

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Аминжонова Дилором

ўқитувчи,

Фаргона вилояти Олтиариқ тумани 39-умумий ўрта таълим мактаби

Аннотация: Ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг орвада қолиши ва уларнинг ҳар хил тайёргарлиги, назарий асослар ва уларни амалиётга тадбиқ қилиши йўлларини ишлаб чиқишни ҳисобга олиш кераклигини исботлашган. Спорт амалиёти шуни кўрсатадики, юқори тоифали спортчиларнинг ҳаракат ва жисмоний сифатларини ривожлантиришида табақали ёндашиш муаммоси охиригача ишлаб чиқилмаган ва илмий асослари етарли эмас.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, мусобақа, жисмоний тайёргарлик.

Табақали ёндашишнинг муҳим ҳолатларида яна бири ўқувчиларни ўқув гуруҳларига тақсимлашни амалга оширишдир.

Таълимда табақали ёндашиш кичик ёшдаги болаларни бирлаштирадиган бошланғич мактабларнинг дарсларида, 1 -4 синфларда ишлашда жуда катта аҳамиятга эга. Бир омилни амалга оширишда бир хил ёшдаги мактаб ўқув.

Ҳар бир кишининг шахси унинг индивидуаллигини вужудга келтирадиган ҳислатлар ва фазилатларнинг фақат ўзига хос бирикувидан таркиб топганлар.

Индивидуаллик – кишининг ўзига хослигини, унинг бошқа одамлардан фарқини акс эттирувчи психологик фазилатлар бирикмасидир. Индивидуаллик темперамент ва характер хусусиятларида, устун даражадаги қизиқишларда, билиш жараёнларига оид фазилатларда (идрок, хотира, тафаккур, тасаввур), қобилиятларида, фаолиятнинг шахсга хос услуби ва ҳоказоларда намоён бўлади.

“Индивид” ва “шахс” тушунчалари бир – бирига ўхшаш бўлмаган сингари, ўз навбатида шахс ва индивидуаллик ҳам бирликни ташкил қилсада лекин улар айнан тушунчани ифодаладиган сўзлар эмас.

Агар индивидуаллик белгилари шахслараро муносабатлар тизимида ифодаланмаган бўлса, у ҳолда индивид шахсига баҳо беришда муҳим аҳамият касб этмайди ва ривожланиш учун шарт – шароитларга эга бўлолмайди, муайян ижтимоий бирлик учун етакчи фаолиятга кўпроқ даражада “жалб қилинган” индивидуал фазилатларгина шахсни хусусан ўзига хос фазилатлари сифатида юзага чиқади.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг билим ҳамда машқлар бажариш кўникма ва малакаларни ҳосил қилишда, уларнинг шахсий (индивидуал) хусусиятларини ҳисобга олиш тўғрисида классик педагоглар, физиологлар, психологлар ҳамда шифокор (врач) назорат мутахассислар, жисмоний тарбия назарияси мутахассисларидан аниқлашича, тўғри ёндашга ҳолда бажариш, жисмоний машқларни ўзлаштиришнинг жадаллашишини кўрсатишган.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланиш даражасига эга бўлган болаларнинг ҳаракат сифатлари ривожланиш даражаси бир хил эмас. Шунинг учун шахсий ёндашишнинг икки соҳаси мавжуд: бир ёки бир нечта ҳаракат қобилиятлари орқада қолган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган шахсий (индивидуал) машғулот дастурлари ишлаб чиқиш тушунилади. Шунга биноан бир синфдаги ўғил ва қиз болаларга алоҳида – алоҳида машқлар (тайёрловчи, имитация қилувчи, ривожлантирувчи) танлаб берилиши зарур.

Ёш авлодни жисмоний тарбиясидаги етакчи йўналиш бу педагогик жараённинг халқчиллиги ва халқпарварлигидир. Бу муаммоно амалга ошириш ўқувчиларнинг кўпгина алоҳида шахсий (индивидуал) хусусиятларини билиш ва уларни ҳисобга олиш ҳамда шахсий ёндашишга асосланиши лозим.

Шахсий (индивидуал) услублар пайдо бўлишининг энг муҳим шартларидан бири – бажараётган ишга онгли, ижодий муносабатда бўлишдир. Агар инсон энг юқори натижаларни қўлга киритишга ёрдам берувчи энг қулай усулларни ва йўлларни қидирса, ана шундагина индивидуал услуб юзага келиши мумкин. Шунинг учун индивидуал услуб яхши ўзлаштирувчи ўқувчиларда, илғор ишчиларда, юқори малакали спортчиларда ва биринчи разрядчиларда жуда аниқ намоён бўлади.

Фаолиятнинг индивидуал услубига асосланган қатор алоҳида психологик ва педагогик тамойиллари мавжуд. Таълим ва тарбиянинг асосий вазифаларидан бири индивидуал услубни таркиб топтириш йўли билан шахснинг темперамент фаолиятининг объектив талабларига яхшилаб мослаштиришдан иборат.

Жисмоний ривожланиш темпераменти хоссаси тузилишининг хусусиятларига эга.

Фаолият талабларига темперамент хоссаларини мослаштиришнинг асосий ва энг универсал йўли билан шахсий (индивидуал) иш услубининг таркиб топишидир.

Қандайдир бир профессионал таълим ва меҳнат фаолиятидаги айнан бир вазифа ва талбалар ҳар турли усуллар ва йўллар билан аммо бир хил самарали тарзда амалга оширилиши мумкин. Фаолиятнинг индивидуал услуби деганда, биз мазкур шахс учун характерли бўлган ва муваффақиятли натижага эришида мақсадга мувофиқ бўлган характерлар усули ва йўлининг шахсий индивидуал тизимини тушунамиз.

Шахсий (индивидуал) услубнинг таркиб топиш шартларидан бири темперамент хоссасини ҳисобга олишдир. Одам ҳаракатини бажаришнинг ўз темпераментига кўп жихатдан мос келадиган усулларини ва йўлларини танлайди. Темпераментга мос келадиган ҳаракат усуллари, йўллари темпераментига сабаб бўлган, кўпгина мутлақо ихтиёрсиз ва беҳуда жавоб бериш формаларига ҳамда ҳаракат хусусиятларига боғлиқдир. Масалан, мувозанатсиз, ҳомрик таъқиқланган ҳараатни ушлаб қолиш учун сангвиникка қараганда анча кўп марта мутлақо беихтиёрсиз ва беҳуда реакция шакллариининг йиғиндисидан қарама – қарши ҳаракатларини бажаради. Бундай ихтиёрсиз ва беҳуда реакция шакллариининг йиғиндисидан индивидуал услубни характерлайдиган тўла онгли қўлланиладиган режали ва мақсадга қаратилган усуллар ва ҳаракатлар тизими мавжуд ва таркиб топади.

Илмий адабиётлар таҳлилининг кўрсатишига, бир хил ёшдаги болалар ва жисмоний томондан бир хил ривожланган болалар ўртасида ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси ҳар хил. Жисмоний сифатлар ичида бир неча сифат ҳар хил даражада ривожланади. Шунинг учун бу ўқувчиларга индивидуал ёндашиш ҳар бир шахс учун индивидуаллаштирилган дастур тузиш керакки, унда бир ёки бир неча ҳаракат сифатларини ривожлантириш кўзда тутилган бўлиши лозим.

Муаллифларнинг фикрича, жисмоний тарбияда қўлланиладиган восита ва услубларни танлаш қуйидаги омилларни ҳисобга олган ҳолда бажарилади:

- аниқ ёшдаги болаларнинг анатоми - физиологик ва психологик хусусиятларини;

- гуруҳлари бир хил хронологик ёшдаги болаларни 11 - 14 ёшда бўйи жуда тез ўсиши кузатилади, асосан, қиз болаларнинг умумий ўлчамлари ва оғирлиги олиш кузатилади;

Балоғатга етиш даврида қизларга чуқур мордоо - функционал ва функционал ўзгаришлар содир бўлади. Жисмоний ривожланиш бўйича ўғил болалар бир мунча ортда қолади. Бу ёшда ўғил болаларнинг ҳамма мускуллари ривожланади ва оғирлиги ортади.

Кучнинг ривожланиши, чаққонлик ва чидамлик бўйича ўғил болалар қизлардан кўра юқори натижаларга эришади. Шунга қарамадан, ҳозирги кунда ўқувчиларга берилаётган жисмоний юклар кўпинча фарқланмайди.

Инсон шахсининг энг характерли томонларидан бири унинг алоҳидалигидир. Индивидуал бу шахс психологик хусусиятларининг қайтарилмаслигидир.

Демак бир жойдаги ва бир хил шароитдаги болаларни бўйи ва вазнига қараб жисмоний машқларни танлаш талаб қилинади. Бу соҳадаги адабиётлар таҳлилининг кўрсатишига, шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларига қараб жисмоний машқларни ўзлаштириши, машқларда нима бош рол ўйнаши ҳақида аниқ кўрсатмалар берилмаган. Жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар юкланмасини меъёрлашга алоҳида ёндашиш кераклигини, шу билан бирга жисмоний машқларни бажаришда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва машқ билан чиниққанлиги аниқ бўлиши лозим.

Синф ўқувчиларига жисмоний машқларни бажаришда уларга табақали - индивидуал ёндашиш ҳам ўз ўрнига эга бўлиши керак. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчиларга ҳам алоҳида индивидуал ёндашишни талаб қилинади. Уларга берилган жисмоний машқлар энгил бўлса улар эҳтиётсизликка йўл қўядилар ва ҳоҳламасдан, тартибсизлик билан бажарадилар. Бундай ўқувчиларга уй вазифалари ва машқларни беришда талабларни кучайтириш зарур. Индивидуал (алоҳида) ёндашишда ўқувчиларнинг соғлигини ҳисобга олиш зарурлиги кўрсатилган.

Психологик ва педагогик олимларнинг ўқув - тарбия жараёнини ташкил қилишда ўқувчиларнинг маълум белгиларига қараб индивидуал равишда ўргатишни қўллаб - қувватлашига қарамадан, индивидуал ёндашиш усуллари амалий жиҳатдан етарли даражада ишлаб чиқилмаган.

Индивидуал ёндашиш жисмоний тарбия дарсларида кўпинча заиф тайёрланган ўқувчилар билан амалга оширилади. Ўқувчи ўзининг тажрибасидан фойдаланиб ўқувчиларнинг бир хил хатоларини уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб ҳар хил йўллар билан тўғрилайди. Шунга биноан енгил атлетика, кураш ва бошқа машқлардан жисмоний сифатларни ривожлантиришда фойдаланишга алоҳида ёндашиш талаб қилинади. Мактаб ёшдаги ўқувчиларнинг ҳар хил жисмоний қобилиятларини ўстириш учун индивидуал ва табақали ёндашиш яхши воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун Республикада ҳам шу ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясига индивидуал ёндашишни амалга ошириш ва уларнинг спорт турлари билан шуғулланишга катта эътибор берилмоқда.

Баён қилинган маълумотлар шундан далолат берадики биринчи навбатда кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини яхшилашга қаратилган чораларни кўриш зарур, чунки бу ёш жисмоний тарбия машғулотида келгуси авлодни тарбиялашнинг негизи бўлиб ҳисобланади. Усулбий адабиётларда кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш йўллари, бу ёшдаги шуғулланувчиларнинг дарс шароитини тўғри ташкил этиш воситаларини тўғри танлаш ўрганилган мураккаб машқларни илмий асослаб бериш талаб қилинади. Бундай муаммога алоҳида ёндашиш мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари самарасини оширади. Шу билан биргаликда, жисмоний тайёргарлик даражасини оширади.

Шунинг учун спортнинг маълум турлари билан шуғулланувчи болаларнинг қизиқиш ва иштиёқини ҳисобга олиш лозим. Бу болаларнинг биологик, психологик хусусиятларини ҳисобга олиш, спорт мутахассислигини танлашни индивидуал ёндашиш асосида амалга ошириш кераклиги таъкидланган.

Шу ёшдаги ўғил – қизларни болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига танлашда уларнинг шахсий (индивидуал) хусусиятларига эътибор бериш мақсадга мувофиқдир. Сўнги йилларда антропология, физиология, медицина ва бошқа фанларда мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларга алоҳида ёндашиш сомотик тип деб қаралмоқда.

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўстириш жараёнида ўқитувчиларнинг ҳаммага бир хил ёндашуви асосий камчиликлардан бири сифатида қайд этилмоқда.

АДАБИЁТЛАР:

1. А.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Ўқув кўлланма. Тошкент, 2011 йил, 7-бет.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. “Физиологические основы двигательной активности” – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – Стр. 224.
3. Джалолова, М., Рахманова, Э. Ю., & Косимова, Х. Н. (2021). ВОСПИТАНИЕ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Scientific progress*, 1(6).

4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). THE PROCESSES OF ORGANIZATION OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF ATHLETES. *Теория и практика современной науки*, (5), 38-40.
5. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
6. Abdurakhmonov, S. K. (2021). The Importance Of A Healthy Lifestyle In Achieving Physical Perfection. *The American Journal of Applied sciences*, 3(03), 42-47.
7. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. *Теория и практика современной науки*, (5), 67-69.
8. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 72-74).
9. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
10. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.
11. Юлдашев, И. А. (2020). СОТРУДНИЧЕСТВО МАХАЛЛИ И КЕНГАША СХОДА СЕЛЬСКИХ ГРАЖДАН, ШКОЛЫ, СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. *Редакційна колегія: АА Сбрусва – доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор)*, 139.
12. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.