

MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SAVODXONLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLARI

Karim Mahramov

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

E-mail: mahramovkarim9@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda maktab o'quvchilarida jismoniy savodxonlikni shakllantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari tahlil qilinadi. Jismoniy savodxonlik faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi yoki sport texnikasini egallash bilan cheklanmay, o'quvchining turli harakat vaziyatlarida ishonchli va kompetent harakat qilishi, jismoniy faoliyatning ahamiyatini tushunishi, faol bo'lishga ichki motivatsiya va mas'uliyatli munosabatni shakllantirishi bilan bog'liq kompleks tushuncha sifatida yoritiladi. Fundamental harakat ko'nikmalari, o'yin va muammoli topshiriqlar, tanlov imkoniyati, individual progress, refleksiya, raqamli vositalar va maktab-oila hamkorligi asosida jismoniy savodxonlikni rivojlantirish mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, baholashda faqat sport natijasiga emas, harakat kompetentligi, motivatsiya, bilim va faol turmush odatlarining uyg'unligiga e'tibor qaratish zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy savodxonlik, fundamental harakat ko'nikmalari, jismoniy tarbiya, motivatsiya, harakat kompetentligi, individual progress, faol turmush, pedagogik yondashuv.

Kirish

Zamonaviy maktab jismoniy tarbiyasining vazifasi o'quvchini faqat dars davomida faol harakatlantirish bilan cheklanmaydi. Asosiy maqsadlardan biri uning maktabdan tashqari va keyingi hayotida ham jismoniy faol bo'lishga qodir, ishonchli va ongli shaxs sifatida shakllanishidir. Shu nuqtayi nazardan jismoniy savodxonlik konsepsiyasi jismoniy tarbiya mazmunini kengroq talqin qilish imkonini beradi. Jismoniy savodxonlik o'quvchining harakat kompetentligi, jismoniy faoliyatga motivatsiyasi, o'ziga ishonchi, bilim va tushunchasi hamda turli muhitlarda faol bo'lish qobiliyatining o'zaro bog'liq rivojlanishini ifodalaydi. Bu tushuncha sport natijasi yuqori bo'lmagan o'quvchini ham jismoniy faol hayotga tayyorlash mumkinligini ko'rsatadi. An'anaviy yondashuvda dars samaradorligi ko'pincha yugurish, sakrash yoki boshqa normativlar orqali baholanadi. Bunday mezonlar muhim bo'lsa-da, ular o'quvchining nega faol bo'lishi kerakligini tushunishi, yangi harakatga jur'at qilishi, o'z imkoniyatini boshqarishi va faoliyatdan zavq olishini to'liq aks ettirmaydi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda o'quvchi tayyor mashqlarni takrorlovchi emas, harakat muammosini hal qiluvchi, tanlov qiluvchi va o'z

progressini anglovchi faol ishtirokchi sifatida qaraladi. O'yin, muammoli vazifa, stansiyali mashg'ulot, hamkorlik, raqamli qayta aloqa va refleksiya jismoniy savodxonlikni qo'llab-quvvatlovchi vositalar hisoblanadi. Tezisning maqsadi maktab o'quvchilarida jismoniy savodxonlikni shakllantirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlarini tahlil qilish va ularning jismoniy tarbiya jarayonidagi imkoniyatlarini yoritishdan iborat [1].

