MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

A’loxonov Axadxon Axrorxon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining pedagogik imkoniyatlari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot narrativ sharh shaklida bajarilib, xalqaro tavsiyalar, tizimli sharhlar va meta-tahlillar natijalari umumlashtirilgan. Harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, jismoniy faollikka ijobiy munosabatni shakllantirish, salomatlikka oid bilimlarni amaliyotga tatbiq etish va o‘z faoliyatini boshqarishni o‘rgatish asosiy yo‘nalishlar sifatida ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, maktab o‘quvchilari, sog‘lom turmush tarzi, harakat ko‘nikmalari, jismoniy faollik, salomatlik savodxonligi, ichki motivatsiya, inklyuziv ta’lim, pedagogik baholash.

Maktab davri insonning kundalik odatlari, salomatlik haqidagi tushunchalari va jismoniy faoliyatga munosabati shakllanadigan muhim bosqichdir. Shu davrda o‘quvchiga harakat qilish imkoniyatini yaratish bilan birga, nima uchun va qanday faol bo‘lishni o‘rgatish ham zarur. Jismoniy tarbiya darslari ushbu vazifalarni amaliy faoliyat orqali birlashtirish imkonini beradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori jadallikdagi, asosan aerob jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishi kerak. Yuqori jadallikdagi aerob hamda mushak va suyaklarni mustahkamlovchi faoliyatlar haftasiga kamida uch kun kiritilishi tavsiya etiladi [1].

Jismoniy tarbiya darsining pedagogik vazifasi mashqlarni bajartirish va natijalarni o‘lchashdan kengroqdir. Dars o‘quvchiga xavfsiz harakatlanish, o‘z imkoniyatlarini anglash, hamkorlik qilish va mustaqil faoliyatni rejalashtirishni o‘rgatishi mumkin. UNESCO sifatli jismoniy tarbiyada teng imkoniyat, inklyuzivlik va o‘quvchining har tomonlama rivojlanishiga e’tibor qaratadi [2].

Adabiyotlar sharhi

Lorasning tizimli sharhi va meta-tahlilida o‘quv dasturiga asoslangan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining bolalar hamda o‘smirlarning harakat kompetentligiga ta’siri o‘rganilgan. Yigirmata tadqiqot asosidagi tahlil jismoniy tarbiya aralashuvlari harakat ko‘nikmalarini yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatgan. Biroq tadqiqotlar orasidagi katta farqlar natijalarni barcha maktab sharoitlariga bir xil tatbiq etishni cheklaydi [3].

Vasconcellos va hammualliflarning 265 tadqiqotni qamrab olgan sharhida jismoniy tarbiya sharoitidagi motivatsiya o‘rganilgan. O‘quvchining mustaqillik, o‘zini qobiliyatli his qilish va boshqalar bilan yaqinlik ehtiyojlari qondirilishi avtonom motivatsiya bilan ijobiy bog‘langan. O‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyati ham qayd etilgan [4].

Neil-Sztramko, Caldwell va Dobbinsning Cochrane sharhiga 89 tadqiqot va 66 752 ishtirokchi kiritilgan. O‘rta va yuqori jadallikdagi kunlik faollik bo‘yicha 33 tadqiqotning birlashtirilgan natijasida o‘rtacha farq atigi 0,73 daqiqani tashkil etgan. Ayrim jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yaxshilanishi mumkin bo‘lsa-da, umumiy kundalik faollikdagi o‘zgarish kichik bo‘lgan [5].

JSST va UNESCOning salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi maktablarga oid standartlari ta’lim mazmuni, maktab muhiti, boshqaruv va hamkorlikni birgalikda ko‘rib chiqishni nazarda tutadi [6]. Ushbu yondashuv jismoniy tarbiya darslarini tanaffusdagi faoliyat, oilaviy odatlar va maktabning umumiy sog‘lomlashtirish siyosati bilan bog‘lash uchun asos yaratadi.

