ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA O‘QUVCHILARNING ASOSIY EHTIYOJLARINI QONDIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK SHAROITLARI

Qo‘chqarov Sherzod Ozod o‘g‘li
Urganch davlat universiteti
magistratura bitiruvchisi
Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti
To‘rtko‘l fakulteti
Tyutorlar faoliyatini muvofiqlashtirish va
talabalar bilan manzilli ishlash tyutori
Qosimova Zohida Davron qizi
Urganch davlat universiteti
magistratura bitiruvchisi, Toshkent davlat
iqtisodiyot universiteti To‘rtko‘l fakulteti
Ijtimoiy-gumanitar va aniq fanlar kafedrasi
jismoniy madaniyat va sport fani o‘qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23362536

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini hisobga olishning nazariy asoslari hamda psixologik-pedagogik sharoitlari yoritiladi. Mashg‘ulotlarni yosh va individual xususiyatlarga mos tashkil etish, ijobiy motivatsiya yaratish, xavfsiz muhitni shakllantirish va natijalarni muntazam kuzatish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar

jismoniy tarbiya, o‘quvchi ehtiyojlari, psixologik-pedagogik sharoit, motivatsiya, individual yondashuv, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish

Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning ajralmas qismi bo‘lib, salomatlikni mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish va hayotiy faollikni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Uning ta’siri faqat jismoniy sifatlar bilan cheklanmaydi: to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar intizom, mas’uliyat, hamkorlik, qat’iyat va o‘z imkoniyatlarini baholash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya tarixan o‘yinlar, mehnat faoliyati, musobaqalar va maxsus mashqlar bilan bog‘liq holda shakllangan. O‘zbek xalqining an’anaviy o‘yinlari, kurash va chavandozlik kabi faoliyat turlari jismoniy tarbiya madaniyatining tarixiy ildizlarini namoyon etadi. Bugungi ta’lim jarayonida mashg‘ulot samaradorligi o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda qiziqishi, o‘ziga ishonchi, tengdoshlari bilan munosabati va psixologik xavfsizlik hissiga ham bog‘liq.

Jismoniy tarbiyaning shaxs rivojidagi o‘rni

Jismoniy tarbiya organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, faol dam olish madaniyatini tarkib toptirish va sog‘lom turmush tarziga ehtiyoj

uyg‘otishga xizmat qiladi. Mashg‘ulotlarda o‘quvchilar qoidalarga rioya qilish, sherigini hurmat qilish, jamoa oldidagi mas’uliyatni his etish va g‘alaba hamda mag‘lubiyatni munosib qabul qilishni o‘rganadilar.

Natijani faqat tezlik, kuch yoki musobaqadagi o‘rin bilan o‘lchash o‘rniga, har bir o‘quvchining shaxsiy o‘sishi, muntazam ishtiroki va sa’y-harakatini ham e’tiborga olish lozim. Bunday yondashuv o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini qo‘llab-quvvatlaydi.

O‘quvchilarning asosiy ehtiyojlari va motivatsiyasi

Jismoniy tarbiya jarayonida ehtiyojlarni uch guruhga ajratish mumkin. Birinchisi — jismoniy ehtiyojlar: harakat qilish, chiniqish, dam olish va salomatlikni asrash. Ikkinchisi — psixologik ehtiyojlar: xavfsizlik, muvaffaqiyat, mustaqillik va o‘z imkoniyatlariga ishonch. Uchinchisi — ijtimoiy ehtiyojlar: guruhga mansublik, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish, hamkorlik va adolatli munosabat.

O‘quvchi mashg‘ulot maqsadini tushunsa, topshiriqni bajarishga qodirligini his etsa va pedagogdan qo‘llab-quvvatlash olsa, uning ichki motivatsiyasi kuchayadi. O‘quvchilarni doimiy taqqoslash, xatolarini kamsitish yoki imkoniyatlarini hisobga olmaslik esa mashg‘ulotga qiziqishni pasaytirishi mumkin. Rag‘batlantirish aniq, samimiy va o‘quvchining sa’y-harakatiga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Psixologik-pedagogik sharoitlar

Birinchi shart — yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish. Mashqlar yuklamasi, sur’ati va murakkabligi o‘quvchilarning yoshi, sog‘lig‘i va tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Zarur hollarda topshiriqlarning yengilroq yoki murakkabroq variantlari taklif etiladi.

