

## V-VI СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИЛИК МЕЪЁРЛАРИГА ТАЙЁРЛАНИШИДА ЎЗ-ЎЗИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШИ – ОНГЛИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ

**Фарангиз Журақобиловна Бобомурадова**

**Чирчиқ давлат педагогика университети магистранти**

**e-mail: bobomurodovafarangiz081@gmail.com**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20373420>

**Аннотация.** Тадқиқотда V-VI синф ўқувчиларининг чидамлиликка доир югуриш меъёрларига тайёрланишида ўз-ўзини назорат қилишнинг педагогик аҳамияти кўриб чиқилади. Муаммонинг долзарблиги шундаки, мактаб амалиётида меъёрлар кўпинча ўқувчилар томонидан ўз жисмоний ҳолатини тушуниш воситаси сифатида эмас, балки натижанинг ташқи текшируви сифатида қабул қилинади. Илгари ўрганишларимиз асосида мактаб ўқувчиларида чидамлиликни ривожлантириш юрак уриши тезлиги, ўзини ҳис қилиш, чарчоқ белгилари ва натижанинг индивидуал динамикасини кузатиш кўникмаларини шакллантириш билан бирга олиб борилиши кераклиги асослаб берилган. Ўз-ўзини назорат қилиш унсурларини киритиш ўқувчининг мавқеини ўзгартириши кўрсатилган: у нафақат ўқув юкламасининг ижрочисига, балки жисмоний ривожланиш жараёнининг фаол иштирокчисига ҳам айланади. Бундай ёндашув онглиликни оширишга, назорат синовлари олдидан хавотирни камайтиришга ва жисмоний тарбия машғулотларига нисбатан барқарорроқ мотивацияни шакллантиришга ёрдам беради. Ўз-ўзини назорат қилишни мактаб ўқувчиларини чидамлилик меъёрларига тайёрлашнинг мустақил педагогик таркибий қисми сифатида қараш лозимлиги ҳақида хулоса қилинган.

**Калит сўзлар:** ўз-ўзини назорат қилиш, V-VI синф ўқувчилари, чидамлилик, жисмоний тарбия, меъёрлар, юрак уриши тезлиги, мотивация, онгли ҳаракат фаолияти.

Мактаб ўқувчиларини чидамлилик меъёрларига тайёрлаш анъанавий равишда жисмоний сифатларни ривожлантириш, машқларни танлаш ва ўқув юкламасини ташкил этиш нуқтаи назаридан кўриб чиқилади. Бундай ёндашув зарур, бироқ у бутун педагогик муаммони қамраб олмайди. Замонавий жисмоний тарбия дарси шароитида нафақат натижани яхшилашга эришиш, балки ўқувчида ушбу натижага қандай эришилиши, организм юкламага қандай жавоб қайтариши ва нима учун мунтазам ҳаракат фаоллиги саломатлик учун аҳамиятли эканлиги тўғрисида тушунча ҳосил қилиш ҳам муҳимдир.

Бу вазифа, айниқса, V-VI синф ўқувчилари учун долзарбдир. 11–13 ёш даври фаол морфофункционал ривожланиш, педагогик таъсирга юқори сезувчанлик ва ўз-ўзини онгли баҳолаш қобилиятининг босқичма-босқич шаклланиши билан кечади. Бу даврда ўқувчи куч сарфлаш, чарчаш, тикланиш ва натижа ўртасидаги боғлиқликни тушунишга қодир бўлади, аммо бу кузатувларни

қулай ўз-ўзини назорат қилиш тизимига айлантирувчи педагогик кўмакка муҳтож бўлади [2].

Олдинги тадқиқотларимизда “Ватанпарвар” мажмуаси меъёрларини бажариш нафақат жисмоний тайёргарлик даражасини назорат қилиш, балки организм ҳолатини ўз-ўзини текшириш шакли сифатида ҳам қаралиши лозимлиги таъкидланган эди. Бу фикр принципиал аҳамиятга эга. Агар меъёр фақат мажбурий синов сифатида қабул қилинса, у, айниқса, тайёргарлик даражаси паст ўқувчиларда зўриқиш келтириб чиқариши мумкин. Борди-ю, меъёр жисмоний ривожланишни шахсий кузатиш тизимига киритилса, у ўзгача маъно касб этади ва индивидуал тараққиёт учун мўлжалга айланади.

