MAXSUS MAKTABLAR VA SPORT TO‘GARAKLARI SHAROITIDA O‘QUVCHI QIZLARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

Xaydarov Boxodirjon Yursinboyevich
FarDU Sport faoliyati fakulteti ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya
Mazkur tezisda maxsus sport maktablari, umumta’lim muassasalari va maktabdan tashqari sport to‘garaklari faoliyati misolida o‘quvchi qizlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqotda ta’lim muassasasi tipi, hududiy sharoit (qishloq va shahar), shuningdek, jins va ijtimoiy omillarning jismoniy tarbiya samaradorligiga ta’siri o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida maxsus maktablar va to‘garaklar orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali mexanizmlari aniqlangan.

Kalit so‘zlar: *koordinatsion qobiliyatlar, jismoniy tarbiya, qishloq maktablari, o‘quvchi qizlar, sport to‘garaklari, multisport, gender omillari.*

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta’minlovchi muhim komponent sifatida qaraladi. Ayniqsa, koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi insonning harakat faoliyati, kognitiv jarayonlari va umumiy sog‘lig‘i bilan uzviy bog‘liqdir.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy rivojlanish darajasi ko‘p jihatdan ta’lim muassasasining tipi, mashg‘ulotlar tizimi va tashkiliy sharoitlarga bog‘liq. Maxsus sport maktablari va sport to‘garaklarida mashg‘ulotlar tizimli va yuqori intensivlikda olib borilishi natijasida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada shakllanadi.

Biroq qishloq maktablari sharoitida bu jarayon bir qator muammolar bilan murakkablashadi. Shu sababli, mazkur tadqiqotning maqsadi – maxsus maktablar va sport to‘garaklari faoliyati asosida qishloq maktablari o‘quvchi qizlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Muhokama. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya samaradorligi nafaqat mashg‘ulotlarning mazmuni va metodikasiga, balki ta’lim muassasasining turi, moddiy-texnik bazasi, pedagogik yondashuvi hamda ijtimoiy-madaniy muhitiga ham bevosita bog‘liqdir. Xususan, maxsus sport maktablari, umumta’lim maktablari va qishloq hududlaridagi ta’lim muassasalari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘rtasida sezilarli tafovutlar kuzatiladi. Bu tafovutlar, avvalo, mashg‘ulotlarning tashkiliy shakli, yuklamaning hajmi, ixtisoslashuv darajasi va sport infratuzilmasining mavjudligi bilan izohlanadi.

Maxsus sport maktablarida o‘quvchilarning tayyorgarligi maqsadli va tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar muayyan sport turi bo‘yicha chuqurlashtirilgan dasturlar asosida olib boriladi. Bunday muassasalarda o‘quvchilar odatda yuqori hajmdagi jismoniy yuklamani bajaradi, muntazam ravishda maxsus

mashqlar bilan shug‘ullanadi hamda sport natijalariga yo‘naltirilgan holda tarbiyalanadi. Natijada ularning antropometrik ko‘rsatkichlari, mushak kuchi, tezkorlik, chidamlilik, harakat aniqligi va funksional imkoniyatlari umumta’lim maktablari o‘quvchilariga nisbatan yuqoriroq bo‘lishi kuzatiladi. Bu holat ilmiy tadqiqotlarda ham o‘z tasdig‘ini topgan bo‘lib, sportga erta va muntazam jalb qilingan bolalarda yurak-qon tomir, nafas olish va nerv-mushak tizimi ko‘rsatkichlari ancha rivojlanganligi qayd etiladi.

