

# ИЛК МАКТАБ ЁШИДАГИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ УМУМИЙ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Исоқов.Ж.З<sup>1</sup>*

**Анотация:** Мақолада кичик мактаб ёши даврида болани жисмоний фаолиятга йўналтириш, тана аъзоларининг ривожланиши, 7-10 ёш оралиғи, замонавий дарс ва методлар ҳақида илмий маълумотлар берилган. Бугунги кунда жисмоний таълимга эътибор қаратилаётгани ҳамда спорт турларининг роли ҳақида фикрлар келтирилган.

**Калит сўзлар:** Кичик мактаб ёши, индивидуал қизиқишлар, мотивация, тана аъзолари, орқа мия, жисмоний қобилият, замонавий дарс.

## КИРИШ

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабига айланиб улгурди. Жисмоний тарбия болалар тарбиясида ўзига хос алоҳида ўрин эгаллайди. Шу ўринда болаларнинг жисмоний чиниққанлигини ва соғлигини яхшилаш ҳамда уларнинг жисмоний сифатларини оширишда катта аҳамият касб этади

Мактабнинг бошланиши билан боғлиқ ҳаёт тарзидаги ўзгаришлар, шунингдек, ҳаракат аппаратларининг тўлиқ шаклланмаган жараёни ёш ўқувчиларнинг жисмоний машқларини бажартиришда эҳтиёт бўлишни талаб қилади. Чекловлар, куч-қувват машқлари, машғулотларга чидамлилик юктамалари ва индивидуал машғулотлар учун вақт сарфлаш билан боғлиқ бўлади. Ушбу даврда жисмоний машқлар, шу жумладан спортга индивидуал қизиқишлар ва мотивациялар шаклланади.

## АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ

Кичик мактаб ёши - бу тананинг ўсиши ва ривожланишидаги энг муҳим даврлардан бири, боланинг моторли (ҳаракат) мувофиқлаштиришини шакллантиришдаги энг муҳим давр саналади. Бу ёшда ҳаракатлар маданиятининг асослари қўйилади, янги, илгари номаълум бўлган машқлар ва ҳаракатлар, жисмоний тарбия билимлари муваффақиятли ўзлаштирилади.

Кичик мактаб ёшида боланинг спорт машқлари, усуллар ва ҳаракатлари техникасини эгаллаш орқали унинг жисмоний қобилиятларини ўстиришга қизиқишини тарбиялаш лозим. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий йўналиши бу уларнинг ҳаракатлар уйғунлигини ривожлантиришдир. Давр охирида болани унинг қобилиятига ва қизиқишига мос келадиган спортга ёки жисмоний фаолиятга йўналтириш тавсия этилади.

<sup>1</sup> Ижтимоий-гуманитар фанларда масофавий таълим кафедраси катта ўқитувчиси  
+99897794-94-14 [jisoqov931@gmail.com](mailto:jisoqov931@gmail.com)



## ТАДҚИҚОТ МЕТОДОЛОГИЯСИ ВА ЭМПИРИК ТАҲЛИЛ

Болаларнинг ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш қобилияти шу қадар каттаки, кўплаб янги ҳаракат (моторли) кўникмалари махсус қўлланмаларсиз қўлга киритилади. Кичик мактаб ўқувчиларининг ўрганиш хусусиятларини тадқиқ этиш шуни кўрсатдики, уларда ўсмирлар ва ёшларга қараганда спорт машқлари техникасининг асосий элементларини ўзлаштириш анча тез кечади. Шунингдек, болалар ҳаракатнинг ритмик ва куч тимсолини ўзларининг сезги, ҳис-туйғу ва умумлашган таасуротлари орқали қабул қиладилар, кам ҳолларда – “англаган”, тушунган ҳолда ҳаракат техникасини ўзлаштириб оладилар. Ушбу ҳодиса, бизнингча, ушбу ёш даврида яхлит машқларни ўргатиш уни элементларга бўлиб ўрганишдан кўра кўпроқ муваффақиятли эканлиги билан изоҳланади. Шу сабабли, болалар деярли мустақил равишда, фақатгина “буни қандай қилиш кераклигини” кузатиб, чанғида, конкида учирни, велосипедда юришни ўрганишлари, тўпни, ракеткани ишлатишни ҳамда спорт ва ўйин қобилиятларини намоёйиш этишлари мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарликни мувофиқлаштириш қобилиятининг жадал ўсишини таъминлашга қаратилган тарбиялаш режими, бола ҳаётнинг ушбу даврида унинг ҳаракат потенциали ривожланишини таъминлайди ва мослашиш қобилиятини оширади.

Болаларда 7 ёшдан 10 ёшгача жисмоний фаолликнинг айрим турларига қизиқиш ва мойиллик вужудга келади, айрим спорт турларига мойиллиги ошади. Ва бу мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спортга йўналтириш ҳамда уларнинг ҳар бирини жисмоний соғломлаштиришнинг энг мақбул йўлини аниқлашларига шароит яратади.