Ушбу илмий ишнинг мақсади – жисмоний тарбия дарсларида чидамлилик меъёрларига тайёргарлик жараёнида V-VI синф ўқувчиларининг ўз-ўзини назорат қилишининг педагогик аҳамиятини асослаб беришдир.

Чидамлилик жисмоний сифат сифатида чарчаш ва тикланиш жараёнлари билан яққол боғлиқликка эга. Ўқувчи учун бу сифат кўпинча субъектив ҳиссиётлар орқали идрок этилади: нафас қисиши, юрак уришининг тезлашиши, тезликнинг пасайиши, машғулотни тўхтатиш истаги. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси бу ҳиссиётларнинг тартибсиз ва қўрқинчли бўлиб қолишига йўл қўймасдан, уларни содда, тушунарли ва педагогик жиҳатдан бошқариладиган таҳлил предметига айлантиришдан иборат.

Бу ўринда ўз-ўзини назорат қилишни ўқувчининг жисмоний юкламадан олдин, унинг давомида ва ундан кейин ўз ҳолатини кузатиш, ҳиссиётларини объектив кўрсаткичлар билан қиёслаш ҳамда кейинги ишга тайёрлиги ҳақида оддий хулосалар чиқариш қобилияти сифатида тушуниш мумкин. V-VI синф ўқувчилари учун ўз-ўзини назорат қилиш мураккаб физиологик жараён бўлмаслиги лозим. У бир нечта оддий амалларни ўз ичига олиши мумкин: юрак уриши тезлигини ўлчаш, нафас олишни баҳолаш, натижани қайд этиш, жорий кўрсаткични аввалгиси билан таққослаш, чарчоқ ва тикланиш даражасини аниқлаш [4].

Юрак уриши тезлиги алоҳида аҳамиятга эга. Тадқиқот материалида таъкидланишича, юрак уриши тезлигини назорат қилишдан нафақат ўқитувчи, балки ўқувчиларнинг ўзлари ҳам юкламани таҳлил қилиш унсури сифатида фойдаланишлари мумкин. Бу, айниқса, юрак-қон томир тизимининг реакцияси машғулотнинг қизгинлигини акс эттирадиган чидамлилик машқларини бажаришда жуда муҳимдир. Машқдан сўнг пульсни ўлчаш ва уни олдинги кўрсаткичлар билан таққослай олиш ўқувчига жисмоний тайёргарлик ўлчанадиган динамикага эга эканлигини кўришга ёрдам беради. Юклама мавҳумликдан холи бўлади ва аниқ кўрсаткич орқали тушунарли ҳолга келади.

Бироқ, ўз-ўзини назорат қилиш фақат пульсни ўлчаш билан чекланиб қолмаслиги лозим. Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун объектив ва субъектив назорат ўртасидаги боғлиқлик муҳим аҳамиятга эга. Масалан, ўқувчи нафақат югуриш натижасини, балки топшириқни бажарганидан кейинги ўз ҳолатини ҳам қайд этиб бориши мумкин: темпни ушлаб туриш

қанчалик қийин бўлди, нафас олиш қанчалик тез тикланди, оғриқ ёки ҳаддан ташқари ҳолсизлик пайдо бўлдими. Бундай иш танани ҳис қилиш саводхонлигининг – ўз организми сигналларини тушуниш қобилиятининг бошланғич кўникмаларини шакллантиради [7].

Педагогик нуқтаи назардан, бу меъёрларга тайёргарлик кўришнинг бутун тузилмасини ўзгартиради. Анъанавий модель кўпинча қуйидаги схема асосида қурилади: ўқитувчи машқ беради, ўқувчи уни бажаради, натижа эса ташқаридан қайд этилади. Ўз-ўзини назорат қилиш унсурлари мавжуд бўлган моделда эса қўшимча бир бўғин пайдо бўлади: ўқувчи ўз ҳолатини англаб етади ва уни натижа билан қиёслади. Бу ҳолат меъёрга тайёргарликни ташққи мажбурлов режимдан онгли иштирок этиш режимига ўтказиш имконини беради.

