

БОШЛАНҒИЧ
ТАЪЛИМ АСОСЛАРИ
ВА УСУЛИЁТИ

II

JISMONIY TARBIYA

МЕТОДИКАИ ТАШКИЛ НАМУДАНИ МАШҒУЛИЯТҲОИ ТАРБИЯИ ЖИСМОНӢ ДАР ҲАВОИ КУШОД

Б.Б.МАЪМУРОВ, номзади илмҳои педагогика, дотсент
Ф.Т.РАВШАНОВ, магистрант

Ғамхории ҷамъаҷонибаи насли наврас ҳамеша дар маркази диққати ҷомиа ва ҳукуматамон мебошад. Комилии ҷисмонӣ: саломатии мустаҳкам, обутобёбӣ, ҷолокӣ, боқувватӣ, тобоварӣ — қисми таркибӣ ва муҳими шахсияти гармоникӣ ба шумор меравад. Тарбияи ин хусусиятҳо бояд аз овони кӯдакӣ оғоз ёбад. Соли 2014-умро дар кишварамон “Соли кӯдаки солим” эълон намудани сарвари мамлакатамон муносибати навро ба масъалаи ривочи варзиши бачагона тақозо менамояд. Президент Ислоҳ Қаримов дар маърузаи худ таъкид карда буд: “Кӯдаки солим — аввало меваи оилаи солим ва аҳл ҳисоб меёбад. Варзиш воситаи беҳтарини ташаккули ҷунин оилаҳо мебошад. Писарону духтарони бо варзиш шуғлварзида бо саломатии мустаҳкам, тафаккури солимашон фарқ карда меистанд. Дар оянда онҳо фарзандони ҳудро низ дар ҳамин руҳия тарбия менамоянд”⁴⁸. Аз ин рӯ, яке аз вазифаҳои муҳими тарбияи ҷисмонии бачаҳои синну соли томактабӣ ва мактабӣ — истифодаи ҷунин методҳо ва воситаҳои мебошад, ки онҳо барои инкишофи функционалии организм имконият дода, қобилияти қорӣ онро баланд бардоранд, организмро устувор, тобовар ва дорон ҷунин хусусиятҳои муҳофизавие гардонанд, ки аз ҳар гуна ҳодисаҳои нохуши берунӣ ҳудро эмин дошта тавонад.

Машғулиятҳои, ки дар либоси варзишӣ ва бо фаъолияти пурраи ҳаракатноки бачаҳо гузаронида мешаванд, имкониятҳои хуби обутоб ёфтани организмро таъмин менамоянд. Тачрибаҳо нишон медиҳанд, ки аз гурӯҳҳои синну соли миёна, ки бачаҳо аллакай малакаи ҳудҳизматрасонӣ (пешидани либоси варзишӣ, пас аз анҷоми машғулиятҳо баданро хушк кардан) доранд, оғоз намудани машғулиятҳо беҳтар аст. Дар давоми се сол (гурӯҳҳои синну соли миёна, калонтар ва тайёрӣ) гузаронидани ин гуна машғулиятҳо имконияти калон барои саломатӣ ва аҳамияти ташкилӣ-тарбиявӣ дорад. Вале вобаста ба шароити аниқии ҳар як муассисаи томактабӣ (таҷҳизоти майдончаи варзишӣ, қитъаҳо, тайёр намудани мураббӣён ва ғайра) машғулиятҳои дар ҳавои кушод гузаронида мешудагиро мумкин аз гурӯҳҳои синну соли калонтар ва тайёрӣ ба мактаб шурӯъ кунанд.

⁴⁸ Варзиш ва оилаи солим — пояи ташаккули кӯдак ва ҷамъияти солим. Маърузаи Президент дар ҷамъомади навбатии Кенгаши ҳомиёни Бунёди рушди варзиши бачагонаи Ўзбекистон дар қароргоҳи Оксарой (28 январӣ 2014). // “Овози ҷоик”, 31 январӣ соли 2014.

Дар хотир доштан лозим аст, ки яке аз лаҳзаҳои муҳим ва мушкили ташкил намудани машғулиятҳо — пӯшидани сарулибоси варзишӣ мебошад. Бачаҳо бояд дар огози машғулият либоси варзишӣ пешнда, баъд аз анҷоми машғулият либосҳои варзиширо кашида, баданро хушк карда, либосҳои муқаррари хамарӯзаашонро пешанд.

