

BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO‘LLANILADIGAN METODLARNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Abdukadirov Rustam Shopulotovich

Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Toshkent shahri

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.002>

Annotatsiya: Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari, bolaning jismoniy rivojlantirish usullari, bolalarning jismoniy rivojlanish uchun o‘yinlar, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha murabbiylar uchun tavsiyalardan iborat.

Kalit so‘zlari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiy, harakat, o‘yin, epchillik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy mashg‘ulotlar

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Аннотация: Данная статья посвящена физическому воспитанию детей дошкольного возраста. особенности развития, методы физического развития детей, игры для физического развития детей, рекомендации тренерам по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, движение, игра, ловкость, сила, выносливость, ловкость, гибкость, физическая подготовка.

METHODS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF METHODS USED IN CHILDREN’S PHYSICAL EDUCATION

Abstract: This article is devoted to the physical education of preschool children. developmental features, methods of physical development of children, games for the physical development of children, recommendations for coaches on physical education and sports.

Key words: physical development, physical education, movement, game, agility, strength, endurance, dexterity, flexibility, physical fitness.

Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo‘lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o‘rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho‘chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo‘lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko‘rsatmoqda

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o‘stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug‘i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo‘nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so‘zi bilan aytganda: “Ma‘nan sog‘lom bo‘lish uchun jisman bardam bo‘lmoq kerak.

Jismoniy tarbiya nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim va tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy rekreatsiya (tiklanish), jismoniy rehabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarga ongli va ijodiy ravishda pedagogikaga oid manbalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz:

Jismoniy rivojlanish – bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ularga asoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlarining shakllanishi hamda o'zgarib borish jarayonidir. Tor ma'noda “jismoniy rivojlanish” organizmning antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lchami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng ma'noda esa jismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epchillik, chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi.

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o'lchov ko'rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to'liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda o'zaro uyg'un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmning biologik ishonchliligi, yuqori tarzdagi individual jismoniy qobiliyat asosida yetuklik hamda mustahkam sog'lik negizida uzoq umr ko'rish holatlarida namoyon bo'ladi. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning bo'g'ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma'naviy qadriyatlarni o'zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi, jismonan barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun zarur bo'ladigan madaniyat ko'rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o'ziga xos xususiyati uning ijodiy asosga qurilganligidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini “madaniyatlashtirish”ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana “madaniyati”ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi - psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to'lovdur. Bola tug'ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan atrof - muhitga moslashtirish hamda uyg'unlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir.

Jismoniy tarbiya – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat ko'nikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosabatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlama yetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko'maklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi

- o'quvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;
- o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;
- o'quvchilarning bo'lajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;
- o'quvchilarga jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi, amaliyoti bo'yicha bilimlar bazasi

shakllantiriladi;

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, o'quv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya inson jismoniy xususiyatlari hamda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishning maqsadli yo'naltirilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat ko'nikma va malakalari darajasining dastur me'yoriy talablariga mos kelishi hisoblanadi.

Jismoniy ta'lim – maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko'nikma va malakalarini o'rganish, bolada tana refleksiyyasini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar – maxsus harakatlar tizimi bo'lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish uchun qo'llanilib, bolaning ma'naviy o'sishi va takomillashuviga yordam beradi. Bolalarning individual yoki jamoa o'zaro ta'sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma'naviy iroda sifatlarini shakllantirishning asosi bo'lgan axloqiy munosabatlar tajribasi bilan qurollantiradi.

Mashq atamasi – harakat faoliyatini bir necha marotaba takrorlanishini anglatadi.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotning asosiy g'oyasi tom maonodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko'nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidir.

Sport – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi. Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ishiga oladi. Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir.

Sport maktabi – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishi orqali asoslanadi.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir. Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funktsional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi.

Harakat faolligi – bola organizmning yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: “sarf qilib, ega bo'lamiz”ga bo'ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energetik qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funktsional induksiyasining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, bola o'zining to'liq fiziologik rivojlanishini ta'minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo'lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiyatizim orqali ijtimoiy yo'naltirilgan bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi bioijtimoiy holat kasb yetadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

A. Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona-2008

Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin T., «Ibn Sino», 1990.

F.A. Asqarov. Bolalar jismoniy tarbiyasi. O'quv qo'llanma. 66-71-betlar. Namangan 2022

R. S. Salamov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Adabiyot 104-bet. Toshkent 2015.