

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРИ АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

G.Xudaynazarova

Sport va xarakatli o'yinlar kafedراسи vb dotsent.

Жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши инсоният жамиятининг дастлабки даврларига бориб тақалади. Элементар жисмоний тарбия ибтидоий жамиятда вужудга келган. Одамларнинг кундалик ҳаёт тарзи учун муҳим бўлган фаолият жараёнида жисмоний қобилиятлари – куч, чидам, тезлик, чаққонлик, бардошлилик каби сифатларини ривожлантиришлари зарур бўлган. Натижада одамлар жисмоний машқлар – ҳаракатларнинг такрорланиши ҳодисасини онгли равишда тушуна бошлаганлар. Жисмоний машқлар шу тарзда жисмоний тарбия учун асос бўлган дейиш мумкун.

Инсоннинг жисмонан ривожланишида жисмоний тарбия катта аҳамият касб этади. Бу нафақат ўсаётган организмнинг нормал жисмоний ривожланиши, саломатлигини мустаҳкамлаши, балки маънавий сифатларини ҳам қўллаб-қувватлашга тегишлидир. Барчаси жисмоний тарбияни ақлий, ахлоқий, меҳнат, эстетика билан боғлиқ ҳолда тўғри шакллантиришни тақозо этади.

Жисмоний маданият соҳасидаги янги билимларни ўзлаштириш ўқувчилар маънавияти ва ақлий қобилиятларини ривожлантиришга хизмат қилади. Спорт машғулотлари ҳаётий вазиятларда жисмоний тарбиядан самарали фойдаланиш имкониятини кенгайтиради. Жисмоний тарбия жараёнида саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний кучни ошириш болаларнинг нормал ақлий ривожланиши учун зарур шартдир. Зеро, ақлий ва жисмоний ривожланиш бири-бирини тақозо этади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифаларини амалга ошириш натижасида тананинг умумий ҳаётий фаоллиги ортади, ақлий фаолиятида маҳсулдорликка эришилади. Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия инсон табиатидаги ижобий хусусиятларни шакллантиришга ёрдам беради. Мураккаб машқлар ва шиддатли мусобақалар жараёнида ўқувчиларнинг ахлоқий фазилатлари синовдан ўтади, иродаси чиниқади, хулқ-атвори ўзгаради. Яна бир жиҳати, ташкилотчилиги, интизоми, қатъияти каби характер хусусиятлари камол топиши дарсларнинг самарали ташкил этилишига ҳар жиҳатдан боғлиқ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг меҳнатсеварлик, қийинчиликларни енгиш қобилияти, мустаҳкам ирода каби шахсий фазилатларини тарбиялаш ишлари амалга оширилади.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Педагогик инновацион таълим кластери глобаллашув даврида жисмоний тарбиянинг бошқа фанлар билан алоқаси ҳамда интеграциясини ҳам тақозо этмокда. Хусусан, машқларнинг ҳаракатлар билан узвий боғлиқлиги эстетик дидни, эстетик туйғу ва эстетик тафаккурни ривожлантириши яхши маълум.

Жисмоний тарбиянинг эстетика билан алоқаси. Жисмоний машқлар эстетик тарбия учун қулай шароит яратади. Машғулотлар жараёнида тана аъзоларининг уйғун ривожланиши рўй беради, ҳаракатларнинг гўзаллиги ва нафислигини тушуниш сифатлари тарбияланади. Булар эса эстетик туйғуларни, дидни тарбиялашга ёрдам беради ҳамда креатив ғоялар, ижобий ҳис-туйғулар, қувноқлик, некбинликнинг шаклланишига сабаб бўлади. Эстетик тарбия орқали гўзалликни тушуниш ва баҳолашга имкон яратилади. Эстетик дидга эга бўлган шахс спортда кенг намоён бўладиган эстетик фаолиятни амалга ошириш орқали эстетик қадриятларни яратишга интилади. Жисмоний ва эстетик тарбия ўртасидаги боғлиқлик уларнинг мақсад бирилиги – инсонни шакллантириш, жисмоний баркамоллик эса эстетик идеалнинг узвий қисмидир.

