

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK VAZIYATLARDAN
FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Bobojonov Ne'matjon Shonazarovich

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urgench davlat universiteti

“Yakka kurash” kafedrası o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20543000>

Annotatsiya. Ushbu tezisdá zamonaviy o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida faol ishtirok etishiga to‘sqinlik qiluvchi psixologik to‘siqlar, gipodinamiya va motivatsiya yetishmasligi muammolari tahlil qilingan. Dars jarayonida shakllantiriladigan maqsadli pedagogik vaziyatlarning o‘quvchilar ichki motivatsiyasini oshirish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish va ijobiy shaxsiy sifatlarni tarbiyalashdagi pedagogik-psixologik mexanizmlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, pedagogik vaziyat, psixologik to‘siq, ichki motivatsiya, gipodinamiya, emotsional barqarorlik, interaktiv yondashuv.

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan asrda yosh avlod o‘rtasida o‘tirgan turmush tarzi (gipodinamiya), surunkali stress, ruhiy zo‘riqish va darslarga bo‘lgan motivatsiyaning pastligi jiddiy pedagogik muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Jismoniy tarbiya darslari shunchaki mexanik mashqlarni bajarish majburiyati emas, balki o‘quvchining psixofizik salomatligini tiklash, undagi ijtimoiy-psixologik to‘siqlarni (uyatchanlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘z tanasidan iymánish) yengish muhiti hisoblanadi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya darslarida modellastirilgan pedagogik vaziyatlardan unumli foydalanish muhim didaktik ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik vaziyat — bu o‘quv jarayonida maqsadli ravishda yaratiladigan yoki tabiiy yuzaga keladigan, o‘quvchidan intellektual, jismoniy va irodaviy harakatni talab qiluvchi muammoli holatdir. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik vaziyatlarni qo‘llash o‘quvchilarning psixofiziologik qonuniyatlariga tayanadi.

Jismoniy faollik jarayonida organizmda neyromediatorlar (endorfin va dofamin) sintezi faollashadi, bu esa hissiy gomeostazni ta‘minlaydi.

O‘qituvchi tomonidan to‘g‘ri loyihalastirilgan pedagogik vaziyat (masalan, jamoaviy o‘yinlarda yetakchilik roli, qiyin jismoniy elementni bajara olmagan o‘quvchini guruh tomonidan ma‘naviy qo‘llab-quvvatlanishi) o‘quvchida o‘ziga bo‘lgan ishonchni (self-efficacy) shakllantiradi.

Mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilarning xatti-harakati, stressga reaksiyasi va emotsional holatini kuzatish natijalari shuni ko‘rsatadiki, an‘naviy buyruqbozlik va qat‘iy normativ talab qilish uslubi ko‘p hollarda o‘quvchilarda darsga nisbatan salbiy refleks (psixologik himoya, darsdan qochish istagi) uyg‘otadi.

Aksincha, darslarni o‘yin texnologiyalari va muammoli vaziyatlar (keys-stadi) asosida tashkil etish o‘quvchilarning tashqi motivatsiyasini (baho olish, majburiyat) barqaror ichki motivatsiyaga (salomatlikni mustahkamlash, jismoniy komillikka intilish) aylantiradi. Bunda o‘qituvchi, maktab psixologi va tibbiyot xodimining hamkorlikdagi refleksiv faoliyati o‘quvchining individual rivojlanish trayektoriyasini belgilash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya darslarida pedagogik va psixologik vaziyatlardan tizimli foydalanish o'quvchilarning ichki salohiyatini yuzaga chiqarish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishning fundamental asosi hisoblanadi.

Darslarda maqsadli didaktik vaziyatlarni joriy etish o'quvchilarda nafaqat motorika va jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik), balki jamoada ishlash, stressga chidamlilik hamda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishga, pirovardida jismoniy tarbiya ta'limi samaradorligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Kolkina E.A., Fomenko E.G., Novoselova G.A. Zamonaviy universitet talabalarining jismoniy tarbiyasining psixologik va pedagogik jihatlari // *Pedagogika va psixologiya muammolari*. - 2019. - №2. - B. 68–70.
2. Kolkina E.A., Fomenko E.G., Novoselova G.A. Talabalar jismoniy faolligini oshirishda kompleks yondashuvning ahamiyati // *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. – 2020. – №1. – B. 11–16.
3. Yeroxova N.V. Talabalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlari // *Ta'lim va tarbiya muammolari*. – 2018. – №4. – B. 80–84.
4. Smirnov V.I., Petrova L.N. Sport faoliyatida psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlashning o'rni // *Sport psixologiyasi asoslari*. – Moskva: Akademiya, 2017. – B. 293–298.
5. Ivanov A.P. Jismoniy tarbiya darslarida baholash va monitoring tizimlari // *Jismoniy tarbiya metodikasi*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019. – B. 223–228.