

ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИК ЖИСМОНИЙ СИФАТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БОРАСИДА ХОРИЖИЙ ТАЖРИБАЛАР

Нуруллаев Абдуҳамид Рўзимбоевич,
факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти. Бухоро
давлат университети

Аннотация. Мақола ўқувчиларда жисмоний сифат – чидамлиликни ривожлантиришида хорижий мамлакатлар Америка, Япония, Хитой, Жанубий Кореяда, Германия каби давлатларда жисмоний тарбия ўқув жараёнини лойиҳалаш борасидаги тажрибалар таҳлил қилинган, умумлаштирилган. Шунингдек, ўқувчиларда чидамлилик сифатини ривожлантиришида хорижий давлатларнинг эътиборга молик жиҳатлари ажратиб олинган ва умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари сифат ва самарадорлигини оширишга хизмат қилувчи жиҳатлар ажратилган.

Калит сўзлар: чидамлилик, жисмоний фазилат, хорижий тажрибалар, АҚШ, Германия, Хитой, Япония.

Сўнгги йилларда мактаб ўқувчиларини спорт фаолияти турларига ўргатиш, шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг асосий муаммоларидан бири бу уларда ҳаракат кўникмаларини, хусусан, чидамлиликни ривожлантиришидир.

Чидамлилик, кундалик ҳаётда ҳам, спортда ҳам энг муҳим жисмоний сифатлардан бири бўлиб, барча жисмоний фаолият учун зарурдир. Чидамлилик жисмоний машқларнинг айрим турларида (юриш, қисқа масофаларда югуриш, узоқ масофаларга югуриш, велосипед ҳайдаш, узоқ масофаларга велосипед ҳайдаш ва чанғида учиниш) спорт натижаларини аниқлайди; бошқа ҳолларда, маълум бир юқори даражадаги тактик ҳаракатларни бажаришга (бокс, кураш, спорт ўйинлари) имкон беради; учинчидан, оғир машқларда ва машқлардан кейин тез тикланишни таъминлашга (пойга, оғир атлетика, сакраш, қиличбозлик) ёрдам беради.

Жисмоний тарбия ўқув машғулотларини ташкил этишда ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади. Бугунги кунда ўқувчиларни соғлом, баркамол бўлиб ўсишида жисмоний тарбия дарсларининг ўрни бекиёс ҳисобланади. Шундай экан, умумтаълим мактабларида олиб борилаётган жисмоний тарбия дарсларини инновацион ёндашувлар асосида лойиҳалаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Ўқувчи-ёшларни ижтимоий ҳаётда мослашиши, касб-хунар эгаси бўлиб етишишида жисмоний тарбия дарсларининг алоҳида ўрни ва аҳамияти борлигини хорижий давлатларда олиб борилаётган ишлар ўрганиш ва таҳлили қилиш орқали ҳам гувоҳи бўламиз.

Дунёнинг ривожланган мамлакатларида, хусусан Америка, Япония, Хитой, Жанубий Кореяда жисмоний тарбия машғулотларини лойиҳалаш, унинг самарадорлигини оширишга қаратилган ибратли ишлар амалга оширилмоқда. Шунингдек, ўқувчиларни чидамлиликка асосланган ўқув жараёнини лойиҳалаш турли кўриниш ва қарашларда ўз ифодасини топган. Спортнинг баъзи турлари: бейсбол, карате, сумо, жиу-житсу, стол тенниси ундокаиларга асосланиб турли хилда ёндашилган.

АҚШда спорт миллий ғоялардан бири, мактаблар эса миллий жамоалар учун захирадир. Шунинг учун бу ерда жисмоний тарбия машғулотлари нафақат дарс шаклида, балки деярли барча ўқувчилар иштирок этадиган бутун тизимда ташкиллаштирилган.

Ҳар бир мактабда ўзининг тўлиқ ўйин майдончаси мавжуд: баскетбол, бейсбол, Америка (ёки Европа) футболу. Кўпгина мактаблар сузиш ҳавзалари билан жиҳозланган. Деярли барчаси мактаблараро мусобақаларда қатнашадилар, ҳаттоки

маҳаллий телевиденияда эрта болалиқдан соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун мусобақа жараёнлари мунтазам кўрсатилади. Ўқувчилар таркибидан тузилган ўйинчилар жамоа аъзоларининг исмлари экранда ёзиб қўйилиши, томошабин сифатида стадиондан ўрин олган синфдошларга ҳамда уйда телевизор қаршисида ўзларининг хатти-ҳаракатларини кузатган ҳар бир ўқувчига алоҳида хурсандчилик бағишлайди. Шу билан бир қаторда ёшларга спорт билан шуғулланишлари учун мотивация уйғотади.