Jismoniy savodxonlikning pedagogik mazmuni

Jismoniy savodxonlikni faqat harakat texnikasi yig'indisi sifatida talqin qilish yetarli emas. U o'quvchining harakatni bilishi, bajarishi, harakatga ishonishi va nima uchun faol bo'lish zarurligini tushunishi bilan bog'liq. Pedagogik jihatdan jismoniy savodxonlikning tarkibida harakat kompetentligi, motivatsiya, ishonch, bilim va kundalik faoliyatga tatbiq eta olish qobiliyati bir-birini to'ldiradi. Bir komponentning rivojlanishi boshqasini qo'llab-quvvatlashi mumkin. Masalan, yangi harakatni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan o'quvchida o'ziga ishonch ortadi. Ishonchning ortishi esa yangi faoliyatga qo'shilish ehtimolini oshiradi. Faol ishtirok ko'paygani sari harakat tajribasi ham kengayadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darsida faqat texnik to'g'rilik emas, o'quvchining faoliyatga munosabati va mustaqil harakat qila olish darajasi ham e'tiborga olinadi. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tutish, muvozanat saqlash va yo'nalishni o'zgartirish kabi fundamental harakat ko'nikmalari ko'plab sport va kundalik harakat faoliyatlarining asosini tashkil etadi. Ularni sifatli o'zlashtirish jismoniy savodxonlik rivojining muhim bosqichidir. Fundamental ko'nikmalarni o'rgatishda bir xil mashqni ko'p takrorlash bilan cheklanib qolmaslik kerak. Harakat turli masofa, tezlik, yo'nalish va predmetlar bilan bajarilsa, o'quvchi ko'nikmani moslashuvchan tarzda qo'llashni o'rganadi. Masalan, uloqtirish faqat belgilangan nuqtaga emas, turli balandlik va masofadagi nishonga bajarilishi mumkin. Bu harakatni vaziyatga moslashtirish qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog texnik xatoni tanqid qilishdan ko'ra aniq va qisqa qayta aloqa berishi kerak. O'quvchi muvaffaqiyatni his qilsa, yangi harakatni o'rganishga ishonchi oshadi.

Harakatga ishonch va muvaffaqiyat tajribasi

Jismoniy savodxonlikda o'quvchining o'z tanasiga va harakat imkoniyatiga ishonchi muhim. O'zini doim boshqalardan sust deb his qiladigan o'quvchi sport faoliyatidan chekinishi mumkin, hatto uning real imkoniyati rivojlanish uchun yetarli bo'lsa ham. Shu sababli dars topshiriqlari turli qiyinchilik darajasida berilishi maqsadga muvofiq. O'quvchi avval o'ziga mos variantni muvaffaqiyatli bajargach, keyingi bosqichga o'tadi. Bu muvaffaqiyat tajribasini yaratadi. Muvaffaqiyat faqat birinchi o'rin yoki eng yuqori natija bilan bog'lanmasligi kerak. Texnikani yaxshilash, uzluksiz harakat vaqtini oshirish yoki yangi mashqni mustaqil bajarish ham muhim yutuq hisoblanadi. Pedagogik qayta aloqa o'quvchiga aynan qaysi jihati yaxshilanganini

ko'rsatishi kerak. Bu ishonchni umumiy maqtovdan ko'ra aniqroq qo'llab-quvvatlaydi [2].

Motivatsiya va harakatdan zavq olish

Jismoniy faol turmushning davomiyligi ko'p jihatdan o'quvchining faoliyatdan zavq olishiga va uni shaxsiy qadriyat sifatida qabul qilishiga bog'liq. Faqat majburiy normativ va bahoga asoslangan dars ichki motivatsiyani yetarli darajada shakllantirmasligi mumkin. O'quvchiga mashq turi, murakkablik darajasi yoki jamoaviy rol bo'yicha cheklangan tanlov berish avtonomiya hissini kuchaytiradi. U faoliyatda o'z qarori borligini his qiladi. Harakatdan zavq olish darsning faqat ko'ngilochar bo'lishi degani emas. O'quvchi qiyin vazifani bajarganda, progressni ko'rganda va jamoada o'z hissasini sezganda ham zavq va qoniqish hosil qiladi. Motivatsion yondashuvning asosiy vazifasi o'quvchini qisqa muddatli mukofotga emas, faol bo'lishning shaxsiy ma'nosini anglashga olib borishdir. Harakatli o'yinlar jismoniy savodxonlikni shakllantirish uchun tabiiy pedagogik muhit yaratadi. O'yinda o'quvchi yugurish, sakrash, yo'nalish almashtirish, predmetni boshqarish va tez qaror qabul qilish kabi ko'nikmalarni birgalikda qo'llaydi. O'yin sharoiti harakatni real vaziyatga yaqinlashtiradi. O'quvchi texnik elementni alohida mashqdan tashqari o'zgaruvchan muhitda ham qo'llashni o'rganadi. O'yin qoidalari o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi mumkin. Maydonni kichraytirish, to'p sonini ko'paytirish yoki vazifani soddalashtirish barcha o'quvchilarni faol tutishga yordam beradi. Pedagog o'yinning faqat g'olibini emas, qaror qabul qilish, hamkorlik va harakat sifatini ham muhokama qilsa, jismoniy savodxonlikning kengroq tarkibi rivojlanadi [3].

Muammoli va topshiriqqa asoslangan yondashuv

Muammoli topshiriq o'quvchiga tayyor yechimni takrorlash o'rniga harakat vazifasini mustaqil hal qilish imkonini beradi. Masalan, "to'pni sherikka raqib to'sqinligidan o'tkazishning eng qulay usulini top" kabi vazifa harakat va fikrlashni birlashtiradi. Bunday yondashuv harakatni mexanik takrorlashdan vaziyatga mos qo'llashga olib o'tadi. O'quvchi bir nechta yechimni sinab ko'rib, qaysi biri samaraliroq ekanini tushunadi. Topshiriqlar yosh va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi kerak. Haddan tashqari murakkab vazifa ishonchni pasaytirishi mumkin, juda oson vazifa esa rivojlanish imkonini cheklaydi. Muammoli yondashuv jismoniy savodxonlikning bilim, qaror qabul qilish va harakat kompetentligi komponentlarini birlashtirish imkonini beradi. Jismoniy savodxonlikni shakllantirishda baholash faqat sinfdagi eng yuqori natija bilan bog'lanmasligi kerak. O'quvchining o'z boshlang'ich holatiga nisbatan progressi muhim mezon hisoblanadi. Pedagog texnika, harakat aniqligi, ishonch, faol ishtirok, bilim va o'zini boshqarishdagi o'zgarishlarni kuzatishi mumkin. Bunda miqdoriy natija sifat jihatlari bilan to'ldiriladi. Individual progressga asoslangan baholash jismoniy tayyorgarligi past o'quvchiga ham real muvaffaqiyatni

ko'rish imkonini beradi. Bu uning darsdan chetlashish xavfini kamaytiradi. Baholashning maqsadi saralash emas, keyingi rivojlanish yo'nalishini ko'rsatish bo'lishi kerak.

Harakat repertuarini kengaytirish

Jismoniy savodli o'quvchi faqat bitta sport turida emas, turli harakat muhitida o'zini erkin his qila olishi kerak. Shu sababli dars mazmuni yugurish, gimnastika, o'yinlar, ritmik harakatlar, muvozanat, uloqtirish va ochiq havodagi faoliyat kabi xilma-xil tajribalarni qamrab olishi maqsadga muvofiq. Harakat repertuarining kengligi o'quvchiga keyinchalik o'ziga mos jismoniy faoliyat turini tanlash imkonini oshiradi. Har bir bola futbol yoki yengil atletikani yoqtirmasligi mumkin, biroq raqs, suzish, velosiped yoki piyoda yurishga qiziqishi mumkin. Pedagog darsni bitta sport turiga haddan tashqari bog'lab qo'ymasdan, umumiy harakat kompetentligini rivojlantirishga e'tibor qaratadi. Xilma-xillik shuningdek yangi vaziyatga moslashish, koordinatsiya va harakatga ishonchni kuchaytiradi [4].

Jismoniy faoliyat haqidagi bilim va tushunchani rivojlantirish

Jismoniy savodxonlikning muhim tarkibiy qismi o'quvchining jismoniy faollik nima uchun kerakligini tushunishidir. U mashqning sog'liq, kayfiyat, uyqu, yurak-qon tomir tizimi va kundalik ish qobiliyatiga ta'siri haqida yoshiga mos bilimga ega bo'lishi kerak. Bu bilim uzun nazariy ma'ruza ko'rinishida berilishi shart emas. Dars jarayonidagi qisqa tushuntirishlar samaraliroq bo'lishi mumkin. Masalan, qizdirish vaqtida uning maqsadi yoki tiklanish bosqichida nafasning me'yorlashishi haqida izoh beriladi. O'quvchi yuklama, dam olish va xavfsizlik o'rtasidagi bog'liqlikni tushunsa, mustaqil jismoniy faoliyatda ongliroq qaror qabul qiladi. Bilim amaliy tajriba bilan bog'langandagina jismoniy savodxonlikning real komponentiga aylanadi.

Raqamli texnologiyalar jismoniy savodxonlikni qo'llab-quvvatlash uchun video-tahlil, harakat monitoringi, individual progress va tezkor qayta aloqa imkonini beradi. O'quvchi o'z harakatini videoda ko'rib, texnik jihatni yaxshiroq anglaydi. Aqlli soat yoki fitnes-treker faol daqiqalar va yurak urish tezligi kabi ma'lumotlarni ko'rsatishi mumkin. Bu o'quvchiga jismoniy yuklamaning tanaga ta'sirini tushunishga yordam beradi. Biroq raqamli vosita darsning maqsadiga aylanishi kerak emas. Jismoniy savodxonlik real harakat tajribasiga asoslanadi; ekran va qurilma faqat qisqa pedagogik yordamchi vosita bo'lishi lozim. Shaxsiy ma'lumotlar, ochiq reyting va qurilmalar o'rtasidagi tengsizlik ham hisobga olinishi zarur.

Refleksiya va o'zini boshqarish ko'nikmasi

Jismoniy savodxonlik o'quvchining o'z tanasi va harakat tajribasini anglashini ham talab qiladi. Qisqa refleksiya mashg'ulotdan keyingi holatni tushunishga yordam beradi. O'quvchidan "qaysi harakatni yaxshiroq bajarding?", "qaysi vazifa qiyin bo'ldi?", "keyingi safar nimani o'zgartirasan?" kabi savollar so'ralishi mumkin. Bu harakat haqida fikrlashni rivojlantiradi. O'zini boshqarish ko'nikmasi yuklamani his

qilish, dam olish zaruratini anglash va xavfsiz qaror qabul qilishni ham o'z ichiga oladi. Refleksiya muntazam bo'lsa, o'quvchi jismoniy faoliyatni tashqi buyruq emas, o'z rivojlanishining bir qismi sifatida qabul qila boshlaydi.

Jismoniy savodxonlik barcha o'quvchilar uchun rivojlantirilishi kerak. Shu sababli jismoniy imkoniyat, sog'liq holati yoki harakat tajribasidagi farq o'quvchini darsdan chetlashtirishga sabab bo'lmasligi lozim. Bir xil mashqning soddalashtirilgan va murakkablashtirilgan variantlari, turli jihozlar, temp va masofa orqali differensial yondashuv tashkil etiladi. Inklyuziv yondashuvda maqsad barcha o'quvchilardan bir xil absolyut natija talab qilish emas, ularning umumiy faoliyatda mazmunli ishtirok etishini ta'minlashdir. Bu jismoniy savodxonlikning ishonch va kompetentlik komponentlarini himoya qiladi va faol turmushga bo'lgan ijobiy munosabatni mustahkamlaydi [5].

Maktab va oila hamkorligi

Jismoniy savodxonlik faqat maktab darsi doirasida shakllanmaydi. Oiladagi faol turmush odatlari, piyoda yurish, faol dam olish va sportga munosabat o'quvchining jismoniy faoliyatga qarashiga ta'sir qiladi. Maktab ota-onaga murakkab sport dasturi emas, bolani faol hayotga qo'llab-quvvatlashning oddiy usullarini tushuntirishi mumkin. Oilaviy yurish, parkdagi o'yin yoki hafta oxiridagi faol dam olish ham muhim. Ota-ona bolaning faqat natijasini emas, faol qatnashishi va progressini qadrlasa, sportdagi psixologik bosim kamayadi. Maktab va oila bir xil xabarni bersa - harakat sog'lom va mazmunli hayotning tabiiy qismi ekanini - jismoniy savodxonlikning barqarorligi oshadi. Jismoniy savodxonlikni kuzatish uchun faqat bitta test yetarli emas. Pedagog harakat kompetentligi, ishonch, motivatsiya, bilim va faol ishtirokni birgalikda kuzatishi kerak. Qisqa kuzatuv kartasi yoki raqamli profil orqali o'quvchining turli yo'nalishdagi rivojlanishi qayd etilishi mumkin. Bu profil baho qo'yishdan ko'ra keyingi pedagogik qarorni aniqlash uchun xizmat qiladi. Masalan, texnik ko'nikmasi yaxshi, lekin harakatga motivatsiyasi past o'quvchiga ko'proq tanlov va zavq beruvchi faoliyat kerak bo'lishi mumkin. Aksincha, faol va motivatsiyali, lekin texnik bazasi zaif o'quvchiga fundamental ko'nikmalarni mustahkamlash zarur. Shunday monitoring jismoniy savodxonlikni kompleks rivojlanish jarayoni sifatida ko'rishga yordam beradi.

Jismoniy savodxonlikning barqaror shakllanishi o'quvchining faqat darsdagi emas, darsdan tashqari harakat tajribasiga ham bog'liq. Maktabdagi to'garaklar, ochiq havodagi faol tanaffuslar, sayr, piyoda yurish, oilaviy faol dam olish va mahalla sport maydonlaridan foydalanish o'quvchiga turli harakat muhitlarini sinab ko'rish imkonini beradi. Pedagog o'quvchini faqat bitta sport turiga yo'naltirish o'rniga turli faoliyatlarni sinab ko'rishga rag'batlantirishi mumkin. Bu yondashuv bolaning o'ziga mos, zavq beradigan va uzoq muddat davom ettira oladigan faoliyat turini topish ehtimolini oshiradi. Darsdan tashqari faoliyatda natija nazoratidan ko'ra muntazamlik va ijobiy

tajriba muhimroq. O'quvchi haftada bir necha marta piyoda yurishi yoki faol o'yin o'ynashi ham jismoniy savodxonlikning kundalik hayotga ko'chishini ko'rsatadi. Maktab bunday tajribani qisqa refleksiya, faoliyat kundaligi yoki ixtiyoriy maqsadlar orqali qo'llab-quvvatlashi mumkin. Muhimi, bu jarayon ortiqcha nazoratga aylanmasdan o'quvchining mustaqil tanlovini rivojlantirishi kerak.

Jismoniy savodxonlik va hayot davomida faol bo'lishga tayyorgarlik

Jismoniy savodxonlikning yakuniy pedagogik qiymati maktab bahosi yoki qisqa muddatli sport natijasidan kengroqdir. U o'quvchining turli yosh bosqichlarida o'ziga mos jismoniy faoliyatni tanlay olishi, yangi harakatga moslasha olishi va sog'lig'i uchun zarur faoliyatni tushunishi bilan bog'liq. O'quvchi maktabni tugatgach hamma vaqt murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi nazoratida bo'lmaydi. Shu sababli darsda mustaqil qizdirish, yuklamani his qilish, xavfsizlikni baholash va mos faoliyat turini tanlash kabi ko'nikmalar ham shakllanishi zarur. Hayot davomida faol bo'lishga tayyorgarlik sportdagi mukammallikni emas, harakatga ijobiy munosabat va moslashuvchan kompetentlikni talab qiladi. O'quvchi musobaqaviy sportni tanlamasa ham, yurish, suzish, velosiped, raqs yoki fitnes orqali faol turmushni davom ettirishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan jismoniy savodxonlik maktab jismoniy tarbiyasining uzoq muddatli natijasini ifodalovchi muhim mezon bo'lib, o'quvchining sog'lom va faol hayotga tayyorligini kuchaytiradi.

Xulosa

Maktab o'quvchilarida jismoniy savodxonlikni shakllantirish jismoniy tarbiya jarayonini faqat normativ va sport natijalaridan kengroq ko'rishni talab qiladi. Harakat kompetentligi, ishonch, motivatsiya, bilim va faol turmushga mas'uliyatli munosabat birgalikda rivojlantirilishi zarur. Fundamental harakat ko'nikmalari, o'yin, muammoli topshiriqlar, individual progress, refleksiya va differensial yondashuv o'quvchini faol ishtirokchi sifatida shakllantiradi. Raqamli vositalar esa video qayta aloqa va progress monitoringi orqali bu jarayonni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Jismoniy savodxonlikning muhim natijasi o'quvchining maktab darsidan tashqarida ham turli jismoniy faoliyatlarda o'zini ishonchli his qilishi va ongli tanlov qila olishidir. Shu sababli baholash faqat bir martalik natijaga emas, uzoq muddatli individual rivojlanishga qaratilishi kerak. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya darsi o'quvchini sportchi bo'lishga majburlash emas, balki harakatni tushunadigan, undan zavq oladigan va butun hayot davomida faol bo'lishga tayyor shaxs sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. London: Routledge, 2010.

2. International Physical Literacy Association. The Definition of Physical Literacy. 2017.
3. Cairney J., Dudley D., Kwan M., Bulten R., Kriellaars D. Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. Sports Medicine. 2019;49:371-383.
4. Edwards L.C., Bryant A.S., Keegan R.J., Morgan K., Jones A.M. Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. Sports Medicine. 2017;47:113-126.
5. Dudley D. A conceptual model of observed physical literacy. The Physical Educator. 2015;72(5):236-260.