BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA FANINING O‘RNI

Andijon davlat texnika instituti
“Texnologik mashinalar va mehnat muhofazasi” kafedrasi assistenti
Xamidullayev Jaloliddin
E-mail: khamidullaevjaloliddin252@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish jarayonida yengil atletika fanining ilmiy-pedagogik, metodik, amaliy va tarbiyaviy imkoniyatlari keng tahlil qilingan bo‘lib, unda zamonaviy oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning nafaqat sport texnikasi va jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish, balki ularning kelgusidagi pedagogik faoliyatga tayyorligini ta’minlash, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish, sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy vazifalarni uyg‘unlashtirish, o‘quv jarayonida kompetensiyaviy yondashuvdan samarali foydalanish kabi masalalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy kompetentlik, yengil atletika, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, jismoniy tarbiya, pedagogik mahorat, metodik tayyorgarlik, kompetensiyaviy yondashuv, sport pedagogikasi, sog‘lom turmush tarzi, refleksiv kompetentlik, kommunikativ kompetentlik, oliy ta’lim.

Kirish

Bugungi globallashuv, raqamli transformatsiya va ta’lim jarayonining modernizatsiyalashuvi sharoitida oliy ta’lim muassasalari oldida faqatgina nazariy bilimlarga ega bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlash emas, balki o‘z kasbiy faoliyatini mustaqil, ijodiy, metodik jihatdan puxta va zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil eta oladigan raqobatbardosh kadrlarni shakllantirish vazifasi turibdi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo‘yicha tayyorlanayotgan mutaxassislar bugungi ta’lim muhitida o‘quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, sport mashg‘ulotlarini pedagogik maqsadlarga yo‘naltirish hamda yosh avlodda intizom, iroda, chidamlilik, jamoaviylik va mas’uliyat kabi muhim shaxsiy sifatlarni tarbiyalashda asosiy subyektlardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati boshqa ko‘plab pedagogik yo‘nalishlardan farqli ravishda nafaqat bilim berish, balki o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish, mashg‘ulot jarayonida xavfsizlikni ta’minlash, jismoniy yuklamalarni yosh, jins, salomatlik holati va tayyorgarlik darajasiga mos holda taqsimlash, sport mashqlarini metodik jihatdan to‘g‘ri o‘rgatish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lomlashtiruvchi ta’sirni ta’minlash kabi ko‘p qirrali vazifalarni o‘z ichiga oladi. Shu bois bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetentligini shakllantirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasi va oliy ta’lim metodikasining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

Yengil atletika fani jismoniy tarbiya yo‘nalishidagi mutaxassislarni tayyorlashda alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u insonning tabiiy harakat faoliyatlari, ya’ni yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarga asoslangani sababli har qanday yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda keng qo‘llaniladigan universal pedagogik vosita hisoblanadi. Mazkur fan orqali talabalar sport texnikasini egallash bilan birga mashg‘ulotlarni rejalashtirish, harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, o‘quvchilar jismoniy imkoniyatlarini baholash, natijalarni tahlil qilish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ham o‘zlashtiradilar.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, yengil atletika fani bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetentligini shakllantirishda faqat sport turi sifatida emas, balki kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni ta’minlovchi muhim metodik tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida talaba nazariy bilimni amaliy harakat bilan bog‘laydi, o‘z jismoniy imkoniyatlarini anglaydi, pedagogik kuzatuv olib boradi, mashqlarni tahlil qiladi, xatolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etish bo‘yicha metodik yechimlar ishlab chiqadi.

