

O'Z-O'ZINI JISMONIY TARBIYALASH ORQALI O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLAB, ULARNI HAR TOMONLAMA JISMONIY RIVOJLANTIRISH

Saidov Izzatillo Istamovich

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti, Buxoro davlat pedagogika instituti

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.01.1.047>

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ САМОФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Саидов Иzzатилло Истамович

Доктор философии (PhD) педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта: Бухарский государственный педагогический институт

STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH SELF-PHYSICAL EDUCATION AND THEIR COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT

Saidov Izzatillo Istamovich

Doctor of Philosophy (PhD) of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Bukhara State Pedagogical Institute

Аннотасија. Ушбу мақолада о'қувчилар о'з-о'зини jismoniy tarbiyalab, sog'lig'ini mustahkamlashi ularni jismoniy rivojlantirishdagi roli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarni sog'lomlashtirishga yo'naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: sog'lomlashtirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o'z-o'zini jismoniy tarbiyalash, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительная физическое воспитание, степен физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Ta'lim va tarbiya jarayonida, o'z-o'zini tarbiyalash shaxsni rivojlantirish barobarida uni raqobatga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imkonini beradi. Shaxsning raqobatga bardoshlilikini tavsiflovchi sifatlarining ruhiy pedagogik tahlili orqali shaxsning yuqori darajadagi raqobat bardoshlilikini belgilab beruvchi bir nechta tizimni ishlab chiqdi: maqsadning aniqligi, ishchanlik, ishga ijodiy yondashuv, tavakkal qilishga qodirlik, mustaqillik, stressga bardoshlilik, kasbiy parvozga intilish. Bularning bari shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi tomondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liq.

Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, shaxsning ongli va rejaga muvofiq o'z sog'ligini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik, professional faoliyatda shaxsiy sifat va

muvaffaqiyatlarning mukammalligidir. O‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalashning asosiy maqsadi jismoniy tarbiyaning ma’naviy, ijtimoiy, moddiy qiy-mat-laridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi qayd etilgan. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim:

- salomatlikni ta’minlash, jismoniy o‘z-o‘zini tayyorlash, o‘z-o‘zini tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko‘nikmalarni shakllantirish orqali o‘zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o‘rgatish;

- organizmning rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ishchanligini oshirishda organizmni tabiiy, samarali rivojlantirishga ko‘maklashuvchi forma va funksiyalar;

- yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o‘yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash;

- harakatlantiruvchi ko‘nikma va malakalarni, jismoniy o‘z-o‘zini kamolga yetkazish, hayot uchun muhim bo‘lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko‘nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish.

Shaxsning tarbiyaliligi uning nafaqat aytilgan ishni vaqtida bajarishi bilan belgilanadi, balki ma’lum bir ishlardan o‘zini tiyib turishi lozimligini ongli anglashida ham ko‘rinadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg‘uloti jarayonlari va musobaqalarda qatnashish o‘quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o‘qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiyali bo‘lishni, mustaqil qaror qabul qilish va tashabbuskor bo‘lishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish ma’lum tahlika va jasorat ko‘rsatish bilan bog‘liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o‘quvchi tashqi ta’sirlarga e’tibor bermaslikka o‘rganadi, o‘zidagi o‘z-o‘ziga ishonch kayfiyatini kuchaytirib, mardlikni rivojlantiradi. O‘z-o‘zini jismoniy tarbiyalash jarayonida qat’iyatlilik va jiddiylik kabi shaxs xislatlari rivojlanadi va yanada mustahkamlanadi. Bu narsa o‘quvchilarning uzoq vaqt mobaynida o‘z oldilariga qo‘ygan maqsadlariga erishish yo‘lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo‘ladi.

O‘quvchining fe’l-atvori ishchanlik, qat’iyatlilik kabi sifati bilan belgilanadi. Musobaqalar vaqtida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o‘tadi: musobaqa oldi hayajoni, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g‘oliblik nashidasi, yutqazgandagi mag‘lubiyat alami va boshqalar. Qattiq hayajonni boshidan o‘tkaza turib o‘quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o‘z ustidan nazorat o‘rnatishni, o‘ylab aniq harakatga kirishishni o‘rganadilar. Turli noxush holatlar, kuchli hayajonlanishdan qutulish uchun pedagog o‘quvchilarga ma’lum maxsus mashqlarni bajarishni taklif etadi. Bu mashqlar o‘z-o‘zini tarbiyalashga xizmat qila oladi. Bularga quyidagi mashqlar kiradi: autogen mashqlar bajarish, nafas olish mashqlari, o‘z-o‘zini massaj qilish. Shu yo‘l bilan o‘quvchilarning har tomonlama va to‘liq rivojlanishi uning o‘z ustida tinimsiz faol ish olib borishi, doimiy ravishda o‘zini tarbiyalashi, jismoniy mukammallikka erishishi orqali amalga oshadi.