Metodologiya. Maqola ilmiy adabiyotlarning narrativ, ya'ni tahliliy sharhi shaklida tayyorlandi. Material sifatida JSST va UNESCO hujjatlari, jismoniy tarbiya, harakat kompetentligi, motivatsiya hamda maktabdagi jismoniy faollik dasturlariga oid tizimli sharhlar tanlandi. Manbalar mavzuga aloqadorligi, tadqiqot usullarining bayon etilgani va pedagogik amaliyot uchun ahamiyatiga ko‘ra maqsadli saralandi. Tahlilda taqqoslash, mazmuniy guruhlash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Natijalar to‘rtta yo‘nalishda ko‘rib chiqildi: harakat ko‘nikmalari, salomatlikka oid bilimlar, motivatsiya va darsdan tashqari xulq-atvor. Darsdagi ishtirok, jismoniy tayyorgarlik va kundalik faollik bir-biridan farqli ko‘rsatkichlar sifatida baholandi. Xalqaro tavsiyalar tajribada o‘lchangan samaradorlik natijalari bilan tenglashtirilmadi. Mazkur ish doirasida maktablarda yangi kuzatuv, so‘rov yoki pedagogik tajriba o‘tkazilmadi. Shu sababli keyingi bo‘lim adabiyotlar sintezi va undan kelib chiqadigan amaliy takliflarni ifodalaydi.

Natija

Dars mazmunini faqat ayrim sport turlaridagi natijalarga yo‘naltirish o‘rniga, turli faoliyatlarda qo‘llanadigan ko‘nikmalarni izchil shakllantirish taklif etiladi. Mashqlar sodda shakldan murakkab shaklga o‘tkazilib, bajarish sifati va tushunishga e'tibor beriladi.

Masalan, to‘pni uzatish mashqida masofa, to‘p turi va harakat tezligi o‘quvchining tayyorgarligiga moslashtirilishi mumkin. Bu bir xil o‘quv maqsadiga turli murakkablikdagi topshiriqlar orqali erishish imkonini beradi. Natijada baholash faqat eng tez yoki eng kuchli o‘quvchini aniqlashga qaratilmaydi.

Motivatsiyaga oid dalillardan kelib chiqib, o‘quvchilarga belgilangan maqsad doirasida cheklangan tanlov berish taklif etiladi. Masalan, bir xil ko‘nikmani rivojlantiradigan ikki mashqdan birini yoki topshiriqning mos murakkablik darajasini tanlash mumkin. O‘qituvchining qayta aloqasi aniq va bajarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. “Yaxshi” yoki “yomon” degan umumiy bahodan ko‘ra, harakatning qaysi jihati yaxshilangani va keyingi qadam qandayligi tushuntiriladi. Bunday tashkil etish o‘quvchining o‘z rivojlanishini anglashiga xizmat qiluvchi pedagogik usul sifatida taklif qilinadi.

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya yondashuvi barcha o‘quvchilar uchun mazmunli ishtirok imkoniyatini qo‘llab-quvvatlaydi [2]. Amaliyotda topshiriq, jihoz, maydon va o‘yin qoidalari o‘quvchi imkoniyatlariga moslashtirilishi kerak. Taklif etilayotgan dars modelida o‘quvchini jismoniy ko‘rinishi yoki tayyorgarligi sababli kamsitish, mashqni jazo sifatida qo‘llash va muntazam ravishda faoliyatdan chetda qoldirishga yo‘l qo‘yilmaydi. Jamoalar tuzishda barcha bolalarga mashq qilish imkoniyati ta'minlanadi. Sog‘lig‘i bilan bog‘liq cheklovlari mavjud o‘quvchilar uchun moslashtirish tegishli tavsiyalar asosida bajariladi. Sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmasi o‘quvchining o‘z faoliyatini rejalashtira olishini ham nazarda tutadi. Shu sababli kichik maqsad belgilash, bajarilgan ishni qayd etish va natijani muhokama qilishni darsga kiritish taklif etiladi. Boshlang‘ich sinflarda sodda belgi yoki rasmli kundalik, yuqori sinflarda esa qisqa yozuvlardan foydalanish mumkin. Qaydlar baho uchun majburiy hisobotga aylantirilmasdan, o‘quvchining o‘z odatlarini tushunishiga yordam berishi kerak. Oilaning sharoiti yoki jihoz yetishmasligi sababli topshiriqni bajara olmagan bolaga muqobil variant beriladi.

