

O'QUVCHILARNI JISMOIY TARBIYA DARSIGA VA SPORTGA QIZIQTIRISH MUAMMOLARI

O'zganboyev Dilyorbek Doniyorbek o'g'li

Andijon davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: *Maqolada oliy ta'lim muassasalarida O'quvchilarni jismoniy tarbiya darsiga va sportga qiziqtirish muammolari, O'quvchilar harakati va sport mashg'ulotlari jarayonida psixikasini rejalashtirish asosida o'zini - o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirishni pedagogik jixatlari haqida fikr yuritildi.*

Kalit so'zlar: *O'zbekiston sporti, milliy kurash, qiziqish, burch, doimiylik, ma'suliyat, jismoniy faoliyat va sport, irodasizlik, dostonlarda sport o'yinlari, psixologik tayyorgarlik.*

KIRISH

Inson organizmi va miyasi o'zining ma'lum tizimlari asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarning imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli - tuman axborotlarni to'la qaytadan ishlab berish imkoniyatiga ega. Fanning so'nggi yutuqlari bizga quyidagi ma'lumotlarni beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va kuch imkoniyatlari cheksiz. Inson o'zining mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz o'z miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganmizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik. Hozirda umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalarida o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi o'zlashtirish mumkinligi aniqlangan. Kelgusida buyuk insonlar ko'zga ko'rinmaydigan tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muyassar bo'ladilar. Hozirgi vaqtda olimlar insondagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyati va faoliyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatini boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, yoshlar o'z organizmlarining funksiyalarini yaxshi bilishi, o'z ruhiy holatining sirlarini o'rganishi orqali kelgusida dolzarb muammolarni yechish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib inson psixikasini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimlroq, aqlli roq va insonparvarroq bo'lib yetishadi.

O'quvchilar harakati va sport mashg'ulotlari jarayonida psixikasini rejalashtirish asosida o'zini - o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra o'quvchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida psixika o'zini - o'zi rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixika o'zini - o'zi rejalashtirishda maqsad harakati tayanch nuqtasini vujudga keltiradi. Agar o'quvchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa tomonlar ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysinadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. O'quvchilar psixikasini to'g'ri rejalashtirish uchun o'quvchining musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hissiyotlarni hosil qilish, dunyo qarashini o'stirish mumkin.

O'quvchilarni butun jahondagi yangiliklarni, o'zgarishlarni bilib borishga undagi haqiqatlarni ochishga, insondagi tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy hislatlarni namoyon qilishga, ichki ruhiy va jismoniy, aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish o'qituvchilar va murabbiylar zimmasiga tushadi. Ba'zi o'quvchi - yoshlarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatning torligi, tashabbussizlik qanday va qaerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ilm - fanga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota - onalar, tarbiyachi va o'qituvchilarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi o'quvchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushunaolmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar.

Yoshlar ertalabki umumiy gimnastika mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanmaganliklar sababli jismoniy, aqliy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Yuksak ma'naviy va estetik xis - tuyg'ularning yaxshi rivojlanmaganligi ayrim o'quvchi yoshlarning jamoat joylarida o'zini tutishida ham seziladi. Bunday sifatlarning yetishmasligi o'quvchilarni giyohvandlikka berilishiga, hatto turli oqimlarga qo'shilib ketishiga ham sabab bo'ladi.

O'quvchilarning umumta'lim maktab va professional ta'limda jismoniy mashg'ulot hamda sportning odam organizmiga ta'sirini chuqur anglab etmasligi, o'zi sevgan birorga sport turi bilan mustaqil mashq qilishni o'rganmaganligi natijasida talabalik davrida ham jismoniy tarbiya me'yorlarini topshirish jarayonida yaxshi yutuqlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar: ota - onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun shart - sharoit yoki rejim yaratib bermasligi: - ba'zi o'qituvchilarning o'quv dasturi va o'qitish uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda qobiliyatsizligi; o'quvchilarda jismoniy harakat va sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi; - o'quvchilarning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi; - o'quvchilarga jismoniy mashg'ulotlarning majburan o'rgatilishi. Bu sabablar o'quvchilarning haddan ortiq charchashiga va asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi, ularning jismoniy tarbiya darsiga, mashg'ulot va sportga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi. Hozirgi davrda o'quvchilarning jismoniy faoliyat va sport sohalarini yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganishda mutaxasislarni eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjud ekanligi aniqlangan:

1) ota - onaning ichkilikka berilishi oqibatida o'quvchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi;

2) yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi;

3) o'quvchining irodasizligi sababli, birorta faoliyat turiga qiziqmasligi. Bu salbiy holatlar natijasida o'quvchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qolgan, ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan o'quvchilar bilim olishda yoki jismoniy va ota - onasi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan qo'llab - quvvatlanishi lozim. Ba'zi jismoniy tarbiya mutaxasislari bunday o'quvchini yanada qattiqroq taqib ostiga olishi, yomon baho qo'yishi oqibatida uning jismoniy tarbiya darsiga va sportga bo'lgan qiziqishini mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki yetarli darajada nazar pisand qilmasligi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darsidagi

davomatini pasaytiradi, bu o'quvchida havotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi.