Кичик мактаб ёши 6-7 ёшдан 11 ёшгача бўлган болаларни қамраб олади (I – IV синфлар). Бу ёшда боланинг ҳаракат (мотор) фаоллигини таъминлайдиган тизимларнинг анатомик ва физиологик камолотига эришилади. Бироқ, даврнинг бошида, бу тизимлар ҳали етук эмас, ҳаракат (моторика) ривожланиши жараёни, гарчи у бу ёшда юқори интенсивлик билан давом этса-да ҳали тўлиқ эмас.

Кичик мактаб ёши мушак-ҳаракат тизимининг нисбатан бир текис ривожланиши билан ажралиб туради, аммо индивидуал ўлчовли белгиларнинг ўсиш тезлиги ҳар хил. Шундай қилиб, бу даврда тананинг узунлиги унинг массасидан каттароқ бўлади. 5-7 ёшдан 10-11 ёшгача оёқларнинг узунлиги тананинг ўсиш тезлигидан ошиб, узунроқ бўлади.

Кичик мактаб ёши тананинг ўсиши ва ривожланишидаги муҳим даврлардан биридир. Болаларнинг суяк ва скелет мушакларида жуда кўп органик моддалар ва сув бор, аммо минераллар кам. Мушак-боғловчи аппаратларнинг осонгина кенгайтирилиши болага яхши мослашувчанликни беради, аммо суякларнинг нормал жойлашишини таъминлаш учун кучли “мушак корсетини” ярата олмайди. Натижада скелетнинг деформацияси, тананинг ва оёқ-қўлларнинг ассиметриясининг ривожланиши, текис оёқларнинг (плоскостопия) пайдо бўлиши мумкин. Бу болаларнинг нормал ҳолатини ташкил қилиш ва жисмоний юкламадан фойдаланишга алоҳида эътибор беришни талаб қилади. Ўзгаришлар ривожланишнинг барча даражаларида содир бўлади. Боланинг жисмоний ва руҳий соғлигини мустаҳкамлаш давом этади. Тананинг барча аъзолари ва тўқималарида сезиларли ўзгаришлар қайд этилади, умуртқа поғонасининг шаклланиши давом этди.

Орқа мия 8-9 йилгача катта ҳаракатчанликни сақлайди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кичик мактаб ёши барча асосий бўғинларда ҳаракатчанликни йўналтириш учун энг қулай даврдир. Ушбу ёшдаги болаларнинг бўғинлари жуда ҳаракатчан, боғлаш аппарати эластик,



скелет жуда кўп миқдорда кемирчакка (тоғайга) эга. Бошланғич синф ўқувчиларининг мушакларида юпқа толалар бор, улар озгина протеин (оқсил) ва ёғни ўз ичига олади. Бундай ҳолда, чеклиликларнинг катта мушаклари кичикларга қараганда кўпроқ ривожланади.

Бу ёшда асаб тизимининг морфологик ривожланиши деярли яқунланади, асаб хужайраларининг ўсиши ва таркибий фарқланиши тугайди. Аммо асаб тизимининг ишлаши кўзғалиш жараёнларининг устунлиги билан ажралиб туради.

Кичик мактаб ёшида жисмоний сифатларнинг деярли барча кўрсаткичлари жуда юқори ўсиш суръатларини намойиш этади. Фақатгина истисно сифатида эгилувчанлик кўрсаткичини кўрсатиш мумкин, бу даврда унинг ўсиш суръати пасайишни бошлайди.

7-10 ёшда, шунингдек, бола ҳаракатларининг биологик динамикаси ва биринчи навбатда уларнинг координацион (мувофиқлаштириш) компонентининг жадал ривожланиши кузатилади.

Шундай қилиб, 7 ёшдан 10 ёшгача бўлган ёш оралиғи инсоннинг ҳаракат (мотор) фаолиятида мавжуд бўлган деярли барча ҳаракат ва мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш учун энг қулай давр саналади.

Жисмоний тарбия амалиётида бола организми функционал имкониятлари кўрсаткичлари жисмоний юқламани танлашда, ҳаракат фаолиятида, организмга таъсир методларини танлашда бош мезон ҳисобланади.

Кичик мактаб ёшидаги болалар учун юқори жисмоний фаолиятга эҳтиёж табиийдир. Инсон кундалик ҳаёт жараёнида шахс томонидан амалга оширилган ҳаракатлари умумий сони унинг ҳаракат фаоллиги саналади. Ёз пайтларида эркин режим билан кунига 7 ёшдан 10 ёшгача бўлган болалар 12 дан 16 минггача ҳаракатни амалга оширадilar. Қизларнинг табиий кундалик фаоллиги ўғил болаларникига қараганда 16-30% паст. Қизлар камроқ даражада ўзларининг ҳаракат фаолликларини намойиш этадилар ва жисмоний тарбиянинг ташкиллаштирилган шаклларига кўпроқ эҳтиёж сезадилар. Йилнинг баҳор ва куз даврлари билан таққослаганда кишда болаларнинг ҳаракат фаоллиги 30 - 45 фоизга пасаяди. Мактабгача таълимдан 6-7 ёшгача бўлган болалар учун мактабда тизимли ўқитишга ўтиш билан уларнинг жисмоний фаоллиги ҳажми 50 фоизга камаяди.

