

TURLI YOSHDAGI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA ULARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

J.X. Adambaev

Urganch davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada turli yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy sifatleri va ularni tarbiyalash xususiyatlarini o'rgangan. jismoniy tarbiya ko'p qirrali jarayon sifatida maktab yoshidagi bolalarda amalga oshirish jismoniy tarbiya tizimi tamoyillariga (jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi; shaxsni har tomonlama kamol toptirish; jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi) va metodik tamoyillarga (onglilik na faollik; ko'rsatmalilik; bajara bilish va individual-lashtirish; mashg'ulotlarining muntazamliligi, ilmiyligi, talablarning asta-sekin ortib borishi) asoslanadi.

Kalit so'zlar: bolalar, harakat, kompyuter, harakat faolligi, gipodinamiyaga, sog'lom, quyosh radiatsiyasi, oila, maktab, mahalla, tadqiqotchi-pedagoglar, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya, mutaxassis.

Jamiyat taraqqiyoti sari intilayotgan har bir davlat eng avvalo fuqarolari bo'lmish xalqining va, ayniqsa, o'sayotgan yosh avlodining barkamolligini eng katta boylik, deb biladi hamda ularga hayotdagi barcha qulay bo'lgan sharoitlarni yaratishga harakat qiladi.

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi, demokratik jamiyat shakllantirilishi munosabati bilan bugungi kunda olib borilayotgan islohotlar davomchilari kimlar bo'lishi nihoyatda muhim bo'lib qolmoqda. Yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan barkamol shaxsni etishtirish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish, o'sib kelayotgan yosh avlod sog'lig'ini mustahkamlash va ijobiy hal qilish uchun hukumatimiz rahbarlari barcha imkoniyatlarni yaratmoqdalar.

Sog'lom avlodni tarbiyalashda sport va jismoniy tarbiyaning o'rne beqiyosdir.

Ma'lumki, hozirgi kunda respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda. Bunday xayrli ishlar nafaqat mustaqil O'zbekistonimiz kelajagi uchun g'amxo'rlik ko'rsatish, balki hozirgi murakkab sharoitlarning davr taqozosi hamdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Hozirgi davrda respublikamizda atrof-muhitning ekologik buzilishi inson salomatligiga, ya'ni organizmning jismoniy va asabiy-ruhiy holatiga hamda odamning his-hayajonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada, insonning jismoniy faoliyati pasaya borib, har hil kasalliklarga duchor bo'lmoqda, ya'ni turli hil surunkali kasalliklar, yurak-qon tomir kasalliklari, qaddi-qomatning buzilishi, ko'rish qobiliyatining pasayishi, ovqat hazm qilish organlari kasalliklari yuzaga kelmoqda. Jumladan, bunday salbiy natijalar respublika aholisining 40 foiziga yaqinini tashkil qiluvchi bolalar va o'smirlar salomatligiga ham o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi.

Hozirgi texnika taraqqiyoti yuksalgan davrda bolalarning harakatga bo'lgan talabi uncha katta emas. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'p vaqtlarini televizor ko'rish, rasm chizish, kompyuter o'yinlarini o'ynash, qo'l mehnati bo'yicha vazifalarni bajarish, turli ertak va hikoya tinglash va h.k.larga sarf qiladilar. Shuning uchun ham hozirgi zamonda bolalarda harakat faolligining kamayishi - gipodinamiyaga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. O'zbekistonning hozirgi sharoitida maktabgacha va quyi sinf yoshidagi bolalarning harakat faoliyatini o'rganib borib, respublikaning tabiiy, iqlimiy va ijtimoiy xususiyatlariga e'tiborni qaratdilar, bularsiz o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash jarayonini rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas (ularga fasl almashinuvi, harakatning keskin o'zgarishi, quyosh radiatsiyasining oshib ketishi, milliy urf-odatlar va h.k. lar kiradi).

Davlat tomonidan ko'rsatilayotgan bunday g'amxo'rliklarga javoban «Sog'lom avlod uchun» istiqloq dasturi, «O'quvchilarni tarbiyalashda oila, maktab, mahalla hamkorligi» kontseptsiyasiga tayangan holda birgalashib ish olib borish kerak.

Bu masalalarni ijobiy hal qilish olimlar, tadqiqotchi-pedagoglardan doimiy izlanishlar, tadqiqotlar olib borib, ta'lim-tarbiya jarayonini yanada mukammallashtirishni, yangi uslublarni ishlab chiqishni, davr talabiga javob bera oladigan qo'llanma va darsliklarni yaratishni talab qiladi.

O'zbekiston fuqarolari salomatligini asrash, jismonan baquvvat, chaqqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni xayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli me'yoriy hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlariga yangicha yondashish, izlanishda bo'lish, butun tashkiliy va amaliy jismoniy tarbiya tizmini qayta ishlab chiqish lozim.

