

КИЧИК МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАСИ

Курдошев Бехзод Фазлиддинович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Спорт
психологияси ва педагогика кафедраси катта ўқитувчиси,
Ижтимоий сиёсий фанлар институти катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола кичик мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатларини ривожлантириш масаласи мавзусига бағишланган. Шунингдек, мақолада жисмоний тайёргарлик тушунчаси ва унинг моҳияти, кичик мактаб ёши хусусиятлари, болаларда жисмоний сифатларни шакллантиришининг педагогик, психологик масалалари кабилар кенг ёритилган.

***Калит сўзлар:** Кичик мактаб ёши, болалар, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, иродавий сифатлар, ихтиёрий диққат, мотор ҳаракатлар.*

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Курдошев Бехзод Фазлиддинович

Старший преподаватель кафедры спортивной
психологии и педагогики Узбекского государственного
университета физического воспитания и спорта,
старший преподаватель Института социальных и политических наук

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена проблеме физической подготовленности и развития физических качеств младших школьников. Также в статье освещены понятие физической культуры и ее сущность, особенности младшего школьного возраста, педагогические, психологические вопросы формирования физических качеств у детей.

***Ключевые слова:** Младший школьный возраст, дети, физическое воспитание, физическая культура, волевые качества, произвольное внимание, двигательные движения.*

THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL QUALITIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Kurdoshev Bekhzod Fazliddinovich

Senior teacher of the Department of Sports Psychology and Pedagogy
of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports,
Senior teacher of the Institute of Social and Political Sciences

ABSTRACT

This article is devoted to the issue of physical fitness and development of physical qualities of small school students. The article also covers the concept of physical training and its essence, the characteristics of small school age, pedagogical, psychological issues of formation of physical qualities in children.

Key words: *Small school age, children, physical education, physical training, volitional qualities, voluntary attention, motor movements.*

КИРИШ

Мамлакатимиз шароитида ижтимоий-меҳнат ва соғлиқни сақлаш тизимидаги барча тадбирлар, аҳолининг соғлом турмуш тарзини яхшилаш, уларнинг меҳнат қобилиятини ошириш ҳамда узоқ йиллар соғлом яшашга қаратилганлиги билан муҳим аҳамиятга эгадир. Саноат ишлаб чиқариши, қурилишлар, қишлоқ ва сув хўжалигидаги меҳнат фаолиятларда жисмонан баркамол бўлишни тақозо этади. Шу сабабдан, кишиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, меҳнат қобилиятларини такомиллаштириш ва меҳнат самарадорлигини ошириш йўлида жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Бу эса, аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини таъминлаш, меҳнаткаш ишчи-хизматчи ва зиёлиларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этишга қаратилгандир.

Жисмоний тайёргарлик тушунчаси шундан иборатки, ҳар бир инсон, айниқса-меҳнаткашлар (ақлий ва жисмоний соҳада) ва ўқувчи-ёшларнинг ҳар қандай меҳнатга яроқлилиги (қобилияти), доимо тайёр бўлиб туриши, жисмонан бақувват, чиникқан бўлишидаги фаол ҳаракатлардир. Бундай амалий фаолиятлар фақат жисмоний меҳнат ва жисмоний машқларни бажариш йўли билан вужудга келади ва мустаҳкамланади. Халқ орасида “Соғлиқ пулга топилмайди” деган нақл бор. Бу айтилган ҳақиқатдир. Қасалликка чалинган кишилар буни яхшироқ идрок этишадилар. Республикамизда ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбияни оммалаштиришнинг асосий мақсади шундаки, инсонларнинг доимо соғлом бўлиши, болалиқдан жисмоний тарбия билан

шуғулланишга одатлантириш, иқтидорли ёшларни спортга сафарбар етиш, спортчиларнинг жаҳон спорт майдонларида иштирок этиши ҳамда ютуқларни қўлга киритиб, Ўзбекистон шухратини жаҳонда янада кенгайтиришга қаратилган. Шу жиҳатдан қаралганда мазкур муаммо илмий –амалий тадқиқига кўра ўта аҳамиятли саналади.

МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИГИ

Бола шахсининг жисмоний тайёргарлиги ва унинг соғлом ҳаёти масалалари С.М. Ахметов, В.А. Баландин, Т.Е. Виленская, А.В. Жмулин, И.О. Комлев, А.А. Зайчиков, В.К. Бальсевич, С.П. Евсеев, А.Г. Комков, О.М. Шелков, А.Н. Борцова ҳамда мамлакатимиз олимларидан Л. Д. Новиков, Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев, А.Абдуллаев,Ш.Х.Х онкелдиев, Т.С.Усмонхужаев, А.К.Акрамов, Р.Абдумаликов каби олимлар томонидан кенг тадқиқ этилган.

Ўз замонасида буюк бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлашда жисмоний машқларни (бадан тарбияни) ҳар қандай доридан устун қўяди. Бундан ташқари, қадимги давр фаласуфлари ҳам саломатликни кенг улуғлаганлар. Бир бадавлат киши фаласуфдан сўради: “Инсон ҳаётида энг улуғ нарса нима, давлатми ёки шон-шухрат ?” У киши шундай жавоб қилибди: “На бойлик ва на шон-шухрат инсонни бахтли қила олмайди. Саломатлик бахт ва қувончнинг бир манбаидир”. Ҳақиқатан ҳам инсонларга энг катта бахт, шодлик, қувонч келтирувчи нарса соғлиқдир. Соғлиқдан ортиқ қимматли нарса йер юзида йўқ. Бу қатъий ва ҳақиқий (объектив) ҳукмдир.

Инсон саломатлиги ҳақида мулоҳаза юритилса, албатта уни доимо сақлаш, имконият даражасида ривожлантириш лозим бўлади. Бунда жисмоний тайёргарлик (тайёрлаш) энг устивор тадбир бўлмоғи зарур.

Юқорида таъкидланганидек, жисмоний тайёргарлик кўриш-шуғулланувчиларнинг (тарбияланувчиларнинг) энг аввало ёши, жинси ва жисмоний ҳолати (касал ёки соғломлиги) эътиборга олинади. Шу асосда бериладиган (бажариладиган) машқларнинг туркуми (комплекс), миқдори ва бажариш усуллари белгиланади. Боланинг ёши, жинси ва жисмоний ҳолатларига қараб ўтказиладиган машғулотларнинг кўлами ғоят кенг. Уларнинг ҳар бири алоҳида мавзудир. Шу сабабдан, жисмоний тайёргарликнинг умумий хусусиятларигагина қисман тўхталиш зарурдир.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда биз, ҳар бир шуғулланувчининг жисмонан баркамоллиги тушунилади, яъни тез ҳаракат қилиш, турли хил меҳнатларни йенгил бажара олиш, йенгил, чاقқон, кучли ва бошқа жисмоний сифатларга эга бўлишдир. Бундай фазилатлар ва жисмоний сифатларга эга

бўлиш учун эса ҳар доим жисмоний тарбия билан шуғулланиш лозим бўлади. Бунда кундалик режимга (эрталаб, кечки бўш пайт, дам олиш куни ва ҳ.к.) жисмоний тарбия машғулотларни киритиш шартдир.

Шуни алоҳида айтиш жоизки, умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва олий таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дасрлари умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тўла бера олмайди. Чунки ҳафтада 1-2 соатлик дарслар мушак ва бўғинларга тўла куч, ҳаракатчанлигини бутун ҳафта давомида сақлашни таъминлай олмайди. Жисмоний тайёргарликка эга бўлиш учун эса ҳар куни эрталаб ва кечки пайтда жисмоний тарбия ва спортнинг у ёки бу тури билан астойдил шуғулланишни тақозо этади. Бунинг ўрнини спорт тўғарақлари ва спорт мусобақаларигина босиши (эгаллаш) мумкин. Яъни жисмоний тайёргарликнинг асосий йўли ҳар кунги жисмоний тарбия ёки спорт тўғарақлари машғулотларида (ҳафтада 3-4 марта) иштирок этиш ҳисобланади.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Ўқувчи-ёшлар юқорида баён этилган жисмоний тарбия воситаларини (спорт турлари) дарслар, машғулотлар ва мусобақалар орқали яхши тасаввур этишади. Қолаверса, спорт турлари бўйича давлат тилида янгидан нашр этилаётган ўқув-услубий қўлланмалар кўпаймоқда. Шу сабабдан уларнинг умумий жисмоний тайёргарликни тарбиялашдаги мазмунлари ҳамда моҳиятлари ҳақида батафсил тўхталишга ҳожат йўқ. Бунга мисол тариқасида қуйидаги жадвал кўрсаткичларига эътибор қаратамиз.

