

ILM FAN XABARNOMASI

Ilmiy elektron jurnali

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Bo`ronova Habiba Erkin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

*Maktabgacha va boshlang`ch ta`limda jismoniy tarbiya
va sport yo`nalishi talabasi*

Annotatsiya: maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning ahamiyati, shuningdek, turli mashqlar va jismoniy faoliyat turlarining ularning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ta'sirini tahlil qiladi. Bolalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishga, sport o'ynashga rag'batlantirishga va jismoniy faoliyatga umumiy qiziqish uyg'otishga yordam beradigan o'yin usullariga alohida e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinflar, Jismoniy rivojlanish, O'yin texnikasi, Jismoniy faollik, Sog'lom turmush, Aqliy rivojlanish, Ijtimoiy ko'nikmalar, Sport uchun motivatsiya, Salomatlikni mustahkamlash, Samarali texnikalar, Darslarni tashkil etish

Inson organizmi va miyasi o'zining ma'lum tizimlari asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarining 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'ladi. 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, bilimiroq, aqlliroq 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 sohaslarini yaxshi o‘zlashtira olmasliklari sabablarini o‘rganishda mutaxassislarini 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 mutaxassislari 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 gavdangni 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 Jismoniy tarbiya tarbiyani bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Л. П. Матвеев. Видение в теорию физической культуры. Ташкент – 1983. Тошкент - «Ўқитувчи» - 1975.
2. В. М. Качашкин. Жисмоний маданият методикаси. «Ўқитувчи» - 1982.
3. F.A.Kerimov Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. “Zar qalam”. 2004 y.
4. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedogogicheskiy isledovaniye v fizicheskom vospitaniya. M. FIS 1973 y 224s.
5. . Abdumalikov R, Kudratov R.X. Yarashev K.D. Kupkari, Ilmiy-ommaviy risola, T, UzDJTI nashrieti, 1997y.
6. Yunusova Yu.M., efimenko A.I. Sport trenirovkasi asoslari, T, 1991y.
7. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт АкадемПресс, 2000. – 120 с. 15. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б.,
8. Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.