

**O'QUVCHILARNING PSIXIKASINI REJALASHTIRISH ASOSIDA  
HARAKAT, TA'LIM TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA  
O'Z-O'ZINI BOSHQARISHNI TAKOMILLASHTIRISH.**

**Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich**

Andijon davlat pedagogika instituti

o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada hozirgi zamonaviy ta'lim muassasalari o'quvchilarining ta'lim tarbiya jarayonida psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar.** O'quvchilarning ruhiyatini harakatlari, ta'lim-tarbiya, sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayonlarida yuklamaga muvofiq o'zgarishlarini kuzatib borish. Onglilik va faollik tamoyilining muvaffaqiyatli kechishini nazorat qilish.

**IMPROVEMENT OF SELF-MANAGEMENT IN THE PROCESS OF  
MOVEMENT, EDUCATIONAL AND SPORTS ACTIVITIES ON THE BASIS OF  
PLANNING THE PSYCHOLOGY OF STUDENTS.**

**Alimov Shavkatbek Shukhratbekovich**

Teacher of Andijan State Pedagogical Institute

**Abstract.** This article talks about the factors that have a negative impact on the psyche of students of modern educational institutions in the process of education.

**Key words.** To monitor the changes of students' mentality according to the load in the processes of activities, education, sports training and competitions. Control the successful passage of the principle of consciousness and activity.

Inson organizmi va miyasi o'zining ma'lum tizimlari asosida vaqtga qarab ish qobiliyatlarning imkoniyatlarini o'zgartirib, o'sib borishi natijasida tashqaridan olingan turli - tuman axborotlarni to'la qaytadan ishlab berish imkoniyatiga ega. Fanning so'nggi yutuqlari bizga quyidagi ma'lumotlarni

beradi: inson miyasining tuzilishi, uning ishchanligi va kuch imkoniyatlari cheksiz. Inson o'zining mehnat jarayonida miyaning fikrlash qobiliyatining eng oz qismi bilan ishlashga odatlangan. Agar biz o'z miyamiz ishlash imkoniyatining yarim kuchi bilan ishlashga odatlanganmizda edi, o'nlab xorijiy tillarni va katta ensiklopediyalarni boshdan oxirigacha o'zlashtirib olgan bo'lar edik.<sup>1</sup> Hozirda umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalarida o'quv rejalarini o'rtacha oddiy kishi o'zlashtirish mumkinligi aniqlangan. Kelgusida buyuk insonlar ko'zga ko'rinmaydigan tabiatning inson miyasiga bergan katta kuchi, imkoniyatlarini ishlatishga muassar bo'ladilar. Hozirgi vaqtda olimlar insondagi faol nuqtalarning ishlash qonuniyati va faoliyatini chuqur o'rganmoqdalar. Yaqin kunlarda bu muammolar hal qilinsa, sekin ta'sir qilish orqali inson faoliyatini boshqarish imkoniyati tug'iladi. Bunday boshqarish yo'li bilan inson faqat kasal organizmni davolabgina qolmasdan, balki uzoq umr ko'rish, yaxshi kayfiyat va jismoniy o'sish xususiyatiga ham ega bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, yoshlar o'z organizmlarining funksiyalarini yaxshi bilishi, o'z ruhiy holatining sirlarini o'rganishi orqali kelgusida dolzarb muammolarni yechish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib inson psixikasini kamol toptirish orqali yanada kuchliroq, bilimiroq, aqlliroq va insonparvarroq bo'lib yetishadi. O'quvchilar harakati va sport mashg'ulotlari jarayonida psixikasini rejalashtirish asosida o'zini - o'zi boshqarish, takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Bu uslub talabiga ko'ra o'quvchi o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi, o'zining kuchiga ishonch hosil qilishi natijasida psixika o'zini - o'zi rejalashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Psixika o'zini - o'zi rejalashtirishda maqsad harakati tayanch nuqtasini vujudga keltiradi. Agar o'quvchining sportga qiziqishi kuchli bo'lsa, uning hayotidagi boshqa tomonlar ham shunga bog'liq bo'ladi va shunga bo'ysinadi. Buning uchun maqsad aniq va barqaror bo'lishi shart. O'quvchilar psixikasini to'g'ri

