

**ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ  
МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ  
РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ**

10.53885/edinres.2021.16.47.083

**И.И.Саидов**

**Жисмоний маданият назарияси ва  
услугиёти кафедраси доценти,**

**М.Ш.Турсунов**

**Жисмоний маданият  
факултети 3-курс талабаси**

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

**Key words:** 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.

**Аннотация.** Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустаҳкамлаши уларни жисмоний ривожлантиришдаги роли жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

**Таянч сўзлар:** Соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали “жисмоний мукамаллик” атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Тарбия ва таълим шунингдек, ўз-ўзини тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини тавсифловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали шахснинг юқори даражадаги рақобат бардошлилигини белгилаб берувчи бир нечта тизимни ишлаб чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қодирлик, мустақиллик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги, иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини кечиришига боғлиқ.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қий-матларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиришга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш босқичларини инобатга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- яқка жисмоний риважланишни инобатга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

- ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айтилган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч кайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятлилиқ ва жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узоқ вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятлилиқ каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги хавотир, ғолиблик нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўтказиш туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли нохуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўлларини англаб етишлари;

- ўзига нисбатан талабчанлик, ўзидан норозилиқ, энг яхши бўлишга интилиш;

- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;

- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;

- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;

- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;
- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар. Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамохунлик). Юқори синфдаги қизлар-нинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам эҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо қўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишондилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига кўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни беқиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонишлари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

#### Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

4. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

5. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти press nashriyoti, 2018. – 204 б.

6. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.

7. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

8. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-методик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.