Таҷрибаи кори муассисаҳои томактабӣ ва мактабӣ водор менамояд, ки барои бо муваффақият гузаштани машғулиятҳо дар ҳавои кушод, тайёрии пешакӣ дидан лозим аст. Тайёрии ҳамкорӣ ва муназзамии мураббӣён, омӯзгорон, бачаҳо, волидайнӣ онҳо дар гӯзаронидани машғулиятҳо нагши асосиро мебозанд. Машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ барои бачаҳо яке аз намудҳои асосии таълими малакаи ҳаракатнокӣ ва тарбия намудани хусусиятҳои ҷисмонӣ: тезрафторӣ, ҷолокӣ, боқувватӣ, тобоварӣ ва қайшӣ ба шумор меравад. Аҳамияти калони хусусияти тобоварию дар баланд бардоштани имкониятҳои функсионалии организм ба ҳисоб гирифта хараҷи дар ҳавои кушод гузаронидани машғулиятҳо, ба тарбия намудани ин хусусият диққати махсус дода мешавад. Мундариҷаи машғулиятҳои дар ҳавои кушод гузаранда дар асоси материали барнома тартиб дода мешаванд.

Машғулиятҳои, ки дар вақти сайру гашт дар алоқамандӣ бо гимнастикаи пагоҳируӣ, бозиҳои серҳаракат ва машқҳои варзишӣ гӯзаронида мешаванд, имконият медиҳад, ки барномаи инкишоф додани хусусиятҳои ҳаракатнокӣ бача пурра аз худ карда шавад. Машғулиятҳо дар ҳавои кушод ҳамон вақт гӯзаронида мешаванд, ки бачаҳо қобилияти баланди ҳаракаткунандагӣ дошта бошанд. Ин қобилият дар натиҷаи ба машғулиятҳо дохил намудан то 5 намуди машқҳои давидани давомнок ба таври гурӯҳҳо ва ё алоҳидагӣ ташкил намудани иҷрои ҳаракатҳои асосӣ, интиҳоби бозӣ ва эстафета ба вучуд меояд. Машқҳои, ки фаъолияти баланди ҳаракаткуниро талаб мекунанд (давидан, ҷаҳидан, бозиҳои серҳаракат) бо машқҳои фаъолияти сустро талаб кунанда (роҳравӣ, сафкашӣ, баромадан, ҳаво додан, машқҳои мувозинатӣ) бо навбат иваз гардида иҷро карда мешаванд.

Машғулиятҳои дар ҳавои кушод гузаранда, барои ҳалли масъалаҳои ташкилӣ ва тарбиявӣ имкониятҳои хуб фароҳам меоваранд. Аз ин рӯ, ҳангоми гузаронидани машғулиятҳо дар ҳавои кушод на танҳо ба масъалаи омӯзонидани малакаҳои ҳаракаткунӣ ва баланд бардоштани имкониятҳои фаъолияти организм, балки ба ҳалли вазифаҳои ташкилию тарбиявӣ низ диққати махсус додан лозим аст.

Бачаҳо бояд то огоз ёфтани машғулият ва дар давоми иҷрои машқҳо дар бораи узвҳои организм, самти ҳаракат, қоидаҳои дуруст нигоҳ доштани қомат маълумот гиранд. Онҳо бояд манфиати машғулиятҳои дар ҳавои кушод гузаронида мешудагӣ, аҳамият ва

техникаи иҷрои машқҳои ҷисмонӣ, қоидаи бозӣҳои серҳаракат, гигиенаи шахсӣ ва ҷамъиятиро донанд. Ҳангоми бозӣ ва иҷрои машқҳои ҷисмонӣ бояд дар бачаҳо хусусиятҳои часорат, часурӣ, ҳисси рафоқат, кӯшиши ба якдигар ёрӣ расонидан ва нисбат ба якдигар муносибати хуб доштан тарбия карда шавад. Машқҳои барои тобоварӣ тавсияшударо истифода карда, дар бачаҳо аломатҳои устуворӣ ва бартараф карда тавонистани мушкилиҳоро бедор намудан лозим.

Давомнокии машғулиятҳо, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, аз рӯи тавсияҳои барнома муқаррар гардида, соҳти онҳо ба таври анъанавӣ аз муқаддима, қисми асосӣ ва ҷамъбасти иборат мебошад.

