



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYALASHDA MAKTAB VA OILA O'RTASIDAGI PEDAGOGIK MUSTAHKAMLIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Samenderov Nurlan

Ajinyoz nomidagi NDPI magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6468534>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 01-aprel 2022

Ma'qullandi: 10-aprel 2022

Chop etildi: 14-aprel 2022

KALIT SO'ZLAR

*jismoniy tarbiya,
biologik va ruhiy,
idrokning aniqligi*

ANNOTATSIYA

Maqolada osib keliyotgan boshlag'ish sinf oquvchilarning jismoniy rivojlanishi, va ularning jismoniy tarbiyasi darsida hareketli o'ylarinlarga o'ziga xos e'tibor berilishi, ularning organiziminda har qil ozgarishlar, jismoniy tarbiyasi darsida jismoniy xususyatlarini oshirishlik, ma'naviy tayyorlik, texnik tayyorlik so'z etilgan.

Ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiya an'anaviy ravishda yosh avlodning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tarbiyasi uchun javobgardir. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyasi tajribasi va an'analari asosida ishlaydi va rivojlanadi. Bu tizimning nazariy-uslubiy asoslari va mazmuni yosh avlodni muayyan turmush sharoitlariga tayyorlashga qaratilgan edi. Yangi, har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash zamonaviy jamiyatning muvaffaqiyatli rivojlanishining zaruriy va hal qiluvchi shartlaridan biridir. Jismoniy tarbiya fanining va ilg'or amaliyotining rivojlanishi inson organizmida sodir bo'ladigan biologik va ruhiy jarayonlarning rivojlanishi va mustahkamlanishida harakat faoliyatining, xususan, jismoniy mashqlarning rolini tushunishni sezilarli darajada kengaytirdi. Jismoniy tarbiya va sportning o'zgartiruvchi kuchi bilan hech narsa solishtirib bo'lmaydi. Bu kuch qo'pol - epchil, sekin - tez, zaif - kuchli,

doimo charchoqdan shikoyat qiladigan - chidamli, kasal - sog'lom qiladi. Jismoniy tarbiya va sport intellektual jarayonlarning rivojlanishiga yordam beradi - diqqat, idrokning aniqligi, yodlash, ko'paytirish, tasavvur qilish, fikrlash, aqliy faoliyatni yaxshilaydi. Sog'lom, jasur, yaxshi rivojlangan o'g'il va qizlar, qoida tariqasida, o'quv materialini muvaffaqiyatli idrok etadilar, maktab darslarida kamroq charchashadi va shamollash tufayli darslarni qoldirmaydilar. Jismoniy madaniyat ham shaxsni shaxs sifatida shakllantirishning eng muhim vositasidir. Jismoniy mashqlar ongga, irodaga, axloqiy xarakterga, xarakter xususiyatlariga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.[2]

Ular nafaqat tanadagi muhim biologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, balki ko'p darajada axloqiy e'tiqodlar, odatlar, didlar va insonning ma'naviy dunyosini tavsiflovchi shaxsiyatning boshqa tomonlarini belgilaydi. Jismoniy qotib qolish ma'lum darajada insonning keyingi



hayotiy faoliyatini belgilaydi. Salomatlik va foydalilikni anglash o'ziga ishonch beradi, quvnoqlik, optimizm va quvnoqlik bilan to'ldiradi. Ko'p yillik amaliyot shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat aqliy rivojlanishga ham hissa qo'shadi, qimmatli axloqiy fazilatlar - ishonch, qat'iyat, iroda, mardlik va jasorat, to'siqlarni engib o'tish qobiliyati, kollektivizm, do'stlik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya jismoniy mashqlarni o'rganishga, shaxsning morfologik, funktsional, psixologik va boshqa xususiyatlarini rivojlantirishga (yoki saqlab turishga), tegishli bilimlarni, faoliyat usullarini va motivlarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.[5] Jismoniy madaniyatdan shaxsning ham, jamiyatning ham oila, maktabgacha, umumiy, kasb-hunar, oliy mustaqil va maxsus ta'lim, madaniy hordiq chiqarish va boshqalarda foydalanishining asosiy shakli pedagogik jarayonga xos bo'lgan tamoyillar va talablarga muvofiq amalga oshiriladi. va maxsus qonunlar. Jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qadriyat yo'nalishlari tizimini shakllantiradi, unga motivatsion, funktsional va motorli tayyorgarlikni ta'minlaydi. U pedagogik jarayonning umumiy va xususiy qonuniyatlari, tamoyillari va qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi. Shaxsning intellektual, aqliy, axloqiy-irodaviy va boshqa sifatlariga ta'sir qiladi. [3]

Maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy shakli majburiy mashg'ulotlardir. Bunday o'quv mashg'ulotlari jarayonida ta'lim tizimining tarkibiy bo'linmasi bo'lgan "Jismoniy madaniyat" o'quv fani o'rganiladi. Jismoniy tarbiya oilaviy, maktabdan tashqari, maxsus, qo'shimcha

ta'lim jarayonida o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyatli natijalari - bu shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi, jismoniy o'zini o'zi tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bo'sh vaqtni madaniy tashkil etish uchun zarur bo'lgan bilim, harakat va uslubiy ko'nikmalar, ko'nikma va odatlardir. [5]

Shuningdek, ular jismoniy va ma'naviy tiklanish, tananing kasalliklarga chidamliligini oshirish, jismoniy reabilitatsiya va dam olishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya shaxsga ko'p jihatdan ta'sir qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning ko'plab ijtimoiy ahamiyatga ega natijalariga faqat qisman erishilmoqda. Bularning barchasi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi muammosini ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlik - bu jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyatga ega natijalaridan biri. O'z-o'zidan saqlanmasa, bitiruvdan keyin tezda yo'qoladi. Shu bilan birga, yosh bilan jismoniy mashqlar uchun motivatsiya kamayadi. Shuning uchun majburiy jismoniy tarbiyaning eng muhim vazifalaridan biri jismoniy o'zini o'zi takomillashtirishning barqaror motivlarini shakllantirishdir. Ular hamma uchun majburiy bo'lgan umumiy jismoniy tarbiya bilan ta'minlanishi kerak.[2]

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning bilim, uslubiy ko'nikma va malakalarni o'rgatish bilan bog'liq o'quv vazifalari, qoida tariqasida, etarli darajada samarali emas. Bu o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga tarixan shakllangan tor utilitar "normativ" yondashuvning natijasidir. Bunday yondashuv bilan jismoniy



tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi standart jismoniy tarbiya samaradorligining asosiy mezoni hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyoj, qoida tariqasida, e'tirof etiladi, ammo talabalar uni to'liq olmaydilar. Izchil hal etishni taqozo etuvchi muammolardan biri umumta'lim maktabida jismoniy tarbiyaning uzluksizligidir. Buni o'quv fanining turli nomlari, jismoniy tarbiya maqsadlari ketma-ketligining yo'qligi, o'quv materialining amaliy va nazariy bo'limlari mazmunining yetarli darajada uzluksizligi dalolat beradi.[1]

Bolaning oilada tarbiyalanishi uning jismoniy, aqliy, intellektual rivojlanishida, salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining samaradorligi ota-onalar, kechagi o'quvchilar va talabalarining bunga tayyorligiga bog'liq. Shu bilan birga, aksariyat oilalarda ota-onalar bolalarning to'liq jismoniy tarbiyasiga tayyor emaslar. Jismoniy tarbiya hal qilish uchun mo'ljallangan asosiy muammolardan biri bu maktab o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash muammosidir.

Hozirda u yetarli darajada samarali hal etilmayapti. Yoshi bilan sog'lom o'quvchilar soni kamayadi. Bu omillar majmuasiga bog'liq bo'lgan aholi salomatligi darajasining pasayishining umumiy tendentsiyasini aks ettiradi. Noqulay ekologik sharoitlarda, ayniqsa, radionuklidlar bilan ifloslangan hududlarda yashovchi yarim milliondan ortiq talabalarining sog'lig'iga ushbu sharoitlarning halokatli genetik oqibatlari tobora kuchayib bormoqda. Ular jiddiy sog'liq muammolari bo'lgan talabalar sonining ko'payishiga olib keladi. Hayotning noqulay ekologik sharoitlari

ta'sirini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan jismoniy tarbiyaning tabaqalashtirilgan o'quv-uslubiy majmuasi muammosi hal qilinishi kerak bo'lgan muammolardan biridir. Jismoniy tarbiya tanaga ta'sir qiluvchi kuchli omildir. Talabalarining tarkibi salomatlik, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan heterojendir. Xuddi shu pedagogik vositalar ta'minlaydi.[1]

Turli odamlarga har xil ta'sir qiladi. Sog'lig'ida og'ish bo'lgan shaxslar bilan ishlash qat'iy individual ravishda amalga oshirilishi kerak. Shuning uchun jismoniy tarbiyani individuallashtirish eng muhim muammolardan biridir. Sanab o'tilgan muammolarni amalga oshirish kadrlar, moddiy-texnika, axborot ta'minoti, bolalar salomatligi va o'quv jarayonini tibbiy nazorat qilish, jismoniy tarbiya, ilmiy ta'minot, zamonaviy o'quv-metodik kompleksni ishlab chiqishdagi kamchiliklar tufayli sezilarli darajada murakkablashmoqda.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan oila ham, butun maktab jamoasi ham g'amxo'rlik qilishi kerak. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaydigan sport rahbari ularning fiziologik xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. Bola tanasining xususiyatlarini etarli darajada bilmaslik jismoniy tarbiya usullarida xatolarga olib keladi va buning natijasida bolalarning ortiqcha yuklanishi, ularning sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin. Boshlang'ich maktab yoshiga 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar kiradi. Kichik maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi o'rta va ayniqsa katta maktab yoshidagi bolalarning rivojlanishidan keskin farq qiladi. Boshlang'ich maktab yoshi guruhiga tayinlangan bolalarning fiziologik xususiyatlariga to'xtalib o'tamiz.



[1] Rivojlanishning ayrim ko'rsatkichlariga ko'ra, boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il bolalar va qizlar o'rtasida katta farq yo'q, 11-12 yoshgacha, o'g'il va qiz bolalarda tananing nisbati deyarli bir xil. Bu yoshda to'qimalarning tuzilishi shakllanishda davom etadi, ularning o'sishi davom etadi. Maktabgacha yoshdagi oldingi davrga nisbatan uzunlikning o'sish sur'ati biroz sekinlashadi, ammo tana vazni ortadi. O'sish har yili 4-5 sm ga, vazni esa 2-2,5 kg ga oshadi. Ko'krak qafasining atrofi sezilarli darajada oshadi, uning shakli yaxshi tomonga o'zgaradi, konusga aylanadi, taglik yuqoriga qaratiladi. Natijada o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi. 7 yoshli o'g'il bolalar uchun o'rtacha hayotiy qobiliyat ma'lumotlari 1400 ml, 7 yoshli qizlar uchun - 1200 ml. O'pka hajmining yillik o'sishi bu yoshdagi o'g'il va qizlarda o'rtacha 160 ml ni tashkil qiladi. Biroq, nafas olish funktsiyasi hali ham nomukammal: nafas olish mushaklarining zaifligi tufayli kichikroq o'quvchining nafas olishi nisbatan tez va yuzaki; ekshalatsiyalangan havoda 2% karbonat angidrid (kattalarda 4% ga nisbatan). Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, bolalarning nafas olish apparati kamroq samarali ishlaydi. Shamollatilgan havo hajmining birligi uchun ularning tanasi kattaroq bolalar yoki kattalarga (taxminan 4%) qaraganda kamroq kislorodni (taxminan 2%) o'zlashtiradi. Kechikish, shuningdek, mushak faoliyati davomida bolalarda nafas olish qiyinlashuvi, qon kislorod bilan to'yinganligi (gipoksemiya) tez pasayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda ularning nafas olishini tana harakatlari bilan qat'iy muvofiqlashtirish kerak[6]

