

## ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЛАБАЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ

Абдужалилов Бахром Собирович

Ўзбекистон давлат консерваторияси

Ўзбек тили ва ижтимоий фанлар кафедраси катта ўқитувчиси

**Аннотация.** Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва оммавий спорт соғломлаштириш машғулотида юкломларни меёрлаштиришнинг илмий-методик асослари ҳақида сўз юритилган. Ҳозирги кунда инсон саломатлигига алоҳида эътибор қаратиш, саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи омилларни ривожлантириш, чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда мавжуд муаммоларни ўрганиб бориш зарур ҳисобланади.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, оммавий спорт, соғломлаштириш, машғулоти, саломатлик, соғлом турмуш тарзи.

Бугунги кунда мамлакатимизда барча ислохотларнинг мазмуни инсон омилини ривожлантиришга қаратилмоқда. Чунки инсон барча бойликларни асровчи, яратувчи ҳамда такомиллаштирувчи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, унинг имкониятларини кенгайтириш, шартшароитлар яратиш кўзланган мақсадга эришишнинг гарови бўлиб қолмоқда. Ҳозирги кунда инсон саломатлигига алоҳида эътибор қаратиш, саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи омилларни ривожлантириш, чоратадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда мавжуд муаммоларни ўрганиб бориш зарур ҳисобланади. Инсон саломатлигида муҳим аҳамият касб этувчи омиллардан бири бу жисмоний тарбия ва спортдир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда бўйича бир қатор ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Бу борада малакали кадрларни тайёрлашнинг сифатини ошириб бориш зарурдир. Бизга маълумки малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бар қанча қарорлар қабул қилинди.[3]

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368- сонли Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинлик қилинаётганлиги ҳақида сўз борар экан, жумладан “жойларда ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тизими мавжуд эмаслиги терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун спорт захирасини шакллантириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашга тўсқинлик қилаётганлиги;” таъкидланган.[5]

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт мажмуалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини барпо этиш, уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш, ёшларни спорт билан шуғулланиши, ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур барча шароит ва имкониятларни яратиш натижасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, спортнинг оммавийлиги таъминланмоқда. Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалар сони ҳам шунча юқори бўлади. Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларида юксак натижалар қайд этиб, юртимиз байроғини юқори кўтарадиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашда мактаблардаги жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг фаолияти алоҳида аҳамият касб этади.[4]

Инсон бирор касб билан мунтазам шуғулланар экан, унинг организмида ўша касбга хос бўлган баъзи касалликлар ривожланиб боради. Бу хасталиклар, одатда, ўша касбнинг ўзига хос хусусиятлари, мунтазам ишлаш жараёнида организмнинг муайян аъзосига тушувчи оғирликлар, турли зарарли моддалар ва бошқа сабаблар натижасида пайдо бўлади. Фан-техника тараққий этиб борган сари жисмоний меҳнат жараёни транспорт, компьютер ва телефон зиммасига тушиб, ақлий меҳнат устунлашиб, мушаклар фаолияти чегараланиб бораверади. Маълумки, ҳозирги даврда жуда кўп инсонлар гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келадиган касалликлардан азият чекади. Узоқ муддат ҳаракатсиз ҳолатда турганда ёки ўтирганда, кам ҳаракатланувчи организмда моддалар алмашинуви, қон айланиши сусаяди. Оёқ мушаклари заифлашиб, қоматнинг ўзгаришига олиб келади ва кам ҳаракатланувчи касб эгалари кўпроқ бош оғришидан шикоят қиладилар. [9]

Ҳозирги кунда ақлий ва жисмоний юкларни оқилона тақсимлаш, соғлом турмуш тарзини юритиш ҳамда жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш ҳар бир одамнинг муваффақиятли ҳаёт фаолиятининг ажралмас бўлагидир. Аммо, кўпинча, кишилар саломатлиги жиддий издан чиққан пайтдагина соғлом турмуш тарзини ва жисмоний машқлар бажаришни бошлайдилар. Ваҳоланки, мунтазам равишда оддий жисмоний машқларни бажариш саломатлигимизга ўз ижобий таъсирини кўрсатади. Мустақиллик йилларида жамият ҳаётини янада фаровонлаштириш ва ишлаб чиқариш жараёнларини янада кенгайтириш соҳасида олиб борилган ислохотлар натижасида ишлаб чиқаришни бошқариш, ходимлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг меҳнатга бўлган муносабатларини тубдан ўзгартиришга эришилди. Бироқ, ҳамма меҳнат жамоаларида ҳам бу жараён самарали йўлга қўйилган эмас. Шунинг учун ҳам бугунги кунда қуйидагилар меҳнат жамоаларининг асосий вазифалари сифатида белгиланмоқда:

- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишга кўмаклашиш;
- гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келувчи турли касб касалликларидан жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асослари орқали муҳофаза қилиш;
- спорт ва жисмоний тарбия кундалик иш жараёнини бир бўлагини ташкил қилиши зарурлиги бўйича кўникмаларни шакллантириш.

