

## O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARNI TARBIYALASH

10.53885/edinres.2021.60.66.058

**Gafurova Moxira Yunusovna**

*Buxoro davlat universiteti*

*"Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi*

*Maqolada o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish, mavzuga oid tadqiqotlar to'g'risida fikrlar yuritilgan.*

**Tayanch tushunchalar:** *Физическое воспитание, спорт, тренировки, навыки, методы, дидактика*

*В статье рассматриваются вопросы организации занятий с учениками школьного возраста, развития интереса и навыков к занятиям физкультурой и спортом, а также исследования по теме.*

**Ключевые слова:** *Школа, школьник, физическое воспитание, спорт, обучение, навыки, методология, дидактика*

*The article discusses the organization of classes with school-age students, the development of interest and skills in physical education and sports, and research on the topic.*

**Key words:** *School, pupil, physical education, sports, training, skills, methodology, didactic*

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, konkret didaktik vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimlarining turli birikmalaridan iboratdir. Jismoniy tarbiya sohasida barcha metodlarning asoslaridan biri "nagruzkalarni tartibga solish va ularni dam olish bilan birga qo'shib olib boruvchi tanlangan usul hisoblanadi".

Maktab o'quvchilarining nerv sistemasi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchi bo'ladi. Shuning uchun nagruzka hajmi va intensivligini oqilona taqsimlash, uni dam olish bilan muntazam almashtirib turish o'quvchi organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonlarining o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini mustahkamlaydi. Nagruzka bir tomondan jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir etish ko'lamida va ularni bajarish intensivligida ifodalandi, bu organizmdagi funktsional jarayonlarni tezlashtiradi, ikkinchi tomondan esa nagruzka o'quvchining aqliy faoliyatida namoyon bo'ladigan psixik funktsiyalari dinamikasiga ta'sirida, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilishda, diqqat va idrokni jamlashda, vazifalarni anglab olishda, javob reaksiyasining aniqligida va hokazolarda ifodalanadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish o'qituvchining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Didaktikaning asosiy maummosi muvaffaqiyati ta'limning qonuniyatlarini ochishdan iboratdir.

Didaktik komponentlari hissiy idrok, abstrakt tafakkur va praktikadan iborat bo'lmish bilish nazariyasiga tayanadi. Shu maqsadda maktab yoshidagi o'quvchilarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlaridan o'zaro aloqadorlikda foydalaniladi. Kishi (o'quvchi) shaxsi asta-sekin shakllanadi, insoniyat to'plagan ijtimoiy tajribani o'zlashtirish (bilimlar, faoliyat usullari, ijodiy faoliyat va dunyoga emotsional munosabat) xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni shakllantirishda ta'limning quyidagi umumdidaktik metodlari qo'llaniladi: axborot-retseptiv reproduktiv metod va problemali ta'lim hamda o'quvchilar ijodiy potentsialini shakllantirish metodi.

