

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Mansurbek Musajonovich Ma'rufov,

TDTU, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

E-mail: mansurbekmarufov@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasi talabalarini jismoniy madaniyat va sport fani darslarini oshirishning pedagogik asoslari, talaba yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish hamda vatanparvarlik ruvida tarbiyalash sportning tarbiyaviy ahamiyati tayyorlash metodlari ilmiy asosda yoritilgan. Olingan natijalar talabalarda jismoniy tarbiya darslarini sifatlarni oshirish, jamoaviylikni shakllantirish, vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va sport motivatsiyasini kuchaytirishda musobaqalarning o'rni muhim ekanini ko'rsatadi.*

Tayanch iboralar: *o'quvchi, jismoniy tarbiya va sport, vatanparvarlik, sport to'garaklari, jismoniy sifatlar.*

Abstract: *This article scientifically illuminates the pedagogical foundations of improving physical education and sports classes for university students, the meaningful organization of student youth's free time, and the educational significance of sports in educating them in the spirit of patriotism. The obtained results show that competitions play an important role in improving the quality of physical education classes in students, forming teamwork, educating them in the spirit of patriotism, and strengthening sports motivation.*

Keywords: *student, physical education and sports, patriotism, sports clubs, physical qualities.*

Jismoniy tarbiyaga o'z davrida buyuk sohibqiron Amir Temur ham katta e'tibor bergan. Sharqda dilovarlik tarbiyasi, ya'ni yoshlarda mardlik, jasurlikni tarbiyalash asosiy masalalardan sanalgan. Yigitlar bolalikdan merganlik, chavandozlik, suvda suzish, ovchilik, qilichbozlik, shaxmat o'yini kabilarni mohir murabbiylardan o'rganib, bu borada mashq qilar edilar.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetuk, ijtimoiy faol, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatlari: epchillik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik maxsus bilim bilan shakllanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarining samaradorlik darajasini orttirish, unda qo'llaniladigan usul va vositalarning zamonaviy pedagogik imkoniyatlaridan, darsda milliy o'yinlardan foydalanish – davr talabidir.

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o'rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan yurtimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sheryurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug' bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o'lmas asarlar yaratganlar, she'ru dostonlar bitganlar, qo'shiqlar kuylaganlar. Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o'rin olgan beqiyos kuchqudratga ega Farhod obrazining o'zini eslash kifoya. Yoki xalq og'zaki ijodi durdonalarining qahramonlari Go'ro'g'liyu Alpomish, Avazxonu Sheralilarni eslashning o'ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar yurti bo'lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor mustaqillik maqomiga ega bo'lgan tarixiy kundan boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berila boshlandi. Respublikamizda birinchi bo'lib «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etilganligining o'ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog'lom mamlakatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog'lom bo'ladi.

Sport harakati bilan birlashgan turli mamlakatlardan kelgan kishilarning tinchlik uchun kurashchilar ekanliklarini tarix juda yaxshi biladi. Chunki sport o'z tabiatiga ko'ra jahon miqyosida tinchlik elchisi vazifasini o'tab kelmoqda.

Xalqaro sport aloqalari rivojlangan sari davlatlar va xalqlar o'rtasidagi o'zaro ishonch, do'stona munosabatlar ham mustahkamlanib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama taraqqiy ettirish bevosita iqtisodiy sharoitlarga bog'liq.

Bugungi kunda mustaqil respublikamiz uchun aqliy yetuk, jismonan sog'lom va baquvvat yigit va qizlar zarur. Mamlakatimiz ilk bor mustaqil qadam tashlay boshlagan dastlabki kezlardanoq bu muhim ishga alohida e'tibor berila boshlandi. Ayniqsa, bozor iqtisodiyoti sharoitida sog'lom hayot tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omillardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

Jamoat, guruh va shaxsdagi jismoniy kamolot tarbiya sub'ekti bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu sub'ektning jismoniy kamolotga bo'lgan ehtiyoji bilan belgilanadi.

Har tomonlama rivojlangan jismoniy kamolot, jismoniy kuch va jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishi shaxsning shaxsiy ehtiyoji hisoblanadi. Jamoa ehtiyoji bu mehnat jamoalarining yuqori darajadagi ishlab chiqarish ko'rsatkichlariga erishishi, guruhlar ehtiyojining maqsadi hisoblanadi. Jamoatchilik ehtiyoji esa O'zbekiston Respublikasining har tomonlama yetuk, jismonan sog'lom yangi avlodini tarbiyalab, voyaga yetkazishdek ulug' vazifaga qaratilgandir.

Hozirgi kunda bu ehtiyojlar mahkama va idoralarning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot rejalarida ko'zda tutilmoqda. Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, jismoniy tarbiya vositalariga bo'lgan shaxsiy ehtiyoj asosiy hisoblanib, uning asosida jismoniy kamolotning taraqqiy etishi hamma ishlab chiqarish tarmoqlarida shakllanadi.

