

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТЎГАРАКЛАРИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

Атабеков Фозил Оразали ўгли

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

Болалар спорти кафедраси доцент вазифаси бажарувчиси

Аннотация: Мақолада умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия тўғарақларини ташкил этиш спорт ишларининг самарадорлигини таъминлашдаги бош омиллардан бири сифатида ўрганилган бўлиб, ўз ўрнида, уларнинг фаолиятини ташкил қилиш ҳамда такомиллаштиришга оид самарали усуллар тавсия қилинган.

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари, соғлом ривожланиш, соғлом ҳаёт кечириш, соғлом тарбия олиш.

Аннотация: В статье рассматривается организация кружков физической культуры в общеобразовательных школах как один из ключевых факторов обеспечения результативности занятий спортом, и в свою очередь рекомендуются эффективные способы организации и совершенствования их деятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровое развитие, здоровый образ жизни, здоровое воспитание.

Annotation: The article examines the organization of physical education clubs in general secondary schools as one of the key factors in ensuring the effectiveness of sports, and in turn, recommends effective ways to organize and improve their activities.

Keywords: physical education and sports, healthy development, healthy living, healthy upbringing.

Мустақилликнинг илк йилларидан республикамізда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга муҳим вазифалардан бири сифатида қаралди. Бу борада Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ва яна қатор жисмоний тарбия ҳамда

спортни ривожлан тиришга оид Президент фармонлари, Ҳукумат қарорлари ушбу соҳа ривожда муҳим асос вазифасини ўтамоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат ёшларини ҳар томонлама комил инсонлар этиб тарбиялашда, она-ватан сарҳадларини кўриқлашда, баркамол ватан парвар авлодни вояга етказишда бош омил вазифасини ўтайди.

Чиндан ҳам, инсон камолоти, умуман, жамият равнақида жисмоний тарбиянинг таъсири катта. Юнон файласуфи Суқрот: «Гимнастика ёрдами ила баданимнинг мувозанатини тўғрилаб оламан»-деган фикрни илгари суриб, инсоннинг биринчи табиий кучларини яхлитлигича ўстириш вазифасини ўртага қўяди ва шундагина инсонни маънавий жиҳатдан камол топтиришга эришиш мумкинлигини айтади [1].

Тадқиқотларда келтирилишича, жисмоний тарбия – у соф спорт мусобақаларидан иборат бўлган соҳа эмас. Бу тарбия орқали болаларда кўплаб ахлоқий-иродавий хислатлар камол топтирилади. Машқларни бажариш давомида болаларда ирода, тезлик, чاقқонлик, чидамлилиқ тарбияланади, уларнинг соғлиги мустаҳкамланади, иш қобилиятлари, ақлий фаоллиги оширилади, жасурлик, ҳалоллик, қатъийлик, мустақиллик каби ахлоқий хулқ меъёрлари таркиб топади, етуклик сари қадам ташланади.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожланишига ёрдам беради, қон айланиш ва модда алмашишини яхшилайтиди, нафас олишга ижобий таъсир этади. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид амалий ишларда қўлланиладиган ҳаракатлар тезкорликни, эпчилликни, қайишқоқликни, кучни, чидамлилиқни ривожлантиради ва кишининг юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби табиий ҳаракатларни тўғри бажариш кўникмаларини мустаҳкамлайди.

Ўқувчиларни ҳаракатланиш кўникмалари ва малакаларига ўргатиш, асосан, жисмоний тарбия машғулотларида содир бўлади. Умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия дастури ўқувчиларнинг аниқ билимларини, малака ва кўникмаларни аста-секин ўзлаштиришларини кўзда тутаяди.

Жисмоний тарбия тўғараклари эса мазкур билимларни мустаҳкамлаш ва тўлдиришда асосий воситалардан ҳисобланади.

Шундай экан, барча спорт турлари бўйича асосий ҳаракатлар, машқлар жисмоний тарбия воситаларидан бири бўлиб, бу ўқув тренировка жараёнида шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама ривожланиш вазифасини ҳал этади. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича тўғарак дастури қуйидаги аниқ мақсадга эришиш учун йўналтирилган:

- мактаб ўқувчиларида юқори ахлоқ-одоб ва ирода хусусиятини тарбиялаш;
- ўқувчиларда спортга бўлган қизиқишини уйғотиш;
- ҳаётий зарур ҳаракат малака ва билимларини шакллантириш, уларни турлича шароитда тадбиқ қилиш;
- ўқувчиларда асосий ҳаракат қобилиятини баҳолаш макон ва вақтига ҳаракат параметрларини ривожлантириш жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни шакллантириш удабуронликни ташкил қилиш, шахсий жисмоний такомиллаштириш эҳтиёжини тарбиялаш [2].

Шу сабабли жисмоний тарбия тўғаракларини ҳар томонлама самарли ва мазмунли ташкил қилиш асосий вазифалардан саналади. Тўғаракларда ўқувчиларнинг машғулотларга нисбатан қизиқишларини ошириш уларнинг фаоллигини таъминлайди. Фаол ташкил қилинган амалий машқлар эса ўз натижасини беради.

