

BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FAOLIYATINI PEDAGOGIK LOYIHALASH

Maxmudova Sohiba Ilyosovna

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida assistenti

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini pedagogik loyihalash – o'quvchilar va talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, ularni mustaqil sport faoliyatiga jalb etish hamda sog'lom hayot tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus o'quv loyihalarni yaratishdir. Bu loyihalar turli pedagogik metodlar, texnologiyalar va sport dasturlari orqali amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar: o'quv jarayoni, vakolatlari, sog'lig'i, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, sog'liqni saqlash texnologiyalari, monitoring.

KIRISH

Ta'limni modernizatsiya qilish nazariy va amaliy tarkibiy qismlarni birlashtirgan tizimli, integral xususiyatlarga ega kompetentsiyaga asoslangan yondashuvga asoslangan. Shundan kelib chiqqan holda, kompetentsiyalar nafaqat an'anaviy bilimlarni, balki umumlashtirilgan intellektual, kommunikativ, uslubiy va dunyoqarash ko'nikmalarini ham birlashtirgan meta-fan ta'limi sifatida qaraladi [3].

Kompetentsiyaga asoslangan yondashuvdan foydalanganda jismoniy madaniyat shaxsiy potentsialga maksimal talabni, shaxsni tan olishni va uning o'z ahamiyatini anglashni ta'minlaydigan yuqori motivatsiyali shaxsga yo'naltirilgan faoliyatning xususiyatlariga ega bo'ladi. Shu bilan birga, kompetentsiyaga asoslangan yondashuv modernizatsiya jarayonining asosiy jihatlarini chuqur aks ettiradi va zamonaviy ishlab chiqarish sohasi talablarini amalga oshirishga imkon beradi [3].

Biroq, iqtisodiy rivojlanishning asosan intensiv turiga o'tish sharoitida inson salomatligi ham kasbiy o'sishning ajralmas omiliga aylanadi. Talaba yoshlarning katta qismining jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'ining yomonlashishi yuqori intellektual yuklar fonida jismoniy faoliyatning etarli emasligining tabiiy natijasidir.

Talabaning jismoniy madaniyati shaxsning ajralmas sifati, samarali o'quv va kasbiy faoliyatning sharti va sharti, kelajakdagi mutaxassisning kasbiy madaniyatining umumlashtirilgan ko'rsatkichi va o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini takomillashtirish maqsadi sifatida ishlaydi.

Shunday qilib, universitetda jismoniy tarbiya sog'liqni saqlash va kasbiy ta'lim muammolarini hal qilishga qaratilgan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyani optimallashtirish faqat jismoniy tarbiya va sport faoliyatining pedagogik dizayni asosida mumkin.

Maqolaning asosiy materialining taqdimoti. Oliy o'quv yurtidagi jismoniy tarbiya va sport faoliyati zamonaviy mutaxassis shaxsining umumiy va kasbiy madaniyatini shakllantirishning ajralmas qismidir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama rivojlantirish vositalaridan biri, salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini saqlash, kasbiy tayyorgarlik jarayonida talabaning jismoniy va psixologik

holatini optimallashtirish, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni oshirish uchun jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan foydalanish bo'yicha bilim va ko'nikmalarni egallash omilidir.

Sog'liqni saqlashni tejaydigan pedagogika ta'lim va tarbiya o'rtasidagi munosabatlarni yangicha shakllantiradi, ta'limni talaba salomatligini saqlash va ko'paytirishga qaratilgan hayotni qo'llab-quvvatlash jarayoni doirasiga o'tkazadi.

Kelajakdagi mutaxassisning sog'lig'ini tejaydigan vakolatlari-bu sog'liqdagi ijobiy va salbiy o'zgarishlar to'g'risida tizimli bilim va g'oyalar to'plami. Ushbu kompleks kundalik hayotda ham, kasbiy faoliyatda ham sog'liqni saqlash dasturlarini ishlab chiqish va ulardan foydalanish bo'yicha bilim va ko'nikmalarni o'z ichiga oladi [1].

