа, школа образования, методология.

Keywords: physical education, physical education, sports, institution, education, creativity, competence, quality, research work, school of education, methodology.

Резюме:

Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спорт орқали болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги, жисмоний ҳолатини ривожлантириш масалалари ўрганилган. Шунингдек, мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси муаммолари, уларда жисмоний тарбияга қадриятли муносабатларни шакллантиришнинг аҳамияти кўрсатиб берилган.

Резюме:

В данной статье исследуются вопросы здоровья, физического состояния детей и подростков посредством физического воспитания и спорта. Также показаны проблемы физического воспитания школьников, важность формирования у них ценностного отношения к физическому воспитанию.

Summary:

This article examines the issues of health, physical condition of children and adolescents through physical education and sports. The problems of physical education of schoolchildren, the importance of forming their value attitude to physical education are also shown.

Кириш. Замонавий шароитда ёш авлод ўртасида ҳаракат фаоллиги, айниқса мактаб ўқувчилари учун мисли кўрилмаган аҳамиятга эга. Боланинг ривожланиши учун жисмоний тарбиянинг аҳамиятини ортиқча баҳолаш мумкин эмас. Бу тананинг морфологик ва функционал яхшиланишига, жисмоний қобилятларни ривожлантиришга, соғлом турмуш тарзи тўғрисида билим тизимини шакллантиришга ёрдам беради. Жисмоний тарбия ҳар томонлама уйғун шахсий ривожланишнинг энг



муҳим воситасидир. Синфларда узоқ вақт ҳаракасиз машғулотлар миянинг кислород билан тўйинганлигига имкон бермайди, эрта болаликдан бошлаб турли касалликларнинг тўпланишига ҳисса қўшади. Кун давомида талабанинг танаси юқори руҳий стрессни бошдан кечиради, бу эса марказий асаб тизимининг ҳаддан ташқари кучланишига олиб келади[1].

Ақлий ва руҳий чарчоқнинг оқибатлари ўсаётган организмнинг асосий функционал тизимлари, биринчи навбатда асаб ва юрак-қон томир тизимлари билан боғлиқ бўлган турли хил келиб чиқадиган касалликлар бўлиши мумкин. Шунини таъкидлаш керакки, ўспирин болаларга хос бўлган уйқусизлик ва тўйиб овқатланмаслик ҳам соғлиққа таъсир қилади[2].

Мақтаб спорти-бу бошланғич умумий ва ўрта таълим муассасаларида ўқувчиларни жисмоний тарбия ва жисмоний тарбиялашга, уларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида қатнашиш ва иштирок этишга тайёрлашга қаратилган спортнинг бир қисми. Мақтабда жисмоний тарбия кўйидаги ижтимоий функцияларни бажаради: ўзгарувчан ва ижодий, мақтаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишининг зарур даражасини таъминлашга қаратилган; интеграциялашган ва ташкилий, "болаларни спорт жамоалари, клублар, таълим муассасалари жамоаларига спорт билан бирлаштириш; маданий хулқ-атвор жараёнини акс эттирувчи коммуникатив," мулоқот, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти иштирокчиларининг ўзаро таъсири, мазмунли бўш вақтни ташкил этиш, мақтаб ўқувчиларининг жамоавий кайфиятига таъсир қилиш; социализация, бу жараёнда шахс ижтимоий-маданий тажрибани ривожлантириш, ижтимоий қимматли фазилатларни шакллантириш учун ижтимоий муносабатлар тизимига киради[3.4]. Мақтаб спорти турли хил жисмоний тарбия дунёсида алоҳида бўғин бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кўплаб назариётчилар ва амалиётчилар замонавий шароитдаги вазиятни таҳлил қилиб, мақтабларда мавжуд жисмоний тарбия тизими номукамал деган хулосага келишади, чунки у давлатнинг ижтимоий буюртмасини тўлиқ бажармайди. Бу эса мақтаб таълими тизимини модернизация қилиш ёш авлоднинг жисмоний тарбияси соҳасида фаол ўзгаришларни талаб қилади. Мақтабларда замонавий жисмоний тарбия тизими ҳам мазмун, ҳам технология жиҳатидан янгиланиши керак[5]. Мақтаб ўқувчиларининг жисмоний ва психологик саломатлигига салбий таъсир кўрсатадиган, соғлиғи бузилган болалар сонини кўпайтирадиган энг муҳим омиллар жисмоний ҳаракасизлик, шунингдек жисмоний тарбия етарли эмасдигидир. Шунини таъкидлаш керакки,



