MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA XORIJIY TAJRIBALARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Bahtiyorov Ozodbek Iqboljon o‘gli- Fargona shahar 5-maktab oqituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda xorijiy mamlakatlarning ilg‘or tajribalaridan foydalanish metodikasi yoritilgan. Finlandiya, Yaponiya va xalqaro tashkilotlarning ta’limga oid yondashuvlari tahlil qilinib, ularni O‘zbekiston maktablari sharoitiga moslashtirish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar faolligini oshirish, individual yondashuvni qo‘llash, harakatli o‘yinlar va stansiyali mashg‘ulotlardan foydalanish, inklyuziv ta’lim muhitini yaratish hamda sport to‘garaklari faoliyatini rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, xorijiy tajribalarni mahalliy sharoitga tatbiq etishning metodik bosqichlari va mashg‘ulotlar samaradorligini baholash mezonlari asoslangan. Taklif etilgan yondashuvlar o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, xorijiy tajriba, ilg‘or pedagogik texnologiyalar, Finlandiya ta’lim tizimi, Yaponiya tajribasi, o‘quvchilar faolligi, individual yondashuv, harakatli o‘yinlar, stansiyali mashg‘ulotlar, inklyuziv ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, metodik takomillashtirish.

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi, ijtimoiy faolligi va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki jamoada ishlash, o‘zaro hurmat, mas’uliyat va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi davrda maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirishda xorijiy mamlakatlarning ilg‘or pedagogik tajribalarini o‘rganish va milliy ta’lim tizimiga moslashtirish dolzarb masalalardan biridir. Xorijiy tajribalarni o‘rganish jarayonida ularning tashkiliy shakllarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirib olish emas, balki samarali metodik tamoyillarini mahalliy sharoit, o‘quvchilarning yoshi, qiziqishlari va maktablarning moddiy-texnik imkoniyatlariga muvofiq qo‘llash muhimdir.

Finlandiya ta’lim tizimida o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish, faol o‘rganish, o‘quvchilar farovonligi va maktab muhitini rivojlantirishga e’tibor qaratiladi. Mamlakatning milliy o‘quv dasturi umumiy talablarni belgilash bilan birga, mahalliy ta’lim tashkilotlariga o‘z sharoitlaridan kelib chiqib, o‘quv jarayonini tashkil etish imkonini beradi.
Yaponiyada jismoniy tarbiya darslari milliy o‘quv dasturi asosida tashkil etilib, gimnastika, yengil atletika, suzish, to‘p bilan bajariladigan mashqlar va boshqa harakat faoliyatlarini o‘z ichiga oladi. Shuningdek, maktab sport to‘garaklari, tashqi mutaxassislarni jalb qilish va o‘quvchilar uchun turli sport faoliyatlarini tashkil etishga e’tibor qaratiladi.

UNESCO tavsiyalarida esa sifatli jismoniy tarbiya ta’limining asosiy tamoyillari sifatida inklyuzivlik, teng imkoniyatlar, xavfsiz muhit, o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va maktab hamjamiyati bilan hamkorlik ko‘rsatilgan.

Shu sababli xorijiy tajribalarni o‘rganish va ulardan foydalanish maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish, o‘quvchilar faolligini oshirish va sport tadbirlarini samarali tashkil etish uchun muhim metodik yo‘nalish hisoblanadi.

2. Adabiyotlar tahlili

Maktablarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishga oid xalqaro tavsiyalar hamda ilmiy-metodik manbalarda o‘quvchilarning jismoniy faolligi, ta’lim jarayonining inklyuzivligi, o‘qitish metodlari va maktabdan tashqari sport faoliyatining ahamiyati yoritilgan.

UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers qo‘llanmasida sifatli jismoniy tarbiya ta’limi o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalari, bilimlari, ijtimoiy va hissiy rivojlanishini birgalikda ta’minlashi zarurligi ta’kidlanadi. Unda o‘quv dasturlarining moslashuvchanligi, o‘qituvchilar malakasini oshirish, xavfsiz sport muhiti va barcha o‘quvchilar uchun teng imkoniyatlar yaratish muhim yo‘nalishlar sifatida ko‘rsatilgan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2020-yildagi jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida 5–17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar hafta davomida kuniga o‘rtacha 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori jadallikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishi tavsiya etiladi. Bu tavsiya faqat jismoniy tarbiya darslarini emas, balki faol o‘yinlar, sport mashg‘ulotlari, yurish va boshqa kundalik harakatlarni ham qamrab oladi.

Finlandiya tajribasidan o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, faol ishtirokini rag‘batlantirish va maktab sharoitlariga mos metodlarni tanlash tamoyillarini o‘rganish mumkin. Bunda o‘quvchi faqat mashqlarni bajaruvchi ishtirokchi sifatida emas, balki o‘z faoliyatini tahlil qiluvchi va o‘rganish jarayonida mas’uliyatni his etuvchi shaxs sifatida qaraladi.

Yaponiya tajribasida esa dars mazmunining turli harakat faoliyatlarini qamrab olishi, maktab sport to‘garaklari va jamoaviy mashg‘ulotlarga e’tibor qaratiladi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning turli sport turlarini sinab ko‘rishiga, jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishiga va o‘z qiziqishlariga mos faoliyatni tanlashiga yordam berishi mumkin.

Mazkur manbalarni umumlashtirish asosida xorijiy tajribalarni maktab jismoniy tarbiyasiga tatbiq etishda quyidagi yo‘nalishlar muhim deb hisoblanadi:

- o‘quvchilarning yoshi va individual imkoniyatlariga mos mashqlarni tanlash;
- harakatli o‘yinlar va jamoaviy topshiriqlardan foydalanish;
- darslarda faol harakatlanish vaqtini ko‘paytirish;
- o‘zaro baholash va o‘z faoliyatini tahlil qilishni rivojlantirish;
- imkoniyati cheklangan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan mashqlarni qo‘llash;
- maktab, oila va mahalliy sport tashkilotlari hamkorligini kuchaytirish.

Shu bilan birga, xorijiy tajribalarning samaradorligi barcha maktablarda bir xil bo‘lmasligi mumkin. Shuning uchun ularni mahalliy sharoitga moslashtirish va amaliyotda sinab ko‘rish zarur.

3. Metodologiya

Maqolani tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish, xalqaro tavsiyalarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil va nazariy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Finlandiya va Yaponiya tajribalari hamda UNESCO va Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining tavsiyalari asosida maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha metodik yondashuvlar shakllantirildi.

Taklif etilayotgan metodika quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi.

3.1. Xorijiy tajribalarni tanlash va tahlil qilish

Dastlab maktab jismoniy tarbiyasida foydalaniladigan xorijiy metodlarning mazmuni, maqsadi va qo‘llash shartlari o‘rganiladi. Bunda quyidagi savollarga e’tibor qaratish lozim:

- Metod o‘quvchilarning qaysi jismoniy yoki ijtimoiy sifatlarini rivojlantiradi?
- Uni mavjud sport jihozlari bilan qo‘llash mumkinmi?
- Mashqlar o‘quvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mosmi?
- Barcha o‘quvchilar, jumladan, alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalar ham qatnasha oladimi?
- Metod darsning xavfsizligi va samaradorligini ta’minlaydimi?

3.2. Xorijiy tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish

Xorijiy tajribalarni O‘zbekiston maktablariga tatbiq etishda maktab sport zalining hajmi, ochiq maydonlarning mavjudligi, sport anjomlari, sinfdagi o‘quvchilar soni va o‘qituvchining kasbiy imkoniyatlari hisobga olinishi zarur.

Masalan, sport jihozlari yetarli bo‘lmagan maktablarda ko‘p stansiyali mashg‘ulotlarni oddiy konuslar, belgilash chiziqlari, arqonlar va mavjud to‘plar yordamida tashkil etish mumkin. Bunda mashg‘ulotlarning asosiy maqsadi murakkab jihozlardan foydalanish emas, balki har bir o‘quvchining faol ishtirokini ta’minlashdan iborat bo‘ladi.

3.3. Faol o‘qitish metodlaridan foydalanish

Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi metodlarni qo‘llash tavsiya etiladi:

Stansiyali mashg‘ulotlar. Sport zali yoki maydon bir nechta mashq bajarish hududiga ajratiladi. O‘quvchilar kichik guruhlarda navbat bilan turli mashqlarni bajaradilar. Bu usul uzoq navbat kutishni kamaytiradi va faol harakatlanish vaqtini ko‘paytiradi.

Harakatli o‘yinlar. Mashg‘ulotning maqsadiga qarab tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va jamoaviy hamkorlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar tanlanadi. O‘yin qoidalari o‘quvchilarning yoshiga mos va tushunarli bo‘lishi kerak.

Hamkorlikda o‘rganish. O‘quvchilar juftliklar yoki kichik guruhlarda mashqlarni bajaradilar, bir-biriga ko‘rsatma beradilar va o‘zaro fikr almashadilar. O‘qituvchi esa mashqlarni to‘g‘ri bajarish va xavfsizlikni nazorat qiladi.

Differensial yondashuv. Bir xil mashqning murakkablik darajasi o‘quvchilarning tayyorgarligiga qarab o‘zgartiriladi. Masalan, to‘pni uzatish mashqida masofa, bajarish tezligi yoki vazifaning murakkabligi moslashtiriladi. Bunda barcha o‘quvchilar umumiy maqsad sari o‘z imkoniyatlariga muvofiq harakat qiladilar.

O‘z-o‘zini baholash. Dars yakunida o‘quvchilar mashqni bajarishdagi muvaffaqiyatlari, qiyinchiliklari va keyingi mashg‘ulotda yaxshilashlari kerak bo‘lgan jihatlarni qisqacha tahlil qiladilar.

3.4. Darsni tashkil etishning tavsiya etiladigan modeli

Quyidagi jadval xorijiy tajribalarning ayrim tamoyillarini maktab jismoniy tarbiya darsiga moslashtirish uchun taklif etilgan namunaviy modeldir.

Dars bosqichi	Tavsiya etiladigan faoliyat	Metodik maqsad
Tayyorlov qismi	Harakatli o‘yinlar, dinamik qizish mashqlari	Organizmni jismoniy yuklamaga tayyorlash
Asosiy qism: 1	Stansiyali mashqlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Faol harakatlanish va individual mashq bajarish
Asosiy qism: 2	Sport o‘yinlari, juftlik va guruhli topshiriqlar	Texnik ko‘nikmalar va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish
Asosiy qism: 3	Moslashtirilgan mashqlar va individual vazifalar	Turli tayyorgarlik darajasidagi o‘quvchilarni jalb qilish
Yakunlovchi qism	Yengil tiklanish mashqlari, fikr almashish va o‘zini baholash	Faoliyatni tahlil qilish va keyingi vazifalarni belgilash

Izoh: vaqt taqsimoti va mashqlar mazmuni sinf yoshi, dars davomiyligi, o‘quv dasturi hamda o‘quvchilarning tayyorgarligiga muvofiq belgilanadi.

3.5. Natijalarni kuzatish va baholash

Xorijiy tajribalardan foydalanish samaradorligini aniqlash uchun o‘qituvchi dars davomida va undan keyin bir qator ko‘rsatkichlarni kuzatishi mumkin:

- darsda faol qatnashayotgan o‘quvchilar ulushi;
- topshiriqlarni bajarish sifati;
- kutish vaqti hamda faol harakatlanish vaqti;
- o‘quvchilarning mashg‘ulotga qiziqishi;

- jamoaviy hamkorlik va qoidalarga rioya qilish;
- o‘quvchilarning individual rivojlanish dinamikasi.

Ushbu ko‘rsatkichlarni muntazam qayd etish o‘qituvchiga dars mazmunini takomillashtirish va metodlarni o‘quvchilarning ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi.

4. Natijalar tahlili

Xalqaro tavsiyalar va xorijiy ta’lim tajribalarining tahlili maktab jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda bir nechta muhim metodik yo‘nalishni ajratish imkonini beradi.

Birinchidan, o‘quvchi faolligiga yo‘naltirilgan darslarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Finlandiya ta’lim tizimida o‘quvchilarning individual o‘rganish ehtiyojlarini hisobga olish va faol o‘rganishni qo‘llab-quvvatlashga e’tibor qaratiladi. Ushbu tamoyilni jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga turli darajadagi topshiriqlar berish, mustaqil mashq bajarish va o‘z natijalarini tahlil qilish orqali qo‘llash mumkin.

Ikkinchidan, mashg‘ulot mazmunining xilma-xilligi o‘quvchilarning turli harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Yaponiya maktablaridagi jismoniy tarbiya mazmuni gimnastika, yengil atletika, suzish, to‘p o‘yinlari va boshqa faoliyat turlarini qamrab oladi. Ushbu tajribadan foydalanib, maktab darslarida faqat bir xil mashqlarni takrorlash bilan cheklanmasdan, o‘quv dasturiga mos ravishda turli harakat faoliyatlarini navbatlashtirish tavsiya etiladi.

Uchinchidan, inklyuziv va xavfsiz ta’lim muhitini yaratish muhim metodik shart hisoblanadi. UNESCO sifatli jismoniy tarbiya ta’limida barcha o‘quvchilar uchun teng imkoniyat yaratish, dars mazmunini turli ehtiyojlarga moslashtirish va o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirishga urg‘u beradi. Shu sababli o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan sinflarda mashqlarni moslashtirish, muqobil topshiriqlar taklif qilish va xavfsizlik qoidalariga rioya etish zarur.

To‘rtinchidan, maktab darslarini maktabdan tashqari jismoniy faollik bilan bog‘lash maqsadga muvofiq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligi faqat dars bilan cheklanmasligi, balki o‘yinlar, sport, yurish va boshqa kundalik faoliyatlarni ham qamrab olishi ko‘rsatilgan. Shu jihatdan maktab sport to‘garaklari, sinflararo musobaqalar, faol tanaffuslar va oilaviy sport tadbirlarini jismoniy tarbiya darslarini to‘ldiruvchi shakllar sifatida rivojlantirish mumkin.

Xorijiy tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar

Tajriba yo‘nalishi	O‘zbekiston maktablarida qo‘llash shakli	Kutilayotgan pedagogik samara
Finlandiya: individual yondashuv va faol o‘rganish	Turli murakkablikdagi topshiriqlar, o‘z-o‘zini baholash	O‘quvchilarning mustaqilligi va darsga jalb etilishini qo‘llab-quvvatlash
Yaponiya: harakat faoliyatlarining xilma-xilligi	Gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlarini navbatlashtirish	Turli harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish
UNESCO: inklyuziv jismoniy tarbiya	Moslashtirilgan mashqlar va teng ishtirok imkoniyati	Barcha o‘quvchilarning darsda qatnashishini qo‘llab-quvvatlash
Xalqaro tavsiyalar: kundalik jismoniy faollik	Faol tanaffuslar, sport to‘garaklari va maktab musobaqalari	Jismoniy faollik odatlarini rivojlantirish
Hamkorlikda o‘rganish	Juftlik, kichik guruh va jamoaviy topshiriqlar	Muloqot, hamkorlik va mas’uliyat ko‘nikmalarini rivojlantirish

Manba: xalqaro tavsiyalar va xorijiy ta’lim yondashuvlari tahlili asosida muallif tomonidan tuzilgan. Jadvaldagi samaralar amaliyotda alohida tajriba-sinov orqali tekshirilishi lozim.

Shunday qilib, xorijiy tajribalardan foydalanish maktab jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning mazmuni va metodlarini boyitish imkonini beradi. Biroq samaradorlik faqat yangi usullarni qo‘llash bilan emas, balki ularning o‘quvchilar ehtiyojlariga mosligi, darsning xavfsiz tashkil etilishi va natijalarning muntazam kuzatib borilishi bilan belgilanadi.

5. Xulosa

Maktablarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda xorijiy tajribalardan foydalanish ta’lim jarayonini takomillashtirish, o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Maqolada amalga oshirilgan tahlil asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Xorijiy tajribalarni tanlash ilmiy va metodik asosga ega bo‘lishi lozim. Har bir metodning maqsadi, o‘quvchilarning yoshiga mosligi, xavfsizligi va mahalliy sharoitda qo‘llash imkoniyati baholanishi kerak.
2. O‘quvchi faolligiga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. Stansiyali mashqlar, harakatli o‘yinlar, juftlik va guruhli topshiriqlar o‘quvchilarning faol ishtirokini qo‘llab-quvvatlaydi.
3. Dars mazmunini xilma-xil tashkil etish zarur. Turli sport turlari va harakat faoliyatlarini o‘quv dasturiga muvofiq navbatlashtirish o‘quvchilarning harakat tajribasini kengaytiradi.
4. Inklyuzivlik va xavfsizlik asosiy metodik tamoyillar bo‘lishi kerak. Mashqlar o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga moslashtirilishi zarur.
5. Maktab va jamoatchilik hamkorligini kuchaytirish lozim. Sport to‘garaklari, faol tanaffuslar, oilaviy sport tadbirlari va mahalliy sport tashkilotlari bilan hamkorlik darsdan tashqari jismoniy faollikni rivojlantirishga yordam beradi.
6. Metodik yangiliklarning samaradorligi muntazam baholanishi kerak. O‘quvchilarning ishtiroki, mashqlarni bajarish sifati, jismoniy rivojlanish dinamikasi va darsga qiziqishi kuzatib borilishi tavsiya etiladi.

Umuman olganda, xorijiy tajribalarni milliy ta’lim tizimiga moslashtirishda Finlandiyaning individual yondashuv va faol o‘rganish tamoyillari, Yaponiyaning harakat faoliyatlari xilma-xilligi hamda UNESCOning inklyuziv va sifatli jismoniy tarbiya bo‘yicha tavsiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu yondashuvlar mahalliy sharoitda sinovdan o‘tkazilib, natijalar asosida takomillashtirilsa, maktab jismoniy tarbiya darslarining pedagogik samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

6. Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2015. — UNESCO rasmiy nashri.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. — WHO rasmiy nashri.
3. Finnish National Agency for Education. National Core Curriculum for Primary and Lower Secondary (Basic) Education. — Finlandiya milliy o‘quv dasturi haqida rasmiy ma’lumot.
4. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT), Japan. National Curriculum Standards: Courses of Study. — Yaponiya ta’lim standartlari bo‘yicha rasmiy manba.
5. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT), Japan. Measures to Promote Physical Education and Extracurricular Sports Club Activities at Schools. — Maktab sport faoliyati bo‘yicha rasmiy ma’lumot.