Davlatimizning hozirgi kuni va istiqboli yoshlarni sog'lom tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lom avlodni tarbiyalashda umumiy o'rta ta'lim maktablarida tarbiyalanayotgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

ularning jismoniy rivojlanishiga qarab olib borish nihoyatda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashqlarining pirovard maqsadi - sog'lomlashtirish va Vatanga munosib barkamol insonni voyaga etkazishdir.

Ko'pgina tadqiqot ishlari yo'nalishi va o'tkazish usuliyati jismoniy sifatlarni tarbiyalash, o'rgatish usullarini takomillashtirish, harakat texnikasini yaxshilash va shu kabilarga qaratilgandir.

Afsuski, eng muhim tashkiliy masalalar, uning mashg'ulot o'tkazish samaradorligini oshirishga qaratilgan ta'siri, umuman uning mohiyati, qiymati ko'pincha e'tiborsiz qoladi. Shu boisdan tashkiliy masalalar bolaning har tomonlama rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash, xayotga va foydali mehnatga tayyorlash, shaxs sifatida tarbiyalash uchun yordam berishga qaratilgan birinchi darajali vazifadir.

Ma'lumki, har bir ishni yuqori darajada sifatli va samarali bajarish uchun uni to'g'ri tashkil qilish yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadi. Keyingi vaqtda asosiy e'tibor mashg'ulotni o'tkazishga qaratilib, uni qanday amalga oshirish tahlil qilinmaydi. Shu boisdan tashkiliy ishlarning mohiyati ularning jismoniy tarbiyaga bo'lgan ta'siri, bolalar faolligini oshirishga qaratilgan ahamiyati, mustaqillikni tarbiyalashga va boshqa vazifalarni hal etishga ta'sirini o'rganish hamda ilmiy taqqoslash uchun bolalarning harakat faolligini oshirish va mustaqilligini tarbiyalashda pedagogik sharoitlar yaratish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya ko'p qirrali jarayon sifatida maktab yoshidagi bolalarda amalga oshirish jismoniy tarbiya tizimi tamoyillariga (jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi; shaxsni har tomonlama kamol toptirish; jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi) va metodik tamoyillarga (onglilik na faollik; ko'rsatmalilik; bajara bilish va individuallashtirish; mashg'ulotlarining muntazamliligi, ilmiyligi, talablarning asta-sekin ortib borishi) asoslanadi.

Yuqoridagi tamoyillardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiyaning maxsus o'ziga xos ekanligini inobatga olib (ya'ni maishiy, mehnat, harbiy va jismoniy faoliyati), o'quvchilarniig yoshiga, jinsiga hamda individual xususiyatlariga qarab, mashg'ulotlarning vazifalari aniqlanadi, vositalar hamda uslublar tanlanadi.

Boshlang'ich ta'lim 1-4-sinflarni o'z ichiga olib, 6-7 yoshdan boshlanadi. Bolaning umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qiy boshlashi uning xayotidagi o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Bolada muhim o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bola biologik jihatdan ikkinchi «yaxlitlanish» davrini boshdan kechiradi.

1-4-sinf o'quvchilari bolalikning 7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan davrini o'z ichiga oladi. I-4-sinf o'quvchilari organizimining tuzilishi va funktsiyalari bir tekisda

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

rivojlanadi. Biroq gavda o'cish tezligining sekinlashishiga qaramay, qizlarda 11 yoshgacha, o'g'il bolalarda 12 yoshgacha vaznga nisbatan bo'y o'sishi tezroq

Bu yoshdagi bolalar skeletida tog'ay to'qimalari ko'p bo'ladi. Suyak to'qimalari organik moddalarga boy va mineral tuzlar nisbatan ko'p bo'ladi, bo'g'implar juda harakatchan, paylari oson cho'ziluvchan bo'ladi. Shuning uchun bolalarda qomatning turli xilda buzilishlari, umurtqa pog'onasining qiyshayishi, ko'krak qafasi shaklining o'zgarishi yuzaga kelishi mumkin.

Suyak tizimining rivojlanish xususiyatlariga ko'ra bolalik yoshida haddan tashqari jismoniy yuklanish, uzoq muddatli turg'un harakatlar qilish, balanddan va qattiq joyga sakrashlar man etiladi.

Mushak, buyrak, qon aylanish tizimida ham o'ziga xos o'zgarishlar sodir bo'ladi. Organizm qanchalik yosh bo'lsa, mushak ishi ta'sirida qonning daqiqalik hajmi ortishi kattalardagiga nisbatan shunchalik kam bo'ladi, bu hodisa yurak hajmining kichik bo'lishi va uning funktsional xususiyatlari bilan tushuntiriladi. SHuning uchun hatto uncha og'ir bo'lmagan ishlarni bajarishda ham yurakning bir daqiqadagi soni kattalardagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

1-4-sinf o'quvchilarning yuragi nisbatan katta, qon tashuvchi tomirlari kattalarnikiga qaraganda keng, tomir devorlari esa elastikroq bo'ladi. Yurak urishi tezroq (1 minutda 90 marta), nafas olish me'yori tez (1 minutda 20-22 marta), yuzaki bo'ladi. 6-11 yoshdagi maktab o'quvchilarida yurak urish faoliyati to'liq takomillashmagan. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakat ko'nikma va malakalarini tashkil toptirishda hamda jismoniy sifatlarni rinojlantirish jarayonida hisobga olish joiz. Yurak-tomir tizimining o'ziga xos xususiyatlari tortilish, og'irlik ko'tarish, qarshilikni engish bilan bog'liq bo'lgai mashqlarda chegaralashlarni talab qiladi.

Mushak tizimi jadal ravishda rivojlanib boradi. Qo'lning mayda mushaklari rivojlanadi, innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi. Oyoqlarning mushak kuchi ortadi. Elkaning mushak paylari etarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Mushaklarining kuchsizligi umurtqa pog'onasining yumshoqligi bilan bir qatorda uzoq vaqt davomida qimirlamay turib yuklamani bajarish vaqtida qaddi-qomatning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Boshlang'ich maktab yoshida asab tizimi ham takomillashadi: bosh miya po'stlog'ining analitik va sintetik funktsiyalari mukammalashadi, miyaning og'irligi sezilarli ravishda oshadi. Harakat analizatorlari jadal rivojlanadi, harakatlarni farqlay olish aniqligi tobora ortadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Boshlang'ich maktab yoshidagi o'quvchilarda tomir-mushak sezgilari 50% ga, ko'rish sezgilari 80% ga, rangni sezuvchanlik 45% ga yaxshilanadi.

Bu davrdagi asosiy tarbiya vazifalaridan biri shaxsning ijtimoiy yo'nalganligini takomillashtirishdir. Bu davrda bolalarda idrok etarlicha aniq uyushgan va barqaror emas.

Bu o'quvchilar idrokining o'ziga xos xususiyati emotsionallikdir; o'quvchilarning diqqati ixtiyorsiz, etarlicha barqaror bo'lmagan, hajmiga ko'ra cheklangan diqqatdir.

O'quvchining bilish faoliyatida xotira juda muhim ahamiyatga ega. 6-7 yoshdagi o'quvchi xotirasining tabiiy imkoniyatlari nihoyatda katta; ularning miyasi shunday egiluvchanlik xususiyatiga egaki, bu biror narsani oson va tez, so'zma-so'z eslab qolishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolada shuningdek harakat xotirasi ham rivojlanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarning tafakkuri o'zining aniqligini saqlab qoladi. Shuning uchun uni predmetli-obrazli tafakkur, deb atash mumkin.

Jismoniy tarbiyada boshlang'ich ta'limning asosiy vazifasi harakat maktabini tashkil etishdir: maktabgacha yoshda egallagan ko'nikma na malakalarni takomillashtirish, ularni yangi malakalar bilan to'ldirish, harakatlarni tejamkorlik bilan bajarib, murakkab bo'lmagan harakatlarning uyg'unligini aniq bajarishga erishish.

Harakatlarni vaqt na fazoda boshqarishni o'rgatish. Bunda harakatlarni to'g'ri bajarish texnikasining asosi jamlanadi, harakat madaniyati ta'minlanadi. Shu bilan birga boshlang'ich nazariy bilim asoslari ham ta'minlanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakatlarni o'ylab topishga, ularni muhokama qilib, nima uchun ular aynan shunday bajarilishi kerak, boshqacha emas, hatolarini aniqlab, bajarilish sifatini baholay bilishga o'rgatish lozim .

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida yangi ko'nikma va malakalar shakllanadi. Bu boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatlarni bajarish va harakatlar uyg'unligini takomillashtirishning negizi bo'lib hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori: «Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida». 3 dekabr, 1993.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni: «O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil etish to'g'risida». (27 sentabr, 2004 yil).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
6. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.TMA Conference (2023): 894-900.
7. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.
8. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.
9. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
10. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." *Научно-практическая конференция*. 2022.
11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

12. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." Педагогические науки 5 (2011): 128-131.
13. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." Будущее науки-2019. 2019.
14. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." Genius Repository 26 (2023): 104-106.
15. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." Science Promotion 4.1 (2023): 30-35.
16. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.
17. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 23-27.
18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.
19. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.
20. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В. ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021 1: 722.
21. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." Библиотека в пространстве современной культуры. 2020.
22. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ."

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. 2021.

23. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.2 (2023): 507-510.

24. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.