Қисми муқаддимаӣ — аз сафкашӣ дар майдончаи варзишӣ, ки дар рафти он бачаҳо 3-5 машқи нафасгириро иҷро мекунанд, сар мешавад. Ҳангоми сард будани ҳаво лаҳзаи сафкашӣ дар майдонча гузаронида намешавад. Дар ин гуна вақтҳо қисми муқаддимаӣ бо лаҳзаи аз бино ба ҳавлӣ баромадани бачаҳо шурӯъ мегардад. Бачаҳо вобаста ба синну солашон баъд аз камтар роҳравӣ 2-3 дақиқа дар майдонча аз рӯи суръати паст медаванд. Дар ин қисми машғулият бачаҳо барои иҷрои машқҳои ҳаракат додани мушакҳо ва омӯختани намудҳои гуногуни давидан, монанди: зонхоро баланд бардошта бо қадамҳои васеъ давидан, чуфт-чуфт шуда давидан, пароканда шуда давидан ва ғайра тайёр карда мешаванд. Инчунин машқҳои бо як ва дар ду пой, аз пой ба пой частухез қардан ва ғайра низ иҷро карда мешаванд. Ин машқҳо бо мақсади дуруст муайян намудани фазо, пурқувват шудани мушакҳои пой ва кӯс, такмил ёфтани қаду қомат истифода бурда мешаванд. Давидан бо иҷрои машқҳои роҳравӣ, сафкашӣ ба давра ва қатор ба анҷом мерасад.

Қисми асосии машғулият аз иҷро намудани мачмуаи машқҳои барои инкишофи умумии организм оғоз меёбад. Дар охир бачаҳо дар қатор саф мекашанд ва дар рафти он воситаҳои варзишии истифода шударо ҷамъ карда, вобаста ба синну солашон аз 40 сония то 2 дақиқа аз рӯи суръати миёна медаванд. Давидан бо роҳравӣ ва сафкашӣ ба анҷом расида, бачаҳоро ба иҷро намудани машқҳои оиди ҳаракатҳои асосӣ тайёр менамояд.

Бачаҳо дар ҳар як машғулият аз рӯи якҷанд намуди ҳаракатҳои асосӣ машқҳо иҷро мекунанд. Дар ибтидо ҳаракатҳои нав ва ё мушкилтар иҷро карда мешаванд. Сипас бачаҳо боз аз рӯи суръати миёна ба давидан шурӯъ карда, баъд аз он ба иҷрои машқҳои дигари ба онҳо шинос мегузаранд. Машқҳои ҳаракатҳои асосӣ ба давидан аз рӯи суръати паст ба анҷом расида, пас аз он бозини серҳаракат ё бозӣ-эстафета ташкил карда мешавад. Ин бозӣ бо мақсади мустаҳкам намудани яке аз ҳаракатҳои асосӣ гузаронида мешавад.

Дар бозиҳо ба давидан диққати махсус медиҳанд. Бозӣ 4-5 маротиба такрор ёфта, дар ин маврид танаффуси кӯтоҳ карда мешавад.

Дар қисми чамъбасти бачаҳо охистатар медаванд. Агар бачаҳо ҳангоми бозӣ бисёр давида бошанд, пас дар қисми чамъбасти давомнокии охиста давидан нишон дода намешавад, вале он бояд нисбат ба пештара камтар бошад (1 ё 1,5 дақиқа). Машқи охиста давидан ба роҳравӣ табдил ёфта, дар ин муддат 6-8 машқи нафасгирӣ иҷро карда мешавад ва бо ҳамин машғулият ба анҷом мерасад.

Машқҳо барои ҳаракатҳои асосӣ. Омӯзиши ҳаракатҳои асосӣ дар даври духафтаина ба нақша гирифта мешавад. Дар ин муддат ҳаракатҳои дар машғулияти аввал омӯхташуда дар машғулияти дувум такрор ёфта, дар сеюм мустаҳкам карда мешаванд. Масалан, чунин мувофиқати ҳаракатҳои асосӣ тавсия карда мешавад: ҳаво додан (партофтани предмете), чаҳидан; машқҳои мувозинатӣ; чаҳидан, баромадан.

Дарачаи пайдо намудани малакаи ҳаракат	Машғулиятҳои духафтаина			
	1	2	3	4
Омӯзиш	Ҳаво додан	Машқҳои мувозинатӣ	Баромадан	Чаҳидан
Такрор	Чаҳидан	Ҳаво додан	Машқҳои мувозинатӣ	Баромадан
Мустаҳкамкунӣ	Баромадан	Чаҳидан	Ҳаво додан	Машқҳои мувозинат

Ин нақша тахминӣ мебошад. Чунин ҳаракатҳое, ки дар ду машғулияти аввал аз худ карда шуда, дар машғулияти сеюм мустаҳкам карда шаванд, ниҳоят каманд. Бисёр вақтҳо барои аз худ намудани ҳаракате истифода намудани якчанд машғулият лозим меояд. Дар ин сурат дар ду машғулияти аввал вазифа аз он иборат аст, ки бачаҳо дар бораи ҳаракат (масалан, дар бораи давидан, давида ба дарозӣ чаҳидан) маълумоти умумӣ ҳосил кунанд. Дар ду ҳафтаи оянда бошад, элементҳои алоҳидаи ҳаракат (давидан, такон гирифтани, ҳаракати пою даст, ҳамшавӣ, ба замин нишастан ва ғайра) муайян карда мешавад. Вале дар ҳар як давра лозим меояд, ки боз аз нав элементҳои ҳаракат омӯзонда шуда, такрори он дар машғулияти дигар гӯзаронида шавад. ҳоло ки омӯзиши ин ҳаракат давом дорад, дар машғулияти сеюм бозие гӯзаронида мешавад, ки дар он ҳамин гуна ҳаракати ба бачаҳо шинос (масалан, аз хой ба

