



JISMONIY MASHQLAR AHAMIYATI VA PEDAGOGIK TURKUMLARI

Jabborov Umid Sotiboldiyevich

“Jismoniy madaniyat va sport faoliyati” kafedrası o’qituvchisi
Toshkent moliya instituti

<https://www.doi.org/10.37547/ejsspc-v03-i02-p1-11>

ARTICLE INFO

Received: 26th January 2023

Accepted: 04th February 2023

Online: 05th February 2023

KEY WORDS

Jismoniy mashqlar, yugurish, sakrash, iring’itish, tosh ko’tarish, suvda suzish, pedagogik turkumlar, yengil atletika, og’ir atletika.

ABSTRACT

Jismoniy mashqlar kishi ning jismoniy taraqqiyot darajasini oshirish uchun maxsus tanlangan harakatlar. Muntazam va izchil bajariladigan Jismoniy mashqlar. jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida tarkib topgan jismoniy mashqlar (odamning mehnat, turmush, harbiy faoliyatidan olingan harakat va amallar asosida — yugurish, sakrash, iring’itish, tosh ko’tarish, suvda suzish va b.) gimnastika, yengil atletika, og’ir atletika, harakatli va sport o’yinlari, sport turizmi va hokazolarni keltirib chiqardi. Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning inson, bolalar, yoshlar, o’smirlar va kattalar hayotidagi ahamiyatii, uning pedagogik turkumlari, tarixi, xorijiy davlatlarda uning fan sifatida o’qitilishi kabi ma’lumotlar bayon qilingan.

Ilmiy asosda tanlangan jismoniy mashqlar barcha harakat organlarining faoliyatini yaxshilaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar turlari to’g’ri va aniq tasnif qilinishni taqozo etadi. Shunda ulardan ko’zlangan samaraga erishish mumkin. Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo’lib, u tarixan gimnastika, o’yinlar, sport va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi. Jismoniy mashq -deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o’yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to’plandi va to’ldirildi.

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo’linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog’langan guruhlariga taqsimlanishidir. O’qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni yengillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma’lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo’lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o’ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo’lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo’yicha (qo’llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan,



harakat sifatlarining (ko'proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo'ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo'lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni yechish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o'yin, turizm, sport) bo'linadi. Bu turkumlar bo'yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun'iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta'sir o'tkazadi, shuningdek, barcha harakatlar koordinatsion murakkabligi va uyg'unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog'lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o'yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o'zgaruvchan o'yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta'sir qilish samaradorligi bo'yicha va harakatning pirovard natijasi bo'yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engib o'tish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo'shib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmualar ta'sir o'tkazish, joylardagi to'siqlar va masofani engish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun'iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo'lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo'ladi (sport gimnastika mashqi, sport o'yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartliligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko'rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to'rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo'lsa ham, shunga o'xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo'ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo'yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi belgilar bo'yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug'ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa masofaga yugurish, sakrashlar); chidamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang'ida yurish va b.).

O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo'r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarini namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o'yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo'lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini yechish uchun ularning ahamiyati bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartliligi shundan iboratki, unda harakat ko'nikmasi, ko'nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun'iy ravishda



ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma'nosi yo'qolmaydi. U mashqni o'rgatishning har bir bosqichida etakchi vazifalarni yechish uchun tanlashga yordam beradi va ko'p darajada ularni yechishga ko'maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari: yelka kamarida qo'llar mushaklari uchun, bo'yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldir-tovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo'linadi; tikka turib, o'tirib, yotib, individual va juft bo'lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari.

Sportning har bir turi o'ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, siklli, astiklli, kombinastiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo'lish qabul qilingan.

Bir necha turkumlarning mavjudligi o'qituvchiga ayni qo'yilgan masalalarga eng ko'p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya darslarining ahamiyati to'g'risida xorij davlatlar tajribasini o'rganib chiqamiz.

