

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

6-son (2021-yil, dekabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

Hasan TO'XTAYEV. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida milliy qadriyatlar tizimiga nisbatan hurmat hissini shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	131
Laylo OCHILOVA, Lobar RAJABOVA. Mental arifmetika – maktabgacha yoshdag'i bolalarga og'zaki sanashga o'rgatishning noan'anaviy usuli	134
Malika JUMAZODA. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodkorligini rivojlantirishning pedagogik bosqichlari.....	137
Nargiza NURALIYEVA. Malaka oshirish jarayonida boshlangich ta'limga o'qituvchilarining kasbiy-ijodiy faoliyatini rivojlantirish.....	140
FILIOLOGIYA VA TILLARNI O'QITISH	143
Shohidaxon YUSUPOVA. O'quvchilarning ijodiy faoliyotga tatbiq etish: matnni o'rganish va matn ustida ishlashning psixolingvistik xususiyatlari.....	143
Sanobar OLLABERGANOVA, Shaxlo NIYAZMETOVA. O'zbek bolalar folklorining boshlang'ich ta'limga o'qitilishi	146
Артибай ЕРЕЖЕПОВ. Бақсышылық көркем енериниң қалыптастырылышында жасларды тәрбиялаудағы орны.....	150
Dilnoza MAMATOVA. Maktabgacha ta'limga tashkilotlari ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish yo'llari	153
Muxtor RO'ZIYEV. Ta'limga jarayonining uchinchi davri asosida nemis tili darslarini o'tish texnologiyasi ..	157
Nargiza KARIMOVA. Millatlararo aloqlar nazariyasi va amaliyoti	160
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH	163
Olimmazhar BEGALIYEV, Muhammadi ARTIQOV, Abdimo'min QURBONNAZAROV. Ratsional funksiyalarni integrallashning noan'anaviy usullari	163
Narzulla BIBUTOV, Aziz XOJIYEV. Materiallar qarshiligi fanining vazifasi va yechimlari	171
Lola ISROILOVA. Informatika va axborot texnologiyalari darslarida kompyuter monitoridan foydalanish usullari	176
Umidjon HAYITOV. O'qitishda raqamli o'yinlardan foydalanishning ahamiyati	180
Kamil MUQIMOV, Dilnoza NOMOZOVA. Fotonika va nanofotonika tushunchalari haqida	185
Gulbaxor XUDOYNNAZAROVA, Munisa NURMEROVOVA, Gulchexra XUDOYNNAZAROVA. Kimyo fanini o'qitishda muammoli ta'limga texnologiyalarining ahamiyati	187
Islom MENGLIYEV. Uglerod molekulalarining topologik xossalari fanlararo bog'liqlik va axborot texnologiyalarini qo'llash asosida tatqiq etish metodikasi	192
Aziz JO'RAYEV. Organik kimyo fanini o'qitishda tayanch bilimlardan foydalanib o'quv-biluv faoliyatida bazaviy bilimlami rivojlantirish	197
Gulhayo SAYFULLAYEVA, Sohibjamol MIRZAQANDOVA. Astronomiyadan laboratoriya mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonini takomillashtirish	202
Sanjar MIRZAYEV. Qishloq va suv xo'jaligida energiya ta'minoti masalalarini o'qitish metodikasi (milliy va xonijiy tajriba)	205
TASVIRIY SAN'AT VA MUSIQA TA'LIMI	211
Abduvahob MUXITDINOV. Ta'limga jarayoniga 3d texnologiyalarni qo'llash zarurati	211
MUSIQIY TA'LIM	217
Oblaql XAYITOV. Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarini xor diriyorligi faoliyatiga tayyorlashning metodik tizimi	217
Botir DOSIMBEROV. Puflama cholg'ularni inson tarbiyasidagi ahamiyati	220
IQTISODIYOT VA TURIZM	224
Axror SHERMATOV. Economic stability of business structures in the strategic development of enterprises	224
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT	227
Komiljon MUXAMMADIYEV. Respublikamiz mакtablarida va havo harorati yuqori bo'lgan hududlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish	227
Abdullo INOYATOV. Keksalami sog'lomlashtirish muammolarini optimallashtirish	230
Laziz NURULLOYEV. Yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi 10-11 yoshli bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari	233
Alisher IBRAGIMOV. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlantirish asoslari	239
"Pedagogik mahorat" jurnali uchun maqolalarni rasmiylashtirish talablari	242

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishning metodik asoslari hamda ularni sog'lomlashtirish masalalari haqida fikr yuritiladi.