дарозӣ хаҳидан) дохил шуда бошад. Ғайр аз ин дар нақша солонаи материалҳои таълимӣ такрори ҳаракатҳои мушқилтар дар назар дошта шудааст. Ин имконият медиҳад, ки ҳаракатҳо боз ҳам мустаҳкамтар аз худ карда шаванд. Дар айни ҳол ҳаракатҳое, ки дар шароитҳои гуногуни обу ҳаво иҷро карда мешаванд, дар бачаҳо маҳорати дар шароитҳои гуногун истифода намудани ҳаракатҳои омехтаашонро ба вуҳуд меоранд.

Машқҳои роҳравӣ ва давидан ба ҳар як машғулият дохил карда мешаванд. Ин гуна алоқамандкунии ҳаракатҳои асосӣ имконият медиҳад, ки дар машғулият гурӯҳҳои гуногуни мушакҳо таълим дода шаванд.

Ҳангоми иҷро намудани машқҳо кушиш кардан лозим аст, ки бачаҳо ҳаракати омехташавандаро бештар такрор намуда, онро беҳтару хубтар иҷро мекардагӣ шаванд. Дар иҷрои ин кор бачаҳоро дуруст сафарбар намудан, қоидаҳои иҷрои онро хубтар ба онҳо фаҳмонидани мураббӣ, кадр намудани қобилияти мустақилона иҷро намудани машқҳо ва ҳолати эмотсионалии бачаҳо ёрӣ мерасонад.

Машқҳое, ки дар фасли зимистон гузаронида мешаванд, дорои хусусиятҳои хоси худ мебошанд. Ҳангоми ба бачаҳо омӯзонидани машқи ҳаводихӣ (партофтани предмете) ба масофаи дур ё ҷои ишорашуда, лозим аст, ки аз барфҳои лунда кардашуда бештар истифода бурда шавад.

Бачаҳо ҳангоми иҷро намудани машқҳо ҳаракат гирифта ба дарозӣ ва баландӣ мечаҳанд, ба болои регмайдаҳо ва ё ҷои барфтуда доштаи майдон фуруд меоянд. Аз ин рӯ, ба масъалаи аз худ намудани техникаи чаҳидан, координатсияи умумии ҳаракат, нармавз ба замин фуруд омадан, ҳаракати пойҳо ҳангоми парвоз ва ғайра диққати махсус дода мешавад. Дар вақтҳои гарм бошад, ҳангоми ба чуқурии регдор фуруд омадани бачаҳо диққати асосӣ ба баландӣ ва дарозии масофаи чаҳиш чалб карда мешавад. Дар ҳолатҳои дар ҳавои кушод гузаронидани машғулиятҳо ба бачаҳо имконият додан лозим вобаста ба синну солашон аз 40 сония то 2 дақиқа аз рӯйи суръати миёна даванд. Давидан бо роҳравӣ ва сафкашӣ ба анҷом расида, бачаҳоро ба иҷро намудани машқҳои онди ҳаракатҳои асосӣ тайёр менамояд.

Бачаҳо дар ҳар як машғулият аз рӯйи якчанд намуди ҳаракатҳои асосӣ машқҳо иҷро мекунанд. Дар ибтидо ҳаракатҳои нава ва ё мушқилтар иҷро карда мешаванд. Сипас бачаҳо боз аз рӯйи суръати миёна ба давидан шурӯъ карда, баъд аз он ба иҷрои машқҳои дигари ба онҳо шинос мегузаранд. Машқҳои ҳаракатҳои асосӣ ба давидан аз рӯйи суръати паст ба анҷом расида, пас аз он бозии серҳаракат ё бозӣ-эстафета ташкил карда мешавад. Ин бозӣ бо мақсади мустаҳкам намудани яке аз ҳаракатҳои асосӣ гузаронида мешавад.

Дар бозихо ба давидан диққати махсус медиҳанд. Бозӣ 4-5 маротиба такрор ёфта, дар ин маврид танаффуси кӯтоҳ карда мешавад.