Бундай ёндашувнинг муҳим афзаллиги синовлар олдидан хавотирнинг камайишидир. Айрим ўқувчилар учун чидамликка доир югуриш меъёрлари ҳиссий жиҳатдан қийинчилик туғдиради. Узоқ давом этадиган югуриш иши нафақат жисмоний тайёргарликни, балки психологик барқарорликни ҳам талаб қилади. Нима учун толиқиш юзага келишини ва уни қандай енгиш кераклигини тушунмайдиган ўқувчи ўзига бўлган ишончни тезроқ йўқотади. Аксинча, ўз ютуқларини босқичма-босқич қайд этиб бориш тажрибасига эга бўлган ўқувчи меъёрни кутилмаган текширув деб эмас, балки навбатдаги босқич сифатида яхшироқ қабул қилади.

Ўз-ўзини назорат қилиш ички мотивациянинг ривожланишига ҳам ҳисса қўшади. Ўқувчи, айниқса, бошланғич даражаси паст бўлганида, ўзини фақат ташққи меъёр билан солиштирса, вазиятни олдиндан муваффақиятсиз деб қабул қилиши мумкин. Лекин у шахсий динамикани – масалан, масофанинг узайганини, вақтнинг қисқарганини, пульснинг тезроқ тикланганини кўрганида, ўзига ижобий баҳо бериш учун асос пайдо бўлади. Бу, айниқса, жисмоний тарбияга бўлган муносабат кўп жиҳатдан муваффақият ёки муваффақиятсизликни ҳис этишга боғлиқ бўлган V-VI синфларда жуда муҳимдир [1].

Тақдим этилган маълумотларда машғулотларнинг ҳиссий жиҳатдан тўйинган шакллари, ўйин ва мусобақа унсурлари ўқувчиларнинг чидамликка йўналтирилган жисмоний юкламаларга бўлган қизиқишини қўллаб-қувватлаши мумкинлиги таъкидланган. Ўз-ўзини назорат қилиш бу шаклларга зид келмайди, аксинча, уларни тўлдиради. Ўйин ёки мусобақа топшириғидан сўнг ўқувчилар оддий кўрсаткичларни: пульсни, ўзини қандай ҳис қилаётганини, масофани, бажарилган такрорлашлар сонини қайд этишлари мумкин. Натижада ўйин ўз ҳиссий жозибасини йўқотмаган ҳолда, таълимий аҳамият касб этади.

Шуни ёдда тутиш керакки, ўқувчиларда ўз-ўзини назорат қилиш кўникмаси ўз-ўзидан шаклланмайди. Уни дарс тузилмасига махсус киритиш зарур. Ўқитувчи пульс нима учун ўлчанишини, жисмоний юкламадан сўнг қандай кўрсаткичлар кутилишини, тикланиш нима учун муҳимлигини, иш жараёнидаги толиқиш саломатликдаги муаммо белгиларидан нима билан

фарқ қилишини тушунтириб бериши керак. Бундай изоҳларсиз кўрсаткичларни қайд этиш шунчаки расмиятчиликка айланиб қолади. Педагогик нуқтаи назардан, ўлчашнинг ўзи эмас, балки ўқувчининг унинг аҳамиятини тушуниши муҳимдир [5].

Ўз-ўзини назорат қилишнинг амалий модели **уч босқични** ўз ичига олиши мумкин. **Биринчи босқич** – тайёргарлик: ўқувчилар пульсни ўлчашни, ўз аҳволини баҳолашни ва бошланғич ҳолатни қайд этишни ўрганадилар. **Иккинчи босқич** – жорий: ўқувчилар чидамлиликлка доир машқларни бажаргач, натижани ва организмнинг реакциясини ёзиб борадилар. **Учинчи босқич** – таҳлилий: ўқувчилар кўрсаткичларни динамикада солиштириб, ўзларининг ўсиш суръатлари ҳақида оддий хулоса чиқарадилар. Бундай модель мураккаб ускуналарни талаб қилмайди ва уни оддий мактаб дарси шароитида ҳам амалга ошириш мумкин.