жисмоний саломатлик ҳолатида оғишлар бўлган ўқувчиларга соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш воситаси сифатида терапевтик жисмоний тарбия кўрсатилади. Ахлоқий ва руҳий саломатлик билан боғлиқ муаммоларга дуч келган ўқувчилар ҳам жисмоний тарбияга муҳтож. Масалан, жисмоний фаоллик гиперактив болага асабий ва мушакларнинг қўзғалишини енгиллаштиради, уни тинчлантиради, бошқа диққат объектига ўтиш имкониятини беради, мактаб синфининг зерикарли муҳитини спорт залида ёки спорт анжомларида очиқ ўйинга ўзгартиришга имкон беради. Очиқ ўйинлар гиперактив болалар билан ишлаш учун ажойиб воситадир. Уларнинг афзаллиги шундаки, улар болани эътиборини жалб қилиш учун қўшимча рағбат бўлиб хизмат қилади. Очиқ ўйин орқали талабанинг ҳаракат фаоллигига эришилади, унинг маънавияти барқарорлашади ва умуман танасининг функционал тизимлари мустаҳкамланади. Жисмоний ҳаракасизликнинг салбий таъсирини бартараф этиш мумкин. Бироқ, бу мураккаб бўлган ва кўп вақт, ихтиёрий ва молиявий ҳаражатларни талаб қиладиган муаммо эканлигини тушуниш муҳимдир. Мактабларда жисмоний тарбия самарадорлигининг пастлигининг асосий сабаби бир қатор зарур таркибий қисмларнинг етишмаслиги, масалан: спорт иншоотлари. Бундан ташқари, ўлчамлари турлича – кўплаб шаҳар типидagi аҳоли пунктлари ёки қишлоқлар мавжуд, уларда ҳатто ўйин майдончалари ҳам йўқ, спорт иншоотлари ҳақида гапирмаса ҳам бўлади; мактаб ўқувчиларининг тўлиқ жисмоний тарбиясини таъминлаш учун зарур спорт анжомлари ва жиҳозлари; таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини, мусобақаларни тизимли ташкил этиш ва ўтказиш зарур[6].

Жисмоний маданиятни ўрганишнинг асосий воситаси-бу боланинг унинг асосий асосларини ўзлаштириши, яъни ҳар бир инсон учун объектив зарур ва мажбурий жисмоний маданият даражаси, бу ҳолда бола келажакда нима қилишни хоҳлашидан қатъи назар, ҳаётий фаолиятни самарали амалга ошириш мумкин эмас. Мамлакатда аҳолини жисмоний тарбия ва спорт билан таъминлашнинг янги миллий тизимини яратиш, шунингдек, аҳолининг турли тоифалари ва гуруҳлари, шу жумладан касб-ҳунар таълими муассасаларида жисмоний тарбия тизимини модернизация қилиш зарур. Бундан ташқари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги инфратузилмани ривожлантириш ва жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини молиявий қўллаб-қувватлашни такомиллаштириш мамлакатда жисмоний маданиятни янада ривожлантиришга ёрдам беради.



Бугунги кунда мамлакатимизда соғлиқни сақлаш, таълим, фан, уй-жой коммунал хўжалиги ва бошқа соҳаларда миллий лойиҳалар амалга оширилмоқда. Одамлар бироз яхшироқ яшай бошладилар, халқ ва ҳукумат ўртасидаги алоқа ва ишонч аста-секин тикланмоқда. Бу дарҳол ҳудудларда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига таъсир кўрсатди. Бугунги кунда ўрта мактаб ўқувчиларининг аксарияти кунига олти ёки ондан ортиқ соат столда ўтиришади.

Уйга қайтгач, улар уй вазифаларини бажарадилар ва куннинг қолган қисмини компьютер ёки телевизор олдида ўтказадилар. Албатта, барча мактаб ўқувчилари ушбу режимда яшамайди, аммо шунга ўхшаш жадвалда бўлганлар жуда кўп. Бу катта муаммоларни келтириб чиқаради. Ушбу муаммони ҳал қилиш учун бир қатор чора-тадбирларни амалга ошириш зарур:

жисмоний тарбия дарсларини замонавий, қизиқарли, фойдали ва энг муҳими - ҳар бир ўқувчи учун очиқ қилиш;

синфда, спорт бўлимида мустақил равишда мунтазам жисмоний тарбия;

янги спорт секциялари ва клублар очилиб, қайта тиклаш. Кўпгина фитнес марказларида "болалар фитнеси" соҳасида бутун бўлимлар мавжуд, соғлом турмуш тарзини фаол тарғиб қилиш ишлари олиб борилмоқда. Шу билан бирга, айрим сурункали касалликларга чалинган мактаб ўқувчилари сони барқарор ўсиб бормоқда.

Замонавий дарсда жисмоний тарбия ўқитувчиси олдида кўплаб вазифалар турибди. Ўқув ва тематик режалаштириш доирасида қолган ҳолда, ҳар бир ўқувчининг индивидуал жисмоний хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, дарснинг 45 дақиқасида ўқув ва ўқув жараёнини қандай амалга ошириш керак. Таълимни ривожлантиришнинг ҳозирги босқичида ўқувчиларни жисмоний тарбиялашдаги авторитар, гуруҳий ёндашувлардан индивидуал имкониятларга асосланган шахсга йўналтирилган ўқитиш ва тарбиялаш усулларига ўтиш болаларнинг соғлиғини яхшилашга ёрдам беради. Амалиётда жисмоний тарбиянинг илмий асосланган, тасдиқланган анъанавий ва ноанъанавий воситалари ва усуллари бўлган дарсларни ўтказиш усуллари ишлаб чиқиш керак.

Жисмоний тарбия-бу умумий таълимнинг бир қисми, саломатликни мустаҳкамлашга, инсон танасининг шакллари ва функцияларини уйғун ривожлантиришга қаратилган педагогик жараён. Жисмоний тарбиянинг мақсади - шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш нуктаи



назаридан шахснинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш - жисмоний тарбия орқали унинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантиришда шахснинг ўзини ўзи англаши, жисмоний маданиятнинг бошқа қадриятларини ривожлантиришдир. Таълимнинг ҳар қандай турининг ўзига хос хусусияти инсонни тарбиялаш воситалари ва усулларида ётади. Жисмоний тарбия фани жисмоний машқлар ҳақидаги билимлар тизими сифатида пайдо бўлган ва ривожланган бўлиб, у инсоннинг ҳаракат қобилиятлари ва функцияларини ривожлантириш орқали соғлиғини мустаҳкамлаш ва амалий восита кўникмаларини шакллантиришдан унинг шахсияти ва хулқ-атворини шакллантиришгача бўлган даврни қамраб олади. Илм-фан ва жисмоний тарбиянинг илғор амалиётларининг ривожланиши инсон танасида содир бўладиган биологик ва ақлий жараёнларни ривожлантириш ва мустаҳкамлашда, хусусан жисмоний машқларнинг роли ҳақидаги тушунчани сезиларли даражада кенгайтди. Жисмоний маданият интеллектуал жараёнларнинг ривожланишига ёрдам беради – диққат, идрокнинг аниқлиги, ёдлаш, кўпайтириш, тасаввур қилиш, фикрлаш, ақлий фаолиятини яхшилади. Соғлом, тажрибали, жисмонан ривожланган ўғил-қизлар ўқув материални муваффақиятли қабул қиладилар, мактаб дарсларида камроқ чарчайдилар, шамоллаш туфайли дарсларни ўтказиб юбормайдилар.

Жисмоний маданият инсонни шахс сифатида шакллантиришнинг энг муҳим воситасидир. Жисмоний машқлар ўғил ва қизларнинг онги, иродаси, ахлоқий характери ва характер хусусиятларига кўп киррали таъсир кўрсатиши мумкин. Улар нафақат танадаги муҳим биологик ўзгаришларни келтириб чиқаради, балки кўп жиҳатдан инсоннинг маънавий дунёсини тавсифловчи ахлоқий меъёрларни шакллантиришга хизмат қилади.

Илмий-техник тараққиёт, оммавий ахборот воситаларининг жадал ривожланиши, ота - оналарнинг таълим даражасини яхшилаш, ўқитиш усулларини такомиллаштириш-буларнинг барчаси, албатта, замонавий ёшларнинг эрта ва юқори интеллектуал ривожланишини белгилайди. Тананинг тезлаштирилган камолоти ўғил ва қизларнинг ақлий ва жисмоний кўрсаткичларини оширади, бу уларга мактаб ўқув дастурларининг сезиларли даражада ошган талаблари билан янада муваффақиятли курашиш имконини беради. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт ҳаётий аҳамиятга эга бўлиб, бу саломатликни мустаҳкамлаш, бутун танага мақсадли таъсир қилиш, восита фаолиятини яхшилаш ва жисмоний фазилат-



ларни шакллантириш имконини беради. Жисмоний тарбия маълум даражада инсоннинг кейинги ҳаётий фаолиятини белгилайди. Саломатлик ва тўлиқлик ҳақида хабардорлик ўзига ишонч бағишлайди, қувноқлик, оптимизм ва қувноқлик билан тўлдиради. Ва ниҳоят, бу маълум бир танлаган касбни ўзлаштиришда кенг имкониятлар очадиган юқори кўрсаткичларнинг энг муҳим шартидир. Инсоннинг жисмоний заифлиги руҳиятига тушкун таъсир кўрсатади ва бу, пессимизм, тортинчоқлик, ўзига ишонч йўқлиги, изоляция, каби фазилатларни ривожлантиради.

Узоқ муддатли амалиёт шуни кўрсатдики, жисмоний маданият ақлий ривожланишга ёрдам беради, қимматли ахлоқий фазилатларни - ишонч, қатъият, ирода, жасорат ва тўсиқларни енгиб ўтиш қобилияти, жамоавий иш ҳисси, дўстликни ривожлантиради. Афсуски, ҳамма ҳам жисмоний тарбия муҳимлигини тушунишмайди. Уларнинг аксарияти фақат мажбурий жисмоний тарбия дарсларида қатнашиш билан чекланган. Бу ҳеч қандай тарзда ўрта мактаб ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигининг етишмаслигини қоплай олмайди, натижада ҳаддан ташқари тўлиқлик, жисмоний ривожланишда кечикиш ва ақлий ишлашнинг пасайиши юзага келади.

Ҳозирги вақтда мактаб жисмоний тарбияси билан боғлиқ педагогик масалаларни таснифлаш зарур. Жисмоний маданиятдан шахс ва жамият томонидан оила, мактабгача, умумий, касбий, олий ва махсус таълим, маданий ҳордиқ чиқариш ва бошқа соҳаларда фойдаланишнинг асосий шакли бўлиши керак. Мактаб жисмоний тарбияси соғлом турмуш тарзига шахсий қадриятлар тизимини шакллантиради, унга мотивацион, функционал тайёргарликни таъминлайди. Бу умумий ва ўзига хос таълимлар ҳамда қоидаларга мувофиқ амалга оширилади. Бу инсоннинг интеллектуал, ақлий, ахлоқий ва бошқа фазилатларига таъсир қилади.

Таълим фаолияти мактабда жисмоний тарбиянинг асосий шакли ҳисобланади. Бундай ўқув машғулотлари жараёнида "Жисмоний маданият" ўқув интизоми - таълим тизимининг таркибий бўлинмаси ўрганилади. Шуни таъкидлаш керакки, жисмоний тарбия ўз-ўзини тарбиялаш жараёнида оилавий, синфдан ташқари, махсус, қўшимча таълим жараёнида амалга оширилади. Мактаб жисмоний тарбиясининг ижтимоий аҳамиятга эга натижалари ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши ҳисобланади. Билим, восита ва услубий кўникмалар ва одатлар жисмоний ўзини ўзи тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, бўш вақтни маданий ташкил етиш учун зарурдир.



Буларга жисмоний ва маънавий тикланиш, организмнинг касалликларга чидамлигини ошириш, жисмоний реабилитация ва дам олиш киради.

Замонавий жисмоний тарбияда жисмоний тарбия шахсга турли хил таъсир кўрсатишга имкон беради. Шу билан бирга, ҳозирги вақтда жисмоний тарбиянинг кўплаб ижтимоий аҳамиятга ега натижаларига қисман эришилмоқда.

Ўрта мактаб ўқувчиларининг шахсий жисмоний маданияти мақсади-га эришиш учун асосий вазифалар шакллантирилди, уларга қуйидагилар киради:

- мактаб ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия мотивациясини шакллантириш;

- уларга кундалик машғулотларда ва жисмоний тарбия дарсларида шахсий жисмоний тарбиядан фойдаланиш кўникма ва малакаларини ўргатиш;

- шахсий жисмоний тарбиянинг маъноси ҳақида тушунчани шакллантириш.

Мотивацияни шакллантириш қуйидаги эҳтиёжларга асосланади:

- физиологик (фаол восита ҳаракатлари);

- хавфсиз (оғриқ, ноқулайлик, азоб-уқубатлар, ғазаб, тартибсизликдан);

- ижтимоий муносабатларда (жамоада идентификация қилиш, маълум бир гуруҳга ижтимоий жалб қилиш, дўстлик, меҳр ва бошқалар);

- ўз-ўзини ҳурмат қилишда (муваффақиятга эришиш, бошқаларнинг тан олиниши, шу жумладан ўқитувчиларнинг розилиги);

- ўз-ўзини англашда (индивидуал имкониятлар, қобилиятлар, атрофдаги дунёни тушуниш ва тушуниш).

Кундалик машғулотларда ва жисмоний тарбия дарсларида шахсий жисмоний маданиятдан фойдаланиш бўйича билим, кўникма ва малакаларни ўргатиш қуйидаги кўникмаларга эга бўлишни назарда тутаяди:

- шахсий жисмоний тарбия мақсадини мустақил равишда белгилаш;

- мақсадга эришиш учун етарли восита ва усулларни танлаш;

- шахсий жисмоний тарбия машғулотларини мустақил равишда ташкил этиш;

- жисмоний машқларни техник жиҳатдан тўғри бажариш;

- тананинг машғулот юкласига реакциясини кузатиш ва баҳолаш.

Хулоса. Юқоридагилардан келиб чиқиб, бугунги кунда ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш, сақлаш муаммоси давлат ва халқ учун ўта



долзарб, шунинг учун мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясига катта эътибор берилиши керак деган хулосага келиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. -Б.29.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт таълими тизими-ни тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сон қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025-йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сон қарори.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Костынина Л.И., Назаренко О.С., Панова Е.Е. Нравственность как фактор повышения квалификации будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.//Теория и практика физической культуры. 2020.№ 2. С.12-15.
6. Нархов Д.Ю., Нархова Е.Н. Социальные проекты в области физического воспитания и спорта для реализации государственной молодежной политики.//Теория и практика физической культуры. 2021.№ 1. С.44-4