Дар қисми чамъбасти бачаҳо охистатар медаванд. Агар бачаҳо ҳангоми бозӣ бисёр давида бошанд (бозихои "Дастгир кардан", "Тайёраҳо" ва ғайра), пас дар қисми чамъбасти давомнокии охиста давидан нишон дода намешавад, вале он бояд нисбат ба пештара камтар бошад (1 ё 1,5 дақиқа). Машқи охиста давидан ба роҳравӣ табдил ёфта, дар ин муддат 6-8 машқи нафасгирӣ иҷро карда мешавад ва бо ҳамин машғулият ба анҷом мерасад.

Баъзан шароити обу ҳаво тағйир ёфта, имконият намешавад, ки ҳаракатҳои ба нақша гирифташуда иҷро карда шаванд. Масалан, тахтаҳои девори гимнастикӣ ях бастаанд ва ба он барои намешавад, ё болои майдончаи варзиширо барф ҷӯшидааст ва имконияти то саршавии машғулият пок кардани он нест. Дар ин сурат ба мураббӣ лозим меояд, ки машқи ба девори гимнастикӣ баромаданро бо машқи аз болои ягон предмет ғавқ кашида гузаштан иваз намуда, машқро дар китъча ва ё ҷои аз барф покшудаи майдонча гузаронад. Барои давидан бошад, роҳрави атрофи боғчаро истифода барад.

Давидан. Давидан барои бачаҳои синну соли калонтар воситаи асосии ҳаракат мебошад. Давидан ба беҳтар шудани ғавқолияти системаҳои дил ва рағҳои хунгард, нафасгирӣ, асаб ва мушакҳо тэсири калон мерасонад, барои такмил ёфтани хусусиятҳои тезрафторӣ ва тобоварӣ замина тайёр мекунад.

Азбаски методикаи дар ҳавои кушод гузаронидани машғулиятҳо махсусан, барои инкишоф ёфтани хусусияти тобоварии бачаҳо равона карда шудааст, 50% вақти машғулиятҳо барои машқҳои давидан чудо карда мешавад.

Машқҳои давидани бачаҳои синну соли томақтабиро аз рӯи суръатнокӣ шартан ба се намуд чудо кардан мумкин аст: давиши суръатнок, давидан аз рӯи суръати миёна ва давидан аз рӯи суръати паст. Ҳар кадоме аз ин намудҳо ба организми кӯдак ба таври гуногун таъсир расонида, бо мақсади ҳалли вазифаҳои гуногуни тарбияи ҷисмонии онҳо истифода бурда мешавад.

Давидани суръатнок — яке аз қисмҳои таркибии аксарияти машқҳо буда, дар бозихо, эстафетаҳо ва ғавқолияти мустақилонаи бачаҳо ба таври васеъ истифода бурда мешавад. Ҳангоми бо суръати баланд давидан, бадани кӯдак андак ба тарафи пеш майл гирифта, сари ӯ боло бардошта мешавад. Рони пой ҳаракат гирифта баланд бардошта шуда, соғ ба пеш кашида мешавад. Нӯги пой босуръат қобилияти теладиҳиро ба кафи пой медиҳад ва дар натиҷаи қат ва рост шудани соқ теладиҳии боқуввате ба амал меояд. Барои босуръат давидан масофаи аз 10 то 30 метр истифода карда мешавад. Бо чарағни камолёбӣ суръати давиши бачаҳо низ меафзояд.

ва мувофиқ ба он барои тай намудани масофаи муқарраргардида вақти камтар сарф карда мешавад.

Тадқиқотҳои махсус гузаронидашуда нишон медиҳанд, ки дар тӯли солҳои мактабӣ суръати қадамзании бачаҳо кам тағйир меёбад, вале афзудани суръатнокӣ бошад, аз ҳисоби дуртар қадам мондан ба амал меояд. Аз ин рӯ, дар ҷараёни таълим додани давиши суръатнок ба қавӣ ва мустақкам гардидани мушакҳои рон, сок, кафи пой ва инкишоф ёфтани қадамҳои васеъ-васеъ диққати махсус дода мешавад. Бо ин мақсад бачаҳо намуди давиданеро иҷро мекунанд, ки дар ҷараёни он зонуҳои баланд бардошта мешаванд ва онҳо аз рӯйи нишонаҳои медаванд. Такмил додани техникаи босуръат давидан дар назди бачаҳо масъалаҳои конкретии зудтар давидан, аз рафики дар пеш буда гузаштан ва ғайраҳо ба миён меорад.

