BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI BOLALARDA TO‘G‘RI QOMATNI SHAKLLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISHGA TAYYORLASH METODIKASI

Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi,
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Mamadova Feruzaxon Mirzaaxmad qizi
ORCID: 0000-0002-3255-9293
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini bolalarda to‘g‘ri qomatni shakllantirish va gavda mushaklarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlardan foydalanishga tayyorlash masalalari yoritilgan. Bolalarda qomatning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar, jismoniy faollikning ahamiyati, mashqlarni yosh va individual xususiyatlarga muvofiq tanlash tamoyillari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, bo‘lajak o‘qituvchilarning nazariy bilimlarini amaliy ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirish, pedagogik kuzatuvni tashkil etish, mashg‘ulotlarda xavfsizlikni ta’minlash va bilimlarni baholashga oid metodik yondashuvlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, to‘g‘ri qomat, jismoniy mashqlar, gavda mushaklari, jismoniy rivojlanish, sog‘lomlashtirish, kasbiy kompetensiya, pedagogik metodika, individual yondashuv.

Bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda harakat faolligini rivojlantirish, gavda mushaklarining funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash hamda to‘g‘ri harakat odatlarini shakllantirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy yo‘nalishlaridan sanaladi. Bolaning o‘tirishi, turishi, yurishi va turli jismoniy harakatlarni bajarishi davomida gavda holatini boshqarishi uning harakat madaniyatining muhim tarkibiy qismidir. Shu sababli bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini bolalarda to‘g‘ri qomatni shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni tanlash va ulardan pedagogik jarayonda foydalanishga tayyorlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Qomat insonning tik turgan, o‘tirgan yoki harakatlanayotgan vaqtdagi gavda holatini ifodalaydi. Qomatning shakllanishida suyaklar, bo‘g‘imlar, boylamlar va mushaklarning holati, nerv-mushak nazorati hamda harakat odatlari ishtirok etadi. Bolalik davrida tayanch-harakat tizimi rivojlanishda davom etgani sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yosh xususiyatlariga muvofiq tashkil etish muhimdir. Biroq barcha bolalarda bir xil gavda tuzilishi yoki mutlaqo bir xil qomat bo‘lishi shart emas. Qomatni baholashda bolaning individual anatomik xususiyatlari, harakat imkoniyatlari va mavjud shikoyatlari hisobga olinishi lozim.

Jismoniy faollikning yetarli bo‘lishi, gavda va tana markazini boshqarishda ishtirok etuvchi mushaklarning rivojlanishi hamda harakatlarni to‘g‘ri bajarish ko‘nikmalari bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e’lon qilingan jismoniy faollik va kamharakatlilik bo‘yicha tavsiyalarida bolalar va o‘smirlar uchun muntazam jismoniy faollikning salomatlikdagi ahamiyati ta’kidlangan. Ushbu tavsiyalar bolalarning kundalik hayotida faol harakat, yoshga mos mashg‘ulotlar va uzoq davom etadigan kamharakat faoliyatni cheklashga e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy faollikning foydasi ma’lum bir mashq barcha turdagi qomat buzilishlarini davolaydi, degan xulosani anglatmaydi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining qomatni shakllantirishga oid bilimlarini rivojlantirish metodikasi, avvalo, nazariy tayyorgarlikni mustahkamlashga asoslanishi kerak. Talabalar qomatning anatomik va fiziologik asoslari, gavda mushaklarining vazifalari,

muvozanatni saqlash mexanizmlari hamda bolalarning yoshga xos jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganishlari zarur. Shuningdek, ular jismoniy mashqlarning umumiy sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatlari va tibbiy davolash usullari o‘rtasidagi farqni tushunishlari lozim. Bunday bilimlar bo‘lajak mutaxassisga mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, bolalarning imkoniyatlarini hisobga olish va o‘z kasbiy vakolati doirasida faoliyat yuritish imkonini beradi.

Mazkur metodikani amalga oshirishda ma’ruza, amaliy mashg‘ulot, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, kichik guruhlarda ishlash va mustaqil topshiriqlardan foydalanish mumkin. Nazariy mashg‘ulotlarda talabalarga qomatning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar tushuntiriladi, amaliy mashg‘ulotlarda esa gavda mushaklari, muvozanat va harakat nazoratini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o‘rgatiladi. Masalan, talabalar bir xil mashqning turli yoshdagi bolalar uchun qanday moslashtirilishini tahlil qiladilar. Shuningdek, ularga bolalarning mashq bajarish texnikasini kuzatish, noto‘g‘ri harakatlarni xavfsiz tarzda tuzatish va jismoniy yuklamani individual imkoniyatlarga moslashtirish bo‘yicha vaziyatli topshiriqlar beriladi.