Shu bilan birga, maxsus sport maktablarida kuzatiladigan erta ixtisoslashuv muammosi ham muhim ilmiy va amaliy masala hisoblanadi. Chunki o‘quvchining birgina sport turiga juda erta yo‘naltirilishi ayrim harakat sifatlarining jadal rivojlanishiga xizmat qilgan holda, boshqa jismoniy va koordinatsion komponentlarning yetarli shakllanmasligiga olib kelishi mumkin. Masalan, bir sport turiga xos tor yo‘nalishdagi texnik mashqlar ko‘p bajarilganda, harakatlarning xilma-xilligi kamayadi, natijada fazoviy orientatsiya, ritmni his qilish, muvozanatni saqlash, murakkab harakatlarni tez qayta tuzish kabi koordinatsion qobiliyatlar to‘laqonli rivojlanmay qolishi ehtimoli mavjud. Bu esa ayniqsa o‘smirlik davrida, organizmning jadal o‘sish va qayta qurilish bosqichida, harakat apparatining nomutanosib yuklanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlar aynan shu muammoni bartaraf etish uchun integrativ modelni taklif etadi. Ushbu modelning mohiyati shundaki, umumta’lim maktablarida sportga xos elementlar, texnik mashqlar va musobaqaviy faoliyat unsurlari kengroq joriy etiladi, maxsus sport maktablarida esa umumrivojlantiruvchi, sog‘lomlashtiruvchi va harakat faoliyatini diversifikatsiya qiluvchi mashqlarning ulushi oshiriladi. Bunday uyg‘unlashuv o‘quvchilarda nafaqat sport natijadorligini, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik, funksional moslashuvchanlik, psixologik barqarorlik va koordinatsion salohiyatni ham mustahkamlaydi. Integrativ model o‘quvchining bir yoqlama emas, balki kompleks rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Qishloq maktablari kontekstida jismoniy tarbiya tizimining o‘ziga xos xususiyatlari alohida e’tiborga loyiqdir. Bir tomondan, qishloq hududlarida sport zallari, maxsus jihozlar, inventarlar, malakali murabbiy va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari yetishmasligi, transport infratuzilmasining sustligi kabi muammolar mavjud. Bu omillar o‘quvchilarning rejalashtirilgan, metodik jihatdan puxta tashkil etilgan mashg‘ulotlarga to‘liq jalb etilishiga to‘sqinlik qiladi. Ikkinchi tomondan esa, qishloq bolalari kundalik turmushda ko‘proq tabiiy jismoniy faollik bilan shug‘ullanadi: uzoq masofaga piyoda yurish, hovli ishlari, yordamchi mehnat, ochiq havodagi faol o‘yinlar va boshqa harakatli faoliyat turlari ularning tabiiy jismoniy tayyorgarligini nisbatan yuqori darajada ushlab turadi. Shu sababli ayrim hollarda qishloq maktablari o‘quvchilarida chidamlilik, umumiy harakatchanlik va tabiiy moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari shahar o‘quvchilaridan ustun bo‘lishi ham mumkin.

Biroq tabiiy jismoniy faollik bilan metodik tashkil etilgan jismoniy tarbiya o‘rtasida muhim farq mavjud. Kundalik hayotdagi tabiiy harakatlar organizmning umumiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlasa-da, ular har doim ham muvozanat, fazoviy idrok, reaksiya tezligi, harakatni boshqarish aniqligi va murakkab koordinatsion

ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantira olmaydi. Demak, qishloq sharoitida tabiiy harakat faolligi ijobiy omil bo‘lsa-da, uni ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar bilan to‘ldirish zarur. Aynan shunda jismoniy tayyorgarlikning sifat ko‘rsatkichlari yanada yuksaladi.

Psixologik omillarning roli, ayniqsa, o‘quvchi qizlar misolida yanada yaqqol namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar qizlarning sport va jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati ko‘p hollarda o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila va muhitning qarashlari, shuningdek, gender stereotiplari bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi. Agar qiz bola o‘zini sport faoliyatiga mos emas deb hisoblasa, o‘z jismoniy imkoniyatlariga ishonmasa yoki sportni “o‘g‘il bolalar mashg‘uloti” deb qabul qilsa, u mashg‘ulotlardan chetlashishga moyil bo‘ladi. Bu holat ayniqsa o‘smirlik davrida kuchayadi, chunki ushbu bosqichda shaxsiy identifikatsiya, tashqi bahoga sezgirlik va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyoji ortadi.