Jismoniy tarbiya darsi sog‘lom odat shakllanishining boshlang‘ich maydoni bo‘lishi mumkin. Biroq Cochrane sharhidagi kichik o‘rtacha ta'sirlar darsdan tashqari faollik alohida e'tibor talab qilishini ko‘rsatadi [5]. Shu asosda xavfsiz faol tanaffuslar, ixtiyoriy maktab to‘garaklari va oilaga mos harakat topshiriqlarini dars bilan bog‘lash taklif etiladi. Ota-onalarga beriladigan tavsiyalar qimmat jihoz yoki pullik mashg‘ulotga bog‘lanmasligi lozim. Piyoda sayr, oddiy harakatli o‘yinlar va mavjud sharoitdagi faol dam olish variantlari taklif qilinishi mumkin.

Taklif etilayotgan modelda baholash to‘rtta mezonni qamrab oladi: harakatni bajarish sifati, xavfsizlik va salomatlikka oid tushuncha, hamkorlik hamda shaxsiy rivojlanishni tahlil qilish. O‘quvchining natijasi imkon qadar uning avvalgi holati bilan ham taqqoslanadi. Tana vazni yoki tashqi ko‘rinishni fan bo‘yicha muvaffaqiyat mezoniga aylantirish tavsiya etilmaydi. Kundalik faollikni o‘lchashda esa o‘zini o‘zi baholash ma'lumotlari xatoga moyil ekani hisobga

olinadi. Maktab dasturining haqiqiy samaradorligini aniqlash uchun darsdagi natijalar bilan birga, odatlarning vaqt davomida saqlanishi ham tekshirilishi kerak. Ushbu pedagogik model adabiyotlar sintezidan kelib chiqqan taklif bo‘lib, aynan shu ko‘rinishda tajribadan o‘tkazilmagan. Uni mahalliy maktablarda baholashda yosh, sinf hajmi, jihozlar, o‘qituvchi tayyorgarligi va oilaviy sharoitlar hisobga olinishi zarur.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslari maktab o‘quvchilarida harakat ko‘nikmalari, salomatlik savodxonligi, mustaqil qaror qabul qilish va hamkorlikni rivojlantirish uchun muhim pedagogik imkoniyat yaratadi. Ushbu imkoniyatlarning amalga oshishi dars mazmuni, o‘qituvchi bilan munosabat, topshiriqlarning mosligi va baholash usullariga bog‘liq. Ilmiy dalillar jismoniy tarbiya orqali harakat kompetentligini yaxshilash mumkinligini ko‘rsatadi. Biroq darsdagi rivojlanish kundalik jismoniy faollikning avtomatik oshishini yoki sog‘lom odatning uzoq muddat saqlanishini kafolatlamaydi. Shu sababli amaliy ta’lim, o‘quvchi tanlovini qo‘llab-quvvatlash, inklyuziv muhit va oilaviy hamkorlik birgalikda tashkil etilishi maqsadga muvofiq. O‘zbekiston maktablarida bunday yondashuvning samaradorligini mahalliy pedagogik tadqiqotlar orqali baholash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Health Organization. **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** Geneva: WHO; 2020. Qo‘llanma.
2. McLennan N., Thompson J. **Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers.** Paris: UNESCO; 2015. Nashr.
3. Lorås H. The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports*. 2020;8(6):88. https://doi.org/10.3390/sports8060088.
4. Vasconcellos D., Parker P. D., Hilland T. va boshq. Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*. 2020;112(7):1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420.