Давидани босуръат ба фаъолияти системаҳои асосии организм таъсири калон дорад. Масалан, ҳангоми босуръат давидан суръати зарбаи набз дар як дақиқа то 130 мерасад ва ё метавонад то ба 170-180 зарба баланд шавад, вале боз дар муддати кӯтоҳ ҳолати аввалин худро мегирад. Дар як дақиқа зарбаи набз то 130-140 нафас мефарояд ва дар ду-се дақиқа ҳолати аввалин худро барқарор мекунад. Бо мақсади дар бачаҳо тарбия намудани хусусиятҳои тезрафторӣ, инкишоф додани суръатнокӣ ва баланд бардоштани имкониятҳои функционалии организм давиши суръатнок дар алоқамандӣ бо дигар ҳаракатҳои таълим дода мешавад ва баъд аз андак танаффус дар ҷараёни бозӣ ва ё эстафета 4-5 маротиба такрор карда мешавад.

Давидан аз рӯйи суръати миёна. Ин намуди давидан яке аз воситаҳои асосии дар бачаҳои синну соли томактабӣ тарбия намудани тобоварӣ мебошад. ҳангоми иҷрои ин намуди давидан бадаи наврас сабук ба тарафи пеш майл гирифта, сар рост нигоҳ дошта мешавад. Рони пои ҳаракатгирифта бошад, фаъолона ҳаракатро ба пеш медиҳад. Дар ин вақт по то ба пошна поён шуда, барои бо нӯги пой такон гирифтани тайёр мешавад. Панҷаҳои мушт кардашуда суст нигоҳ дошта мешаванд, ангуштҳои бошанд, дар ҳолати муқаррарӣ - суст мекунанд.

Суръати ин гуна дав 50-60% суръатнокии дави бачаҳои ҳар синну солро ташкил медиҳад. Ин суръатнокӣ дар фаъолияти бачаҳои синну соли миёна ба андозаи аз 2 то 2,2 м/с, дар гуруҳи синну соли калонтар аз 2,2 то 2,4 м/с, дар гуруҳи тайёри бошад, аз 2,4 то 2,7 м/с тағйирёбанда аст.

Аз рӯйи мушоҳидаҳои гузаронидашуда маълум гардид, ки бачаҳои синну соли томактабӣ қобилияти бе танаффус бо суръати миёна масофаи калонро тай намудан доранд. Дар сурати аз рӯйи суръати миёна давидан, мушакҳо ва узвҳои ҳаракаткунанда микдори зиёди оксигенро талаб мекунанд. Ин кори шушро қувватнок намуда, гардиши хунро баланд мегардонад. Суръати зарбаи набз дар 30

сонияи аввал то ба 160 мерасад. Хангоми давидан бошад, тағйирёбанда буда, дар 1 дақиқа аз 160 то ба 170 зарба мерасад. Давомнокии давиш аз ҳисоби таранг ва сусти шудани мушакҳо ва аз нав барқарор гардидани қобилияти кори онҳо таъмин мегардад (яъне дар чараёни давидан мушакҳо мунтазам таранг ва сусти шуда, қобилияти кори онҳо барқарор мегардад).

Мувофиқи нишондоди тадқиқотҳои махсус гузаронидашуда, давидан аз рӯи суръати миёна бо имкониятҳои функционалии организми бачаҳои синну соли томақтабӣ мувофиқ мебошад. Дар чунин ҳолатҳо кори органҳои ҳаракаткунанда низ мӯътадил мебошад. Аз ин рӯ, барои баланд бардоштани имкониятҳои функционалӣ ва инкишоф додани хусусияти тобоварии организм ба машғулиятҳо машқи аз рӯи суръати миёна давиданро дохил намудан лозим аст.

Бачаҳо дар ҳар як машғулият бо суръати миёна 2 ҳиссаи дарозиашон тахминан $1/5$ ҳиссаи масофаи умумиро медаванд. Ин ҳолат дар давоми сол зиёд гардида, бачаҳо аз $1/3$ ҳиссаи масофа ро тай менамоянд.

Давидан аз рӯи суръати паст - ҳам яке аз воситаҳои асосии дар бачаҳо тарбия намудани тобоварӣ мебошад. Бачаҳо дар вақти иҷрои он қоматро рост нигоҳ медоранд. Дар ин ҳолат китфҳо кушода, сар боло ва нигоҳашон ба пеш нигаронида мешавад. Кафи пойҳо нарм ба замин часпида дар ҳолати пешииа бо нӯги пой хестан. Азбаски дар ин ҳолат нисбатан сусти тақон гирифта мешавад, қадамҳо боёд кӯтоҳ гузошта шаванд. Дастҳо бошанд, дар ҳолати муқаррарӣ (сусти) нигоҳ дошта мешаванд.

Хангоми аз рӯи суръати паст давидан, кори узвҳои организм камфаъолият буда, суръати зарбаи набз дар 1 дақиқа то 135-145 мебарояд. Фаъолияти системаҳои нафас, дил ва рағҳои хунгард пурра талаботи ба оксиген доштаи организмро таъмин менамоянд. Ин ба бачаҳо имконият медиҳад, ки 2-2,5 баробар зиёдтар масофаро тай намоёнд. Аз ин рӯ, бачаҳо дар ҳар як машғулият 3 ҳиссаи масофаи умумиро медаванд. Андозаи масофа дар давоми сол зиёд шудан мегирад.

Кори камфаъолият ва давомноке, ки бачаҳо хангоми бо суръати паст давидан иҷро мекунанд, кори дилро метезонад, гардиши хун ва нафасгириро беҳтар мегардонад. Яъне фаъолияти системаҳои инкишоф ёфтани хусусияти тобоварӣ ба онҳо вобаста аст, тақмил медиҳад.

Барои он ки бачаҳо бо суръати паст давиданро аз худ намоёнд, боёд машқҳои роҳравӣ охиста-оҳиста тезонидан шаванд. Бо тезонидани машқҳои роҳравӣ ҳолате ба вучуд меояд, ки барои бачаҳо нисбат ба роҳравӣ давидан осонтар менамояд ва ин лаҳза суръати паст давидан ном дорад.

Зарур аст, ки дар бачаҳо ҳиссиёти босуръат давидан бедор карда шавад. Мураббӣ бо ин мақсад дар машғулиятҳои аввал аз рӯйи суръати муайян яқоя бо бачаҳо медавад (дар ин гуна ҳолатҳо бачаи тайёрии хуб доштаро ба ранда гузоштан мумкин аст). Ё дарозии масофaro ба ҳисоб гирифта, ба воситаи сониясанҷ (секундомер) суръати давиши бачаҳоро назорат мекунад. Вақте ки суръати дилхоҳ ҳосил шуд, вай бо кадом суръат давидан, масофаи дурро тай намуда монда нашудан, то кадом ишора давиданро ба бачаҳо мефаҳмонад. Баъд аз 5-6 маротиба тақрор ёфтани ин машқ, бачаҳо ба осонӣ бо дастури мураббӣ метавонанд, ки машқро аз ин рӯ суръати лозимӣ иҷро намоянд. Баъзе бачаҳо, махсусан, дар машғулиятҳои аввал кӯшиш мекунанд, ки аз рафиқони худ пеш гузаранд, дар натиҷа ин гуна бачаҳо зуд монда шуда давиданро қатъ мекунанд. Аз ин рӯ ҳангоми дарозмуддат давидан, бачаҳо бояд ба қоидаҳои "Аз якдигар нагузаштан, якдигарро тела надодан, аз шарикони худ кафо намондан" риоя намоянд. Дар гурӯҳҳои синну соли калонтар бошад, қоидаи риоя намудани фосолаи байниҷадигарии бачаҳоро талаб кардан лозим аст.

Дар машғулиятҳое, ки дар майдончаи варзишӣ гузаронида мешаванд, машқҳои бо суръати паст ва суръати миёна дар роҳрави муқарраршудаи атрофи бино ва ба самтҳои гуногуни атрофи боғча давидан, иҷро карда мешавад. Ҳамаи намудҳои давидан дар майдончаи варзишӣ оғоз гардида, дар ҳамаи хо ба анҷом мерасанд. Мураббӣ бошад ё ҳамроҳи бачаҳо медавад ва ё фаъолияти онҳоро назорат мекунад. Масофаҳое, ки барои давидан муқаррар шудаанд, бояд ба нишондодҳои нақшаи навиштаҷоти мураббӣ мувофиқат кунанд. Ин масофаҳо бояд ишораҳо дошта бошанд. Бачаҳо бояд чанд маротиба дар атрофи майдонча давидан ва аз кадом ишораи роҳрав ба қибла гаштанро донанд.

Зимистон, вақте ки ишораҳо зерин барф намоён мешаванд, мураббӣ бояд ҳамчун ишора мавқеҳои гуногунро монанди: дарахт, гӯшаи бино, ҷои регдор ва ғайраро ба бачаҳо нишон диҳад. Андозаи масофае, ки бачаҳо аз рӯйи суръати паст ва миёна онро тай менамоянд, бояд ҳар моҳ, зиёд шудаи гирад. Вобаста ба ин мураббӣ ҳар мавқеоро бо ишораҳо (байрақчаҳо, нишонаи гуруҳ) муайян мекунад. Мураббӣ бояд дар вақти гузаронидани машғулиятҳо аз машқҳои гуногун истифода барад. Ин кор шавқу ҳаваси бачаҳоро нисбат ба давидан зиёд мегардонад.