Tayanch tushunchalar: asab tizimi, fiziologik mexanizmlar, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish.

В статье размышляются о методических основах физического развития учеников начального класса и вопросов их оздоровления.

Опорные понятия: нервная система, физиологические механизмы, физическое воспитание, оздоровление.

In article are reflected about methodical bases of physical development of pupils of an initial class and questions of their improvement.

Supporting concepts: nervous system, physiological mechanisms, physical education, improvement.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining hayotiy faoliyatidagi kelajak yutuqlari alohida mas'uliyatni ta-lab etadi. 6-10 yosh organizmning intensiv shakkalanish davri hisoblanadi. Rivojlanishning bu bosqichi-da vegetativ asab tizimining yoqtirish, maylning paydo bo'lishi ko'zga tashlanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari asab tizimi yetarlicha kuch va vazminlikka ega bo'ladi. Shartli reflekslar esa maktabgacha yoshdagilarga qaraganda yetarlicha barqaror holatda bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari modda al-mashinuvi va energiya, uning yig'ilishi, murakkab organik yig'indilarni tashkil etib, kataklar tuzilishi-ni shakllantirishning intensiv darajasini xarakterlab beruvchi assimilyatsiya jarayoni yuz beradi. Ri-vojlanishning bu davrida vegetativ asab tizimining simpatik bo'limi reaksiyasi rivojlanishga moyil bo'ladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari asab jarayonlari ahamiyatlari kuchga ega bo'ladi, biroq murakkab differensiylar, vaqtinchalik aloqalarning (dinamik stereotip) kamdan kam qiyinchilik bilan yuz beradi. Yos qobiliyati qisman darajada vegetativ tizimning funksional imkoniyatlari bilan izohlanadi, bu bo'g'imirning yuqori elastikligi, nafas olishda daqiqali sig'inning kattaligi va qon niqdorining mu-shaklar faoliyatida ko'pligida namoyon bo'ladi. 7-10 yoshli bolaning mushak(muskul) terisi tana vazn-ning 30% iga to'g'ni keladi. Mushaklar rivojlanishi, asosan, mushak to'qimasining kengayishi hiso-bidan amalga oshadi. Qayirish tonusi rostlash tonusidan ortiqmi tashkil etadi. Bunday katta og'irlilik gavda tuzilishining buzilishiga olib keladi. 7-10 yoshdagagi bolalarning mušaklari kattalarining daraja-sidagi efferent inveransiya 11-13 yoshta yaqinlashadi va uning rivojlanishi 18-20 yoshgacha davom etadi. Shunday qilib, mushak "hissiyot organi" sifatida 7-8 yoshida, ishchi organ esa 10 yildan so'ng yetiladi [1]. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat a'zolari har qanday murakkab vazifalarga osongina moslashadi. Muvozanat yuklari og'irlilik bilan qabul qilinadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida mushaklarga katta kuch berish kam qo'llaniladi va ular qattiq nazorat qilinishi lozim.

7-10 yoshdagagi muktab o'quvchilarining mushaklari kuchi nisbatan pastligi bolalarning muvozanat mushqlarini bajarish jarayonida tez charchab qolishiga sabab bo'lmoida. Tezlik kuch talab etadigan harakatlar esa ular tomonidan yaxshi qabul qilinadi. Ular harakatda yuqori maksimal natijalarga erish-masalar-da, qisqa muddatli tezlikni oshiruvchi mushqlar mehnatga layoqatlilik yuqori bo'ladi. Yurak qon-tomir va nafas tizimining funksional holati tezda qayta tiklanadi. Shu tariqa tezlik kuch mushqlari organizmning funksional mustahkamligi uchun stimul bo'la oladi va bolaning umumiy jismoniy dars-jasi, uning funksional imkoniyatlari yaxshilanishiga olib keladi. 7-10 yoshdagagi bolalar endi funksional faoliytni uzoq va bardoshlik bilan ushlab tura oladilar. Kichik muktab yoshi faoliyatni harakatga yo'naltiruvchi maqsadli ishni shakllantirish uchun qulay davr hisoblanadi. Chidamlilikni tez rivojlanti-rishni ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar ko'pgina funksiyalarning zahira imkoniyatlarini kengay-tirishdan iborat.