O‘z-o‘zini tarbiyalashga o‘tishni ish, muloqot, jismoniy tarbiya darslaridan ajralib turadigan maxsus faoliyat, deb qarash kerak emas. Inson o‘zini jamiyatning foydali mehnatida ishtirok etish orqali tarbiyalaydi. Agar o‘quvchi sport zali, o‘yin maydonchasi, sport maydoniga kelsa, ertalabki gimnastikani bajarsa, u o‘z-o‘zini tarbiyalashga kirishgan bo‘ladi.

Olimlar o‘z-o‘zini tarbiyalashning bir nechta turlarini ishlab chiqishdi:

- o‘quvchilarning o‘z yutuq va kamchiliklari, o‘z hayot yo‘llarini anglab yetishlari;
- o‘ziga nisbatan talabchanlik, o‘zidan norozilik, eng yaxshi bo‘lishga intilish;
- o‘z oldiga ma’lum bir maqsad va vazifalarni qo‘ya bilish va ularga erishish;
- maqsadga intilish, qat’iy ishonch, tamoyillik, mustaqillik, faollik;
- oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalar yo‘lida hech narsadan og‘ishmay reja asosida oldinga intilish;
- o‘z ustida ishlash yo‘llari va uslublarini bilish;
- o‘zini bir nechta yo‘nalishda kamol toptirishga qaratilgan aniq faoliyat.

O'zini jismoniy tarbiyalash o'quvchi shaxsining o'z xatti-harakatini baholay olishini shakllantirish uchun yetarli asosdir. O'z-o'zini baholash o'z faoliyati va harakatini o'zi nazorat qilishning psixologik mexanizmi. U o'z maqsadlari, ularni amalga oshirish imkoniyati, mustaqil faoliyatining natijalarini baholash munosabatlarida namoyon bo'ladi. O'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay bilish, haqiqiy holat bilan, o'zining harakatlari bilan mutanosib ravishda taqqoslash, erishgan yutuqlarini bo'rttirmaslik yoki omadsizlikka uchraganda ruhan tushkunlikka tushmaslik, ya'ni o'zini har qanday holatda nazorat qilish o'z-o'zini adekvat baholash deb ataladi.

Shunday ekan, o'z-o'zini tarbiyalashning samarali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchidan turli-tuman uslublardan foydalanish talab etiladi. O'zini tarbiyalashda mavzularga bo'lingan holda olib borilgan suhbatlarning o'rni beqiyos. O'quvchilar, tabiiyki, bu mavzuga katta qiziqish bilan qarab, unda faol ishtirok etadilar. Bu suhbatlarni o'quvchilar orasida hurmat-e'tibor qozongan pedagog olib borsa, maqsadga muvofiq. Sababi o'quvchilar bunday suhbatlarda o'zlarini erkin tutishlari, pedagogga ishonishlari, samimiy holda u bilan dardlashishlari kerak.

O'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini tarbiyalashga o'rgatishda o'quvchilarni o'zaro bir-biriga taqqoslamagan ma'qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo'lga kiritilgan yutuqlarning aniq darajasiga tayanish lozim. Har qanday ijobiy natija rag'batlantirilib borilishi lozimligini unutmash kerak. Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgari natijalari bilan solishtirgan holda ularning yaxshi tomonga o'zgarganligi bilan munosabat bildirish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факултетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
2. Абдураҳмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
3. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.
4. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
5. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факултетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
6. Saidov I.I. Management of system of preparation of high qualification wrestlers with use innovative pedagogical technologies. Advanced Science and technology. International Journal of Advanced Science and Technology Vol. 29, No. 11s, (2020), pp. 1962-1965
7. Saidov I.I. Shahriddinova L.N. Formation of a healthy lifestyle and components of health. // Fan-Sportga: Tashkent. No. 3. 2010. 25-30 p. (13.00.00; No. 16)
8. Saidov I.I. Physical culture and sports are an effective means of preserving and strengthening human health. Materials of the international Olympic scientific conference. Baku city. 2012. 415-420 p.