Sport inson organizmiga foydali ta'siri bilan bir qatorda «mushaklar quvonchi hissiyotini» ro'yobga chiqaradi, sog'lom dam olishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi, shaxsning o'zligini anglashda qudratli vosita vazifasini bajaradi.

Sport har doim o'zining ommaviyligi bilan odamlar e'tiborini jalb qilib kelgan. Sport tadbirlariga tomoshabinlarni jalb etishda hozirgi zamon axborot vositalarining xizmati katta. Shuning uchun ham yuqori ko'rsatkichli sport ommaviy sportning yuqori pog'onasi bo'lib, hamisha ijtimoiy hodisalardan hisoblanib kelgan.

Tadqiqotchilar ma'lumotiga ko'ra, respublikamiz aholisining 10% dan ortig'i sport musobaqalarini tomosha qilish uchun bevosita sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan sport inshootlariga boradilar, 80% ga yaqini esa sport ko'rsatuvlarini televizorda tomosha qilishadi. Xullas, sport faqat jismoniy kamolot vositasi bo'libgina qolmay, balki u ma'lum darajada o'ziga xos san'at vazifasini ham o'taydi.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetuk, ijtimoiy faol, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir.

Shunday qilib, zamonaviy pedagogikadagi faollik-shaxsiy yondashuv balabalarning bilim faolligini rivojlantirishga, ularni faoliyat sub'ektlari sifatida ko'rsatishga qaratilgan. Faoliyat-shaxsiy yondashuv o'z shaxsiy maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish va har bir yoshning JT rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlarni yaratishga qaratilgan. JT ning salohiyatini oshirish zarurligi va hayotiy ahamiyatini anglash jismoniy madaniyatning intellektual tarkibiy qismini rivojlantirish muvaffaqiyati bilan ta'minlanadi.

Ta'lim sohasida zamonaviy mutaxassisning keyingi kasbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'yadigan faoliyat yondashuvi tamoyillari asosida ko'rib chiqilgan uzluksiz ta'lim konsepsiyasi ishlab chiqish zarur. Shaxsni shakllantirishda faollik yondashuvi prinsipi shaxsga kompleks ta'sir ko'rsatadigan faoliyatni izlash va asoslashga undaydi.

Yoshlarning uzluksiz ta'lim tizimini takomillashtirish ikkita asosiy jihatni ta'minlash uchun amalga oshirilishi kerak:

- xarakterli xususiyatlar, sifatlar va funksiyalar majmuasiga ega bo'lgan shaxsni shakllantirish (ham umumiy, ham kasbiy-shaxsiy, psixofiziologik fazilatlar, xususiyatlar va funksiyalar, ta'limning barcha bosqichlarida kasbni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlari va qobiliyatlari);

- shaxsning ijtimoiy ahamiyatga molik faoliyat amaliyotiga tayyorligi, ularning asosiysi unumli mehnatdir.

Jamoat va shaxsiy ehtiyoj, jismoniy faoliyatning mehnat amaliyoti va shaxsni shakllantirishga sezilarli ta'siri kasbda qo'llaniladigan jismoniy madaniyat konsepsiyasining shakllanishiga olib keldi, unga ko'ra u turli holatlarda qo'llaniladigan jismoniy faoliyat turlari to'plamini uzluksiz ta'lim bosqichlari va ikki tomonlama ijtimoiy ahamiyatga ega ta'sir ko'rsatadi:

- shaxsni ijtimoiylashtirish, uning ma'naviyatini boyitish (umumiy va amaliy shaxsiy xususiyatlar, sifatlar va funksiyalarning xarakterli majmui bilan kasbiy shaxsni shakllantirish) asosida;

- shaxsning biologik mohiyatiga ta'siriga asoslangan (ta'limning barcha bosqichlarida kasbni o'zlashtirish va kasbiy faoliyatni yanada takomillashtirish uchun zarur bo'lgan amaliy jismoniy fazilatlarni, harakat qobiliyatlarini, psixofiziologik funksiyalarni shakllantirish).

U yaxlit ta'lim tizimining asosiy maqsad va vazifalarini amalga oshirishda uzluksizlikning asosiy prinsipi asosida qurilgan. Ushbu konsepsiyani o'rganish jarayonining texnologiyalaridan biri muammoli modulli ta'lim bo'lib, modulli yondashuv nafaqat ma'lum bir fanning mazmunini ochib berish, balki butun o'quv jarayoni talablarga muvofiq tuzilishi uchun qo'llaniladi.

Bunday holatda OTMning asosiy prinsipi o'qituvchilar tomonidan boshqariladigan talabalarining o'z-o'zini tarbiyalashidir. Shu bilan birga, u ta'lim va kognitiv jarayon tizimi bo'yicha quriladi: ziddiyat - uning echimi - yangi ziddiyat. Bu tayyor bilimlarni tarjima qilishdan ijodiy fikrlash va qobiliyatlarni shakllantirishga o'tishni ta'minlab, informatsion mashg'ulotlarni uslubiy mashg'ulotlar bilan almashtirish imkonini beradi. Ularning rivojlanishi uchun dialog shaklidan foydalanish mumkin.