Ии тавсияҳо барои бачаҳои гурӯҳҳои синну соли миёна тааллуқ доранд. Агар машғулият дар гурӯҳҳои синну соли калонтар ва тайёрий ба мактаб гузаронида шавад, лозим аст, ки ҳатман дараҷаи тайёрии ин гурӯҳи бачаҳо тадқиқ карда шавад. (Агар дараҷаи инкишоф ёфтани тобоварии онҳо миёна ва ё аз он боло бошад, пас оҳиста-оҳиста бачаҳоро ба иҷрои супоришҳои давидан, ки дар

нақшаи навиштаҷот нишон дода шудааст, тайёр кардан лозим аст. Бачаҳо бо ин мақсад дар тӯли моҳи аввал танҳо нисфи ҳар як масофаи нишон додашударо медаванд. Дар моҳи дуюм бошад, онҳо масофаро пурра бо суръати паст медаванд. Нисфи масофаи нишон додашуда аз рӯйи суръати миёна давида мешавад. Дар моҳи сеюм бачаҳо масофаи тавсияшударо пурра медаванд. Дар хотир доштан лозим аст, ки дар қисми чамъбасти давомнокии вақти бо суръати паст давидан набояд аз 1-1,5 дақиқа зиёд бошад. Бачаҳо дар моҳи чорум метавонанд, ки аз рӯйи нишондоди нақшаи навиштаҷот машқҳои давиданро пурра иҷро намоянд.

Агар дараҷаи инкишофи тобоварии бачаҳо аз ҳисоби миёна паст бошад, бачаҳо дар соли аввал машқҳои давиданро аз рӯйи барномаи гурӯҳҳои нисбатан хурдтар тавсияшуда иҷро намуда, оҳиста-оҳиста ба иҷрои машқҳои барои гурӯҳи худашон нишон додашуда мегузаранд.

Ба ҳамин тариқ бачаҳо дар ҳар як машғулият дар омехтагӣ бо дигар намуди машқҳо аз рӯйи суръати миёна 2 маротиба ва бо суръати паст 3 маротиба машқҳои давиданро иҷро мекунанд. Ғайр аз ин, дар вақти иҷрои бозиҳо ва эстафетаҳо якчанд ҳиссаи масофа бо суръати тез давида мешавад.

Машқҳои инкишофи умумии организм. Машқҳое, ки ба инкишоф ёфтани организм тааллуқ доранд, дар нақшаи навиштаҷоти тавсияшудаи машғулиятҳо дар шакли мачмуавӣ дода шудаанд. Масалан, дар гурӯҳи синну соли миёна — 5 машқ, дар гурӯҳҳои синну соли калонтар ва тайёрӣ ба мактаб — 6 машқ дода шудааст. Мачмӯаҳо машқҳоро дар бар мегиранд, ки барои ҳамаи гурӯҳҳои мушакҳои калон: мушакҳои дастҳо ва камари китф, тана, пой — тааллуқ доранд. Хусусияти фарқкунандаи мачмӯаҳо аз он иборат аст, ки дар як гурӯҳи мушакҳо паиҳам ду машқ, иҷро карда мешавад. Ин кор фаъолияти пурраи ин мушакҳоро таъмин менамояд.

Ҳар як мачмуаи машқҳо дар давоми 4 машғулият, яъне ду ҳафта такрор меёбад. Ин ба мураббӣ имконият медиҳад, ки ҳангоми дар ҳавои кушод гузаронидаи машғулиятҳо қисми фаҳмондадихиро камтар карда, бештар ба сифати иҷрои машқҳо диққат диҳад. Азбаски яке аз машқҳои инкишофёбии гурӯҳи муайяни мушакҳо иваз мешаваду машқҳои дигар дар ҳамаи шакл ба мачмуи нав дохил мегардад, бачаҳо ба осонӣ машқҳои мачмуаи навро аз худ карда метавонанд.

Дар машғулиятҳое, ки дар ҳавои кушод гузаронида мешаванд, машқҳои дар ҳолати нишаста ва хобида иҷрошаванда дода намешавад. Чои ин гуна машқҳоро ҳаракатҳое иваз мекунанд, ки ба фаъолияти мушакҳои бадан равона шудаанд. Машқҳое, ки нишаста ва хобида иҷро шудани онҳо тавсия шудааст, дар ҳолатҳои бадбудани обу ҳаво дар зал гузаронида мешаванд.

Машғулиятҳое, ки дар ҳавои кушод мегузаранд ҳаракҳои гимнастикӣ истифода мебаранд, пас ба машғулият машқҳои дар ҳолати нишаста ва ