“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ” ФАНИ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ

Шарифа Турсункуловна Холбаева
Тошкент давлат юридик университети

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола Ўзбекистон Республикасида “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” фани ва унинг аҳамияти, ривожланишига бағишланган. Мақолада барча фикрлар таҳлил қилинган ва мисоллар ёрдамида исботланган.

Калит сўзлар: универсиада, спартакиада, хорижий тажриба, жимоний тарбия назарияси, жисмоний тайёргарлик, соҳлом ҳаёт, педагогик технология

PRINCIPAL DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF THE SUBJECT "THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION"

Sharifa Tursunkulovna Kholbayeva
Tashkent State University of Law

ABSTRACT

This article is devoted to the development of the subject "Theory and methods of physical education" in the Republic of Uzbekistan and its importance. In the article, all the ideas are analyzed and proved using examples.

Keywords: Universiade, Spartakiad, foreign experience, theory of physical education, physical training, healthy life, pedagogical technology

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг мамлакатимизни 2016-йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017-йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маърузасида қуйидаги фикрларни “...жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш билан боғлиқ. Албатта, бу соҳада, айниқса, олий маҳорат спорти борасида кейинги йилларда муайян ютуқларимиз бор. Биз улар билан ҳақли равишда фахрланамиз.

Лекин, охирги Олимпиадада фақатгина оғир атлетика, бокс, кураш ва дзюдо бўйича совринли ўринлар эгалланди. Бунинг сабаби нимада? Сўнгги беш

йилда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш учун бюджетдан 1 триллион 230 миллиард сўм ажратилган”.

Ўзбекистон ўзининг мустақил ижтимоий-иқтисодий ривожланиш йўлини танлаб олган ва таълим соҳасини ҳам собит қадамлик билан ислоҳ қилиб бормоқда. Айниқса, “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да қабул қилинган, бу борадаги ишлар кенг кўламга эришди. Ушбу ҳужжатларнинг долзарблиги асосида билим ва касб-ҳунар эгаллашга бўлган эътибор кучайиб кетди. Шу билан бирга бугунги кунда спорт таълими ва жисмоний тарбия тизимига ҳам янгича ёндашувлар кириб келмоқда.

Бу ёндашувлар ўз навбатида, ўқув жараёнининг турли ташкилий ва методик жамғармаларида муайян ижобий ўзгаришларни содир этади, албатта. Уларнинг кўпчилиги педагогик технологиялар ва педагогик маҳорат билан узвий боғлиқ ўзгаришлардир.

Республиканинг иқтисодий, сиёсий, маданий ва ижтимоий салоҳиятида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ўз ўрни ва мавқеига эгадир. Бунда, Биринчи Президенти И.А.Каримов ва ҳукуматимизнинг ғамхўрлиги олқишга сазовордир. Ўзбекистон Республикасининг мустақилликка эришиш ва унинг истиқболида аҳоли саломатлигининг ўта қимматлилигини ва унга эга бўлиш йўлларини катта кўтаринкилик билан изҳор қилиб: "Бизнинг заминимиз полвонлар ва ботирларини меҳр билан тарбиялаб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмокда... ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшликдан, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак", - деб хақли равишда таъкидлаган.

Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришга асос бўлувчи энг муҳим тадбирлар амалга оширилмоқда. Бунинг яққол намунаси Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни (1992 йил 14 январ) барча аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб беришни кафилликка олади. Бу Қонун 2000 йил 26 майда ва 2015 йил 4 сентябр янги таҳрирда қайта қабул қилинди.

Жамиятда жисмоний маданият ривожланганлигининг асосий кўрсаткичи бу - инсонларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланганлиги даражаси, жисмоний маданиятнинг таълим ва тарбия, ишлаб чиқариш ва маиший соҳаларда, бўш вақтни тўғри ташкиллаштириш жараёнида қанчалик муҳим ўрин тутишидир. Инсон фаолиятида жисмоний тарбиянинг амалий натижаси

сифатида, кишининг жисмоний тайёргарлиги ва харакат билим ва кўникмаларининг баркамоллик даражаси, юксак хаётий кучга эгалиги, спорт соҳасида эришган ютуқлари, ақлий ривожланганлиги ҳисобланади.

МЕТОДОЛОГИЯ

Шу жиҳатдан таълим назарияси ва амалиётида ўқув жараёнига технологик хусусиятни бериш учун 50-йилларда биринчи уринишлар қилиб кўрилган. Улар ўз ифодасини анъанавий ўқитиш учун мажмуали техник воситаларни яратишда топган.

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия дарсларида педагогик технология “ўқитишнинг техник воситалари ёки компьютерлардан фойдаланиш соҳасидаги тадқиқотлардек қаралмайди, балки бу таълим самарадорлигини оширувчи омилларни таҳлил қилиш, ишлаб чиқиш ҳамда усул ва материалларни қўллаш, шунингдек қўлланилаётган усулларни баҳолаш йўли орқали таълим жараёнининг асослари ва уни мақбуллаштириш йўлларини ишлаб чиқишни аниқлаш мақсадидаги тадқиқотдир”.

Мамлакатимизда олиб борилаётган ислоҳотлар, ёш авлод саломатлигини мухофаза қилиш ва мустахкамлаш, таълим жараёнини барча қисмларида таълим йуналишида соғломлаштириш дастурларни таъминлаб борилишига катта этибор қаратилмоқда. Шу боис, таълим муасассаларида асосан болалик ва ўсмирлик давридан жисмоний тарбия ва спортга пойдевор қўйилган.

Миллий генофонднинг шаклланишида, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этишда ва ёш авлодни соғлом тарбия қилишда жисмоний тарбия ва спорт манавий ва мафкуравий восита сифатида қўлланилади. Биз бугун демократик аждодлар мероси, миллий қадриятлар асосида, ўзимизнинг турмуш тарзимиз талабларидан келиб чиққан ҳолда барпо этишга харакат қилмоқдамиз. Ана шу ҳаракатлар негизида соғлом инсон турипти.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом инсонни шакллантириш бутун бир жамиятнинг вазифаси бўлмоғи керак. Ҳар бир инсон, оила, ота -она жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни одат даражасига чиқариши билан бирга, қадрият сифатида эъзозлаши жамиятнинг узлуксиз равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига олиб келади. “Мухтасар айтганда, спорт мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим воситаси бўлиб келмоқда ва келажакда ҳам шундай бўлиб қолиши мукаррар. Чунки - спорт соғлом авлод, соғлом келажак дегани. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади”.

Давлатимиз раҳнамолигида ёш авлод ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш, жисмоний тарбия ва спорт сохасини оммавийлаштириш ва ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилаётгани барчага маълум. Бугунги замон ёшлари, бевосита эртамиз эгалари ҳисобланган ёш авлод вакиллари жисмонан соғлом, кучли иродага эга, шу билан бир қаторда, таълим ва тарбияга эга бўлиши, уларни етук инсонлар этиб вояга етказиш, дунёда хеч кимдан кам бўлмаган авлодни тарбиялашдек эзгу мақсадга йуналтирилган кенг кўламли ислоҳотлар натижасида спорт ёшларимиз ҳаётига тобора чуқур кириб бормоқда, минглаб йигит-қизлар спорт билан шуғулланишни кундалик вазифасига айлантирмокда.

Энг муҳими, соғлом турмуш тарзини таъминлаш ва спорт билан ҳамнафаслик қилиш уларнинг жисмоний ҳолатига ҳамда саломатлигига ижобий таъсирини кўрсатмокда. Шуни таъкидлаш лозимки, Республикамизда айнан болалар спортини ривожлантириш давлатимиз рахбари ва ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилган бўлиб, бу борада қонун, фармон ва қарорлар ижросини таъминлаш юзасидан хам кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда.

Жамият тараққиётининг ҳозирги босқичининг ўзига хос хусусиятлари қаторига аҳолининг, айниқса, ёшларнинг таълим ва маданий даражасини ошириш, “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” фанини ўқитиш ва уни сифат жиҳатидан яхшилаш, спорт орқали Ўзбекистон Республикасини жаҳоннинг тараққий этган давлатлари қаторига чиқишини таъминлашни киритиш мумкин.

Қабул қилинган "Кадрларни тайёрлаш миллий дастури" ҳам кўп жиҳатдан шу каби вазифаларни янги авлод ўқув адабиётларини яратиш, ўқитишнинг замонавий услубларини қўллаш ва профессор-ўқитувчилар малакасини ошириш асосида мувоффақиятли ҳал этишга йўналтирилган.

Истиқлол йилларидан бошлаб Ҳукуматимиз томонидан барча жисмоний тарбия ва спорт турларига бўлган эътибор янада ошди. Юртимиз келажаги бўлган ёш авлодни тарбиялашда уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган интилишларини янада қўллаб-қувватлаш борасидаги кенг кўламли ислоҳотлар ўтказилди.

НАТИЖА ВА МУҲОКАМА

XXI аср инсон ва жамият тараққиётида илм-фан, техника ва инновацион технологияларнинг глобал миқёсда жадал суръатлар билан шакллана бориши, ишлаб чиқариш, уй-рўзғор, йўл ҳаракатлари, ҳатто интеллектуал жараёнларни

«автоматлар», компютерлар ва роботлар «қўлига» топширмоқда. Ушбу вазият бир томондан, одамзот учун барча қулайликларни муҳайё этса, иш сифати ва самарадорлигини оширса, иккинчи томондан, жисмоний меҳнат – мушаклар фаолиятини ниҳоятда чегаралаб қўймоқда. Айнан иккинчи ҳолатнинг устуворлиги аста-секин гипокинезия (кам ҳаракатланиш) дардига мубтало қилади.

Гипокинезия эса, ўз навбатида, ҳаётга хавф солувчи замон сивилизатсиясига хос хасталиклар (ишемия, гипертония, бронх астмаси, невроз, остеохондроз ва ҳ.к.)ни келтириб чиқариши исбот талаб қилмайди. Тўғри, ушбу касалликлардан халос бўлиш учун «ўткир» дори-дармонлар ва замонавий муолажа усуллари мавжуд. Лекин бундай воситалар бир дарддан «озод» қилиб, иккинчи бир дардни «чақириши» эҳтимолдан ҳоли эмас. Олимлар томонидан азалдан илмий асосда исбот қилинганки, гипокинезияни олдини олувчи ёки даволовчи ягона ва ўта самарали «дори-дармон» меъёрланган жисмоний тарбия ва спорт машқларидир.

Демак, ифтихор билан таъкидлаш мумкинки, Ҳукуматимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланиб бормоқда. Шундай экан, айни вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айлантириш ва, албатта, Юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли спорт захиралари ҳамда рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар етиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбия ва хусусан, жисмоний тарбия бўйича тайёрланадиган ўқитувчи-мураббийнинг модели «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»га мувофиқ таълим йўналишига мўлжалланган ДТС ва намунавий дастур талаблари билан белгиланади.

Жисмоний тарбия бўйича олий маълумотга эга ўқитувчи-мураббийнинг касбий-педагогик фаолияти қуйидаги таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилиши мумкин:

- мактабгача тарбия муассасалари;
- умумтаълим мактаблари;
- ўрта махсус таълим муассасалари (АЛ, КҲК);
- олимпия захиралари коллежлари;
- БЎСМлар;
- Болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари мактаблари;
- олий спорт маҳорати мактаблари;

- спорт клублари;
- кўнгилли спорт жамиятлари;
- терма жамоалар;
- хусусий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт марказлари;
- оромгоҳлар ва соғломлаштирувчи масканлар.

Шу билан бир қаторда, айни кунда жисмоний тарбия бўйича истеъдодли спорт заҳиралари ва юқори малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш ҳамда оммавий жисмоний тарбия географиясини янада кенгайтириш, машғулот ва мусобақаларни илмий асосда ташкил қилиш зарурияти юксак касбий-педагогик салоҳиятга эга мутахассис кадрлар етиштириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Республикамизда жисмоний маданиятнинг мақсад ва вазифалари ҳукуматнинг ҳамда Республика Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг қарорларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикамизда амалга оширилаётган жисмоний маданиятни ўз олдига қўйган мақсади соғлом-руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Спортга берилаётган бундай эътибор натижасида юртимиз спортчилари халқаро ареналарда юқори поғоналарга эришмоқда.

Жисмоний сифатларнинг умумий тавсифи ва уларни ривожлантиришни назорат қилишни мунтазам такомиллаштириб бориши кўп жиҳатдан ўзига боғлиқ. Машғулот жараёнида илғор техникани эгаллаш ва ижодий ёндошиш спортчи маҳоратининг ўсишини таъминлайди. Жисмоний тарбиянинг назарий асосларини эгаллаш мураббий иш фаолиятининг муваффақиятини таъминлайди, натижаларнини юқори бўлишига имкон беради.

Жамиятда жисмоний маданият ривожланганлигининг асосий кўрсаткичи бу - инсонларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланганлиги даражаси, жисмоний маданиятнинг таълим ва тарбия, ишлаб чиқариш ва маиший соҳаларда, бўш вақтни тўғри ташкиллаштириш жараёнида қанчалик муҳим ўрин тутишидир. Инсон фаолиятида жисмоний тарбиянинг амалий натижаси сифатида, кишининг жисмоний тайёргарлиги ва харакат билим ва кўникмаларининг баркамоллик даражаси, юксак хаётий кучга эгалиги, спорт соҳасида эришган ютуқлари, ақлий ривожланганлиги ҳисобланади.

Жисмоний тарбия-соғломлаштириш, оммавий-спорт ишларини ва спортнинг миллий турларини ривожлантириш соҳасидаги асосий вазифалар қуйидагилар ҳисобланади: болаларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тарбия бўйича, уларнинг гавдаси, жуссасини нормал ривожлантириш бўйича кундалик машғулотларни барча

болалар мактабгача муассасаларида жорий қилиш. Болалар мактабгача муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича мутахассислар штатини жорий қилиш; жисмоний тарбияга доир ўқув дастурлари бўйича мажбурий дарс (машғулот)ларни ҳар ҳафтада 4-6 соатгача етказиш.

Ўқув жараёнига олимпия таълимини, миллий ўйинлар ва мусобақаларни жорий этиш; ўқувчилар ва талабаларнинг умумжисмоний тайёргарлигини махсус тестлар бўйича текширишнинг умуммиллий ҳафтасини жорий қилиш, махсус тестларни муваффақиятли топширганлик учун халқ достони қаҳрамонлари шарафига «Алпомиш» ва «Барчиной» деб номланган уч даражали кўкрак нишонларини таъсис этиш.

ХУЛОСА

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш;

Жисмоний тарбия - бу саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний имкониятларни ривожлантиришга қаратилган инсон фаолияти. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш организм камолотга етишишини таъминлайди ва тана саломатлигини узоқ йиллар сақлайди. Жисмоний маданият инсоният умумий маданиятининг бир қисми бўлиб, ўзида инсон ақлий ва жисмоний ривожланиши учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни бирлаштиради. Жисмоний тарбия бир неча элементларидан иборат.

Жисмоний маданият соғлом турмуш тарзи меёрлари билан бирга инсон саломатлигини сақлаш ва мустахкамлаш саволларига жавоб топади. Жисмоний тарбия жисмоний ривожланишни таъминлаш билан бирга инсоннинг деярли барча ҳаётий фаолиятларига, жумладан, инсоннинг руҳий сифатлари, ўз устида ишлаш, жамиятга мослашувчанлик, атроф-муҳитнинг стрессларига мослашувчанлик, соғлом турмуш тарзини таъминлаш, бутун умри давомида инсон соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашга таъсир қилади.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ҳолати кўрсаткичлари бўлиб ҳисобланади:

1. Соғлиқ ва жисмоний хусусиятларнинг ҳар томонлама ривожланиш даражаси;
2. Спортдаги ютуқлар даражаси;
3. Профессионал ва ижтимоий жисмоний тарбия кадрларининг борлиги ва малака даражаси;

4. Таълим ва тарбия соҳасида жисмоний маданиятнинг воситаларидан фойдаланиш даражаси

5. Жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш;

6. Жисмоний маданиятни олдида турган масалалар соҳасида оммавий ахборот воситаларидан фойдаланиш даражаси ва ўзига хослиги.

Жисмоний маданият соғлом турмуш тарзи нормалари билан биргаликда инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашнинг амалий муаммоларини ечишга хизмат қилади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси.-Т. 2016 йил. 76 бет.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисидаги” қонуни. 1997 йил.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”.-Т. 1997 йил.
4. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (04.09.2015 йил янги таҳрир) ЎРҚ-394-сон.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисга Мурожаатномасини кенг жамоатчилик ўртасида тарғиб этишга бағишланган илмий-оммабоп қўлланма. – Тошкент: 2018 й. 101 - 102 бетлар.
6. Ш.М.Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг мамлакатимизни 2016-йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017-йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак” маърузаси. Тошкент. //Халқ сўзи. Г. 16.01.2017 й.
7. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг Оқсаройда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги “Баркамол авлод-соғлом келажак” номли маърузаси. “Халқ сўзи”. 11 март 2010 й.
8. Каримов И.А. «Ўзбекистон XXI асрга интилмокда». – Т.1999 йил.
9. Каримов И.А. «Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида.- Т.2011 й.
10. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.O‘zDJTI nash. 2007 y.

11. A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O‘quv qo‘llanma. Farg‘ona, 1999 y.
12. Abdullaev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o‘rta va kasb –hunar ta’limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. Farg‘ona. 2009 y.
13. Abdumalikov R., YUnusov T.T. va boshqalar. «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya ta’limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O‘zDJTI nash, 1992 y.
14.Саломов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Т. 2014 й.
15. Гончарова О.В.“Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш” Т. 2015 й.
16. Абдиев А.Н, Жуманов О.С, Неъматов Б.И. Спорт алифбоси. -Т., 2008 й.