Har bir muammoli modul shu tarzda taqdim etilgan o'quv jarayonining mantiqiy natijasidir. Modullar o'rtasidagi o'zaro aloqa axborot kanali orqali amalga oshiriladi, uning faol elementlari o'qituvchilar, talabalar, texnik vositalar va boshqalar.

Hozirgi vaqtda OTMlarda talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini takomillashtirish uchun sport mashg'ulotlari texnologiyalarini o'zgartirish g'oyasi keng tarqaldi, chunki sport mashg'ulotlari jismoniy tarbiya faoliyatining jozibali va muhim shakli va yanada samarali jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyoj xisoblanadi. Bunda gap sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarning (yuqori texnologiyalar, qoidalar, tamoyillar) jismoniy tayyorgarlik muammolarini, (sog'liqni saqlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, talabalarga maxsus bilimlar tizimini o'tkazish) echishga qaratilgan tayyorgarlik vositalari va usullaridan ongli ravishda foydalanish zarur. Shu bilan birga, sport konversiya va dasturlarini shakllantirishda ma'lum texnologiyalar va omillarning foydalanish kerak. Amaldagi yondashuv quyidagicha:

- talabalarni amaliy (ixtisoslashtirilgan sport) bilim, ko'nikmalarni egallashga undaydi;
- darslarga davomatni faollashtiradi;
- tartib-intizomni mustahkamlashga yordam beradi;
- emotsional fonni oshirish;
- demokratik, chunki boshqa sport bo'limiga o'tish imkoniyati mavjud;
- sport mashg'ulotlariga mos ravishda psixofizik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishini oshiradi;
- talabalarining bo'sh vaqtini o'tkazish madaniyati, shuningdek, stress omillariga psixologik qarshilik kuchayadi.

Ayrim sport turlaridan maqsadli foydalanish insonning yuqori jismoniy tayyorgarligi va kasbiy fazilatlariga erishishi mumkin.

Jismoniy tarbiya - bu mashg'ulot vosita funksiyasining tabiiy rivojlanish ritmiga mos keladigan, uning jismoniy salohiyatini rivojlantirish va takomillashtirishni maqsadli rag'batlantirishning maxsus tashkil etilgan jarayonining etakchi shakllaridan biridir.

Shu munosabat bilan OTM larda JT mashg'ulotlarini tashkil etishning yangi shakllarini izlash zarur. OTMdagi mavjud shakllardan biri dastur-maqсадli tashkilot tamoyillariga asoslangan "dasturlash" bo'lishi mumkin. Bunda dasturlash deganda JT jarayoni mazmunini universitetning maqsadli vazifalariga va ma'lum bir vaqt oralig'ida o'quv materialini tashkil etishning oqilona shakllarini belgilovchi aniq tamoyillarga muvofiq tartiblash tushuniladi.

Pedagogik jarayonini dasturlashning markazida, birinchidan, ta'lim jarayonining umumiy strategiyasini belgilash va ikkinchidan, uni qurishning optimal variantini tanlash (samaradorlik ta'rifi) bilan bog'liq bo'lgan qarorlarni qabul qilish jarayoni yotadi.

JT ni dasturiy maqsadli rejalashtirishda birinchi navbatda, shaxsni tarbiyalash va uning rivojlanishini aniqlash jarayoniga xos bo'lgan o'ziga xos qonuniyatlarni bilishdan kelib chiqadi.

Bunday qonuniyatlar inson tanasini va uning faoliyatining shakllanish xususiyatlarini tizimli o'rganish asosida ochiladi: uning boshlang'ich asosini aniqlash (ehtiyotlar, qiziqishlar, dunyoqarash, e'tiqod, munosabatlar, hayotiy tajriba, aqliy va shaxsiy xususiyatlar), faoliyatning funksional tizimining elementlarini va ularning munosabatlarini o'rganish (motivlar, maqsadlar). O'quv jarayonlari (bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish) va shaxsning jismoniy rivojlanishi (inson organizmidagi miqdoriy o'zgarishlar natijasi) xususiyatlarini o'rganishning qonuniyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Integral ta'lim texnologiyasi turli sohalarni o'zida mujassam etgan bo'lib, o'quv natijalarini rejalashtirish, psixologizatsiya va kompyuterlashtirishni o'z ichiga oladi.

Talabalarning talab va qiziqishlarini hisobga olgan holda yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish ularning jismoniy tayyorgarligi va mehnat qobiliyati darajasi oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. M.M.Ma'rufov. Tabiiy atrof-muhit omillaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishning pedagogik asoslari mavzusidagi doktorlik dissertsiyasi. Chirchiq 2024.
2. Boboshev Z.N. Jismoniy tarbiya va sport (milliy va harakatli o'yinlar orqali futbol elementlarini takomillashtirish). O'quv qo'llanma. Toshkent-2023
3. O'zRning "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni 2015-yil 4-sentyabr.
4. Boboshev Z.N. - "Futbol mashg'ulotlarida talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini harakatli o'yinlar bilan bog'lash xususiyatlari" O'quv qo'llanma. - T.: 2022