Киши бирор касб билан мунтазам шуғулланар экан, унинг организмида ўша касбга хос бўлган баъзи касалликлар ривожланиб боради. Бу хасталиклар, одатда, ўша касбнинг ўзига хос хусусиятлари, мунтазам ишлаш жараёнида организмнинг муайян аъзосига тушувчи оғирликлар, турли зарарли моддалар ва бошқа сабаблар натижасида пайдо бўлади. Статистик маълумотларга кўра, иш жараёнида тик турган ҳолда иш юритадиган касб эгаларида веналарнинг варикоз кенгайиши кузатилмоқда. Сўнгги вақтларда бундай хасталикка чалиниш ёшлар ўртасида ҳам кенг тарқалиб, унга дучор бўлганларнинг ўртача ёши 35-40 ни ташкил этмоқда. Касб касалликларидан яна бирига мунтазам ақлий меҳнат билан иш юритадиган касб эгалари дуч келади. Гап умуртқа поғонаси билан боғлиқ хасталиклар ҳақида кетмоқда. 65 фоиз ақлий меҳнат билан иш юритадиган касб эгалари умуртқа поғонасида оғирлик сезишини маълум қилишган. Ҳаттоки ўтириш учун энг қулай бўлган курсилар ҳам умуртқа учун ортиқча юк тушишига олиб келар экан. Шунингдек, бундан оёқ бўғимлари ҳам азият чекади. XXI асрга келиб кенг тарқалган ана шундай касб касалликларидан бири — остеохондроздир. Умуртқа поғонасига ортиқча юк тушиши натижасида пайдо бўлувчи ушбу хасталик Ер юзининг қарийб ярим аҳолисига таҳдид солмоқда. [9]

Идора хизматчилари, ҳайдовчилар, юк ташувчилар ушбу муаммога кўпроқ дуч келишади. Айниқса, идора хизматчилари иш куни давомида танаффус қилмасдан ҳаракатсиз ўтириши натижасида ушбу касаллика дучор бўлишмоқда. Ходимлар гимнастикаси - қийин бўлмаган жисмоний машқлар мажмуаси бўлиб, ҳар куни иш вақти жараёнида ходимларнинг организм ҳолатини функционал яхшилаш, иш фаолияти самарадорлигини янада оширишга қаратилиб, бу машқлар иш жойида ва иш кийимида ўтказилишига мослаштирилган бўлиши лозим. Шундан келиб чиққан ҳолда, ходимлар гимнастикасининг асосий мақсади - ходимларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, меҳнат самарадорлигини ошириш, иш вақти жараёнида уларнинг иш қобилиятини тиклаш, чарчаш ҳолатини камайтириш, касалланиш даражасини пасайтиришдан иборатдир. Қуйида тавсия этилаётган

гимнастик машқлар мажмуаси куннинг биринчи ярмида иш бошлангандан икки соат кейин ва куннинг иккинчи ярмида тушликдан икки соат кейин бажарилиши мақсадга мувофиқдир. [1]

Спорт танаффуси - бу дам олиш ҳолати бўлиб, у чарчаш ва иш қобилиятини тиклашга қаратилган. Бу танаффуслар 5-10 машқлардан иборат бўлиб, 5-7 дақиқани ташкил этади. Одатда бу машқлар иш вақтининг иккинчи ярмида ўтказилади. Машқлар бажарилаётган жой хавфсиз ва гигиена талабларига жавоб бериши шарт. Машқлар шундай навбатда бўлиши керакки, улардан бири орқа мушакларни ривожлантирса, бошқаси бўйин қисмида йиғилувчи тузларни парчалаши – кейингиси қорин прессини мустаҳкамлашга ёрдам бериши керак. Машқ бажарувчи машқ давомида ўзини ёмон ҳис этса, машқ секинлаштирилади ва камайтирилади. Шундан кейин ҳам ўзини ёмон ҳис этса, албатта шифокорга мурожаат қилиши лозим. Спорт машқлари иложи бўлса мусиқа остида ва очиқ ҳавода ўтказилса шуғулланувчиларнинг организми янада мустаҳкамланади. Корхона, ташкилот ва муассасаларда ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулоти тарғиботини “Саломатлик посбонлари” гуруҳи амалга ошириши мақсадга мувофиқ. “Саломатлик посбонлари” гуруҳи ҳудудда фаолият юритаётган жисмоний тарбия ва спортни бошқаришга масъул давлат органлари бошчилигида спорт мураббийлари, малакали спортчилар, шифокорлар, психологлар ва соҳанинг бошқа мутахассисларидан иборат ҳолда шакллантирилади. Ходимлар гимнастикаси машқларини мунтазам равишда бажариш натижасида остеохондроз (бўғинларда туз йиғилиши), умуртқа қисмидаги чурра, гипертония, қандли диабет, саратон, остепороз, бавосил, семизлик, организм ички аъзоларининг нотўғри ишлаши (модда алмашувининг ёмонлашуви) каби хасталикларни ривожланиш хавфини камайтириб, иш унумдорлигини оширади. Юрак қон-томир тизимини мустаҳкамлайди, липид спектрини яхшилади, тўпланган ва сарфланган энергияни тенглаштиради, суяк тўқимасини камайишини олдини олади, стрессга турғунликни оширади, иммунитетни кўтаради.[7]

