JISMONIY TARBIYA O‘QUV PREDMETINI MAKTAB DARS JADVALIGA JOYLASHTIRISHNING MONITORINGI

Abduvali Abdullaev
Farg‘orna davlat universiteti Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi professori, p.f.n.

Annotatsiya

UTM da jismoniy tarbiyadan o‘quv ishi mashg‘ulotini maktab dars jadvaliga joylashtirishga mansub o‘quv tarbiya jarayonini tashkillashning o‘ziga xos xususiyatlari va ularga qo‘yilgan metodik talblarning mazmuni yoritilgan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, magistrlari va sohaning ko‘p sonli sport trenerlari, bo‘lajak mutaxasislar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: O‘quv ishlari, o‘quv fani, o‘quv predmeti, jismoniy etuklik, jismoniy kamolot, jismoniy barkamollik, harakat malakasi, qayta tayyorlash, malaka oshirish, biologik ritm, ta’limning zvenosi, ta’limning detali, YuQCh, nafas ritmi, endokrin tizimi, jismoniy status, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, biologik ritmlar.

Kirish. Prezidentimizning “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy iarbiya fanini o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi (392 – sonli PQ, Toshkent, 2024 – yil, 15-noyabr) qarori o‘z vaqtidaligini guvohimiz.

Mamlakatimizning jismoniy madaniyati va sport sohasining ilmiy tadqiqotlari, sohaning maxsus adabiyotlarini maqsadli taxlili, jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonini isloh qilish zaruriyati mavjudligini, isloh oddiy isloh emas tubdan isloh qilinishini nazarda tutilganligiga ko‘rib turibmiz. Islohatlar soha kadrlarini halqaro standartlar talabi darajasida tayyorlash va fan o‘qituvchilarining malakasini oshirish va qayta tayyorlashni tashkillash va o‘tkazishda tub o‘zgarishlarni ustivor vazifalar qilib beogilagan. Umumiy ta’lim maktabi(UTM)da jismoniy madaniyat fani ta’lim va tarbiyasini tubdan islohini amalga oshirish muammosi o‘z echimiga muhtoj. Islohatldarni yo‘nalishlari aytarli darajada ko‘p. Tajribalar jarayonni faqat global mummolarni hal qilishdan emas, samaradorlikka ta’siri kuchli kichik muammolardan boshlash isloxatlar amaliyotida samarat berishi isbotlagan. Shundan kelib chiqib biz islohatlarni o‘quv kuni tartibida dars jadvaliga fanlarni joylashtirishdek nisbatna mayda muammolardan boshlashni zaruriyat deb topdik. Tashqaridan qaraganda biz qayd qilgan “dars jadvaliga fanlarni joylashtirish” ahamiyati yuqori deb hisoblanmaydigan “mayda chuyda ” muammolardan hisoblansada, fanlarni o‘quv kunida o‘qitish ketma ketligini e’tiborga loyiq, o‘ziga yarasha ilmiy metodik asoslari ta’lim samaradorligining o‘zagi bo‘lib, fanlarni o‘zlashtirilishiga ta’siri beqiyos.

Biz o‘rgangan Farg‘ona viloyatining 41 ta maktabning 30 ga yaqin maktablarda hafta ortig‘ida “maktab dars jadvalini tuzish”, unda jismoniy tarbiya o‘quv predmetini o‘qitish ketma – ketligi (darsni joylashtirilishi)ga mansub monitoring qilinganda aksariyat maktab jars jadvallarida jismoniy tarbiya darslari talab darjada rasmiylashtirilmaganligini ko‘rishimiz mumkin.

Ko‘p yillik kuzatishlarimiz, maxsus adabiyotlar taxlili, olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalari, o‘quv kunini tashkillashning mavjud amldagi “direktiv xujjatlari” mazmunining taxlili ham ta’lim muassasalarida, jumladan, UTM larida o‘quv predmetlarni dars jadvaliga joylashtirish oddiy hamma bajarishi mumkin bo‘lgan faoliyat tarzida qaralib kelinganligi, o‘quv kuni dars jadvalini tuzishi sistemasi biz kuzatgan maktablarda o‘z holiga tashlab qo‘yilganligi, uni tuzish to‘g‘ri kelgan fan o‘qituvchisi, yoki hali tajribasi etarli bo‘lmagan yosh mutaxasisga ishonilayotganligini kuzatdik.

Dunyo halqlari jismoniy madaniyati ta’limi jarayoni amaliyotida maktab yoshidan boshlab umumiy o‘rta ta’limni rivojlantirish dasturlarida ta’lim jarayonining transformatsiyasi, o‘qitishni mahsuldorligi, aniqsa darslarni dars jadvalga joylashtirish, shuningdek, jismoniy tarbiya o‘quv predmetini o‘qitishda o‘quvchi shaxsining organizmi somatikasi (vujudi a’zolarini funktsional holati)ni darajasi, uni dinamikasini alohida vaziyatlari, imkoniyatlari hisobga olinishi xatto 1-sinfdan boshlab 11 - sinfgacha bo‘lgan ta’lim olsh jarayonida jismoniy tarbiya darsini faqat o‘quv haftasining 1-3 kunlarda yoki 2 – 5

kunlarida o‘qitish odati shakllantirilib 11 yillik vaqt davomida o‘quv kuni dars jadvali tuzilayotganligini aniqladik.

