

**O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA FANI DARSLARIGA BO'LGAN  
FAOLIKLARINI OSHIRISH USHLUBLARI**

**Qurbanov Omirbek Arazmuratovich**

1-son kasb-xunar maktabi direktori

Bugungi kunda sportchi shaxsiga nisbatan e'tibor va talablar majmuida bolalar sportidagi iqtidor va malakalarni saralash nazariyasining yuzaga chiqarishga alohida urg'u berilmoqda. Bolalarni sportga saralash nazariyasining boshlanish davri 60-yillar o'rtalarida Rossiya va chet mamlakatlarda boshlanganligiga qaramasdan, bugungi kunda eng dolzarb muammolar qatorida o'rin olgan. Bolalarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish muammolari doimiy izlanish orqali mukammallashtirish va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi. Maktablarda sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab yuqori natijalar sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi. Bolalarning sportdagi boshlang'ich natijalaridan qoniqish hissi sport turini to'g'ri tanlanganligi bilan to'g'ri proporsionaldir. Shu sababli ham o'quvchi motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan doimiy qo'llab- quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir. Sportga oid motivlarning samaradorligini o'stirishga o'quvchi erishgan yutuqlarni ijobiy baholash, rag'batlantirish ham yaxshi yordam beradi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining an'anaviy tamoyillariga ko'ra rag'batlantirishga katta ahamiyat berib kelingan. Bu usullar insonni biror bir faoliyatga da'vat etishdagi eng keng tarqalgan usullar hisoblanadi, ayniqsa bu, kishidan o'zining bor imkoniyatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sportda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Rag'batlantirishning samaradorligi ularning adolatligida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida, shuningdek o'quvchi hamda o'qituvchining individual hususiyatlarida, boshqaruv usuli va hokazolarda namoyon bo'ladi. Rag'batlantirishni samarali ravishda muvofiqlashtirish nihoyatda muhim bo'lib, bunda albatta rag'batlantirishlar soni ko'proq bo'lishini talab etadi. O'quvchini sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, o'qituvchilar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu o'qituvchilar har kuni va hamisha bir xilda talabchan va qattiqqo'l bo'lishlari kerak, degani emas. Jazolash ham yaxshi rag'bat, lekin sportda ko'pincha rag'batlantirishning o'rni yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish o'quvchining qudratli motividir.

O'quvchilar turli topshiriqlarni qanday bajarganliklari o'rganilgan. Yuqoridagi fikrlarga asosan shuni e'tirof etish mumkinki, tadqiqot natijalarida qarama-qarshilik kuzatiladi, ya'ni ba'zi mualliflar maqtov va rag'batlantirishni kuchli moyillik uyg'otuvchi kuch deyishsa, boshqalari jazolash maqtovga nisbatan kuchlirok ta'sir etuvchi omil, deb hisoblaydilar. Oddiygina so'z bilan aytganda rag'batlantirish ham o'quvchiga kerakli daldani berishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari dars jarayonlarini ko'zatishtirishida o'quvchilarni avvalo jismoniy qobiliyatlarini nazarda tutishlari muhim sanaladi, bu esa o'qituvchilarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish uchun muhim to'rki bo'ladi. O. I. Skoroxodova so'zlariga ko'ra "Qobiliyatlarning sifat jihatidan xarakteristikasi insonga mehnat faoliyatining qaysi sohasida (konstruktorlik, pedagogik, iqtisodchilik, sport va boshqalar) osonlik bilan o'zini topa oladi, katta yutuqlarga va muvaffaqiyatlarga erishadi" degan fikri orqali shaxsdagi qobiliyatlarning sifat xarakteristikasi ularga miqdoriy xarakteristikasiga uzviy bog'liq ekan degan xulosani beradi. Qobiliyat - belgilangan faoliyatga nisbatan shartli ehtiyoj, faoliyat bilan bog'liq vazifalar uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni tez egallash natijasidagi samaradorlikdir.

Sport iqtidori - organizmning anatomik-fizologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlar birikmasidir. Sportga yo'naltirish - o'quvchining ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir. Jismoniy tarbiya va sport ommaviylikini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflar fikrlariga tayanadigan bo'lsak, maktablarining boshlang'ich sinfga moslashish bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ahloqiy burch va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat maktablarda, aynan boshlang'ich sinflarda 10- 20% gacha o'quvchilar moslasha olmasligi aniqlangan.