Jismoniy mashqlar paytida to'g'ri nafas olishni o'rgatish boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar guruhi bilan mashg'ulotlar o'tkazishda eng muhim vazifadir. Boshlang'ich maktab yoshida, vosita analizatori funktsiyalarining faol rivojlanishi tufayli, bolalar turli xil harakatlar shakllarini osongina o'zlashtiradilar va yaxshilaydilar. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish bilan yangi harakatlarni o'rganish bolalar uchun jozibali va qulay bo'ladi. Shu bilan birga, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun individual parametrlarni bajarish qiyin. Bolalar monoton harakatlarga va tananing alohida qismlarini turli pozitsiyalarda mahkamlashga toqat qilmaydilar, ular tezda charchashadi. Talabalar tezda o'zlashtira oladigan mashqlarni o'ziga jalb qiladi. Bolalar bilan ishlashda o'qitishning u yoki bu usulini tanlash uchun ularning yosh xususiyatlarini va vosita tajribasini hisobga olish kerak. Yosh o'quvchilar bilan o'qiyotganda, ularning zaif motor tajribasini hisobga olgan holda, ko'rinishni ta'minlash usuliga e'tibor qaratish lozim. Ammo boshlang'ich sinflardan boshlab, tushunarli majoziy tushuntirishlar yordamida vizualizatsiya o'rganilayotga harakatlarning mohiyatini, ularning maqsadini, bajarish qoidalarini va hokazolarni chuqur tushunish bilan uzviy bog'liq bo'lishi kerak. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga harakatlarni o'rgatishda harakat parametrlarining tashqi "regulyatorlari" va "cheklovchilari" ga murojaat qilish kerak, ular harakatning to'g'ri bajarilganligini his qilishga yordam beradi. Kichik yoshdagi o'quvchilar bilan ishlashda ular ko'pincha mashqni yaxlit bajarish usulidan foydalanadilar, bunda harakatlar birinchi navbatda mayda



detallar tufayli soddalashtiriladi va bajarilishini sekinlashtirish, yordamchi o'qlardan, nishonlardan foydalanish, jismoniy yordam berish va hokazolar bilan osonlashtiriladi. Mashqni oson bajarish, takroriy mashqlar paytida, ayniqsa harakatni yaxshilash va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun foydalanishda bolalarning qiziqishini saqlashga yordam beradigan vazifani bajarishning o'yin shaklidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Maktab yoshida olingan ko'nikmalar kattalar malakasining o'tish shakllari bo'lib, ular "moslashuvchan", "o'zgaruvchan", o'zgarishi mumkin bo'lishi kerak, shuning uchun o'qituvchi yuqoridagilarni ta'minlash uchun o'qitishda standart-takroriy va o'zgaruvchan mashqlar usullarini birlashtirish haqida o'ylashi kerak. -harakat qobiliyatlarining qayd etilgan xossalari ko'nikma. Bu erda turli xil vosita harakatlariga va ularni amalga oshirish shartlariga imkon beradigan usullar alohida o'rin tutadi. Bolalar bilan ishlashda o'qituvchining nutq ta'sirining maxsus shakllari alohida rol o'ynaydi. Buyruqning ohangdorligi, intonatsiya, nutqning hissiy bo'yalishi o'quvchilar tomonidan mashqlar sifatiga kuchli ta'sir qiladi. Boshlang'ich maktab yoshida jismoniy fazilatlarni tarbiyalash o'ziga xos xususiyatlarga ega. Muayyan jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga yo'naltirilgan ta'sir tanlov bilan ta'minlanadi jismoniy mashqlar va mashq qilish usullari.[5] Organizmning yosh shakllanishi davrida jismoniy fazilatlarni tarbiyalash usuliga qo'yiladigan eng muhim talablar ta'sirning har tomonlamaligi, yuklarning mutanosibligi, o'sayotgan organizmning imkoniyatlarining funktsionalligi, ta'sir etuvchi omillarning mosligidir. yosh