O'qituvchining shaxsga yo'naltirilgan faoliyati o'quv jarayonini talabalarning jismoniy rivojlanishining individual traektoriyasiga, ularning ehtiyojlari, qobiliyatlari, o'quv materialini o'zlashtirishga tayyorlik darajasiga qarab o'zgartiradi. Jismoniy faoliyatning individual traektoriyasini ishlab chiqish-bu mustaqillik va tashabbusning rivojlanishini, talabalarning ijodiy salohiyatini to'liq amalga oshirish imkoniyatini ta'minlashga qaratilgan ko'p qirrali jarayon. O'quv jarayonining erishilgan mavzuga yo'naltirilgan yo'nalishi aniq belgilangan maqsadlar va uslubiy ta'minotga ega bo'lgan tayyorgarlik, asosiy, maxsus o'quv bo'limlarining jismoniy tarbiya dasturlarini farqlash orqali uning sifatini oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati va erishilgan jismoniy mukammallik darajasi kasbiy va amaliy ko'nikma va ko'nikmalarni, jismoniy holatni va keyingi huquqiy layoqatni o'zlashtirishga samarali ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya jarayoni, kasbiy va amaliy jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish, qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, chidamlilik, o'zini tuta bilish kabi kasbiy muhim jismoniy va psixofiziologik fazilatlarni shakllantiradi.

Ta'limda sog'liqni saqlash texnologiyalari sog'liqni saqlash va mustahkamlash maqsadida talabanning o'quv, bilim va amaliy faoliyatini boshqarishning tashkiliy usullarining funktsional tizimidan boshqa narsa emas. Sog'liqni saqlash tizimining kontseptsiyasini aniqlashda organizm haqida zarur miqdordagi bilimlarni o'zlashtirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, tegishli motivlar va e'tiqodlarni hisobga olish kerak. Shu bilan birga, jismoniy faollik hajmi dominant pozitsiyani egallaydi, chunki jismoniy harakatsizlik immunitetning pasayishiga, tananing funktsional holatining buzilishiga, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarning pasayishiga olib keladi [1].

Sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim texnologiyalarining maqsadlari dolzarb ijtimoiy ehtiyojlarni aks ettiruvchi ta'lim tamoyillarini belgilaydi. Tizimni tashkil etuvchi ta'lim tamoyillari sog'lomlashtirish pedagogikasining qonuniyatlarini ifodalaydi.

Sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim texnologiyalari usullari deganda sog'liqni saqlash muammolarini hal qilishga imkon beradigan pedagogik vositalardan foydalanish usullari tushuniladi. Usullarning ikki guruhi qo'llaniladi: o'ziga xos (faqat sog'lomlashtirish pedagogikasi jarayoniga xos) va umumiy pedagogik (o'qitish va tarbiyalashning barcha holatlarida qo'llaniladi). Sog'liqni saqlash pedagogikasidagi usullarning hech biri eng yaxshisi bilan cheklanmaydi. Faqat uslubiy printsiplarga muvofiq o'ziga xos va umumiy pedagogik usullarning maqbul kombinatsiyasi sog'liqni saqlash vazifalari majmuasini muvaffaqiyatli amalga oshirishni ta'minlaydi.

Sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarning tarkibiy tarkibiy qismlari sifatida ajratish mumkin [4]:

* aksiologik, talabalarning salomatlikning eng yuqori qiymatini anglashi, sog'lom turmush tarzini olib borish zarurligiga ishonishida namoyon bo'ladi. Talabalar ijobiy o'z-o'zini himoya qilish xatti-harakatlariga asoslanib, sog'liqqa ongli munosabatni rivojlantiradilar;

* epistemologik, sog'liqni saqlash uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni egallash bilan bog'liq bo'lib, o'z sog'lig'i masalalariga, ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlarga va tanani davolash va mustahkamlashning turli usullariga qiziqish tufayli;

* sog'liqni saqlash, shu jumladan jismoniy faollikni oshirish, jismoniy harakatsizlikning oldini olish va gigiena ko'nikmalariga ega bo'lish zarurligini shakllantiradigan qadriyatlar va munosabatlar tizimi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyati, kundalik rejimga rioya qilish, ovqatlanish sifati, ish va dam olishning o'zgarishi alohida rol o'ynaydi, bu esa yomon odatlar va turli kasalliklarning paydo bo'lishining oldini olishga yordam beradi;

* sog'lom turmush tarzini olib borish istagini mustahkamlaydigan hissiy va ixtiyoriy psixologik mexanizmlarning namoyon bo'lishini o'z ichiga olgan hissiy-ixtiyoriy;

* atrof-muhit, bu sizga sog'liqni saqlash jarayonining mazmuniga ekologik tarkibiy qismni kiritishga imkon beradi.

Sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalar orasida u sog'liqni saqlashga turli xil yondoshadigan va shunga mos ravishda turli xil ish shakllaridan foydalanadigan bir nechta guruhlarni ajratib turadi.

Birinchi guruhga tibbiy va gigiena texnologiyalari kiradi. Ular ta'lim muassasalari ma'muriyati, o'qituvchilar va tibbiyot xodimlarining birgalikdagi faoliyatini, shuningdek, tegishli gigiena sharoitlarini ta'minlash uchun nazorat va yordamni taklif qilishadi. Bu, birinchi navbatda, talabalarga emlashni amalga oshiradigan, murojaat qilganlarga maslahat va shoshilinch yordam ko'rsatadigan, sanitariya-gigiyena ta'limi bo'yicha tadbirlarni o'tkazadigan, epidemiyalar arafasida profilaktika tadbirlarini tashkil etadigan va tibbiy xizmat vakolatiga kiradigan boshqa bir qator vazifalarni hal qiladigan universitetlarda tibbiyot xonalarini tashkil etishdir.

Ikkinchi guruh talabalarning jismoniy rivojlanishiga qaratilgan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalaridan iborat. Ular jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va bo'limlarda, sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport tadbirlarida amalga oshiriladi.

Uchinchi guruh ekologik texnologiyalar bilan ifodalanadi. Ular tabiat bilan uyg'un, ekologik jihatdan yaratishga qaratilgan maqbul sharoitlar odamlar hayoti.

To'rtinchi guruhga hayot xavfsizligini ta'minlash texnologiyalari kiritilgan. Ular mehnatni muhofaza qilish, favqulodda vaziyatlarda himoya qilish bo'yicha mutaxassislar, me'morlar, o'quv binolari quruvchilari, muhandislik va texnik xizmatlar, yong'in inspeksiyalari tomonidan amalga oshiriladi.

Beshinchi guruhga sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim texnologiyalari kiradi, ular uchta kichik guruhga bo'linadi:

* o'quv jarayonining tuzilishini belgilaydigan, ortiqcha ish, jismoniy harakatsizlik va boshqalar holatining oldini olishga yordam beradigan tashkiliy va pedagogik texnologiyalar.;

* jismoniy tarbiya darslarida bevosita ishlash bilan bog'liq psixologik va pedagogik texnologiyalar. Bunga o'quv jarayonining barcha elementlarini psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash ham kiradi;

* o'quv texnologiyalari, shu jumladan talabalar sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish, to'g'ri turmush tarzini olib borish va yomon odatlardan voz kechishga o'rgatiladigan dasturlarni o'z ichiga oladi. Ushbu texnologiyalar darsdan keyin talabalar bilan tashkiliy va tarbiyaviy ishlarni ham o'z ichiga oladi.

N. K. Smirnov tasnifida an'anaviy ravishda ta'lim tashkilotidan tashqarida amalga oshiriladigan, ammo so'nggi paytlarda universitetning darsdan tashqari ishlariga tobora ko'proq kiritilgan yana ikkita texnologiya guruhi alohida o'rin egallaydi.

Ijtimoiy moslashuv va shaxsni rivojlantirish texnologiyalari talabalarning psixologik salomatligini shakllantirish va mustahkamlashga, shaxsning psixologik moslashuvi resurslarini oshirishga (ijtimoiy-psixologik treninglar, ijtimoiy va oilaviy pedagogika dasturlari) qaratilgan.

Davolash va sog'lomlashtirish texnologiyalari mustaqil tibbiy va pedagogik bilim sohalarini tashkil etadi: terapevtik pedagogika va fizioterapiya mashqlari, ularning ta'siri talabalarning jismoniy sog'lig'ini tiklashni ta'minlaydi.