Bolalarda to‘g‘ri qomatni shakllantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar gavda mushaklarining kuchi va chidamliligini, muvozanatni hamda harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Mashg‘ulotlarda gavdani tik tutish, yelka kamari harakatchanligini rivojlantirish, tana markazini boshqarish va umurtqa pog‘onasi atrofidagi mushaklarni faollashtirishga qaratilgan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin. Jumladan, devor yonida gavda holatini nazorat qilish, qo‘llarni turli yo‘nalishlarda ko‘tarish, yengil qarshilik bilan bajariladigan qo‘l harakatlari, muvozanat mashqlari va bolaning yoshiga mos yengil gavda mashqlari amaliy mashg‘ulotlarga kiritilishi mumkin. Har bir mashqning maqsadi, bajarish texnikasi va xavfsizlik talablari bolalarga tushunarli tarzda izohlanishi kerak.

Mashqlarni o‘rgatishda o‘qituvchining namoyish etishi, bolalarning harakatni takrorlashi, og‘zaki ko‘rsatmalar va ijobiy qayta aloqa muhim ahamiyatga ega. Bo‘lajak o‘qituvchilar mashqlarni faqat bajarib ko‘rsatishni emas, balki ularning maqsadini tushuntirishni, bolalarning harakatlarini kuzatishni va kerak bo‘lganda mashqni soddalashtirishni ham o‘rganishlari lozim. Masalan, muvozanatni saqlashga qiynaladigan bola uchun tayanchdan foydalanish imkoniyati yaratiladi, mashqni yaxshi bajara oladigan bola uchun esa harakat murakkabligi ehtiyotkorlik bilan oshirilishi mumkin. Bunday yondashuv bolalar o‘rtasidagi individual farqlarni hisobga olish va mashg‘ulotlarning xavfsizligini ta’minlashga yordam beradi.

Qomatni shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarda pedagogik kuzatuv alohida o‘rin tutadi. O‘qituvchi bolaning mashqni qanday bajarishi, gavda holatini nazorat qilishi, harakatlarni muvofiqlashtirishi va jismoniy yuklamaga munosabatini kuzatadi. Biroq pedagogik kuzatuv tibbiy tashxis o‘rnini bosmaydi. Agar bolada doimiy bel yoki orqa og‘rig‘i, yaqqol asimmetriya, harakat cheklanishi yoki jismoniy faoliyat vaqtida kuchayadigan noqulaylik kuzatilsa, ota-onaga tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish tavsiya etilishi kerak. Ayniqsa, umurtqa pog‘onasining tuzilishiga oid muammolar aniqlangan bolalar uchun mashqlar mutaxassis tavsiyalariga muvofiq tanlanishi zarur.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining bilim va ko‘nikmalarini baholashda nazariy savollar bilan bir qatorda amaliy topshiriqlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq. Talabaning qomatning shakllanishiga oid asosiy tushunchalarni izohlashi, mashqlarni to‘g‘ri tanlashi, ularni aniq namoyish etishi, bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi baholash mezonlari sifatida belgilanadi. Bunda testlar, amaliy sinovlar, kuzatuv varaqalari, mikrodarslar va vaziyatli topshiriqlar o‘zaro uyg‘unlashtirilishi mumkin. Masalan, talabaga ma’lum yoshdagi bolalar uchun qisqa jismoniy tarbiya mashg‘ulotini rejalashtirish topshirilib, undan mashqlarning maqsadi, bajarish ketma-ketligi va xavfsizlik talablarini asoslash so‘raladi.

Mazkur metodikaning pedagogik ahamiyati bo‘lajak o‘qituvchilarda nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash, mustaqil qaror qabul qilish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish ko‘nikmalarini rivojlantirishida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, talabalarni ilmiy manbalar bilan ishlashga o‘rgatish ularning jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yondashuvlarni tushunishiga yordam beradi. Metodikaning samaradorligini aniqlash uchun oliy ta’lim muassasalarida pedagogik tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish, talabalarning boshlang‘ich va yakuniy bilimlarini taqqoslash, amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish mahoratini baholash mumkin. Bunday tajriba o‘tkazilmagan holatda metodikaning samaradorligi haqida tasdiqlangan natija sifatida xulosa chiqarish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini bolalarda to‘g‘ri qomatni shakllantirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlardan foydalanishga tayyorlash kasbiy pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishning muhim yo‘nalishidir. Ushbu jarayon qomatning anatomik-fiziologik asoslarini o‘rgatish, amaliy mashqlarni to‘g‘ri tanlash, pedagogik kuzatuvni tashkil etish va xavfsizlik talablariga rioya qilishni qamrab olishi lozim. Mashqlar bolalarning yoshi va individual imkoniyatlariga moslashtirilganda, ular umumiy jismoniy rivojlanish, mushaklar faoliyati va harakat nazoratini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, qomatdagi yaqqol o‘zgarishlar yoki og‘riqli holatlarda tibbiy mutaxassis bilan hamkorlik qilish zarur. Demak, ilmiy asoslangan va amaliyotga yo‘naltirilgan metodika bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish uchun muhim pedagogik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
2. World Health Organization. (2022). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: At a Glance*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886
3. Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* (7th ed.). Philadelphia: F. A. Davis.