Past samaradorlik sabablari sifatida o'quv-mashg'ulot jarayonining tashkillanishidagi ba'zi yo'l qo'yilgan xatolar va umuman tarbiyaviy, targ'ibot ishlarning sustligi kuzatilgan. Chunki boshlang'ich sinflarda bolalarning yosh xususiyatlarida uyin faoliyati ustun bo'ladi shu nuqtaiy nazardan dars soati 45 daqiqa o'tirishni o'zi ularda zerikish va charchoqni keltirib

chiqaradi. Bu vaziyatlarni oldini olishda albatta boshlang'ich sinf o'qituvchilardan ham psixologik, jismoniy tarbiya bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar talab qilinadi. Dars jarayonlarida 10-15 daqiqaga mo'ljallangan yengil mashqlarni o'tkazish ularni qo'l matorikasi, umurqa rivojlanishi uchun zaruriy jismoniy mashqlarni qo'llashlari lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning fikrlaricha ayrim sabablarga ko'ra jismoniy tarbiya faniga kirmaydigan o'quvchilarning aksariyat qismi sportga bo'lgan qiziqishlarini yo'qligi sababli yuz berishini ta'kidlaganlar. Bu esa o'z navbatida boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslariga chuqur e'tibor qaratish lozimligini anglatmoqda. Shu bilan birga umumta'lim maktablarning boshlang'ich (1-4 sinf) maktab yoshdagi bolalar o'zlarining hohish-istaklarini imkoniyatlarini ob'ektiv baholashga qodir emasliklari ham aniqlangan. Jismoniy tarbiya darslari orqali keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalar qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar bo'yicha targ'ibot tashviqot tadbirlar, psixotreninglarni o'tkazish ham samarali yo'l bo'lib xizmat qiladi. Sport faoliyatida psixologik trening - psixologik amaliyotning keng tarqalgan shakllaridan biri bo'lib kelmoqda. Trening o'zining o'sishi bilan psixologiyaning amaliy sohasida o'zgacha o'rin tutadi. Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, train, training) ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmok, tarbiyalamok, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega.

Trening mashg'ulotining asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishdan iborat. Demakki, trening- shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir. "Bebosh sharchalar" mashqi (30 daqiqa) Guruh ishtirokchilari uch guruhga bo'linib, 3 ta aylana hosil qiladilar va qo'llarini ushlab oladilar. Ko'rsatma: Men hozir sizning guruhingizga havo sharchasini tashlayman. Vazifangiz tana a'zolaringiz bilan (yelka, peshona, burun va boshqa) ularni yerga tushmaslik hamda aylanadan chiqarib yubormaslikka harakat qilish. Qo'l bilan tegish mumkin emas. Dastlab, har bir guruhga bitta shar tashlayman, so'ngra ularning sonini oshiraman. Eng ko'p shar tutib turgan guruh g'olib hisoblanadi. "Aylana bo'ylab to'p tashlash" mashqi (30 daqiqa) Ishtirokchilar aylana bo'lib turadilar. O'rtadagi bir ishtirokchining qo'lida to'p bo'ladi. U o'zi xohlagan ishtirokchiga to'pni

tashlaydi. U ham to'pni o'zi xohlagan ishtirokchiga tashlaydi. To'pni tashlash vaqtida ismini yoki boshqa savol, tilak va shu kabilarni aytish mumkin.

O'qituvchilarni psixofiziologik jihatlarini rivojlantirishi bilan birga ularni sportga bo'lgan qiziqishlarini ham oshirib borishga xizmat qiladi. Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya dars jarayonlarida bolalarni sportga bo'lgan qiziqishlarini aniqlash bo'yicha quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi.

1. 1-4 sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.

2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni ota-onalarga yetkazishi.

3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni olimpiada sport turlari bilan tanishtirish.

4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarning tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzitiv davrlarga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.

Xulosa qilib aytganda o'quvchining jismoniy tarbiya fani darslarida qatnashishdagi motivlarini bilish o'qituvchi uchun nihoyatda muhim o'rin tutadi. Zero, ayni shu motivlar o'quvchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishning maqsadini belgilab beradi. Binobarin, motivlar o'quvchi mashqlarni nechog'li aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir. Jismoniy tarbiya fani darslari orqali o'qituvchilarni sportga bo'lgan qiziqishlarini shakllanishi ularni sport maktablariga yo'naltirish ishlarida o'zviylikni ta'minlashga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. A.A. Pulatov Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizatorining o‘rni. Jismoniy tarbiya, sport va manaviyat. Ilmiy – amaliy anjuman materiallari to‘plami II jild., Toshkent, 2023.- s.52-54

2. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.

3. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2024.-113 b.

4. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b