O'qituvchining uzluksiz ravishda o'quvchi shaxsini hurmat qilmasligi masalan, «Sen gavgangni ko'tar olmaysan», «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan» kabi iboralar bilan munosabat qilish o'quvchi psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, o'quvchi harakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholangki, o'qituvchining o'zi o'quvchilarga jismoniy ta'lim asoslarini o'rgatishda o'quvchini nochor ahvolga tushirib qo'yganligini o'ylab ham ko'rmaydi. Natijada o'quvchining ongiga «Mening jismoniy zaifligimning asosiy sababi qobiliyatsizligimda bo'lsa kerak», - degan fikr paydo bo'ladi va o'quvchining ruhan qiynalishiga olib keladi. Hatto ba'zi bir o'quvchilar jismoniy tarbiya darsiga qatnashmaydigan, sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qoladi.

O'quvchining sport bilan shug'ullanishga layoqatsizligi tashqi sharoitlarning ta'siri natijasida ham bo'lishi mumkin. Masalan, o'quvchi agar sport bilan shug'ullanib, faqat bir fandan o'zlashtirishda orqada qolsa, u holat o'quvchining boshqa fanlarni yaxshi o'zlashtirishga salbiy ta'sir etmaydi. Lekin o'quvchining shu o'zlashtirmagan faniga bo'lgan qiziqishi pasayib ketadi, bunday vaziyatda jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik mahorat qobiliyati asosiy vazifani bajaradi. Uning pedagogik mahorati bunday holatga yo'l qo'yilmaslikka yo'naltirilishi lozim. O'quvchining jismoniy tarbiya darsida sport turlari bo'yicha belgilangan ko'rsatmalarni me'yorlarni topshirish jihatidan qobiliyatlari har xil bo'ladi: yil davomida jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanib yurgan ayrim o'quvchilar, ba'zi bir sabablarga ko'ra (oilaviy janjallar yoki organizmdagi ruhiy va fiziologik o'zgarishlar natijasida) yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydi. Lekin kutilmaganda «o'rtacha» ko'rsatkichlarga ega bo'lgan o'quvchi me'yorlarni yaxshi topshirishga muvaffaq bo'ladi. Buning sababi shundaki, o'quvchi hayajonlangan holatida jismoniy qobiliyatlarini masimal darajada namoiyish qilish imkoniyatiga ega bo'lmaydi.

Umumta'lim maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisining maqsadi o'quvchilarning sevimli sport mashg'ulotlari yordamida darsga bo'lgan qiziqishini oshirish, mustaqil mashq qilishiga odatlantirish, umidsizlikka va dangasalikka berilishiga yo'l qo'ymaslik. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi maktabdagi psixolog yoki tajribali o'qituvchilar bilan birgalikda o'quvchining jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan qiziqishini yoki sport turlarini o'zlashtirishdagi ruhiy va aqliy to'siqlarni yengishda yordamlashsa, o'quvchining o'qish va sport faoliyatida uchraydigan salbiy astenik sovub ketish hissiyotlarini o'z kuchi bilan yengib o'tishga o'rgatsa, o'quvchining darsga, sport bilan shug'ullanishga bo'lgan faollik darajasi yanada rivojlanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchini jismoniy mashqlarni bajarayotganida, boshqa bir o'quvchi shaxsi bilan toqqoslamaslik zarur.