Yuqoridagi barcha sog'liqni saqlash texnologiyalari faqat ularni tizimli va kompleks ravishda ishlatganda ijobiy natija beradi.

Sog'liqni saqlash texnologiyalarining asosiy elementlaridan biri bu o'quvchilarning psixofizik salomatligini nazorat qilishdir, bu tibbiy ko'rik ma'lumotlaridan foydalanishdan iborat. Monitoringni amalga oshirish xavf omillarini aniqlash, organizmning moslashish qobiliyatini aniqlash, individual standartlarni shakllantirish va zarur miqdordagi tibbiy ishtirokni aniqlash imkonini beradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarga pedagogik jixatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).

2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.

3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Bundan ko'rinib turibdiki: jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil qilish bir tamonlama emas har tamonlama ko'pgina jihatlarga e'tibor berish kerak.

Albatta sport turlari o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Sport

turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda.

Bizga ma'lumki Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari I semestr davomida olib boriladi. Shu semester davomida ular jismoniy tarbiya sportning nazariy asoslari, engil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennis) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilinadi va o'tqaziladi.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar, sport murabbiylari va boshqa jismoniy tarbiya harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Chunki jismoniy tarbiya va sport darslari bitta sport turidagina bo'lmay yuqorida ko'rsatilgandek bir qancha sport turidan mashg'ulotlar o'tqaziladi.

Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy - iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Shunday ekan bu imkoniyatlardan to'g'ri foydalanishimiz kerak.

Talabalarda jismoniy tarbiya jarayonining maqsadi asta-sekinlik bilan ularni jismoniy kamolotga erishishi va shu asnodda hayotga, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorlashni nazarda tutadi. Talabalar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadi. Umumiy vazifalar - bilim berish, jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirishdan iborat bo'lib, xususiylari esa jismoniy tarbiyadan

XULOSA

Davlat ta'lim standarti dasturidagi maxsus vazifalar tarzida hal qilinadi. Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- 1) o'quvilar organizmining sog'ligini mustahkamlash, rivojlantirish va chiniqtirish;
- 2) turli xildagi mehnat faoliyatiga tayyor bo'lish uchun shu yoshga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 3) hayot uchun kerakli harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va keyinchalik kerak bo'ladiganlari bilan qurollantirish;
- 4) o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim me'yorida jismoniy madaniyatga oid yangi nazariy bilimlarni berish va ularni yildan yilga takomillashtirish;
- 5) o'quvchilarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga qiziqtirish va ularda qat'iy odatni shakllantirish;
- 6) o'quvchilarni jismoniy madaniyat faollari qilib tarbiyalash va bu bilan ularda tashkilotchilik qobiliyatini tarbiyalash;
- 7) jismoniy tarbiyani ma'naviy tarbiyaning elementlari: ahloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'lash, qadriyatlarimizga oid vazifalar bilan birgalikda o'quvchilar

yoshining ulg'ayishi, jismoniy tayyorgarligining ortishini e'tiborga olib, o'qitishning ayrim bosqichlariga aniqliklar kiritish va boshqa qator vazifalar.

Bu vazifalar ma'naviy tarbiyaning elementlari xisoblangan axloqiy ruhiy estetik va mehnat tarbiyalarining vazifalari bilan birgalikda o'quvchilarni yoshini ulg'ayishi, jismon tayyorgarligiga qarab o'qitishning ayrim etaplarida aniqliklar kiritiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков. Москва: КноРус, 2012. 368 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л. В. Куликов. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464 с.
3. Медведева С.А., Басистов Д.Г. Формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности в образовательном процессе вуза [Текст] / Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2017. С. 108-112.
4. Новиков Б. И. Физическая культура в системе ценностных ориентаций студентов / Б. И. Новиков, А. Г. Лушников // Спорт. Культура. Воспитание / отв. ред. В. И. Столяров. Москва: Советский спорт, 2008. С. 113-117.
5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
6. Саломов Р.С Спорт машфулотларининг назарий асослари. Укув кулланма Т.:2005.-261 б