---

<sup>1</sup> Jismoniy tarbiya darslik. T.S.Usmonxo'jayev, V.J.Yusupov, J.A.Akramov, S.T. Usmonxo'jayev.

rejalashtirish uchun o'quvchining musobaqadan oldin paydo bo'ladigan qaltirash va jonsizlik holatini bartaraf qilish maqsadida maxsus mashg'ulotlar tashkil etish, ijobiy hissiyotlarni hosil qilish, dunyo qarashini o'stirish mumkin. O'quvchilarni butun jahondagi yangiliklarni, o'zgarishlarni bilib borishga undagi haqiqatlarni ochishga, insondagi tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy hislatlarni namoyon qilishga, ichki ruhiy va jismoniy, aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish o'qituvchilar va murabbiylar zimmasiga tushadi. Ba'zi o'quvchi - yoshlarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatning torligi, tashabbussizlik qanday va qaerdan paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ilm - fanga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim hollarda ota - onalar, tarbiyachi va o'qituvchilarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi o'quvchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushuna olmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Yoshlar ertalabki umumiy gimnastika mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanmaganliklar sababli jismoniy, aqliy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Yuksak ma'naviy va estetik xis - tuyg'ularning yaxshi rivojlanmaganligi ayrim o'quvchi yoshlarning jamoat joylarida o'zini tutishida ham seziladi. Bunday sifatlarning yetishmasligi o'quvchilarni giyohvandlikka berilishiga, hatto turli oqimlarga qo'shib ketishiga ham sabab bo'ladi. O'quvchilarning umumta'lim maktab va professional ta'limda jismoniy mashg'ulot hamda sportning odam organizmiga ta'sirini chuqur anglab etmasligi, o'zi sevgan birorta sport turi bilan mustaqil mashq qilishni o'rganmaganligi natijasida talabalik davrida ham jismoniy tarbiya meyorlarini topshirish jarayonida yaxshi yutuqlarga erisha olmaydi. Buning sabablari quyidagilar:

- ota - onalarning o'z farzandlariga bilim olish va mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi uchun shart - sharoit yoki rejim yaratib bermasligi:

- ba'zi o'qituvchilarning o'quv dasturi va o'qitish uslublarini egallashda, mantiqan tushunishda qobiliyatsizligi;

- o'quvchilarda jismoniy harakat va sportga oid ko'nikma va malakalarning qiyinchilik bilan hosil bo'lishi;

- o'quvchilarning yoshiga, qobiliyatiga, kuchiga nisbatan qo'yilayotgan talablarning mos kelmasligi;

- o'quvchilarga jismoniy mashg'ulotlarning majburan o'rgatilishi.

Bu sabablar o'quvchilarning haddan ortiq charchashiga va asabiy holatning paydo bo'lishiga olib keladi, ularning jismoniy tarbiya darsiga, mashg'ulot va sportga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi. Hozirgi davrda o'quvchilarning jismoniy faoliyat va sport sohalarini yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganishda mutaxasislarni eng muhim muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjud ekanligi aniqlangan:

1) ota - onaning ichkilikka berilishi oqibatida o'quvchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi;

2) yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi;

3) o'quvchining irodasizligi sababli, birorta faoliyat turiga qiziqmasligi. Bu salbiy holatlar natijasida o'quvchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qolgan, ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan o'quvchilar bilim olishda yoki jismoniy va ota - onasi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan qo'llab - quvvatlanishi lozim.

Ba'zi jismoniy tarbiya mutaxasislari bunday o'quvchini yanada qattiqroq taqib ostiga olishi, yomon baho qo'yishi oqibatida uning jismoniy tarbiya darsiga va sportga bo'lgan qiziqishini mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi yoki yetarli darajada nazar pisand qilmasligi o'quvchilarning

jismoniy tarbiya darsidagi davomatini pasaytiradi, bu o'quvchida havotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi.