O'quvchining jismoniy tarbiya darsiga qiziqmasligi, birorta sport turi bilan shug'ullanishda yalqovligi, uyga berilgan jismoniy mashqlarni mustaqil bajarmasligining asosiy sabablari, ko'p jihatdan, maktabda jismoniy tarbiya darsining sifatsiz o'tkazilishi, o'qituvchining jismoniy tarbiya va sportga doir bilimlarining yaxshi rivojlanmaganligi, o'quvchining birorta sport turiga qiziqtirishga ijtimoiy tafakkurining zaifligi, pedagogik mahorat va bilim malakalarining yaxshi tarkib topmaganligidadir. Ayni bir xildagi qiziqish - xavaslarining kuchi turli o'quvchilarda turli darajada bo'ladi. Kuchli qiziqish, ko'pincha, kuchli hissiyotlar bilan bog'liq bo'lib, sportchida ehtiros tarzida namoyon bo'ladi. Masalan, o'zbek bokschisi

Muhammadqodir Abdullaev boksga yuqori darajada ehtirosli qiziqishida zo'r havas, chidam, sabr - toqat va sabotlilik singari irodaviy sifatlarning mukammaligi bois Olimpiada chempioni bo'ldi. Maktabda o'quvchining sport turlari bilan shug'ullanishiga qiziqishining o'sishi o'quvchining ichki dunyosiga, ma'naviy tarbiyasiga hissiyotlariga ham bog'liq bo'ladi.

O'qituvchining jismoniy tarbiya darsini qiziqarli tashkil etishi o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi, ularning xotirasida o'rganilgan harakatli o'yin turlari va nomlarining uzoq muddat saqlanishini ta'minlaydi, o'quvchining sportga qiziqishi ularda aqliy, ahloqiy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, o'quvchi shaxsini to'g'ri yo'naltirishga ham katta ta'sir etadi. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni o'stirish uchun quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1. O'qituvchi jismoniy tarbiya darsi jarayonida o'quvchilar oldiga sport bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yishi va bu muammolarni yechishda, har bir o'quvchining o'zini mustaqil izlanishga odatlantirishi lozim. Natijada o'quvchi sport sohasida yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, katta ehtiroslilik bilan yangi taktik musobaqalashish uslublarini izlaydi va qiyinchiliklardan qo'rmaydigan bo'ladi.

2. O'qituvchi o'quvchilarning jismoniy mashg'uloti va sport faoliyatini qiziqarli tashkil etsa, darsda o'quvchilarni zeriktirib yoki charchatib qo'ymasa, o'quvchilar o'zlari o'rganayotgan har bir sport turining inson hayoti uchun muhim ekanligini tushunib oladi.

3. O'tilayotgan jismoniy тарбия dars materiallarining mazmuni haddan ortiq yengil yoki qiyin bo'lsa, o'quvchilardagi darsga bo'lgan qiziqishini pasaytirib yuboradi. Buning uchun o'qituvchi o'quvchilarning yoshi, kuchi, qobiliyatiga qarab materiallar tanlashi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini ko'proq kuzatib borishi, baholashi, tekshirishi, ularni bajariladigan mashqlarga qiziqitira bilishi lozim.

4. O'qituvchi o'quvchilarning sport sohasida yetuk sportchi bo'lishi to'g'risida qancha ko'p qayg'ursa, g'amxo'rlik qilsa, o'quv va sport jarayonlariga nisbatan kuchli hissiyot uyg'otsa, o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishlari shunchalik kuchli bo'ladi. Hozirgi davrda ba'zi bir jismoniy tarbiya o'qituvchilari darsni mustahkamlash niyatida o'tilgan darsni takrorlayveradi, o'quvchini zeriktiradigan usulublardan foydalanishga harakat qiladi. Lekin bu holat o'quvchilarni zeriktirib qo'yadi va jismoniy tarbiya darsidan bezdiradi. Maxsus darsliklar va o'quv qo'llanmalarining yetishmasligi darsni ijobiy o'tishiga to'sqinlik qiluvchi omildir. Ammo o'z ustida ko'p ishlaydigan, mustaqil ijod qiladigan o'qituvchilar bu muammoni bartaraf etishga harakat qiladi va pedagogik mahoratlariga tayanib, darsda o'z oldiga qo'ygan vazifalarini ma'suliyat bilan uddalaydi. Fikrimni quyidagi holatlar orqali isbotlayman:

Birinchi variant. O'qituvchi o'quvchilarga birorta jismoniy mashqni, masalan, ikki oyoqda o'tirib turish yoki qo'lda tortilish mashqlarini bajarilishni uyga vazifa tariqasida beradi. O'qituvchi ertasiga o'quvchidan mashqlarni ko'rsatishni talab qiladi. Berilgan mashqlarni o'quvchilar bir necha marotaba takrorlaganidan so'ng, o'quvchilarda siqilish va zerikish holatlari paydo bo'ladi, natijada dars tartibsiz o'tadi. Ikkinchi variant. O'qituvchi o'quvchilarga o'zlari sevgan harakatli o'yin yoki jismoniy mashq turlaridan birini tanlab mashq qilib kelishni tavsiya etadi. O'qituvchining bundan o'tkazgan darsi, birinchi variantga qaraganda qiziqarli o'tadi. O'quvchining o'zi mustaqil o'rgangan har bir mashqni boshqa o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi hamda o'quvchi har bir harakatni diqqat bilan kuzatib boradi. Natijada o'quvchi har hil harakatli o'yin va mashq turlarini bo'lib oladi. O'quvchilarning o'zlari tanlagan jismoniy