Bugungi kunning zamонавиғи poydevorli va o'рганилиши lozim bo'lgan muammolardan biri – bu o'zgarib borayotgan tashqi ta'sirlar, ishlab chiqarish, ma'lumot olishning jadal rivojlanish davrida odamlar salomatligini ta'minlash va uni rivojlanish yo'llarini qidirishdir. 6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan bolalar asosiy vaqtini muktabda o'tkazishini inobatga oladigan bo'lsak, muktabni sog'lom-lashtirishga o'rgatuvchi eng qulay joy deb aytish mumkin.

Davlat ta'lim standartlarida o'quvchi tomonidan inson hayot yo'li davomida erishiladigan jismoniy va ruhiy takomillashuvdan iborat faoliyat va shaxsiy yondashuvni qo'llash belgilab berilgan. Bu yon-dashuvlar o'quvchilarning shaxsiy kuch iqtidorini inobatga olib holda o'qitish va tarbiyaning faol metodikasidan foydalanimishni shart qilib qo'yadi [2]. Boshlang'ich sinfda jismoniy tarbiya fanning mazmuni 70-80% seziladigan baza komponentlari (bilim, harakatga yo'naltirilgan ish turlari, jismoniy sog'lomlashtirish

faoliyatining turlari, sport faoliyati turlari) va 20-30% differensial komponentdan tashkil topgan. Boshlang'ich mактабни таомлаган о'quvchilarga quyidagi talablar qо'yiladi: mashqni bajarishning qoidasi va shartlar ta'sirini bilish. Nazariy bilimlar maktabda yilda ikki soat ma'lumotlar ko'rinishidagi amaliyat darsi sifatida o'tiladi. Shu bois, bugungi kunda ko'pgina tadqiqotlar bolalar-ning salomatligrini mustahkamlashning yanada samaraliroq yo'llarini, o'sib kelayotgan avlodning yu-qori insomiy xususiyatlar bilan shakllanishi va ruhiy fiziologik yetilishini shartli ravishda ta'minlashga qaratilmoqda. Maktablardagi jismoniy tarbiya darslarda ko'zlangan maqsadlarga erishishning asosiy vositasи deb, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish, o'quvchilarning shaxsiy jismoniy tarbiyaga ega bo'lishlarini ajratib ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarini ularning sog'lomlashirishga yo'naltirilganligiga ko'ra tahlil qila turib shunday xulosa qilish mumkinki, sog'liqni mustahkamlash mashqlari rasmiy yoritilgan va jismoniy mashqlar bilan jipslashirilmagan. Shaxsni u yoki bu rivojlanirishga qaratilgan ijtimoiy omillar maj-muasida jismoniy tarbiyaga alohida o'rin ajratiladi. Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismo-niy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o'chovlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Tarbiya masalasiga zamonaviy yondashish orqali "jismoniy mukammallik" atamasini biz jismo-niy tarbiyaga, sog'lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy harakatlanishining asosi bo'lgan ehtiyoj deb tushunamiz. "Jismoniy tarbiya" tushunchasining bir qancha interpretatsiyalari bor. O'tkazilgan tahlillar "jismoniy tarbiya" bu – shaxsning ma'naviy, ijtimoiy va moddiy qiymatlarini rivojlanirish orqali jis-moniy mukammallik, yuqori mehnatga layoqatlichkeit, raqobatbardoshlik va jamiyatning zamonaviy shartlariga o'rgatuvchi pedagogik jarayon, degan xulosani keltirib chiqardi.

Tarbiya va ta'lif shuningdek, o'zini-o'zi tarbiyalash shaxsni rivojlanirish barobarida uni raqo-batga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imko-nini beradi. Bularning barchasi shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi to-mondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liq. Jismoniy o'zini-o'zi tarbiyalash bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, shaxsning ongli va rejaga muvofig qo'sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik, pro-fessional faoliyatda shaxsiy sifat va muvaffaqiyatlamning mukammalligidir.

O'zini-o'zi jismoniy tarbiyalashning asosiy maqsadi jismoniy tarbiyaning ma'naviy, ijtimoiy, mod-diy qiymatlaridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi yozib qо'yilgan. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim:

- salomatlikni ta'minlash, jismoniy o'z-o'zini tayyorlash, o'z-o'zini tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko'nikmalarni shakllantirish orqali o'zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalinishga o'rgatish;
- organizmning rivojlanish bosqichilarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ish-changligini oshirishda organizmni tabiiy samarali rivojlanirishga ko'maklashuvchi forma va funksiya-lar;
- yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o'yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash;
- harakatlantiruvchi ko'nikma va malakalarni, jismoniy o'z-o'zini kamolga yetkazish, hayot uchun muhim bo'lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko'nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish.