Мактаб ёшидаги болалар организмда ўсиш даврида ассимиляция жараёни диссимиляция жараёнидан устун келади. Бунинг натижасида боланинг бўйига ўсиши, тана массасининг ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам поропорсионал тарзда рўй беради. Организмнинг ўсиш даврида турли хил омиллар таъсири бўлади. Бундан ташқари мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиш ва ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожланиши ҳам маълум ёш даврларда кузатилади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Натижада ҳаракат актининг кенглиги ортади ва спорт натижаларининг боғлиқлик динамикаси ижобий томонга ўсиш ҳолати кузатилади.[5]

Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги муҳим қадамлардан бири “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонун муҳим аҳамиятга эга. Ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Бугунги кунда барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда. Ўқувчиларга билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш – такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш – тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир. Умумий таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида айниқса, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади. Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулоти давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаштириш услубиятини тушунамиз. Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирваракайига

(фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллаштирилади.

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаштиришнинг фронтал усулияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олинишидир ва уларни бирваракайига банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришилади ҳамда юкломани суръати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишлигидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дасрларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаштириш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклом меъёрини, уни ҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўз ҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларни ҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаштиришда кичик гуруҳларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади. Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзунини техникасидан хабардор, гуруҳ фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дасрларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаштириш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини ҳавфисизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустақамланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт.

Қолаверса айрим дарсларда ҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

5. Ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаштириш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади. Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади.

Юқоридагилардан хулоса қилиб айтганда, таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дасрларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаштиришда юқорида қайд этилган усулларни амалиётда қўллаш, илғор педагогик технологияларни замонавий метод ва усулларни тадқиқ этиш ва амалиётга жорий этиш, илмий-амалий методик тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари зиммасига катта маъсулият юклайди.

#### Адабиётлар

1. Ф.Ш.Ахмедов, В.Ф.Алибоева. Малакали дзюдочилар беллашув фаолияти кўрсаткичлари. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар. Республика илмий амалий конференцияси мақолалари тўплами. 1-қисм, Тошкент-2018. 159-161.
2. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy.
3. Тошбоева М.Б.(2021) Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure, european journal of life safety and stability.
4. Хамроева З.Б. (2021) Current Issues of Forecasting in Physical Education and Sports today, european journal of life safety and stability.
5. Садуллаев Б.Б. Игры. Мотивирующие учеников к активным занятиям на уроках физической культуры и спорта//Нука и образование сегодня. Научно-теоретический журнал.Россия, №12 (59), 2020. 77-79 ст
6. Sadullayev.V.B. Theoretical foundation of the use of games in the formation of friendly atmosphere and social partnership skills in learners. Volume 10, Issue 04, Pages: 407-413
7. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) Formation Of Universal Training Activities In The Implementation Of Homework At Physical Training Lessons, The American Journal of Social Science and Education Innovations
8. Шерматов Ф.Қ. (2021) DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH ONE AND TWO TIME COMPULSORY LESSONS, World Economics & Finance Bulletin (WEFB)
9. Laurentiu Vocioaca. Technical and Tactical Optimization Factors in Judo. Procedia Social and Behavioral Sciences. 117 (2014) 389-394. DOI. 10.1016/j.sbspro.2014.02.233.
10. Ф.Қ.Ахмедов, Ф.Ш.Ахмедов. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятининг техник тавсифий таҳлили. Тафаккур зиёси. 2/2018. 80-81.