O'qituvchining uzluksiz ravishda o'quvchi shaxsini hurmat qilmasligi masalan, «Sen gavgangni ko'tara olmaysan», «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan» kabi iboralar bilan munosabat qilish o'quvchi psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, o'quvchi harakterida qaysarlik, o'jarlik xususiyatlarini paydo qiladi. Vaholangki, o'qituvchining o'zi o'quvchilarga jismoniy ta'lim asoslarini o'rgatishda o'quvchini nochor ahvolga tushirib qo'yganligini o'ylab ham ko'rmaydi. Natijada o'quvchining ongiga «Mening jismoniy zaifligimning asosiy sababi qobiliyatsizligimda bo'lsa kerak», - degan fikr paydo bo'ladi va o'quvchining ruhan qiynalishiga olib keladi. Hatto ba'zi bir o'quvchilar jismoniy tarbiya darsiga qatnashmaydigan, sport bilan shug'ullanmaydigan bo'lib qoladi. O'quvchining sport bilan shug'ullanishga layoqatsizligi tashqi sharoitlarning ta'siri natijasida ham bo'lishi mumkin.<sup>2</sup> Masalan, o'quvchi agar sport bilan shug'ullanib, faqat bir fandan o'zlashtirishda orqada qolsa, u holat o'quvchining boshqa fanlarni yaxshi o'zlashtirishga salbiy ta'sir etmaydi. Lekin o'quvchining shu o'zlashtirmagan faniga bo'lgan qiziqishi pasayib ketadi, bunday vaziyatda jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik mahorat qobiliyati asosiy vazifani bajaradi Jismoniy tarbiya tarbiyani bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog'lomlashtirish.
2. Har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi,

---

<sup>2</sup> Jismoniy tarbiya dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar. T.Y.Sharipov, T.S.Usmonxo'jayev, I.I.Burnashev X.X.Sagdiyev.2008-yil

murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan yetuk bo'lgan hamda o'z kasbini sevadigan mutaxassislar amalga oshiradilar. Sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni kamol toptirish va harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish masalalarini amalga oshirishda shug'ullanuvchilar tarkibi xususiyatlarga muvofiq yondashiladi. Bolalar jismoniy tarbiyasi ularni har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlash va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etsa, ayollar jismoniy tarbiyasi ularni kelgusi hayotga tayyorlashdan iborat bo'ladi. O'smirlar va kasb tayyorgarligi talab etuvchi mutaxassislar jismoniy tayyorgarligi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sportda texnik va taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarni ta'minlash, amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslarini o'rganishdan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari:

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funksiyalarini uyg'un ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sog'ligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishini ta'minlash.

2. Harakat malaka va ko'nikmalarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mahsus bilimlarni shakllantirish.

3. Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik bilan bir qatorda shaxsning ma'naviy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash. Aqliy, intellektual kamolotga yetkazish.

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'ligi hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasini amalga oshirish ko'zlanmasa, tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Jismoniy tarbiya dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar. T.Y.Sharipov, T.S.Usmonxo'jayev, I.I.Burnashev X.X.Sagdiyev.2008-yil
2. Jismoniy tarbiya darslik. T.S.Usmonxo'jayev, V.J.Yusupov, J.A.Akramov, S.T. Usmonxo'jayev.
3. Uzviylashtirilgan Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi Jismoniy tarbiya (1–9 sinflar) 2010-yil
4. Olimov Sh. Talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda fanlararo aloqaning ahamiyati. Uzluksiz ta'lim. Ilmiy-uslubiy jurnal. – T., № 5. 2005. – p 79.
5. Olimov.Sh.Sh., Ma'naviy-axloqiy tarbiya asoslari.Toshkent, "Fan va texnologiya", 2015. – p 228.
6. Bobomurodov E., Bobomurodova Sh. O'zbekiston yoshlarining ijtimoiy psixologiyasi. – T.: O'zbekiston, 2010. – p 10.
7. Barotov Sh.R. Ta'limda o'quvchi shaxsini o'rganish muammosi. Materials of the Republican Scientific and Practical Conference. Buxoro-2002. -p 104.