O'quvchilarda ana shunday erkinlik sifatini shakllantirish uchun har gal biror bir harakatga kiri-shishdan oldin uni qanday qilib yechishni aniq anglab yetish, va qanday bajarishni aniq tasavvur qilish tushunchasini tarbiyalash darkor. Harakatlarining maqsadga yo'naltirilganligi o'quvchilarning xatti-ha-rakati va muomalasini tarbiyalaydi, ularni o'ylab ish yuritishga o'rgatadi. O'quvchilarning tashabbus-korligi ma'lum mashqni mustaqil va mas'uliyat bilan yondashgan holda bajarish, yangi-yangi yutuq-larga erishishga intilishida o'z aksini topadi. Shaxsning tarbiyaliliqi uning nafaqat aytilgan ishni vaq-tida bajarishi bilan belgilanadi, balki, ma'lum bir ishlardan o'zini tiyib turishi lozimligini ongli angla-shida ham ko'rindi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulot jarayonlari va musobaqalarda qatna-shish o'quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o'qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiya-li bo'lishni, mustaqil qaror qabul qilishi va tashabbuskor bo'lishni talab etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish ma'lum tahlika va jasorat ko'rsatish bilan bog'liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchi tashqi ta'sirlarga e'tibor bermaslikka o'rganadi, o'zidagi o'z-o'ziga ishonch kayfiyatini kuchaytirib, mardlikni rivojlaniradi. Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash jarayonida qat'iyatlilik va jiddiyilik kabi shaxs hislatlari rivojlanadi va yana-da, mustahkamlanadi. Bu narsa o'quvchilar-ning uzoq vaqt mobaynida o'z oldilariga qo'ygan maqsadlariga erishi yo'lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo'лади.

O'quvchining fe'l-atvori, ishchanlik, qat'iyatlilik kabi sifati bilan belgilanadi. Musobaqalar cho-g'ida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o'tadi: musobaqa oldi hayajon, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g'oliblik nashidasи, yutqazgandagi mag'lubiyat alami va bosh-qalar. Qattiq

hayajonni boshidan o'tkaza turib o'quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o'z usti-dan nazoratni o'rnatishni, o'ylab aniq harakatga kirishishni o'rganadilar.

O'quvchilarning o'zini tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo'lish-lari katta ahamiyat kasb etadi. O'z o'zini tarbiyalashga o'rgatishda o'quvchilarni o'zaro bir biriga taq-qoslamagan ma'qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo'liga kiritilgan yutuqlarning real darajasiga tayanish lozim. Unutmashlik kerak, har qanday ijobjiy natija rag'batlanТИrlib borilishi lo-zim. Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgarigi natijalari bilan solish-tirgan holda ularning yaxshi tomonqa o'zgarganligi bilan mnunosabat bildirish kerak. O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan o'quv dasturini qayta ishlab chiqish, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish, sog'lomlashtirish ta'dibirlarini ko'paytirish kerak degan yondashuvlar ham mavjud. O'quv jarayonida jismoniy mashqlами sog'lomlashtirish mexanizmlari ochib berilmayapti, ulaming samarali sog'lomlashtiruvchi mashq ekanligini tushnub yetishda va ke-yinchalik mustaqil bajarishda qiyinchilik tug'dirmoqda. Ummumta'lim mакtabalaridagi jismoniy tarbiya darslari jismoniy xususiyatlarni, harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishga qaratilgan, biroq o'quvchilarda yetarli darajada ijtimoiy dalillar, sog'lom turmush tarzini yaratishni shakllantirish ta'minlanmagan. Bundan tashqari mакtablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya darslarining asosiy meto-dikasida bu fanning ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirishdagi ahamiyati bilan bog'liq tushunchalar umu-man keltirilmaydi. Tahlillar shuningdek, o'rta mакtablardagi an'anaviy tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda jismoniy tarbiyani shakllantirishda qiyinchiliklar tug'dirishini ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar

1. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: Автограф. дис. д-ра пед. наук. Москва, 1997. – 47 с.
2. Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования / Под общей научной редакцией д.п.н., проф. Э.А. Сейтхалилова. – Т., 2012. – 326 с.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4. – с. 2-7.