

QISHLOQ MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

*Qodirov Jo'rabek Mamatismonovich,
Namangan davlat universiteti doktoranti*

Annotatsiya. Maqolada qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammo va yechimlari borasidagi fikr-mulohazalar keltirilgan. qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish ularning umumiy salomatligi va farovonligi, shuningdek, ijtimoiy va hissiy rivojlanishi uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qishloq maktab o'quvchilariga jismoniy faollik bilan shug'ullanish imkoniyatini yaratishga, jismoniy faollik va sport bilan muntazam shug'ullanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: qishloq maktab o'quvchilari, jismoniy sifat, rivojlantirish, yangicha yondashuv.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida 2021/2022 o'quv yilidan boshlab, O'zbekistondagi umumta'lim maktablarida umumiy o'quv soatlari doirasida jismoniy tarbiya fani barcha sinflarda haftada 2 soatdan o'qitish yo'lga qo'yilishi belgilangan.

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligiga ijobiy ta'sir qiladi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori bo'lishi jismoniy tarbiya dasturi materiallarining o'zlashtirilishiga va sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi.

Umumta'lim maktablaridagi bolalarning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri o'quvchilarning yoshiga, rivojlanishiga va jinsiga qarab me'yorlangan mashqlardan, harakatli o'yinlardan foydalanish samarali ta'sir ko'rsatadi.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirish zarur.

Jismoniy faollik va jismoniy mashqlar bolalarning umumiy salomatligi va farovonligi uchun juda muhimdir, chunki ular kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik qishloq joylarda keng tarqalgan semizlik, qandli diabet va yurak xastaliklari kabi surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qishloq maktab o'quvchilariga jismoniy faollik bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi va ularda butun umr davomida jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi. Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jamoaviy ish, muloqot va etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish kabi ijtimoiy manfaatlarga ham ega bo'lishi mumkin.

Qolaversa, qishloq joylarida ko'pincha sport inshootlari va dasturlari mavjud emas, bu esa bolalarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini qiyinlashtirishi mumkin. Binobarin, qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bu qiyinchiliklarni yengib o'tishga, qishloq jamoalarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish madaniyatini yuksaltirishga yordam beradi.

Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish bir qancha qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin, ulardan ba'zilari:

Cheklangan joy va imkoniyatlar: Qishloq maktablarida jismoniy tarbiya darslari uchun joy va imkoniyatlar cheklangan bo'lishi mumkin, bu esa bir qator mashg'ulotlar

va mashqlar bilan ta'minlashni qiyinlashtiradi.

Ob-havo sharoiti: Qishloq joylarda ob-havo sharoiti oldindan aytib bo'lmaydigan va ekstremal bo'lishi mumkin, bu esa ochiq havoda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazishni qiyinlashtiradi.

Masofa va transport: Qishloq maktablari sport inshootlari yoki boshqa manbalardan uzoqda joylashgan bo'lishi mumkin, bu esa jismoniy tarbiya darslari uchun ushbu manbalardan foydalanishni qiyinlashtiradi.

Tayyorlangan murabbiylarning cheklanganligi: Qishloq maktablarida malakali murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan foydalanish imkoniyati cheklangan bo'lishi mumkin, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifatini va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Xavfsizlik masalalari: Qishloq joylarda yovvoyi tabiat yoki qo'pol erlar kabi noyob xavfsizlik muammolari bo'lishi mumkin, bu esa jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishni qiyinlashtirishi mumkin.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun o'qituvchilar va siyosatchilar texnologiyani jismoniy tarbiya darslariga kiritish yoki qo'shimcha resurslar va yordam berish uchun jamoat tashkilotlari bilan hamkorlik qilish kabi innovatsion echimlarni ko'rib chiqishlari kerak. Bundan tashqari, qishloq maktablarida murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash va qo'llab-quvvatlash, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish madaniyatini oshirish uchun mahalliy hamjamiyat bilan hamkorlik qilish uchun harakat qilish kerak bo'lishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilish orqali qishloq maktablari o'quvchilari o'zlarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilash uchun ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lishlari mumkin.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun samarali bo'lishi mumkin bo'lgan bir qancha yangi yondashuvlar mavjud:

Ochiq havoda ta'lim: Ochiq havoda ta'lim dasturlari o'quvchilarga tabiiy muhitni o'rganish paytida jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatini berishi mumkin. Faoliyatlar yurish, lager va ochiq o'yinlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Ko'p sport dasturlari: Ko'p sport dasturlari o'quvchilarga turli jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradigan turli jismoniy mashg'ulotlarni taqdim etishi mumkin.

Texnologiyaga asoslangan jismoniy tarbiya: Texnologiyaga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlari o'quvchilarni jismoniy faollikka jalb qilish va taraqqiyotni kuzatish uchun taqiladigan qurilmalar, virtual haqiqat va mobil ilovalar kabi vositalardan foydalanishi mumkin.

Jamoa hamkorligi: Mahalliy sport jamoalari yoki dam olish markazlari kabi jamoat tashkilotlari bilan hamkorlik qishloq maktab o'quvchilariga jismoniy faollik uchun qo'shimcha resurslardan foydalanish imkoniyatini beradi.

Darslararo jismoniy tarbiya: Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar, masalan, tabiatshunoslik yoki matematika bilan integratsiyalash talabalarga jismoniy tarbiyaga yanada yaxlit va fanlararo yondashuvni ta'minlaydi.

Ushbu yangi yondashuvlar qishloq maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish bilan bog'liq muammolar, masalan, imkoniyatlarning cheklanganligi va sport inshootlaridan uzoqligi kabi muammolarni hal qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, ushbu yondashuvlar qishloq jamoalarida jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish madaniyatini oshirishga yordam beradi, bu esa qishloq maktab o'quvchilarining salomatligi va farovonligi uchun uzoq muddatli foyda keltirishi mumkin.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yangi yondashuvning samarali bo'lishi mumkin bo'lgan bir necha shakllari mavjud:

Maktabdan tashqari sport to'garaklari: Maktabdan tashqari sport to'garaklari o'quvchilarga oddiy darsdan tashqarida sport bilan shug'ullanish va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish imkoniyatini berishi mumkin.

Jamiy sporti dasturlari: Jamoaviy sport dasturlari qishloq maktab o'quvchilariga sport inshootlari va murabbiylardan foydalanish, shuningdek, sport ligalari va turnirlarida qatnashish imkoniyatini beradi.

Faol ta'lim: Faol o'rganish yondashuvlari jismoniy faoliyatni an'anaviy sinfdagi ta'limga kiritishi mumkin, masalan, akademik tushunchalarni mustahkamlash uchun harakat yoki jismoniy o'yinlardan foydalanish.

Tabiatga asoslangan jismoniy tarbiya: Tabiatga asoslangan jismoniy tarbiya dasturlari jismoniy faollik va atrof-muhit haqida xabardorlikni oshirish uchun piyoda yurish yoki bog'dorchilik kabi ochiq havoda mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritishi mumkin.

Virtual jismoniy tarbiya: Virtual jismoniy tarbiya dasturlari o'quvchilarga interaktiv va qiziqarli jismoniy tarbiya tajribasini taqdim etish uchun virtual haqiqat yoki mobil ilovalar kabi texnologiyalardan foydalanishi mumkin.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yondashuvning ushbu yangi shakllari cheklangan joy va inshootlar, ob-havo sharoiti, sport inshootlaridan uzoqlik muammolarini hal qilishga yordam beradi. Shuningdek, ular qishloq jamoalarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish madaniyatini yuksaltirishga ko'maklashishi va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun bir qator jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishlarini ta'minlashi mumkin. Ushbu yangi yondashuv shakllarini jismoniy tarbiya dasturlariga kiritish orqali qishloq maktab o'quvchilari o'zlarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, umumiy salomatlik va farovonlikni yaxshilash uchun ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lishlari mumkin.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun samarali bo'lishi mumkin bo'lgan bir qancha yangi yondashuvlar mavjud:

O'yinga asoslangan ta'lim: o'yinga asoslangan ta'lim jismoniy faoliyatni o'rganishga kiritish uchun ishlatilishi mumkin. Ushbu yondashuv bolalarni o'yin va harakat orqali o'rganishga undaydi, bu ularning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishga yordam beradi.

Aql-tana amaliyotlari: Yoga, tay chi va meditatsiya kabi aqliy tana amaliyotlari bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga, shuningdek, aqliy va hissiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Bu amaliyotlar, ayniqsa, an'anaviy sport inshootlaridan foydalanish imkoniyati cheklangan qishloq joylarida foydali bo'lishi mumkin.

Birgalikda o'rganish: Hamkorlikdagi ta'lim yondashuvlari jismoniy faoliyatni o'z ichiga olgan holda jamoaviy ish, muloqot va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ishlatilishi mumkin. Ushbu yondashuv guruh o'yinlari yoki hamkorlik va jamoaviy ishlashni talab qiladigan jismoniy qiyinchiliklarni o'z ichiga olishi mumkin.

Fitnes va salomatlik bo'yicha ta'lim: o'quv dasturiga fitnes va salomatlik bo'yicha ta'limni kiritish bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, sog'lom odatlar va turmush tarzini targ'ib qiladi. Ushbu yondashuv ovqatlanish, jismoniy mashqlar va stressni boshqarish bo'yicha darslarni o'z ichiga olishi mumkin.



Shaxsiylashtirilgan ta'lim: Shaxsiylashtirilgan ta'lim usullaridan jismoniy tarbiya dasturlarini har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlari va qiziqishlariga moslashtirish uchun foydalanish mumkin. Ushbu yondashuv o'quvchilarga tanlash uchun bir qator jismoniy mashqlar bilan ta'minlash yoki ularning qobiliyatlari va maqsadlariga qarab individual fitnes rejalarini yaratishni o'z ichiga olishi mumkin.

Qishloq maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ushbu yangicha yondashuvlarni o'z ichiga olgan holda, pedagoglar cheklangan joy va inshootlar, ob-havo sharoiti, sport inshootlaridan uzoqlik kabi muammolarni hal qilishda yordam berishi mumkin. Ular, shuningdek, qishloq jamoalarida jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish madaniyatini oshirishga yordam berishi va o'quvchilarga jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va umumiy salomatligi va farovonligini oshirish uchun ko'proq imkoniyatlar yaratishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Маъмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маъмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34.

2. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. Т."Фан". 2017. 144 б.