Кичик мактаб ўқувчиларининг жисмоний ҳаракатларни бажара олиш натижалари кўрсаткичлари

| Синалувчи гуруҳлар | Тажрибадан олдин | | Тажрибадан кейин | | t | Ишончлилик даражаси (p) |
|-----------------------|------------------|----------|------------------|----------|-----|-------------------------|
| | \bar{x} | δ | \bar{x} | δ | | |
| Тажриба гуруҳи (n=30) | 68,3 | 6,4 | 82,1 | 6,2 | 8,2 | 0,001 |
| Назорат гуруҳи (n=30) | 49,7 | 14 | 52 | 7,6 | 0,7 | — |

Жадвалдан ўқувчиларда тажрибадан сўнг вазифаларни бажара олиш имконияти даражасида ижобий силжиш бўлганлиги кўриниб турибди, яъни ўрта арифметик қиймат 68,3 дан тажрибадан кейин 82,1 га кўтарилган. Муқаррарлик мезони $t=8,2$; $p<0,001$ га баробар. Айрим ўқувчиларнинг натижаларида ўзгариш қисман бўлиб, олинган фарқ тасодифийдир. Демак, умумий жисмоний тайёргарликнинг белгиси ва натижалари қуйидаги йўналишларда маълум бўлади, яъни:

– Жисмоний меҳнат қилишда тезда толиқмаслик, чарчамаслик.

- Об-ҳавонинг иссиқ-совуғига чидай олиш.
- Турли хил касалликларга тезда чалинмаслик.
- Жисмоний машқларни (қўлда тортилиш, тирсакларни ётган ҳолда букиб-ёзиш, тез югуриш) еркин бажара олиш.
- Футбол, боскетбол, волейбол, теннис каби спорт ўйинларида иштирок етиш.
- Ўзи севган спорт тури билан шуғулланиш.
- Ўрта ва узоқ масофаларга югуришда чарчамаслик, чидаш, сувда кўп сузиш ва ҳакозо. Демак, жисмоний тайёргарлик, жисмоний баркамоллик билан эгизак, деса бўлади. Шу билан бирга, жисмоний сифатлар фақат спортдагина эмас, балки ижтимоий-турмуш маданиятимизда ҳам ўзига хос хусусиятларга эгадир. Махсус жисмоний тайёргарлик - Бу тушунча асосан инсон танасининг маълум бир қисмини (қўллар, оёқлар, бел ва ҳакозо.) жисмоний жиҳатдан мустаҳкамлаш, ривожлантириш ҳаракат фаолиятларни ихчамлаштириш, тезлаштириш каби жиҳатларга қаратилиши билан алоҳида ўринга эгадир.

ХУЛОСА

Умуман олганда, мактабларда кичик ёшдаги ўқувчиларнинг ёши, ҳаракатчанлиги ва саломатликларини эътиборга олган ҳолда, турли хил ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш лозим саналади. Бу асосан тез юриш, югуриш, бурилиш каби ҳаракатчанликни тарбиялашга қаратилади. Ўтирган, ётган ва турган ҳолда турли хил гимнастика машқларини бажариш билан қоматни (гавдани) тўғри ўстириш, умуртқа поғоналари, қўл, оёқ, бўйин, панжа ва бошқа бўғинларнинг ҳаракатчанлигини тарбиялаш амалга оширилади. Кичик тўпларни отиш, илиб олиш, бир-бирига узатиш, мўлжалга (доира, девор ва ҳакозо.) отиб тушириш (теккизиш) каби хилма-хил машқлар, ўйинлар орқали еса тез ҳаракат қилиш, чамалаш (кўз ҳаракати) каби фаолиятларни ўстириш билан бирга, спорт ўйинлари ҳақида тушунчалар ҳосил қилинади ва уларни спортга қизиқиш ҳавасини уйғотилади. Шу боис, бу борада кенгрок илмий тадқиқотлар олиб бориш ҳамда уларнинг жисмоний саломатлигини таъминлаш таълим –тарбия тизими олдида турган ўта муҳим ишлар ҳисобланади.

REFERENCES

1. Норбоев К.Ж., Ғуломов А.Х. Спорт, ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси. Маърузалар тўплами. Самарқанд 2003. – Б.62.
2. Рихсиева О.А., Рихсиев А.И. ва бошқалар. Спорт тиббиёти, 1996. – Б.52.
3. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.