Жисмоний тарбия дарсларининг аксарияти мусобақалар ва жамоавий иш билан боғлиқ. Биринчи синфлардан бошлаб жисмоний тарбия ўқув машғулоти учун ўқувчилар анъанавий жигал ёзди машқлари билан бошлайди. Жисмоний тарбия ўқув машғулоти асосан мактаб стадионида олиб борилади. Ўқувчи-ёшлар мактабда ва мактаблараро мусобақаларда фаол қатнашиш ҳамда севимли спорт турини танлаш имкониятига эга.

Дарс бошида чигал ёзди машқлар жуда узоқ ва шиддатли бўлиши шарт эмас. Болалар кўп югуришга, тўп билан ибтидоий жамоавий ўйинларни ўйнаш, ушлаш ва узатишга мажбур бўлишади. Америкалик ўқитувчиларнинг фикрига кўра, дарсга бундай ёндашув учта муаммони ҳал қилишга ёрдам беради: ўйин олдида мушакларни киздириш, болаларга олдинги дарсларда тўпланган энергияни ташқарига чиқаришга имкон бериш, синфни ягона жамоага бириктириш.

Дарснинг иккинчи қисми - фитнес. Кўпгина мактабларда бу тизим мавжуд: ўқувчилар гуруҳларга бўлинади ва ҳар бир гуруҳ бир неча дақиқа давомида бирон бир фаолият тури билан шуғулланади. Арқон билан сакраш, тўп улоқтириш, сузиш машқларини бажариш. Бир неча дақиқадан сўнг гуруҳлар ўзгаради.

Бу ўқувчиларга спорт тури ва юкини тушуниш ва танлашлари учун амалга оширилади. Ахир, кимдир югуришни яхши кўради, кимдир эса тўп билан ўйнашни афзал кўради.

Дарснинг охириги қисми ўйинга бағишланган. Мактаб дарсларида аксарият ҳолатларда баскетбол ёки волейбол ўйинлари танланади.

Баъзи катта мактабларда жисмоний тарбия дарс лойиҳаси ўзгартирилиб, таркиби турлича бўлади. Яъни, ўқувчи, масалан, бейсбол спорт турини танлаган ва рўйхатдан ўтган бўлса, ҳафтанинг қайси куни ва қайси соатига ушбу дарс жадвалга қўйилганига қараб ўқувчи бошқа машғулотлардан танаффус олишига тўғри келади.

АҚШ мактабларида жисмоний тарбия дарсларидан ташқари 1986 йилдан бошлаб “Президентнинг чақируви” (“Президент чемпионлари” деб ҳам юритилади) [6] номланган мажбурий махсус дастурлар мавжуд. Бу 6 ёшдан 17 ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний тайёргарлиги учун тестлар ўтказилади. “Президентнинг Чақируви” дастури беш турдаги машқни ўз ичига олади: тирсақдан кўлларни букиб ёзиш (ётган ҳолатда), милга югуриш, 4×39 фут (қисқа масофада югуриш) масофага югуриш, турникка тортилиш, эгилган ҳолатдан йўналишни буриш, олдинга эгилиш. Бу каби спорт машқлари ўқувчида чидамликни ривожлантиради. (1-расм)

Америкада футболдан ташқари барча спорт турлари бўйича ҳар икки жинс вакилларида жамоалар тузиш мажбурийдир. Албатта, спорт турларининг кўпчилигини инobatга олганда, ўқитувчи-тренерларга бўлган эҳтиёни кучайтиради. Катта мактабларда ўн нафаргача жисмоний тарбия ўқитувчилари ва алоҳида секцияларда мураббийлар фаолият юритади.

Японияда фуқароларнинг саломатлиги миллий ғоянинг бир қисмидир, шунинг учун мактабларда жисмоний тарбияга катта эътибор берилади. Бу ерда улар жисмоний тарбияланиш билан бир қаторда спорт маданиятини ўрганади.

<p>тирсакдан қўлларни букиб ёзиш (ётган ҳолатда)</p>	
<p>4×39 фут масофага югуриш</p>	
<p>4×39 фут (қисқа масофада югуриш)</p>	
<p>турникка тортилиш</p>	
<p>эгилган ҳолатдан йўналишни буриш, олдинга эгилиш</p>	

1-расм

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг маоши кўпинча йирик завод директорининг маошига тенг. Мактабда 8-10 спорт тури ўргатилиб, ҳар бир спорт турининг ўз мутахассис-ўқитувчиси бор.