Jismoniy tarbiya XIX asr boshlarida maktablarda (nemis va shved gimnastikasi shaklida) dars sifatida o'qitila boshlangan. Uning inson salomatligidagi roli tezda tan olindi. XX asrning boshlarida shaxsiy gigiena va tana salomatligi uchun mashqlar jismoniy tarbiya o'quv dasturiga talabalar uchun asosiy o'quv natijalari sifatida kiritilgan. Biroq, sog'liqqa alohida e'tibor o'qituvchi Tomas Vud tomonidan juda tor va butun bolaning rivojlanishi uchun zararli deb tanqid qilindi. Keyinchalik ta'lim hamjamiyati Vudning jismoniy tarbiyaga inklyuziv yondashuvini qabul qildi, shu bilan o'yinlar va sport uchun asosiy harakatlar va jismoniy ko'nikmalar asosiy o'quv mazmuni sifatida kiritildi. So'nggi 15 yil ichida jismoniy tarbiya yana bir bor tana harakatini uning oqibatlari (masalan, jismoniy faollik va salomatlik) bilan bog'lash, bolalarga sog'lom turmush tarzi va faol hayot tarzi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'rgatish uchun rivojlandi.

Sallis va McKenzie (1991) jismoniy tarbiya "ijtimoiy, kognitiv va jismoniy ko'nikmalarni o'rgatish va harakat orqali boshqa maqsadlarga erishishni o'z ichiga olgan keng qamrovli, ammo jismoniy faol yondashuv" yordamida ta'lim mazmuni ekanligi to'g'risida muhim maqola chop etdi. Bu nuqtai nazarni Siedentop (2009) ham ta'kidlaydi, u jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya orqali ta'lim ekanligini ta'kidlaydi. Sallis va McKenzie (1991) jismoniy tarbiyaning ikkita asosiy maqsadini ta'kidlaydi: (1) bolalar va yoshlarni umr bo'yi jismoniy faoliyatga tayyorlash va (2) ularni jismoniy tarbiya paytida jismoniy faoliyatga jalb qilish. Ushbu maqsadlar bolalar va o'spirinlarning butun hayoti davomida faol kattalar bo'lishiga imkon beradigan sog'liqni saqlashni yaxshilaydigan jismoniy tarbiyaning umrbod afzalliklarini anglatadi.

Jismoniy tarbiya ta'limning bir qismi sifatida

Institutsionalizatsiya qilingan ta'limda asosiy maqsad rivojlantirildio'quv fanlarida bilimlarni o'rganish ma'nosida bolalarning kognitiv qobiliyati. Ushbu maqsad o'tirgan o'quv xulq-atvori mos va samarali deb hisoblanadigan va mukofotlanadigan o'quv muhitini belgilaydi.



Jismoniy tarbiya ta'limning bir qismi sifatida barcha bolalar uchun jismoniy harakatni o'rganish va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish uchun yagona imkoniyat yaratadi. Ta'kidlanganidek, uning maqsadi va institutsional ta'limdagi o'rni gigiena va salomatlikni o'rgatishga qaratilgan dastlabki yo'nalishdan bolalarga jismoniy harakatlarning, shu jumladan sport va jismoniy mashqlarning ko'plab shakllari va afzalliklari to'g'risida ma'lumot berishga o'tdi. 19-asrning asl shved va nemis gimnastikasi dasturlaridan tashqari tarkibning keskin kengayishi bilan jismoniy tarbiya bolalarning yaxlit rivojlanishiga yordam beradigan turli xil o'quv maqsadlariga ega bo'lgan tarkib maydoniga aylandi (NASPE, 2004).