Натижаларни таққослашнинг педагогик жиҳатдан тўғрилиги масаласи алоҳида эътиборга лойиқ. Синф шароитида болалар жисмоний тайёргарлик даражаси, саломатлиги, ўсиш суръатлари ва мотивацияси бўйича бир-биридан фарқ қилади [3]. Шу сабабли, ўз-ўзини назорат қилиш фақатгина ўқувчиларни даражаларга ажратишга эмас, аввало индивидуал динамикага йўналтирилган бўлиши керак. Ташқи меъёр ўз аҳамиятини сақлаб қолади, аммо у муваффақиятнинг ягона мезони бўлмаслиги лозим. Ўқувчи учун шуни тушуниш муҳим: меъёр ҳали бажарилмаган тақдирда ҳам, ижобий динамиканинг ўзи ривожланишнинг объектив белгисидир.

Бундай ёндашув жисмоний тарбияни шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёни сифатида кенгроқ тушунишга мос келади. Мактабдаги жисмоний маданият фақат ҳаракатлантирувчи сифатларни ривожлантириш билан чекланиб қолмайди. У ўз организми ҳақидаги билимларни, жисмоний юкламани бошқариш маҳоратини, саломатликлка масъулият билан ёндашишни ва ҳаракат фаоллигини мустақил равишда қўллаб-қувватлашга тайёрликни ўз ичига олади. Агар чидамлиликлк меъёрларига тайёргарлик ўз-ўзини кузатиш ва педагогик таҳлил билан бирга олиб борилса, у ушбу сифатларни шакллантиришнинг самарали воситасига айланиши мумкин.

Шу нуқтаи назардан, “Ватанпарвар” мажмуаси нафақат назорат-меъерий, балки таълимий аҳамият касб этади. Унинг югуриш синовларидан ўқувчининг шахсий тайёргарлик траекторияси қуриладиган мўлжал сифатида фойдаланиш мумкин. Бироқ бунинг учун урғуни ўзгартириш зарур: *“топширдимми ёки топширмадимми”* деган саволдан *“ҳолатим қандай ўзгарди ва натижани яхшилашга нима ёрдам берди?”* деган саволга ўтиш лозим. Айнан шундай ёндашув меъёрни педагогик жиҳатдан ривожлантирувчи воситага айлантиради.

Чидамлиликлк машқларида қийналадиган ўқувчилар билан ишлашда ўз-ўзини назорат қилишни жорий этиш айниқса муҳимдир. Улар учун узоқ масофага югуриш салбий тажриба, муваффақиятсизлик ҳисси ва жисмоний юкламадан қочиш билан боғлиқ бўлиши мумкин. Ҳатто кичик ютуқларни ҳам

индивидуал қайд этиб бориш бу тўсиқни енгиллаштиришга имкон беради. Ўқитувчи ўқувчини умумий сўзлар билан эмас, балки аниқ далиллар билан қўллаб-қувватлаш имкониятига эга бўлади: тикланишнинг яхшиланиши, масофанинг ортиши, топшириқнинг субъектив қийинлик даражаси пасайиши каби.

Шу билан бирга, меъёрни унутмаслик керак. Ўз-ўзини назорат қилиш жисмоний тарбия дарсини жадваллар ва ҳисоботлар билан тўлдириладиган ёпиқ машғулотига айлантириб қўймаслиги лозим. Унинг шакллари қисқа, тушунарли ва бевосита ҳаракат фаолиятига сингдирилган бўлиши керак. V-VI синфлар учун оддий индивидуал кузатув варақалари, топшириқдан сўнг оғзаки таҳлил ўтказиш ёки икки-уч кўрсаткични қисқача қайд этишнинг ўзи кифоя. Бунда жараённинг мураккаблиги эмас, балки унинг мунтазамлиги ва педагогик талқини муҳим аҳамиятга эга.

Шундай қилиб, ўз-ўзини назорат қилиш чидамлилиқ меъёрларига тайёргарликнинг ёрдамчи эмас, балки асосий таркибий қисми ҳисобланади. У жисмоний машқ, организм ҳолати, натижа ва ўқувчининг шахсий рағбатини ўзаро боғлайди. Шу туфайли жисмоний тарбия дарси нафақат ҳаракатланишга доир топшириқларни бажариш маскани, балки ўз жисмоний ривожланишига нисбатан онгли муносабатни шакллантирадиган маконга айланади.

