

13-15 YOSHLI O‘SMIRLARNING JISMONIY MADANIYAT DARSINI VA SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA O‘Z- O‘ZINI TARBIYALASH USULLARI

Xaydarova Nazokat Rustam qizi

O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 13-15 yoshli o‘smirlarning jismoniy madaniyat darsi va sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘z-o‘zini tarbiyalash usullarini mazmuni va ahamiyati haqida so‘z borgan.

Kalit so‘zlar: O‘z-o‘zi, dars jarayoni, tarbiyalash, jamoatchilik, bosqich, o‘smirlar, axloqiy, irodaviy

O‘z-o‘zini tarbiyalash ikki shaklda amalga oshiriladi : 1) jamoatchilik va 2) individual shakllarda. Jamoatchilik shaklida o‘quvchilarning o‘zini-o‘zi tarbiyalashi, jismoniy madaniyat darsida, o‘quvchining o‘z qiziqishlari bo‘yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Dars jarayonida birorta ham qoloq o‘quvchi bo‘lmasligi kerak. Huddi shuningdek, jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o‘zini-o‘zi tarbiyalash imkonini beradi. Yuqori sinf o‘quvchilari o‘zlarining xulq-atvorini to‘g‘ri baholashga o‘rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo‘ladi. O‘zini-o‘zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to‘g‘ri keladi: 1) o‘zini-o‘zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo‘lishi lozim; 2) yangi majburiyatlar, eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinadi; 3) o‘quvchilarning o‘z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak; 4) o‘zini-o‘zi tarbiyalashda, qanday tarbiya vositalaridan foydalanishni ko‘rsatib berish. Masalan, VII sinf o‘quvchilari o‘zini-o‘zi tarbiyalash uslubini shunday tuzganlar: a) eng og‘ir sharoitlarda ham o‘zini yo‘qotmaslik;

b) arzimagan narsalarga ham xafa bo'lavermaslik; v) irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni "muvaffaqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik". O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

I bosqich- o'smirlarni axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning yetishmaslik tomonlarini to'g'ri baholashga o'rgatish hamda jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ullanish uchun nimalar halaqit berayotganligini to'g'ri anglash va ularni bartaraf qilishga o'rgatish, o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlari ustida mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish.

II bosqichda o'smirlarning o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) o'quvchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat vazifalarini qabul qilishi;

b) ma'um bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash va o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarishi, o'zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari to'g'risida hisobot berish;

v) o'quvchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: ishda, o'qishda keltirgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini ochishi va o'zligini anglash qobiliyatlarini shakllantirishi;

g) o'quvchi o'zining kundalik daftarida o'zini-o'zi nazorat qilib borish zarurligini anglab olishi;

d) o'quvchi o'zini-o'zi baholashda, o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganishi kerak.

III bosqichda o'quvchi o'z ustida mustaqil ishlash ehtiyoji bilan yashashga odatlanishi lozim.

Maktabda o'quvchilar jamoasini to'g'ri boshqarish o'qituvchilar jamoasining mustahkamligiga va ularning tashkilotchilik va pedagogik mahorati, bilim va qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Jumladan, jismoniy madaniyat o'qituvchisining talabchanligi, o'quvchilar jamoasi bilan to'g'ri va o'zaro hurmat munosabatlarini o'rnatishi hamda o'quvchilarda jismoniy madaniyat darsiga bo'lgan qiziqishlarini

oshirish imkoniyatini beradi. O'qituvchi va o'quvchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor berishi zarur: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni to'g'ri baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif o'quvchilarni to'g'ri tushunish va ular to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh o'quvchilari kayfiyatini ko'tarish. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi o'quvchilardagi kamchiliklarni bilishi, jismoniy mashqlarning bajarilishini to'g'ri baholashi lozim. Masalan, 7-sinf o'quvchisi K.Ahmedov juda faol, chaqqon, sinfni yaxshi tashkil qila oladi., lekin o'qishi pastroq. Sevimli fanlari: geografiya va jismoniy madaniyat fanlari. Biroq geografiyadan olgan baholari notekis, uyga berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarmaydi, o'quv materiallaridan boshqa materiallarni qiziqib o'qiydi, oxirgi yillarda jismoniy madaniyat fanidan faqat "a'lo" baholarga o'qiydi. Jismoniy chiniqishi yaxshi, yangi mashqlarni qiziqib bajaradi; o'qituvchiga darsni tashkil qilishda yordam beradi, o'qituvchi bu o'quvchini boshqalarga misol tariqasida yaxshi ta'riflaydi, o'zidan jismonan ojiz o'quvchilarga yordam berishga doimo tayyor bo'ladi, voleybol, basketbol, yengil atletika to'garaklariga qatnashadi; fiziorg sifatida maktabda va sinf birinchiligi musobaqalarni tashkil etishda hamma vaqt yordam beradi.

Shundan ko'rinib turibdiki, jismoniy madaniyat o'qituvchisi VII sinf o'quvchisi K.Ahmedovni o'z kuchiga ishontirish vazifasini ijobiy hal qildi. Ba'zi bir hollarda darsni yaxshi o'zlashtirmagan o'quvchilar sinfdagi davomatni pasaytirib yuborishga sabab bo'ladi. Bu o'quvchilar ko'pchilik holatlarda o'zlarini jamoa uchun keraksiz o'quvchilardек his qiladilar, ba'zan ularning qiziqishlari maktabdan va sinfdan tashqari ishlar bilan bog'liq bo'ladi. O'quvchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha jismoniy madaniyat darslari va musobaqalarining yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi.. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun "lider"larni aniqlashda, o'quvchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlarida yordam beradi.

Xulosa

Jismoniy madaniyat darsi va sport mashg'uloti jarayonida o'smirlarning axloqiy va irodaviy xislatlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi- o'quvchi va o'smirlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir.

1. Irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida jismoniy madaniyat darsida o'smirlarning bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish.

2. O'qituvchi maktabda, o'smirlarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda, uyga berilgan mashqlarni talab qilish, o'z kuchiga ishontirish, to'g'ri bajargan mashqlarni baholash, majburlash, musobaqalashish, maqtash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Y. Masharipov "Umumiy va sport psixologiyasi" Darslik. Samarqand-2020-y

2. Y. Masharipov "Umumiy va sport psixologiyasi" O'quv qo'llanma. Toshkent "Ilm ziyo" nashriyoti 2012, 2016, 2017-y.

3. E. Tashlanov Sport turlariga saralashda ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati. "XXI asr psixologiyasining nazariy va amaliy muammolari" ni o'rganishga bag'ishlangan. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallar. Toshkent-2012-y. 177-178-betlar.

4. T.X. Xoldorov, U. Rahmonqulov, B. Bo'riboyev. Bolalar sportini ommalashtirishda ixtisoslashtirishning ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Termiz-2003-y. 74-76-betlar.