Ўқув даврида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат (мотор) фаоллиги синфдан синфга ўтиш даврида ўсмайди, балки тобора пасайиб боради. Шу сабабли, болаларнинг ёши ва соғлиғига қараб, кунлик ҳаракат фаолиятининг етарли миқдорини олиш жуда муҳимдир.

## **НАТИЖАЛАР**

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг асосий вазифалари: сарасига қуйидагилар киради:

1) саломатликни яхшилаш, қад-қоматни тўғри тутиш, текис оёқлиликнинг олдини олиш, баркамол жисмоний ривожланишни рағбатлантириш, уларнинг ноқулай атроф-муҳит шароитларига қаршиликларини ривожлантириш;

2) турли хил ҳаётий ҳаракатлар асосларини эгаллаш;

3) координацияни (мувофиқлаштиришни) ривожлантириш (ҳаракат-ларнинг фазовий, вақтинча ва куч параметрларини кўпайтириш ва фарқлаш, мувозанат, ритм, сигналларга жавоб



тезлиги ва аниқлиги, ҳаракатларни мувофиқлаштириш, маконга йўналтириш) ва шартли (тезлик, тезлик-кучлилик, чидамлилик ва эгиловчанлик) қобилиятлари;

4) шахсий гигиена, кундалик тартиб, жисмоний машқларнинг саломатликка, меҳнат қобилиятига ва ҳаракат қобилиятини ривожлантиришга оид асосий билимларни шакллантириш;

5) спортнинг асосий турлари, уларда ишлатириладиган қобик ва жиҳозлар, машғулотлар пайтида хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш ҳақида тавсияларни ишлаб чиқиш;

6) мустақил жисмоний машқлар, очиқ ўйинлар, улардан бўш вақтларда фойдаланиш, жисмоний фаолиятнинг айрим турларига қизиқишларини шакллантириш ва айрим спорт турларига мойиллигини аниқлаш;

7) интизом тарбияси, ўртоқларга дўстона муносабат, ҳалоллик, сезгирлик, жисмоний машқларни бажариш пайтида жасорат; ҳаракат фаолияти давомида ақлий жараёнлар (тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқалар) ривожланишини рағбатлантириш қабилардир.

Замонавий дарснинг энг муҳим талаби ўқувчиларнинг соғлиғи, жинси, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ақлий хусусиятлари ва фазилатларининг ривожланиш хусусиятларининг гигиена меъёрларига мувофиқлигини ҳисобга олган ҳолда ўқувчиларга табақалаштирилган ва индивидуал ёндашувни таъминлашдир.

Ҳаракатлантирувчи фаолиятга ўргатишда яхлитлик услубига устунлик бериш лозим. Бунда машқларни тўғри номлаш, уларни аниқ намойиш этиш ва хатоларни ўз вақтида тузатиш жуда муҳимдир.

Кичик мактаб ўқувчиларининг ҳаракат фаолиятларида машқ қилиш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Дарс жараёнида ҳаракат кўникмаларини ўргатишда мувофиқлаштириш ва чиниқтириш қобилиятларини ривожлантириш яхши ташкиллаштирилган педагогик жараёндан дарак беради.

Кичик мактаб ёшида ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришда стандарт-қайтариш ва вариатив (ўзгарувчан) машқлар методига эътиборни қаратиш зарур. Ўқувчилар ҳаракатларни ўзига ишонган ҳолда бажаришни бошлашса, стандарт-қайтариш машқлар методи ўрнини вариатив машқлар эгаллаши керак, бу ўз ўрнида ўйин ва мусобақа методини қўллаш имконини беради.

Кичик мактаб ёшдаги болаларда, иложи борича, сиқилиш (нафасни ушлаб туриш) билан боғлиқ бўлган муҳим статик босимли машқлар чиқариб ташланиши керак.

## **ХУЛОСА ВА МУНОЗАРА**

Жисмоний тарбия ҳар бир бола учун ёқимли ва қониқарли жараён (кечинма) бўлиши керак. Бошланғич синф ўқувчилари шахсининг ўзига хослиги - ҳаракат ва мувофиқлаштириш қобилиятини ривожлантиришда сезувчанлик, фаол ижтимоий субъект сифатида боланинг яхлит шахсий ривожланиши учун салоҳиятининг сифат жиҳатдан янги даражасида жисмоний маданият дарсларида амалга ошириш – ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга индивидуал ёндашув, ўқувчиларнинг командада ишлаши, эстетик элемент, физкультура ва спорт этикаси қоидаларидан болаларнинг жисмоний ва шахсий сифатларини шакллантиришда комплекс фойдаланишни тақозо қилади.



### АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 25 январдаги ПФ-5313-сон “Умумий ўрта, ўрта махсус, касб-хунар таълими тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.
2. 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги фармони.
3. Абдуллаев Я.М. Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 381-383.
4. Абдурахманова А.А., Косимова В.С. Факторы, влияющие на качество физического воспитания студентов высших учебных заведений// Проблемы науки 2019.№ 4 (40).
5. Абукаров Д.Н. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/17/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovremennye>
6. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. - Ташкент, 2003. – 192 с.