- Жисмоний тарбия тўғараги ташкил этилар экан, аввало, ўқитувчининг: -
- ўз касбининг тажрибали ва профессионал эгаси бўлиши;
 - ўқувчиларнинг ўзлари ва ота-оналари билан самимий муомала-муносабат маданиятига эгалиги;
 - ўқувчиларни шуғуллантириш, фаолиятини баҳолаш, рағбатлантириш, мусобақалардаги иштирокини таъминлашда ижтимоий адолат принципларига қатъий амал қилиши;
 - ўз манфаатларидан ўқувчилар манфаатини устун қўйиши;
 - ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт малкаларини шакллантиришга педагогик-психологик жиҳатдан моҳирона ёндашиши;

- ўз эзгу ғоялари остидан ёшларни эргаштириш қобилиятига эга бўлиши ва ҳ.к. каби омиллар ҳал қилувчи жиҳатлардан саналади.

Ўз навбатида эса ўқувчилар:

- мазкур тўғаракка ўз хоҳиш-ихтиёри, танлови ва қизиқиши асосида қабул қилиниши;

- тиббий-физиологик жиҳатдан тайёр бўлиши;

- тўғаракнинг мақсад-вазифалари билан тўлақонли танишиши;

- тўғаракка иштирок этиши учун ота-она томонидан розилик билдирилиши;

- аъзолик тўғрисидаги ҳужжатларни расмийлаштириши;

- тўғарак ишида фасол иштирок этиши, унинг Низомига қатъий амал қилиши;

- мураббийларнинг кўрсатмаси ва хулосасига кўра, жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларида фаол қатнашиши, таҳсил оладиган таълим муассасаси, шаҳри, тумани, вилояти, умуман олганда, мамлакати шарафини ҳимоя қилишга ҳам руҳан, ҳам жисмонан шай бўлиши лозим.

Жисмоний тарбия тўғараклари, аввало, ўқувчилар ва ўсмирларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш ва йўналтириш моҳияти билан ҳам ажралиб туради. Бугунги кунда соғлом турмуш маданияти ўсмирларнинг жисмоний ва маънавий жиҳатдан тўғри ривожланишини таъминловчи омил ҳисобланади. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасининг педагогик категорияси учта бўлиб, улар қуйидагилардан иборат: 1) соғлом ривожланиш; 2) соғлом ҳаёт кечириш; 3) соғлом тарбия олиш. Буларнинг барчаси соғлом ҳаёт кечириш воситасида соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига олиб келади. Шу маънода, “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида соғлом ҳаёт кечириш ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. Соғлом ҳаёт кечириш – бу инсоннинг руҳий-маънавий, ахлоқий ва моддий жиҳатдан мақбул даражада яшашидир [3].

Тўғарак ўз ишида машғулотларни таҳлил қилиши, йиғилишлар ўтказиши, таълим муассасасида ёки ўз тумани ва шаҳри миқёсида ўтказиладиган спорт фестивалларида, оммавий байрам тадбирларида иштирок этиши мумкин.

Тўғарак ўз деворий газетасига эга бўлиб, унда тўғарак фаолияти, аъзоларининг ютуқлари ёритиб борилади.

Ўқув машғулотларининг афзаллиги шундаки, уларда ўқувчиларга жисмоний билимлар берилади, жисмоний қобилиятлари аниқланади ва такомиллаштирилади, жисмоний тарбия ҳамда спортга муҳаббат ҳисси сингдирилади, ҳаракат малакалари шакллантирилади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, хулоса қилиш керакки, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия тўғаракларини ташкил этишда:

- тўғаракнинг фаолият ҳужжатларини юқори савияда ишлаб чиқиш, унга юқори билим-малакага эга мураббий тайинлаш;

- аъзолар учун муносиб шароитларни яратган ҳолда, ота-оналар қўмитаси билан яқин ҳамкорликда ишлаш, ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини, саломатлигини мунтазам равишда назорат қилиб бориш;

- ўқувчиларнинг интилишлари, ҳаракатлари, ўзлаштириш қобилиятларини аниқ, ижтимоий адолат мезонлари асосида ҳолис баҳолаш, рағбатлантириш ва мусобақаларга тавсия қилиш;

- жисмоний тарбия машғулотларининг ахлоқий-тарбиявий мазмунини оширган ҳолда, ўқувчиларни ватанга муҳаббат ва садоқат ғоялари руҳида тарбиялаш, уларни жисмонан ва маънан баркамол этиб вояга етказишга эришиш муҳим вазифалар ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. М.А.Аслонова. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Номзодлик диссертацияси. Навоий -2008. 155 б. Б: 14.

2. Олий таълим муассасаларида спорт турлари бўйича тўғараклар дастури мажмуаси. Низомий номидаги ТДПУ. Профессор К.М.Маҳкамджонов таҳрири остида. Т.– 2015. 401 б. Б: 12

3. И.Д.Матчанов. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш. Номзодлик диссертацияси. Т.-2011.162 б. Б.:14.