Жисмоний тарбия инсонга эстетик таъсир кўрсатиш доирасини кенгайтиришга, иккинчи томондан, самарадорликни оширишга, ижобий ҳиссий вазиятларни яратишга хизмат қилади. Қалит машқлар жисмоний соҳада эстетик туйғу ва дидни тарбиялаш; инсон танаси ва ҳаракатларини эстетик баҳолашни тарбиялаш; гўзалликни излаш ва кадрлаш каби вазифаларни бажаради. Ҳаракат фаолияти давомида эстетик тарбиянинг байрамлар, ҳаракатли чиқишлар, табиий ва гигиеник шароитлар, бадий таълимнинг махсус турлари (муסיқа)дан фойдаланилади.

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия қуйидаги усуллар орқали тавсифланади:

- 1) мажозий сўзлар воситасида жисмоний машқларни эмоционал экспрессив тушунтириш асосида;
- 2) техник жиҳатдан мукамал ва ҳиссий экспрессив туйғулар уйғотадиган машқларни намоёиш қилиш асосида;
- 3) ҳаракат ва фаолият турларида илҳомлантирувчи намуналар асосида;
- 4) гўзалликнинг ижодий намоён бўлишига қаратилган амалий машғулотлар воситасида ва ҳ.к.

Жисмоний тарбиянинг технология фани билан алоқаси. Тизимли жисмоний машқлар ташкилотчилик, қатъиятлилик, қийинчиликларни енгиш қобилиятини ва меҳнатсеварлик сифатларини камол топтиради. Шулар қатори, ўқувчиларнинг ўз-ўзига хизмат кўрсатиши, спорт анжомларини таъмирлаши, ўйин майдончаларини жараёнга шай қилишлари элементар меҳнат

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

кўникмаларини шакллантиради. Ўқувчиларда маънавий фазилатларни ривожлантиришда меҳнат таълими натижалари ва жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги ижобий таъсир кўрсатади.

Меҳнатга муносабат шахс тарбиясининг муҳим мезонларидан бири бўлиб, интизом талабларига риоя қилиш барқарорлиги, топшириқларни бажариш, шахсий ташаббус кўрсатиш ҳамда жамоавий ишлашнинг ютуқлари билан тавсифланади. Жисмоний тарбия ва технология фани ўртасидаги боғлиқлик рағбатлантириш, меҳнат қобилиятини ошириш ва ўқувчиларни ҳаётга тайёрлаш мақсадига хизмат қилади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида технология тарбиявий меҳнатнинг ўзи ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида технология фани олдида куйидаги талаблар қўйилади:

- 1) меҳнатсеварликни тарбиялаш;
- 2) меҳнатга онгли муносабатни шакллантириш;
- 3) элементар меҳнат кўникма ва малакаларини эгаллаш.

Меҳнат жараёнидаги тарбиявий фаолият жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёни, машғулотлар ва спорт мусобақаларида, ўзини ўзи парвариш қилиш вазифаларини бажариш (машғулот ўрнини тайёрлаш ва тозалаш, инвентаризация қилиш, спорт анжомларини сақлаш билан боғлиқ фойдали ишлар), соғломлаштириш оромгоҳларидаги фойдали ишлардан иборат. Жисмоний тарбия жараёнида технологиянинг ўзига хосликлари меҳнатга амалий кўникиш, суҳбат, меҳнат натижаларини баҳолаш, таълим вазифаларини бажаришга доир юқори куч ва техник натижа каби намунали ишларни амалга оширишда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия. Жисмоний тарбия таълими муаммоларини ҳал қилиш фаннинг мазмуни ва процессуал асослари билан боғлиқ. Руҳий ва жисмоний тарбия ўртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Биринчидан, жисмоний тарбия ақлий фаолият учун қулай шароитларни яратади ва ривожланишга ёрдам беради. Иккинчидан, тафаккур ривожланиши кучаяди, ҳал қилинадиган вазифалар ечимига ижодий изланиш муҳитини яратади. Таълим томони махсус жисмоний тарбия билимларини узатишдан иборат. Ижодий фикрлаш намунаси “мос ёзувлар” – спорт анжомларидан машғулотларда оқилна фойдаланиш йўллари таҳлил қилишдан иборат. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбиянинг асосий вазифалари куйидагилардан иборат:

1. *Соҳага оид махсус билимларни ўрганиш:* билимларни бойитиш, илмий дунёқарашни шакллантиришга кўмаклашиш;
2. *Ақлий қобилиятларни ривожлантириш:* ўқувчиларнинг таҳлил қилиш

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ва умумлаштириш қобилияти, фикрлаш тезлиги, когнитив фаолияти, ижодкорлиги;

3. *Ўз-ўзини тарбиялаш*: эҳтиёж ва қобилиятларни ривожлантиришни рағбатлантириш ва ҳ.к.