Kasbiy kompetentlik zamonaviy pedagogikada mutaxassisning ma’lum kasbiy faoliyatni samarali bajarishi uchun zarur bo‘lgan bilimlar, ko‘nikmalar, malakalar, shaxsiy sifatlar, qadriyatli yo‘nalishlar va amaliy tajribalar majmuasi sifatida izohlanadi. Mazkur tushuncha oddiy bilimdonlik yoki kasbiy ma’lumotlilik bilan chegaralanmaydi, balki egallangan bilimlarni real pedagogik vaziyatlarda qo‘llay olish, muammoli holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda ta’lim-tarbiya jarayonini samarali boshqarish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetentligi esa jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid bilimlarni, sport mashg‘ulotlarini tashkil etish ko‘nikmalarini, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash mezonlarini, sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni tanlash malakasini, xavfsizlik qoidalariga amal qilish madaniyatini, pedagogik muloqot va motivatsion ta’sir ko‘rsatish qobiliyatini o‘zida mujassamlashtiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatida kasbiy kompetentlik quyidagi asosiy tarkibiy qismlar orqali namoyon bo‘ladi: maxsus kasbiy kompetentlik, metodik kompetentlik, kommunikativ kompetentlik, tashkilotchilik kompetentligi, innovatsion kompetentlik, refleksiv kompetentlik va sog‘lomlashtiruvchi faoliyat kompetentligi. Ushbu komponentlarning har biri pedagogik faoliyat samaradorligini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi, ularning shakllanishida esa yengil atletika fani o‘zining mazmuni, amaliy yo‘nalishi va metodik imkoniyatlari bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika jismoniy tarbiya tizimining eng qadimiy, ommaviy va asosiy sport turlaridan biri bo‘lib, u inson organizmining tabiiy harakat faoliyatlariga tayanadi. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar bolaning ilk harakat tajribasidan boshlab shakllanadigan tabiiy faoliyat turlari hisoblanganligi sababli, yengil atletika mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya ta’limida metodik jihatdan qulay, sog‘lomlashtiruvchi ta’siri yuqori va keng auditoriya uchun mos sport-pedagogik vosita sifatida baholanadi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yengil atletika fanini o‘rganish jarayonida nafaqat harakat texnikasini bajarishni, balki mazkur harakatni qanday o‘rgatish, o‘quvchining xatosini qanday aniqlash, mashq yuklamasini qanday me’yorlash, darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarini qanday tashkil etish, natijalarni qanday baholash va o‘quvchilarda mashg‘ulotga nisbatan barqaror qiziqishni qanday shakllantirish kerakligini ham egallaydi. Shu sababli yengil atletika fani kasbiy-pedagogik tayyorgarlikning amaliy laboratoriyasi sifatida qaralishi mumkin.

Yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarni jismoniy jihatdan chiniqtirish bilan birga ularning pedagogik tafakkurini rivojlantiradi. Talaba har bir mashqni bajarishda uning texnik tuzilishini, biomekanik xususiyatlarini, organizmga ta’sirini, yoshga moslashtirish imkoniyatlarini va metodik ketma-ketligini anglashga harakat qiladi. Bu jarayon esa bo‘lajak o‘qituvchida nazariy bilimni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish malakasini shakllantiradi.

Maxsus kasbiy kompetentlik jismoniy tarbiya o‘qituvchisining o‘z sohasi bo‘yicha chuqur nazariy bilimga, sport mashg‘ulotlarini tashkil etish malakasiga va harakat faoliyatini ilmiy asosda boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishini anglatadi. Yengil atletika fanini o‘zlashtirish jarayonida talabalar yugurish, sakrash, uloqtirish va sportcha yurish texnikasini o‘rganadilar, harakatlarning fazaviy tuzilishini tahlil qiladilar, mashqlarni bajarishda yuzaga keladigan tipik xatolarni aniqlash va ularni tuzatish usullarini egallaydilar.

Masalan, qisqa masofaga yugurishni o‘rgatishda start holati, startdan chiqish, tezlanish bosqichi, maksimal tezlikka erishish va finish chizig‘ini kesib o‘tish texnikasi izchil o‘rgatilishi zarur bo‘lsa, uzoq masofaga yugurishda nafas olish ritmi, qadam uzunligi, yugurish sur’ati va energiyani to‘g‘ri taqsimlash kabi jihatlar muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Talaba ushbu jarayonlarni chuqur o‘zlashtirgani sari u kelajakda o‘quvchilarga mashqlarni ilmiy-metodik asosda o‘rgata oladigan mutaxassis sifatida shakllanadi.

Shuningdek, yengil atletika fanida sakrash va uloqtirish mashqlarini o‘rgatish bo‘lajak pedagoglarda murakkab harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, xavfsizlik choralarini ta’minlash, individual imkoniyatlarni hisobga olish va natijaviylikni pedagogik jihatdan baholash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa maxsus kasbiy kompetentlikning muhim belgilaridan biridir.

Metodik kompetentlik jismoniy tarbiya o‘qituvchisining dars va mashg‘ulotlarni pedagogik maqsadga muvofiq rejalashtirish, o‘quvchilarga harakat texnikasini tushunarli tarzda o‘rgatish,

mashqlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos tanlash, o‘quv jarayonida bosqichma-bosqichlik hamda izchillik tamoyillariga amal qilish qobiliyatini ifodalaydi. Yengil atletika fani metodik kompetentlikni shakllantirishda juda katta imkoniyatlarga ega, chunki uning har bir bo‘limi aniq metodik ketma-ketlikni, nazorat va tahlilni, pedagogik kuzatuvni hamda natijalarni baholashni talab qiladi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yengil atletika mashg‘ulotlarida darsning mazmunini tuzish, mashqlar majmuasini tanlash, yuklama hajmi va intensivligini belgilash, mashg‘ulot davomida o‘quvchilar holatini kuzatish, xavfsizlik texnikasiga rioya etish va yakuniy tahlilni amalga oshirish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Ayniqsa, pedagogik amaliyot jarayonida talabaning yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulotni mustaqil tashkil etishi uning metodik tafakkurini, tashabbuskorligini va mas’uliyatini rivojlantiradi.

Metodik kompetentlikning muhim jihatlaridan biri harakat texnikasini tushuntirish va ko‘rsatib berish malakasidir. Jismoniy tarbiya darsida o‘qituvchi faqat og‘zaki tushuntirish bilan cheklanmaydi, balki mashqni namoyish etadi, o‘quvchilarning bajarishini kuzatadi, xatolarni tahlil qiladi va tuzatish mashqlarini tanlaydi. Yengil atletika mashg‘ulotlari aynan ushbu ko‘nikmalarni muntazam mashq qilish imkonini beradi.

Pedagogik faoliyatning samaradorligi o‘qituvchining kommunikativ madaniyati, o‘quvchilar bilan samarali muloqot o‘rnata olishi, topshiriqlarni aniq va tushunarli yetkazishi, motivatsion ta’sir ko‘rsata olishi hamda jamoada ijobiy psixologik muhit yaratishi bilan bevosita bog‘liqdir. Jismoniy tarbiya darslarida kommunikativ kompetentlik yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki mashg‘ulotlar faol harakat, tezkor ko‘rsatma, xavfsizlik bo‘yicha ogohlantirish, guruhni boshqarish va individual yondashuvni talab qiladi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari davomida talaba o‘qituvchi sifatida ko‘rsatma berish, mashqni tushuntirish, guruhni safga joylashtirish, topshiriqlarni bosqichma-bosqich yetkazish, bajarilgan ishni baholash va o‘quvchilarni rag‘batlantirish kabi kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Masalan, yugurish mashqlarini tashkil etishda o‘qituvchi startga tayyorgarlik, yo‘laklarda harakatlanish, masofa bo‘ylab xavfsizlik va finishdagi tartibni qisqa, aniq va ta’sirchan ko‘rsatmalar orqali boshqarishi zarur.

Kommunikativ kompetentlikning yana bir muhim jihati motivatsion muloqotdir. Talabalar yengil atletika mashg‘ulotlarida o‘z natijalarini yaxshilashga intilar ekan, pedagog tomonidan berilgan ijobiy baho, rag‘batlantiruvchi so‘zlar va individual qo‘llab-quvvatlash ularning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Bo‘lajak o‘qituvchi aynan shu jarayonda o‘quvchilar bilan insonparvar, adolatli va pedagogik jihatdan to‘g‘ri munosabat o‘rnatish madaniyatini egallaydi.

Refleksiv kompetentlik pedagogning o‘z faoliyatini tahlil qilish, erishilgan natijalarni baholash, xatolarni aniqlash va keyingi faoliyatni takomillashtirish bo‘yicha ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. Zamonaviy jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faqat mashg‘ulotni o‘tkazuvchi mutaxassis emas, balki o‘z pedagogik faoliyatini muntazam tahlil qiluvchi, natijalarni kuzatuvchi va takomillashtiruvchi ijodkor pedagog bo‘lishi zarur.

Yengil atletika mashg‘ulotlari refleksiv kompetentlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi, chunki unda natijalar aniq ko‘rsatkichlar, ya’ni vaqt, masofa, balandlik, uzunlik va texnika sifati orqali baholanadi. Talaba o‘zining yoki o‘quvchining natijasini kuzatar ekan, u mashq bajarish jarayonidagi xatolarni aniqlaydi, sabablarini tahlil qiladi va samarali tuzatish yo‘llarini izlaydi.

Refleksiv yondashuv orqali bo‘lajak o‘qituvchi “nima bajarildi?”, “qanday bajarildi?”, “qaysi jihatlar muvaffaqiyatli bo‘ldi?”, “qaysi kamchiliklar mavjud?”, “keyingi mashg‘ulotda nimalarni o‘zgartirish kerak?” kabi savollarga javob topishga o‘rganadi. Bu esa uning kasbiy o‘sishi va pedagogik mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion texnologiyalardan foydalanish o‘quv jarayonining samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Yengil atletika mashg‘ulotlarida video tahlil, elektron monitoring, mobil ilovalar, raqamli sekundomerlar, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar, onlayn mashg‘ulot rejalari va interfaol ta’lim metodlaridan foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilarning innovatsion kompetentligini rivojlantiradi.

Masalan, yugurish texnikasini video orqali tahlil qilish talabaga harakatdagi xatolarni ko‘z bilan ko‘rish, ularni tahlil qilish va tuzatish bo‘yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Elektron

monitoring vositalari esa talabalarning natijalarini muntazam kuzatish, rivojlanish dinamikasini baholash va individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Innovatsion kompetentlikning shakllanishi bo‘lajak o‘qituvchini zamonaviy ta’lim talablariga moslashtiradi, uning pedagogik faoliyatida ijodkorlik, yangilikka intilish, texnologik savodxonlik va metodik moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining eng muhim vazifalaridan biri o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etish va sog‘lig‘ini mustahkamlashga yo‘naltirishdan iboratdir. Yengil atletika fani mazkur vazifani bajarishda keng imkoniyatlarga ega, chunki uning mashqlari organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet va asab tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yengil atletika mashg‘ulotlari orqali sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni tanlash, ularni yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, yuklama me’yorini belgilash, charchash belgilarini aniqlash va mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonini tashkil etish ko‘nikmalarini egallaydi. Bu esa uning sog‘lomlashtiruvchi kompetentligini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Yengil atletika fani bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirishda muhim ilmiy-pedagogik va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan tayanch fanlardan biridir. Mazkur fan orqali talabalar yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi asosiy harakat turlarini o‘rganish bilan birga, ularni pedagogik jarayonda qanday o‘rgatish, qanday nazorat qilish, qanday baholash va qanday takomillashtirish kerakligi bo‘yicha zarur metodik bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashg‘ulotlari bo‘lajak pedagoglarda maxsus kasbiy kompetentlik, metodik kompetentlik, kommunikativ kompetentlik, refleksiv kompetentlik, innovatsion kompetentlik va sog‘lomlashtiruvchi faoliyat kompetentligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, yengil atletika fanini kompetensiyaviy, amaliy, refleksiv va innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish, ularning pedagogik mahoratini rivojlantirish va kelgusidagi ta’lim-tarbiya faoliyatiga puxta tayyorlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Nazarov R.R. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2015.
4. Muslimov N.A. Kasbiy kompetentlik nazariyasi. – Toshkent, 2019.
5. Tolipov O‘.Q. Pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2017.
6. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2010.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2015.
8. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.
9. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
10. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris, 2015.
11. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – Geneva, 2020.
12. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.