V-VI синф ўқувчиларининг чидамлилиқ меъёрларига тайёргарлик кўриш жараёнидаги ўз-ўзини назорати жисмоний тарбия дарсининг мустақил педагогик вазифаси сифатида қаралиши лозим [6]. Бу машқлар бажарилишини организмнинг жисмоний юкламага бўлган реакциясини англаш билан боғлаш имконини беради ва ўқувчиларда ўз жисмоний ҳолатига масъулият билан ёндашишнинг илк кўникмаларини шакллантиради.

Ўз-ўзини назорат қилишнинг энг осон усуллари юрак уриш тезлигини ўлчаш, ўзини қандай ҳис қилаётганини баҳолаш, натижани қайд этиш ва индивидуал ўсиш динамикасини кузатиб боришдир. Бу амаллар мураккаб ускуналарни талаб қилмайди ва оддий ўқув жараёнига бемалол киритилиши мумкин.

Ўз-ўзини назорат қилишнинг педагогик қиммати ўқувчининг мавқеи ўзгаришида намоён бўлади. Ўқувчи нафақат берилган юкломани бажарувчига, балки ўз ривожланишини таҳлил қилувчи иштирокчига ҳам айланади. Бу ҳолат югуриш меъёрлари олдидаги хавотирни камайтиради, рағбатни қўллаб-қувватлайди ва натижани шахсий юксалиш босқичи сифатида қабул қилишга ёрдам беради.

Чидамлилиқ меъёрларига тайёргарлик ташқи назорат ўз-ўзини кузатиш унсурлари билан бирга олиб борилгандагина ривожлантирувчи хусусиятга эга бўлади. Бундай ҳолда, меъёр нафақат баҳоловчи, балки таълим берувчи вазифани ҳам бажаради.

Келгусидаги ишларнинг истиқболли йўналиши сифатида V-VI синф ўқувчилари учун пульс, ўзини ҳис қилиш, тикланиш ҳолати ва югуриш натижалари динамикасини ўз ичига олган оддий ўз-ўзини назорат қилиш варақаларини ишлаб чиқишни кўрсатиш мумкин.

**Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Dishman, R. K. Motivation and behavioral regulation of physical activity in middle-school students / R. K. Dishman, K. L. McIver, M. Dowda [et al.] // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2015. – Vol. 47, № 9. – P. 1913-1921. – DOI: 10.1249/MSS.0000000000000616;
2. Haible, S. Physical activity-related health competence, physical activity, and physical fitness: analysis of control competence for the self-directed exercise of adolescents / S. Haible, C. Volk, Y. Demetriou, O. Höner, A. Sudeck // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17, № 1. – Article 39. – DOI: 10.3390/ijerph17010039;
3. Jaakkola, T. Student motivation associated with fitness testing in the physical education context / T. Jaakkola, A. Sääkslahti, J. Yli-Piipari, C. A. Manninen, S. Watt, J. Liukkonen // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 2013. – Vol. 32, № 3. – P. 270-286;
4. Keating, X. Student health-related fitness testing in school-based physical education: strategies for student self-testing using technology / X. Keating, X. Liu, R. Stephenson, J. Guan, K. Hodges // *European Physical Education Review*. – 2020. – Vol. 26, № 3. – P. 670-686. – DOI: 10.1177/1356336X19874818;
5. Kolovelonis, A. The effects of a cognitively challenging physical activity intervention on school children's executive functions and motivational regulations / A. Kolovelonis, C. Pesce, M. Goudas // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – Vol. 19, № 19. – Article 12742. – DOI: 10.3390/ijerph191912742;
6. Pavlović, S. The role of motivation and physical self-concept in accomplishing physical activity in primary school children / S. Pavlović, V. Pelemiš, J. Marković [et al.] // *Sports*. – 2023. – Vol. 11, № 9. – Article 173. – DOI: 10.3390/sports11090173;
7. Vasilopoulos, F. Investigation of the associations between physical activity, self-regulation and educational outcomes in childhood / F. Vasilopoulos, M. R. Ellefson // *PLOS ONE*. – 2021. – Vol. 16, № 5. – e0250984. – DOI: 10.1371/journal.pone.0250984;