rivojlanish bosqichlarining xususiyatlariga. Bolalarda maktab soatlarida epchillikni rivojlantirish harakatni muvofiqlashtirishning yangi shakllarini shakllantirish yo'lidan boradi. Ushbu muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun bolalarga turli xil vosita harakatlarining keng doirasi o'rgatiladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun harakatni ulardan foydalanishning o'zgaruvchan holatiga qarab o'zgartirish qobiliyati sifatida ochiq o'yinlar, yugurish va to'siqlarni engib o'tish va yo'nalishni aniqlash bilan bog'liq erdagi boshqa mashqlar keng qo'llaniladi, shu bilan birga doimiy ravishda yangilab turish juda muhimdir. mashqlar, ulardan foydalanish shartlarini o'zgartirish. Harakatlarni muvofiqlashtirish, ularning aniqligi va samaradorligini oshirish uchun darslar harakatning belgilangan fazoviy va vaqtinchalik parametrlariga rioya qilishni talab qiladigan tobora qiyinlashib borayotgan vazifalarni, shuningdek, "bo'shashish" va "muvozanat" uchun mashqlarni o'z ichiga oladi. "Muvozanat" va vestibulyar apparatlarni o'rgatish uchun mashqlar alohida e'tibor talab qiladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan shuni hisobga olish kerakki, kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida kuch qobiliyatlari ko'rsatkichlari yuqori emas, 11 yoshga kelib ular sezilarli darajada oshadi, keyin esa o'sishda davom etadi, lekin notekis. Boshlang'ich maktab yoshida (tananing intensiv o'sishi) mushak massasini oshirishga yordam beradigan mashqlardan foydalanish samarasiz va shuning uchun tavsiya etilmaydi. Boshlang'ich maktab yoshida haqiqiy kuch qobiliyatlarini majburlash shart emas. Ushbu bosqichlardagi vazifa barcha mushak guruhlarining uyg'un rivojlanishini



ta'minlash, kuchli "mushak korsetini" shakllantirishga yordam berish, nafas olish mushaklarini kuchaytirish, jismoniy mashqlarsiz yomon rivojlanadigan mushaklarni rivojlantirishdir. 11 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda kuchning eng intensiv o'sishi. Kuchning individual rivojlanishi balog'atga etish vaqtiga bog'liq. Boshlang'ich maktabda mushaklarning maksimal va uzoq muddatli kuchlanishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, statik pozitsiyalarni uzoq muddatli saqlash bilan mashg'ulotlarga kiritilmasligi kerak, maksimal vazn o'z tana vaznining $1/3 - 1/2$ qismidan oshmasligi kerak.[2]

Katta mushak guruhlarini mustahkamlash va rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak, bu birinchi navbatda to'g'ri holatga bog'liq. Bular umumiy rivojlanish mashqlari: toqqa chiqish, yugurish, sakrash, uloqtirish, jang san'ati elementlari bilan o'yinlar va boshqalar. Va faqat 10 yil davomida og'irliklar bilan mashq qilish, aralash osilgan mashqlar va 10 daqiqagacha to'xtashlar, kuchli stresslar va boshqa stresslar bilan o'yinlar. Maktab davrining ko'p qismida og'irlikni ko'tarish mashqlari tezlik-kuch yo'nalishiga ega bo'lishi kerak va faqat o'rta maktab o'quvchilari kuch qobiliyatlarini yo'naltirilgan rivojlantirish uchun

sharoitlarga ega. Kichik yoshdagi o'quvchilarda tezlikning rivojlanishi bilan ular individual harakatlarning tezligiga va og'irliksiz harakatlar tezligini oshirish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shu maqsadda vosita reaksiyasining tezligini oldindan belgilangan signalga (vizual, eshitish, taktil) talab qiladigan turli mashqlar qo'llaniladi. Tezlik qobiliyatini rivojlantirish uchun nostandart variantlarda tabiiy harakatlardan foydalanish afzalroqdir. [6]

Mashqlarni maksimal tezlikda takroriy standart takrorlash (takroriy o'qitish usuli) salbiy hodisalarga olib kelishi mumkin: hatto boshlang'ich maktab yoshida ham tezlik to'sig'ining paydo bo'lishi. Turli xil "tezkor" o'yinlardan turli xil usullarda foydalanish eng samarali hisoblanadi. Boshlang'ich maktab yoshida statik va tezlik chidamliligining namoyon bo'lishi ahamiyatsiz. Biroq, bolalarning yoshi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, boshlang'ich maktabda allaqachon o'rtacha sur'atda, tsiklik xarakterdagi ishlarga e'tibor berish kerak. Ammo ko'pincha va eng maqsadga muvofiq, bu yoshda chidamlilikni rivojlantirish ochiq o'yinlar paytida amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.