Shu nuqtai nazardan, qizlar sportiga nisbatan ijtimoiy stereotiplar jismoniy tarbiya samaradorligini pasaytiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayrim hududlarda qizlarning faol harakatli mashg‘ulotlarda qatnashishi, sport kiyimi kiyishi yoki musobaqalarga chiqishi ijtimoiy jihatdan to‘liq qo‘llab-quvvatlanmasligi mumkin. Bu esa sportga jalb etilish darajasining pasayishiga, darsdan tashqari to‘garaklarda qatnashishning cheklanishiga va natijada jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining sustlashishiga sabab bo‘ladi. Demak, qizlar bilan ishlashda faqat metodik emas, balki psixologik-pedagogik yondashuv ham ustuvor bo‘lishi lozim.

Maktabdan tashqari sport to‘garaklari jismoniy tarbiyaning samarali tashkiliy shakli sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday to‘garaklar o‘quvchilarga dars vaqtida yetarli darajada shakllanmaydigan ko‘nikmalarni rivojlantirish, qo‘shimcha harakat tajribasini egallash va o‘z qiziqishlariga mos faoliyat bilan shug‘ullanish imkonini beradi. Muntazam ravishda sport to‘garaklarida qatnashish jismoniy rivojlanishni jadallashtiradi, yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatini mustahkamlaydi, mushak-tonusini oshiradi, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradi hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bundan tashqari, to‘garaklar o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, jamoada ishlash ko‘nikmalari, yetakchilik sifatlari va emotsional barqarorligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, multisport yondashuvining ahamiyati katta. Mazkur yondashuv o‘quvchining faqat bitta sport turi bilan cheklanib qolmasdan, turli yo‘nalishdagi harakat faoliyatlarini o‘zlashtirishini nazarda tutadi. Gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, muvozanat va chaqqonlik mashqlari birgalikda qo‘llanilganda, bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning kompleks rivojlanishi ta’minlanadi. Multisport metodikasi fazoviy tafakkur, reaksiya tezligi, harakatlarni tez moslashtirish, ritmni his qilish, muvozanatni boshqarish va harakatni aniq nazorat qilish kabi sifatlarni uyg‘un shakllantiradi. Bu esa ayniqsa o‘smir qizlar uchun muhimdir, chunki ushbu davrda organizmda morfofunksional o‘zgarishlar tez sodir bo‘ladi va harakat ko‘nikmalarini moslashtirishga ehtiyoj ortadi.

Shu bilan birga, maktabdan tashqari sport faoliyatini rivojlantirishda qator muammolar mavjud. Ulardan biri — transport va logistika cheklovlari. Aksariyat hollarda sport to‘garaklari markazlashgan joylarda tashkil etiladi, chekka hududlardagi o‘quvchilar esa ularga muntazam qatnashish imkoniga ega bo‘lmaydi. Ikkinchi

muammo — moliyaviy to‘siqlar, ya’ni sport kiyimi, inventar, yo‘l xarajatlari va ba’zi hollarda to‘garak to‘lovlari oilalar uchun qo‘shimcha yuk bo‘lib tushadi. Uchinchi omil — ijtimoiy stereotiplar, ayniqsa qizlarning sport faoliyatiga bo‘lgan munosabatga salbiy ta’sir qiladi. To‘rtinchi muammo esa qizlar sportiga nisbatan shakllangan noto‘g‘ri qarashlar bo‘lib, bu sportni ijtimoiy jihatdan yetarlicha qo‘llab-quvvatlanmaydigan faoliyat sifatida talqin qilishga olib keladi.

Hududiy va demografik omillar ham jismoniy tarbiya tizimini baholashda muhim o‘rin tutadi. Jahon miqyosidagi tadqiqotlarda ham qizlar o‘rtasida sportga jalb etilish darajasi o‘g‘il bolalarga nisbatan pastroq ekanligi ko‘p bora qayd etilgan. Buning sabablari orasida madaniy me’yorlar, oilaviy kutishlar, xavfsizlik bilan bog‘liq tashvishlar, sport muhitining qizlar ehtiyojiga moslashtirilmaganligi va ayol murabbiylarning yetishmasligi asosiy o‘rin tutadi. Ayniqsa o‘smirlik davrida qizlarning sportdan uzoqlashishi keng tarqalgan bo‘lib, bu holat biologik o‘zgarishlar, psixologik noqulaylik, tashqi ko‘rinishga haddan tashqari e’tibor va ijtimoiy bosim bilan izohlanadi.

Etnik va ijtimoiy guruhlar kesimida ham sportga jalb etilish darajasidagi tafovutlar ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan. Ayrim guruhlar orasida sport infratuzilmasidan foydalanish imkoniyatining cheklanganligi, moslashtirilgan dasturlarning yo‘qligi yoki madaniy jihatdan mos sport muhitining shakllanmaganligi sababli qatnashuv past bo‘lishi mumkin. Shu bois jismoniy tarbiya tizimida inklyuziv yondashuvni kuchaytirish talab etiladi. Bu borada maxsus sharoitlar yaratish, ayol murabbiylarni jalb qilish, psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish, mahalliy mentalitetga mos dasturlar ishlab chiqish va ota-onalar bilan tushuntirish ishlarini olib borish katta ahamiyatga ega.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya tizimida eng yuqori samaradorlikka integrativ yondashuv va multisport metodikasi orqali erishish mumkin. Integrativ yondashuv maxsus sport maktablari va umumta’lim maktablari tajribasining o‘zaro boyitilishini ta’minlaydi, multisport esa harakat sifatlarining bir yoqlama emas, balki ko‘p qirrali rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, o‘quvchi qizlarning jismoniy va kognitiv rivojlanishida bunday yondashuvlarning natijadorligi yuqori bo‘lib, ular nafaqat jismoniy sifatlar, balki diqqat, tezkor fikrlash, harakatni rejalashtirish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, qishloq hududlarida infratuzilmaviy yetishmovchilik, psixologik to‘siqlar, gender stereotiplari, ijtimoiy-madaniy qarashlar va tashkiliy muammolar asosiy cheklovchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda. Demak, jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda faqat mashg‘ulot metodikasini emas, balki muhit, boshqaruv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya omillarini ham hisobga olgan kompleks strategiyani ishlab chiqish zarur.

Umuman olganda, muhokama qilingan nazariy va empirik holatlar shuni tasdiqlaydiki, o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiyasi va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ko‘p omilli, ko‘p bosqichli va differensial yondashuvni talab qiladigan murakkab pedagogik jarayondir. Uning muvaffaqiyati ta’lim muassasasining turi, mashg‘ulotlarning mazmuni, murabbiy va o‘qituvchilarning malakasi, oila va jamiyatning munosabati, shuningdek, hududiy sharoitlarning o‘ziga xos xususiyatlari

bilan belgilanadi. Shunday ekan, kelgusidagi tadqiqotlarda aynan shu omillarning o‘zaro ta’siri chuqurroq o‘rganilishi, amaliy dasturlarda esa integrativ, inklyuziv va multisport tamoyillariga tayangan holda yangi metodik tavsiyalar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Xulosa. O‘rganilgan ilmiy manbalar va tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi: Ta’lim muassasasining tipi jismoniy tarbiya samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maxsus sport maktablari yuqori natijalarni ta’minlaydi, biroq biryoqlama rivojlanish xavfi mavjud. Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya infratuzilma va ijtimoiy omillarga bog‘liq. Sport to‘garaklari va multisport yondashuvi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. Qizlar va etnik guruhlar o‘rtasida sportga jalb etilish darajasini oshirish uchun maxsus pedagogik yondashuvlar zarur.

Shu asosda quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: qishloq maktablari uchun moslashtirilgan koordinatsion dasturlar yaratish; sport to‘garaklari tarmog‘ini kengaytirish; genderga sezgir metodikalarni joriy etish; maktab va sport muassasalari integratsiyasini kuchaytirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Zatsiorskiy V.M. Jismoniy sifatlar nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2015.
2.Matveev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 1991.
3.Petrova N.V. Sport maktablarida jismoniy tayyorgarlik tahlili. – 2018.
4.Casey M. va boshq. Rural girls and sport participation. – 2016.
5. Zarrett N. va boshq. Youth sport participation and long-term outcomes. – 2018.
6.Holt N. va boshq. Rural sport participation barriers. – 2015.
7.Stride A. Gender stereotypes in physical education. – 2014.
8.O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2022.