Ikkinchi shart — xavfsiz va ijobiy psixologik muhit. Pedagog xatoni o‘rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilishga yordam berishi, masxara va kamsitishga yo‘l qo‘ymasligi lozim. Mashg‘ulot oldidan xavfsizlik qoidalari tushuntiriladi, jihozlar va mashg‘ulot joyi tekshiriladi.

Uchinchi shart — o‘quvchi faolligi va tanlov imkoniyati. Darsning ayrim qismlarida o‘quvchilarga mashq variantini tanlash, juftlik yoki kichik guruhda ishlash va o‘z natijasini kuzatish imkoniyati beriladi.

To‘rtinchi shart — aniq maqsad va tushunarli qayta aloqa. Har bir mashg‘ulot maqsadi sodda tilda bayon etiladi. Baholashda yakuniy natija bilan birga harakat texnikasi, muntazam ishtirok, hamkorlik va shaxsiy rivojlanish ham hisobga olinadi.

Beshinchi shart — hamkorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Jamoaviy o‘yinlar va guruh vazifalari o‘zaro yordam, muloqot va jamoaga daxldorlik hissini mustahkamlaydi. Pedagog barcha o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlashi zarur.

Oltinchi shart — muntazam kuzatuv va moslashtirish. Pedagog o‘quvchilarning faolligi, charchashi va mashqlarni bajarishdagi qiyinchiliklarini kuzatadi. Natijalarga ko‘ra yuklama, tushuntirish usuli yoki topshiriq murakkabligi qayta ko‘rib chiqiladi.

Amaliy tavsiyalar

Jismoniy tarbiya darsida quyidagilarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Dars boshida maqsad va xavfsizlik qoidalarini qisqa tushuntirish.

2. Mashqlarni o‘quvchilarning tayyorgarligiga mos, bosqichma-bosqich tashkil etish.
3. Har bir o‘quvchiga muvaffaqiyatni his qilish va rivojlanish imkonini beradigan topshiriqlar tanlash.
4. Raqobat bilan birga hamkorlikka asoslangan o‘yinlardan foydalanish.
5. Shaxsiy o‘sish va sa’y-harakatni e’tirof etish.
6. Dars yakunida qisqa fikr almashish orqali qiyinchilik va yutuqlarni aniqlash.
7. Ayrim mashqlarni bajara olmaydigan o‘quvchilar uchun xavfsiz muqobil topshiriqlar belgilash.

Xulosa

O‘quvchilarning asosiy ehtiyojlarini qondirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligi va muntazam jismoniy faollikka ijobiy munosabatni shakllantirishning muhim shartidir. Mashg‘ulotlar yosh va individual xususiyatlarga mos bo‘lishi, psixologik xavfsizlikni ta’minlashi, muvaffaqiyatga erishish imkonini yaratishi hamda hamkorlik va mustaqillikni qo‘llab-quvvatlashi lozim.

Pedagogning vazifasi faqat mashqlarni o‘rgatish emas, balki har bir o‘quvchining imkoniyatini hisobga oladigan, sa’y-harakatini qadrlaydigan va o‘zaro hurmatni shakllantiradigan muhit yaratishdan ham iborat. Bunday yondashuv jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Amaldagi tahriri va rasmiy bibliografik ma’lumotlari nashrga topshirishdan oldin tekshirilsin.
2. Matveyev L. P. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy ishlari. Aniq nashr nomi, nashriyot va yil muallif tomonidan tekshirib kiritilishi lozim.
3. Usmonxo‘jayev T. S., Salomov R. S., Xodjayev P. va boshqalarning jismoniy tarbiya metodikasi bo‘yicha ishlari. Foydalanilgan aniq nashrlar bibliografik talablar asosida to‘ldirilsin.