Kuzatishlarimizdan so‘ngi xulosalarimiz quyidagilarni nazarda tutishimizni: a) jismoniy tarbiya darslari (mashg‘ulotlar) ni o‘quv haftasi dars jadvaliga joylashdagi ketma-ketlik, ularning tizimliligi, mashg‘ulotlardan yuzaga keladigan jismoniy yuklamaning hajmi, mashq ijrosini intensivligi (jadalligi), sura’ti(tempi), organizmning ishchanligi, ya’ni dinamik faolligi davriga moslash zarurligini va ularni o‘z vaqtidaligiga e’tibor berishni taqazo etilishi o‘quv jadvalini tuzishda e’tiborga olinishini zarur bo‘lgan elementlar ekanligi;

T/r	So‘tkalik ritmlar vaqti	Shug‘ullanuvchi organizmning holati tavsifi
1	Soat 7:00 dan 9:00 gacha	Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun unchalik qulay bo‘lmagan vaqt hisoblanadi. Iloji boricha jismoniy tarbiya o‘quv predmetini o‘quv kunining boshlanishiga qo‘yilishi samara bermaydi.
2	Soat 9:00 dan 12:00 gacha	Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun nisbatan qulay, organizmga foyda keltiradigan davri. Bu davrning mashg‘ulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay davr sanaladi. Mustaqil mashg‘ulotlar ham foyda keltiradigan mashg‘ulotlar davri.
3	Soat 13-16 gacha	Bu vaqt davrida quyidagi ko‘ra individning ish qobiliyati nisbatan susayadi. Agar toliqqan bo‘lsa ruhiy holatining qo‘zg‘aluvchanligi yuqori bo‘lib, ortiqcha qo‘zg‘olishlar yuzaga kelishi mumkin. Bu davrdagi mashg‘ulotlar jismoniy yuklamasi yuqori bo‘lmasligi, nerv tizimining qo‘zg‘aluvchanligini pasaytiradigan o‘quv yuklamasi bilan ishlash foyda beradigan, nafas tizimi va ko‘z mushaklari gimnastikasi mashqlaridan foydalanish zarur.
4	16:00 dan – 19:00 gacha	Ish qobiliyatini yanada oshishi davri boshlanadi. Respublikaning barcha xududida trenirovka mashg‘ulotlari shu davrda olib boriladi.
5	19:00 dan 21:00 gacha	Bu vaqt davomida iloji boricha katta dozadagi jismoniy yuklamalardan qochish zarur bo‘ladi. Qayd qilingalardan o‘quv kunining dars jadvaliga jismoniy tarbiya o‘quv predmeti darsini joylashtirishda foydalanish ta’lim samaradorligiga ijobiy ta’sir etishi o‘zining isbotini topgan.

1-Rams. Shug‘illanuvchi organizmni holati tasnifi

b) biz o‘rgangan 30 dan ortiq UTM ning 77 % da haftada o‘qitiladigan 2 soat jismoniy tarbiya darsi o‘quv haftasining 2 kuniga ketma – ket (dushanba - seshanba yoki payshanba - juma va h.k.)lar tarzida joylashtirish bilan oldingi darsda sarflangan quvvatini o‘quvchi organizmi tiklab ulgurmay navbatdagi dars jismoniy yuklamasini “soyasi”da navbatdagi yuklamani bajarishga majbur qilinmoqda. Qayd qilingan metodika sport trenirovkasi mashg‘ulotlarida maqsadli qo‘llanilishi mumkin. Lekin, jismoniy tarbiya darsida sarflagan quvvatini tiklab ulgurmay navbatdagi dars yuklamasini bajarishni qo‘llash, o‘quvchini jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlaridan bezdirayotganligini pedagogik kuzatishlarimiz orqali guvohi bo‘ldik.

v) maktab jismoniy tarbiya darslari dars jadvaliga joylashtirsh eski usul – jadvalda bo‘sh qolgan joylarga jismoniy tarbiya darslarini joylashtirish yoki haftaning ketma - ket ikki kuniga joylashtirish bilan jismoniy tarbiya darsida harakatlarga o‘qitish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, mashg‘ulotlarining samaradorligiga salbiy ta’sir qilinayotganligini kuzatilmoqdamiz.

Biz quyida mamlakatimiz va xorijlik olimlarining shug‘ullanuvchi organizmning funktsional faolligi yuqori bo‘lgan sutkalik ritmlari vaqtining turli davrlarini e’tiboringizga havola qildik. Jadval ilova qilingan 1-jadval

Dars jadvali tuzuvchilar uchun dasturiy tavsiyalarni e’tiborngizga havola qildik :

- Malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslarida dars jadvalini tuzishga mansub bilimlarni o‘qitish;
- Maktab metod komissiyasi tasdig‘idan o‘tgan “dars jadvali tuzuvchilar metodik qo‘llanmasi yoki tavsiyanomasini yaratish;
- Malaka oshirish va qaytьa tayyorlash kurslarini ochish;

- Dars jadvali tuzuvchilarni o‘quv dasturini yaratish muammoni hal qilishda muhim rol o‘ynaydi.
- Xorij tajribalaridan kelib chiqib 1-sinfdan boshlab 11 - sinfgacha bo‘lgan vaqt davomida jismoniy tarbiya darsini faqat o‘quv haftasining 1-3 kunlarda yoki 2 – 5 kunlarida o‘tishga odatni shakllantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

“Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy iarbiya fanini o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi 392 – sonli PQ, Toshkent, 2024 – yil, 15-noyabrь.

2 Abdullaev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. ,darslik, 3-to‘ld. nashri.”Poligraf Super Servis” MChJ Farg‘ona sh. 2022 y. 475 b.

3 Xankeldiev Sh., Abdullaev A. va boshqalar Umumiy ta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Uslubiy qo‘llanma/Xankeldiev Sh.Abdullaev A. va boshqalar.-“Farg‘ona” nashriyoti, 2011 y.-332 b.