Японияда жисмоний тарбия ўқитувчиси нафақат жисмоний тарбия ўқитувчиси, балки у тиббий малакага ҳам эга бўлиши керак.

Биринчи синфда болалар кўриқдан ўтказилади ва улардаги муаммолари, тиббий, анатомик ва стресснинг айрим турларига мойилликлари аниқланади. Агар ўқувчининг соғлиғида муаммолар бўлса, жисмоний тарбия ўқитувчиси уни машғулотнинг охиригача бошқаради.

Японлар жамоада ишлашни яхши кўрадилар ва мактаб ўқувчилари учун ўйинлар ихтиро қилиб борилади. Масалан, ўқувчилар югуриш билан бир қаторда мўлжал олиш кўникмалари ҳамда интеллектини ривожлантирилиб, интизомга ўргатилади.

Японияда жанг санъатлари болалиқдан ўргатилади: мактабда карате, сумо, жиу-житсу ва бошқа спорт тўғараклари олиб борилади. Бу ерда спорт тўғараклари

маданияти ривожланган, кўплаб мактаб секциялари ўқувчига доимий умр бўйи аъзо бўлиши мумкин бўлган тўғараклар билан чамбарчас боғланган. Мактаб клублари «букатсу» деб аталади. Бу тўғаракларда мактаб ўқувчилари спорт билан бир қаторда иерархия ва маросимларни ўрганиш билан ҳам шуғулланадилар. мактаб ўқувчилари ижтимоий кўникмаларни ва жамият тузилиши ҳақидаги билимларни эгаллайдилар.

Иерархияга келсак, «букатсу»да бу жуда қаттиқ. Мисол учун, баъзи мактаблардаги стол тенниси клубида биринчи йил янги аъзолар асосан ўйин давомида учиб кетадиган тўпларни олишади. Улар спорт залини тозалашади, ўйинни томоша қилади, холос, машқ қилмайди.

Япониянинг ҳар бир фуқароси «ундокаи» сўзини болалигидан билади. Бу тахминан «спорт учрашуви» деб таржима қилинади. Бу ҳар қандай ёшда содир бўлиши мумкин: японияликларни югуришга, сакрашга ва мусобақага чақириш мумкин. «Ундокаи» - бу узок кўрғазмали чиқиш: турли масофаларга югуриш бўйича мусобақалар, эстафета пойгалари, қопларда сакраш, очиқ ҳаводаги ўйинлар ва турли мусобақалар.

«Ундокаи» парадни эслатувчи байроқлар билан кортеждан бошланади. Тадбирни ташкил этишда ота-оналар иштирок этадилар, улар эрталаб соат еттидан бошлаб асбоб-ускуналар ўрнатадилар, ўзлари билан озик-овқат олиб келишади ва пикниклар ташкил қиладилар. Болалар жамоалари юришади, эрталабки машқлар мажмуасини бажарадилар, жамоавий рақсга тушишади, ҳайқириқлар.

Спортдан ташқари, Япониядаги мусобақанинг классик тури бу устундаги саватга кичик тўпларни ташлашдир.

Муайян вақт давомида жамоа рақибдан кўпроқ тўп тушириши керак.

«Ундокаи» беш-етти соат давом этади, бу вақт давомида ота-оналар, қўшнилари ва ўқитувчилар бир-бирлари билан танишишлари мумкин. Буларнинг барчаси болани катталар япон воқелигига тайёрлаш тизимининг бир қисми бўлиб, бу эрда интизом, меҳнатсеварлик, жамоа манфаати ва натижа учун ишлаш қобилияти жуда муҳимдир.

Бошланғич мактабда (1-6-синфлар, 6-12 ёшдагилар) ҳафтасига камида уч соат жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўтказилади. Бошланғич мактаб дастури: умумий жисмоний тарбия, гимнастика, енгил атлетика, сузиш, тўп ўйинлари, рақс, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш. Кўшимча машғулотлар дастурига кўра, ҳар бир ўқувчи ҳафтада камида бир марта спорт тўғарагидаги машғулотларга қатнашиши шарт.

Ўрта мактабда ўқувчиларнинг 40% дан ортиғи ҳафтасига камида тўққиз соат спорт билан шуғулланади, қолган 60% эса ҳафтада икки-уч соат вақтни жисмоний тарбия машғулотларига сарфлайди - бу минимал, мажбурий меъёрдир. Бу ўқувчиларда жисмоний тарбия машғулотлари чидамлик сифатларини ривожлантириш самарадорлигини оширади.

Хитой мактабларида жисмоний тарбия мутаносиб ташкил этилган бўлиб, жисмоний тарбия дарсларининг мақсади - ўқувчиларни умрбод спорт ҳоёларига ўргатиш, инсоннинг жисмоний ҳолати тўғрисидаги билимлар тизимини ривожлантиришга қаратилган.

Хитойда жисмоний тарбия дарси ҳар куни ўтказилади - кунига тахминан бир соат. Бундан ташқари, Хитойда ўқув гуруҳлари бандлиги 10-12 кишини ташкил этган бўлса, бир синфнинг ўртача бандлиги 45 кишини ташкил қилади. Дарсларда чидамликни ривожлантириш, тананинг умумий ҳолатини мустаҳкамлаш машқлари, шунингдек, баъзи миллий элементлар (тай чи, ушу) ва ҳарбий тайёргарликнинг бир қисми мавжуд.

Назорат тизими 100 балли тизим бўйича мажбурий имтиҳон бўлиб, у нафақат амалиётни, балки назарияни ҳам ўз ичига олади. Мактабларда турли спорт тўғараклари, шунингдек, ягона форма мавжуд.

Корея Республикасида жисмоний тарбия дарслари ўқитувчи назорати остида ихтисослаштирилган дарслик асосида олиб борилади. Қўлланмалар мактаб ёки минтақага қараб фарқ қилиши мумкин, лекин умуман олганда улар ўхшаш мазмунга эга - амалий дарс режалари ва назарий асослар. Амалиёт бутун организмни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш учун турли хил вазифалар белгиланиб, назария тўғри турмуш тарзи бўйича тавсияларни ўз ичига олади. Шуни таъкидлаш керакки, Америка тизими жисмоний тарбия стандартлари учун асос сифатида олинган, аммо кўплаб машқлар анъанавий корейс рақслари ва жанг санъатларига асосланган. Агар ўқувчи соғлиғи сабабли топшириқларни бажара олмаса, у махсус гуруҳга ўтказилади ёки унчалик қийин бўлмаган вазифалар билан алмаштирилади.

Жисмоний тарбия машгулотлари ўртача ҳафтада уч марта ўтказилади - битта дарс назарияга, қолганлари эса амалиётга бағишланган. Ҳар бир семестр охирида 100 балллик тизим бўйича имтиҳон ўтказилади.

Мактабларда спорт тўғраклари ҳам бор, гарчи улар фан тўғракларига қараганда анча кам оммалашган. Мактабларда энг кенг тарқалган спорт турлари - тоққа чиқиш, бейсбол, футбол ва баскетбол.

Буюк Британия мактабларида мажбурий бўлган фақат учта фан мавжуд - бу математика, инглиз тили ва жисмоний тарбия. Анъанавий жисмоний тарбия билан бир қаторда, мактаб ўқувчиларига қўшимча равишда турли хил спорт турлари таклиф этилади. Деярли барча мактабларда сузиш ҳавзалари, теннис, баскетбол ва футбол майдонлари, британияликлар севадиган голф майдонлари, крикет ёки сквош майдончалари мавжуд. Ўқувчи бир вақтнинг ўзида бир нечта спорт турларини танлаши мумкин - эшқак эшишдан от минишгача. Шу билан бирга, баъзи мактабларда қизлар учун балет дарслари мавжуд.

Умумтаълим мактабларида “Жисмоний тарбия ҳаётга тайёргарлик сифатида” дастури мавжуд. АҚШда бўлгани каби, мактаблараро мусобақалар ва дарсдан ташқари тадбирларга эътибор берилади.

11-13 ёшдан бошлаб мактаб ўқувчилари жорий семестрда қандай спорт тури билан шуғулланишларини ўзлари ҳал қилишади.

Британия мактаб-интернатида шуғулланиш мумкин бўлган спорт турлари рўйхати жуда катта. Булар чим устидаги хоккей, крикет, бадминтон, қиличбозлик, голф, сузиш, эшқак эшиш, сув полоси, елканли спорт, сквош, спорт отиш, от полоси, камондан отиш, ёга, тошга чиқиш ва бошқалар. Баъзи мактабларда, масалан, ўз отхоналари мавжуд.

Энг машҳур жамоавий спорт турлари ўғил болалар регби ва футбол, нетбол (аёллар баскетболи) ва чим устида хоккейidir.

Ҳар бир мактабнинг спорт дастури индивидуалдир. Аммо кўпинча жисмоний тарбия бир ярим соат давом этади ва ҳафтада икки-уч марта кундузи ўтказилади. Дам олиш кунлари эса жамоалар бошқа мактаблар жамоалари билан рақобатлашади.

Европа Иттифоқининг турли мамлакатларида жисмоний маданият стандартлари бир-биридан унчалик фарқ қилмайди. Жисмоний тарбия дарслари мажбурий бўлиб, ҳафтасига бир ярим соатдан тўрт соатгача давом этади. Аммо баъзи ўзига хосликлар мавжуд.

Францияда кўплаб мактабларда дарслар ўртасида икки соатлик танаффуслар мавжуд бўлиб, бу вақт давомида футбол, стол тенниси, баскетбол ўйналади.

Бундан ташқари, мажбурий жисмоний тарбия дарслари мавжуд - ўрта мактабларда уч-тўрт соат. Жисмоний тарбия болалар боғчасидан бошланади - ҳар доим ҳафтасига камида олти соат. Тўрт ёшдан бошлаб болаларга сакраш, югуриш, сувда қолиш ўргатилади. Францияда мактабдан ташқари машгулотлар учун кўплаб стадионлар ва спорт майдончалари мавжуд. Аммо улар ҳар доим ҳам тўлиқ ишлатилмайди.

Стадионлар бўш бўлади, айниқса кичик шаҳарларда. Францияда ҳамма нарса маълум мактабга боғлиқ - дастур жуда бошқача бўлиши мумкин. Қаердадир спорт секциялари ва тўгараклари бор, қаердадир фақат битта дарс вақтида спорт билан шуғулланиш мумкин, лекин жисмоний тарбия барча мактаб ўқувчилари учун мажбурийдир.

Германияда турли клубларга, жумладан, спортга аъзолик машхур. Мисол учун, агар ўқувчи футбол спорт тури билан шуғулланса, у маҳаллий футбол клубига қўшилиши мумкин. Бундай клубларга аъзолик пуллик, лекин, қоида тариқасида, унчалик қиммат эмас. Клуб аъзоларининг ўз анъаналари, анжуманлари ва тадбирлари бор. Кўпгина мактабларда бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотлари ҳар куни ўтказилади, кейин ҳафтасига уч-тўрт соат берилади.

Германияда, шунингдек, мактаблараро мусобақалар, хусусан, Олимпиада учун ёшлар поезди, бошланғич синф ўқувчилари учун мусобақалар ўтказилади. Улар шаҳар ва туман миқёсида 12 та асосий олимпия спорт тури бўйича ўтказилади. Ушбу спорт турлари бўйича спорт тўгараклари мактаблар билан яқиндан ҳамкорлик қилади.

Италияда ҳовли футболли маданияти, айниқса, кичик шаҳарчаларда машхур. Кўпинча болалар ва катталар томонидан ҳовлилараро мусобақалар ташкил этилади, ҳаваскорлар ўйинлари ҳақидаги хабарлар маҳаллий газеталарда чоп этилади. Жисмоний тарбия италияликлар учун 13 йиллик асосий таълим давомида мажбурийдир - барча болалар учун, ногирон болалар бундан мустасно. Улар мослаштирилган синфларга эга. Кўшимча бўлимларда ўқитиш учун кўпинча алоҳида тўлов асосида амалга оширилади.

Кўпгина Европа мамлакатларида, кичик шаҳарларда болалар мактабга велосипедда борадилар. Бу амалиёт Голландия, Финляндия ва Францияда айниқса машхур, шунинг учун ҳам бу мамлакатларда велосипед ҳайдаш мактабда юқори баҳоланади.

Хорижий давлат мактабларида ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш ва спорт билан шуғулланишлари борасидаги тажрибаларни ўрганиш, спорт – бу жисмоний машқлардан фойдаланишга асосланган ҳамда энг юксак натижаларга эришишга қаратилган ўйинлар, мусобақалар тарзидаги фаолият эканлигини асослайди. Ўқувчиларни кичик ёшдан бошлаб жисмоний тарбиялаш, спортга жалб қилиш уларни ижтимоий ҳаётда ўз ўрнини топишларига кенг йўл очади. Чидамлилиқ жисмоний сифатлари ривожланган ўқувчи келажакда интеллекти юқори, иродаси мустаҳкам бўлиб вояга етади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.
2. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
3. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.
4. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.
5. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
6. https://en.wikipedia.org/wiki/The_President%27s_Challenge