harakati, mashqni bajarish uslublari o'quvchi shaxsini va ichki dunyosini ochib beradi. Agar o'qituvchi jismoniy tarbiya darsida O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy va sportchilarning hayoti va faoliyatini o'quvchilarga o'rgatib, ular haqida qiziqarli ma'lumotlar berib borsa, dars jarayoniy yana ham qiziqarli bo'ladi. Sportchilar o'zlarida namoyon bo'ladigan qaziqishlar, barqarorlik yoki doimiylik darajasi bilan ham bir - biridan farq qiladi.

Ba'zi sportchilar bo'ladiki, ularda hosil bo'lgan muayyan qiziqish - havaslar doimiy bo'lib umrbod saqlanib qoladi. Masalan, R.Risqiev., A.Grigryan., Muhammadqodir Abdullaev singari sportchilarda bo'lgan qiziqishlar doimiy va barqaror qiziqishlardir. Ba'zi o'quvchilar sportning biror bir turiga juda qattiq qiziqadilar, mehr qo'yadilar, lekin ularning qiziqish - havaslari uzoqqa bormaydi. Bunday o'quvchilardagi biror narsaga, biror faoliyatga bo'lgan zo'r qiziqish, o'rmini darrov boshqa bir qiziqish, havas oladi. Bunday o'quvchilarni qiziqishlari tez o'zgaradi. Ularda paydo bo'ladigan qiziqishlar nihoyatda kuchsiz bo'lib, tez o'tib ketadi. Bunday o'quvchilarda ko'pincha muayyan orzu - havaslar bo'lmaydi. Albatta, to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy mashg'ulot va sport ishlarining o'ziyoq o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishni tarbiyalaydi. Har qanday jismoniy tarbiya darsi va har qanday sport musobaqasi o'quvchi uchun qiziqarlidir.

O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni paydo qilish va uni barqaror qilish maktabdagi jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham ko'p jihatdan bog'liq. O'quvchilarda sport ishlariga qiziqishni vujudga keltirish va uning barqarorligini saqlab qolish uchun avvalo, o'qitiladigan darslarning emotsional, yorqin va jonli bo'lishi, tashkil etilgan sport musobaqalari kelgusida kasb egallash, ma'lumotini oshirish va sog'ligini mustahkamlash uchun zarurligini o'quvchilarga anglatib borish katta ahamiyatga egadir. Qiziqishlari past yoki tartibsiz bo'lgan o'quvchilarning ma'naviy hayoti mazmunsiz va betayin bo'ladi. Bunday o'quvchilar o'zlarining nima uchun yashayotganliklarini ko'pincha bilmaydilar va hayotdan o'z o'rmini topishga harakat qilmaydi. O'quvchilardagi qiziqishlarning susayib yoki yo'qolib ketishi ularning aqlini ham pasaytirib qo'yadi faoliyatni susaytirib yuboradi va boshqa ma'naviy fazilatlariga putur yetkazadi; o'quvchini bekorchilikka moyil, yalqov qilib қўяди. Bunday o'quvchilar bo'sh qolgan vaqtlarida nima bilan mashg'ul bo'lishlarini bilmay zirikadilar yoki vaqtni o'tkazadigan biror bekorchi ermak topishga urindilar. Muayyan sport bilan shug'ullangan o'quvchilar har doim tetik, faol bo'ladilar. Bunday o'quvchilarning hati ma'noli va sermazmun bo'ladi. Ular doim maqsad yo'lida olg'a intiladilar. Qalban vatan hissini, ota - ona oldidagi burch va ma'suliyatlarini yaxshi anglay oladilar.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2010.
2. Tulenova X.B. Sport psixologiyasi. T., "Yurist-Mediya" 2011.
3. Елкoнин Р.Б., Венгер А.Л. Особенности психологического развития детей 6-7 летнего возраста. М., Педагогика 1998.
4. O'quv muassasalarida ta'lim-tarbiya dasturlari. Tuzuvchilar: T.Usmonxadjayev, F.Xo'jayev, K.Maxkamdjanov va boshqalar. T. XTV. RTM, 1996
5. Nasriddinov Ch. Harbiy psixologiya o'quv qo'llanma 2004. 6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi. A.V.Livistskiy tahriri ostida. T.,1995.