Ақлий тарбия усулларида дарс жараёнида махсус ташкил этиладиган муаммоли вазиятлар, ақлий ҳаракатларни талаб қиладиган жисмоний машқлар (ахборотни қабул қилиш, қайта ишлаш, таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва бошқ.), кузатиш, танқидий баҳолаш кабилар киради.

Жисмоний тарбия тизимида *ахлоқий тарбия* муҳим аҳамиятга эга. Унинг асосий вазифалари қуйидагилар ҳисобланади:

1) ахлоқий онгни шакллантириш (ахлоқий тушунчалар, қарашлар, ҳукмлар, баҳолар), ишонч ва фаолият мотивлари, юқори ахлоқий меъёрлар билан яшаш истаги;

2) ахлоқий туйғуларни шакллантириш – Ватанга муҳаббат, жамоавийлик ва дўстлик туйғулари;

3) ахлоқий фазилат ва одатларни шакллантириш – ахлоқий меъёрлар, ота-онага ҳурмат, ор-номус, виждонлилик ва бошқ.;

4) иродавий хусусиятларни тарбиялаш – жасорат, куч, ғалаба қозониш истаги, ўзини тутиш кабилардан иборат.

Ахлоқий тарбия воситаларига ўқув машғулоти, мусобақалар, спорт режимини ташкил қилиш, ўқитувчи фаолиятидаги ибрат-намуна кабилар киради. Ахлоқий мавзуларда баҳс, суҳбат, ўрнатилган хулқ-атвор меъёрлари ва анъаналарни тушунтириш шакллари ахлоқий тарбия усуллари дидир.

Жисмоний тарбиядан кўзланган мақсадга эришиш учун жисмоний машқлар, табиатнинг шифобахш неъматлари ҳамда гигиена талабларига амал қилиш каби жисмоний тарбиянинг ўзига хос асосий воситалари муҳим омил бўла олади. Улардан комплекс фойдаланиш жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни самарали ҳал этиш имконини беради.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятлари бўйича шаклланган ва ташкил этиладиган ҳаракатлардир. Улар шахснинг жисмоний ва ақлий хусусиятларига таъсир кўрсатиш ҳамда ҳаракатларни бажариш усуллари чуккурроқ ўзлаштириш мақсадига қаратилган такрорлашни ўзида мужассам этади. Кўринадики, жисмоний машқлар, бир томондан, ўзига хос ҳаракат, бошқа томондан эса, уларни бир неча бор такрорлаш жараёнидир.

Жисмоний машқлар мазмуни – бу машқларни бажаришда инсон организмида содир бўладиган физиологик, психологик ва биомеханик

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

жараёнлар (организмдаги физиологик ўзгаришлар, жисмоний сифатларнинг намоён бўлиш даражаси ва ҳ.к.) ҳисобланади. Уларнинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий аҳамияти, инсонга саломатлигига таъсири жисмоний тарбиянинг мазмунини белгилайди.

Жисмоний машқларни бажариш учун мос техникани танлаш орқали баъзи ҳолларда мушак гуруҳлари массаси кўпаяди ёки аксинча бўлиши ҳам мумкин. Жумладан, чидамлилиқ мустаҳкамланганда нафақат узок вақт давомида ҳар қандай ўртача ишни бажариш қобилияти ривожланади, балки юрак-қон томир ва нафас олиш тизими ҳам бир вақтнинг ўзида стабиллашиб боради.

Foydalangan adabiyotlar

1. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.

2. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.

3. Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O'YIN ORQALI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (2023): 138-141.

4. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.

5. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 28-32.

6. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINCIPLES." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

7. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK

ТАКТИК ТАЙЙОРГАРЛИГИНИ NAZORAT QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.

8. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan oqli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

9. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." Экономика и социум 4-2 (107) (2023): 783-786.

10. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 113-116.

11. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 189-191.