Maktabda o'quvchilarning bunday faoliyatini tashkil etar ekan, o'qituvchi muammoli ta'lim metodiga murojaat qiladi. U o'quvchilarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va harakatli o'yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi. O'qituvchi vazifa qo'yar ekan, uni hal etishgacha bo'lgan butun jarayonni va natijani oldindan o'ylab oladi. Pedagog o'quvchilarni oldin o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda muammoli vaziyatdan foydalanadi va uni konkret sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi. Masalan, "quyonlar polizda" degan tanish o'yinni o'tkazishdan oldin o'quvchilarga quyidagi vazifani jamoa ravishda hal etish taklif etiladi: ya'ni quyonlarning polizdan qochishini qiyinlashtirish va qorovul ularni darrov tutib olmasligi uchun o'yinni qanday o'zgartirish mumkin. O'quvchilar turli variantlarni tanlab qaror qiladilar: qorovul polizda emas, minora (gimnastika devori) ustida turishi kerak, - u erdan quyonlar yaxshi ko'rinadi, biroq ularni quvib etish qiyin; buning uchun pastga tushish kerak; quyonlarga ham qochish oson bo'lmaydi, chunki ular qochmoqchi bo'lsalar yo devordan sakrab o'tishlari, yoki uning ostidan o'tishlari kerak. O'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonida (ularni o'zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini o'qituvchi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o'zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashtirish, yangi variantni o'ylab topish imkoniyatlarini ko'rsatadi va o'quvchilarga ularni to'ldirish hamda o'zgartirishni taklif etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki (L.M.Korovina), boshlang'ich sinf o'quvchilari bu usullarni (muntazam rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli individual imkoniyatlar, qobiliyatlar namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o'ylab topgan holda o'zlari o'zlashtirgan harakat ko'nikmalaridan foydalanadilar. Shundan so'ng o'qituvchi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va ijodiy topshiriq beradi-yangi mashq o'ylab topishni taklif etadi. O'quvchilar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va kollektiv ravishda bajaradilar. Harakatli o'yinlarda ham ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish yuqoridagicha kechadi. O'quvchilar dastlab o'yinda signallarni turlicha qo'llaydilar, o'yin obrazlarini almashtiradilar, o'yin sjojetini o'zgartiradilar. O'qituvchi o'quvchilarda xayolni rivojlantirib, tasavvurlar doirasini kengaytira borib, o'yin uchun ertak va hikoyalardan ayrim epizodlarni tanlashga o'rgatib, ularni tanish ertaklar sjojetlari asosida o'yinlar o'ylab topishga tayyorlaydi. Ishning 3-bosqichida o'quvchilar ijodiy vazifalarni bajarishlari va "katta ishtiyoq bilan o'zlari qiziqarli harakatli o'yinlarni o'ylab topishlari mumkin". Ma'lumotlarga ko'ra, ilk ijodiy faollik maktab kichik yoshda namoyon bo'ladi. U sjojetli o'yinda, o'quvchi imkoniyatiga yarasha o'yin obrazi-qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokazolar jarayonida ko'rinadi. O'quvchining o'yin rolini bajarishi hali jo'n, biroq ijodiy xarakterga ega bo'ladi. O'quvchidagi ijodiy faollik ko'pincha tarbiyachining butun o'yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Bu o'yin qisqa hikoya shaklida ifodali, obrazli qilib tushuntirishdan boshlanadi (1-2 daqiqa). O'yin jarayonida bolalarda asta-sekin xayol rivojlanadi, o'zlari quyoncha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o'yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvur aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog'liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o'zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo'ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo'yadi. Ahamiyatli faoliyat o'zida biror-bir ehtiyojni aks ettiradi". Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasida yuqoridagi ta'limning umumdidaktik metodlari bilan birlikda dasturning bu bo'limiga xos ko'rgazmali, og'zaki, amaliy o'yin, musobaqa kabi metodlardan qonuniy tarzda foydalaniladi. Shunday qilib, "ta'lim metodlariga konkret sohaning o'ziga xosligini hisobga olgan holda umumdidaktik tarzda yondashiladi".

Amaliy metodlar to'la yoki juz'iy reglamentatsiya, mashqlarni o'yin formasida o'tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktab yoshidagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda ahloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, hatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "Sichqonlardek engil va sokin yugurasiz", "Quyunchalarga o'xshab sakrash kerak") ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o'yin usullari qo'llaniladi. Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktab yoshidagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metod ko'proq bolalar avval egallangan harakat ko'nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bolalar kuchiga mos bo'lishi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek, o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa jamoa hisni, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g'arazgo'yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo'yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o'yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo'yishi mumkin. Bunday paytda o'qituvchining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda katta. Hulosa o'rnida umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sportga barqaror qiziqish va ko'nikma hosil qilish uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoshlarning sog'lom va kuchli bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari kerakligi haqida uzluksiz targ'ibot va tashviqot qilib borishlari lozim bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар.2005 й.