Jismoniy tarbiyani ta'lim tizimining tarkibiy qismi sifatida tushunish uchun qo'shma Shtatlardagi ta'lim tizimi markazlashtirilgan o'quv dasturi bilan ishlamasligini bilish muhimdir. Ta'lim standartlari federal ta'lim departamenti tomonidan emas, balki Milliy sport va jismoniy tarbiya assotsiatsiyasi (NASPE) va/yoki davlat ta'lim agentliklari kabi milliy professional tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan; barcha o'quv qarorlari davlat standartlariga muvofiq maktab tumanlari yoki alohida maktablar tomonidan mahalliy darajada qabul qilinadi. Jismoniy tarbiya ushbu tizimga ta'sir qiladi, bu siyosat va o'quv dasturlarida katta xilma-xillikka olib keladi. NASPE va Amerika yurak assotsiatsiyasi (2010) ma'lumotlariga ko'ra, aksariyat Shtatlar boshlang'ich va o'rta maktablar uchun jismoniy tarbiyani majburlashni boshlagan bo'lsa-da, jismoniy tarbiyadan voz kechish/ozod qilish yoki almashtirishga ruxsat beruvchi davlatlar soni 27 yilda 18 va 2006 dan 32 va 2010 da 30 ga oshdi. Ushbu kengaytirilgan voz kechish va almashtirish siyosati (keyinchalik bobda batafsilroq muhokama qilingan) talabalarning tibbiy bo'lmagan sabablarga ko'ra jismoniy tarbiyadan voz kechish imkoniyatini oshiradi.

O'quv Dasturlari Modellari

O'quv dasturlari qo'shma Shtatlarda mahalliy darajada belgilanganligini, milliy standartlar, davlat standartlari va standartlarga javob beradigan va ularga mos keladigan davlat tomonidan qabul qilingan darsliklarni o'z ichiga olganligini hisobga olib, jismoniy tarbiya turli xil shakl va tuzilmalarda o'qitiladi. O'qitishda turli xil o'quv dasturlari modellari qo'llaniladi, shu jumladan harakat ta'limi, sport ta'limi va fitness ta'limi. Jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish nuqtai nazaridan ikkita istiqbol aniq. Birinchidan, fitness ta'limi o'quv dasturlari qabul qilingan dasturlar sinf ichidagi jismoniy faollikni oshirishda samarali bo'ladi (Lonsdeyl va boshq., 2013). Ikkinchidan, o'quv dasturining boshqa modellarida jismoniy faollik o'quvchilarning o'rganish mahorati yoki dars ular uchun rejalashtirilgan bilimlari uchun asos hisoblanadi. Talabalar shug'ullanadigan jismoniy faoliyatning haqiqiy darajasi va ularning maktablari tomonidan qabul qilingan o'quv dasturlari o'rtasidagi bog'liqlikni namoyish etish uchun milliy vakillik ma'lumotlarining kamligi mavjud.

Sport Ta'limi

Keng tarqalgan jismoniy tarbiya modellaridan biri bu Daryl Siedentop tomonidan ishlab chiqilgan sport ta'limi o'quv dasturi hisoblanadi. Modelning maqsadi "talabalarni to'liq ma'noda futbolchi bo'lishga o'rgatish va ularni vakolatli, savodli va g'ayratli sportchilar sifatida rivojlantirishga yordam berish". Ushbu model o'quv bo'limlarini rejalashtirish va o'qitish uchun asos sifatida ishlatiladigan sport mavsumlarini o'z ichiga olgan noyob o'quv tuzilishini o'z ichiga oladi. Talabalar sport tashkilotlarida (jamoalarda) tashkil etilgan va professional sport tashkilotiga taqlid qilish uchun jamoa menejerlari, murabbiylar, Sardorlar, futbolchilar, hakamlar, statistiklar, jamoatchilik bilan aloqalar xodimlari va boshqalar sifatida bir nechta



rollarni o'ynaydilar. Bo'lim sport mavsumi, shu jumladan mavsumoldi faoliyati/amaliyoti, muntazam mavsum musobaqalari, pley-off o'yinlari va/yoki turnirlar, chempionat musobaqalari va yakunlovchi tadbir (masalan, mukofotlash marosimi yoki sport bayrami) bo'yicha rejalashtirilgan. Talabalarning rivojlanish darajasiga qarab, o'yinlar maksimal ishtirokni rag'batlantirish uchun soddalashtirilgan yoki o'zgartirilgan. Musobaqada talabalar o'yinchilar rolidan tashqari yuqorida qayd etilgan rollarni bajaradilar. Shunday qilib, sport ta'limi bo'limi odatdagi jismoniy tarbiya bo'limiga qaraganda ancha uzoqroq. Siedentop va hamkasblari (2011) tavsiya 20 birlik boshiga darslar, bas, modeli barcha muhim o'quv qismlariga amalga oshirilishi mumkin, deb.

Sport ta'limi modeli bo'yicha tadqiqotlar natijalari ikki marta ko'rib chiqildi. Uollxed va O'Sullivan (2005) ushbu modeldan foydalanish o'quvchilarning motorli ko'nikmalarini va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga va tegishli bilimlarni o'rganishga olib keladi degan xulosani qo'llab-quvvatlash uchun dalillar etarli emasligi haqida xabar berishdi; ba'zi dalillar shuni ko'rsatadiki, model jamoaning kuchli birlashuviga, darslarda faol ishtirok etishga va o'yin o'ynashda vakolatni oshirishga olib keladi. Yaqinda o'tkazilgan sharhda Xastie va uning hamkasblari (2011) ushbu model kardiorespiratuar fitnesning yaxshilanishiga (faqat bitta tadqiqot) va vosita mahoratini rivojlantirishga oid aralash dalillarga olib kelishini ko'rsatadigan yangi dalillar haqida hisobot berishdi, jismoniy tarbiyada ishtirok etishdan zavqlanish hissi ortdi, jamoaga va jismoniy tarbiya bilan bog'liqlik hissi ortdi, va adolatli o'yin qadriyatlarining ijobiy rivojlanishi. Modeldan foydalangan holda sinf ichidagi jismoniy faoliyat bo'yicha yagona tadqiqot shuni ko'rsatdiki, u kuchli yoki o'rtacha intensivlik darajasida (Parker va Kurtner - Smit, 36.6) faqat 2005 foiz faollikka hissa qo'shgan. Xastie va uning hamkasblari ehtiyotkorlik bilan, ammo ko'rib chiqilgan 6 ta tadqiqotning atigi 38 tasi eksperimental yoki kvazi eksperimental dizayndan foydalanganligi sababli, topilmalar juda ehtiyotkorlik bilan talqin qilinishi kerak. Modelning motorli ko'nikmalar, fitnes va kerakli jismoniy faoliyat xatti-harakatlarini rivojlantirishdagi afzalliklari yanada qat'iy tadqiqot dizaynlari bilan olib borilgan tadqiqotlarda hali aniqlanmagan.

Fitness Ta'limi

Faqat bolalarning faoliyat vaqtini qayd etish uchun doimiy ravishda harakat qilishiga e'tibor qaratish o'rniga, yangi o'quv yondashuvi ularga nima uchun o'z hayotlarida jismoniy faol bo'lishlari kerakligi haqidagi fanni o'rgatishga urg'u beradi. O'quv dasturi bolalar tegishli ilmiy bilimlarni namoyish etadigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi uchun mo'ljallangan. Maqsad-talabalarning individual jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va ta'minlash. Harakat ta'limi va sport ta'limi modellaridan farqli o'laroq, jismoniy faollik sog'lom turmush tarzi uchun muhim ahamiyatga ega va talabalarning fitnes va xulq-atvor o'zgarishini tushunishi fitnes ta'limi dasturiga qo'shilish natijasida yuzaga keladi. Model uchun kontseptual asos kardiorespiratuar fitnes, mushaklarning kuchi va chidamliligi va moslashuvchanligining sog'liq bilan bog'liq tarkibiy qismlari atrofida ishlab chiqilgan. Yaqinda meta-tahlil fitnes mashg'ulotlarini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya o'quv dasturlari kuchli yoki o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyatga sarflanadigan vaqtni sezilarli darajada oshirishi mumkinligini taklif qiladi.

O'rta maktab va o'rta maktab darajalari uchun bir nechta kontseptsiyaga asoslangan fitness ta'limi o'quv dasturlari modellari mavjud. O'quv dasturidagi tadbirlar sog'liq uchun



foйда olish uchun mo'ljallangan bo'lib, talaba uchun asosiy maqsad muntazam jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyatga sodiqlikni rivojlantirishdir. Taxminlarga ko'ra, barcha bolalar kuchli yoki o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat bilan muntazam shug'ullanish orqali sog'lig'ini yaxshilash darajasiga erishishlari mumkin.

References: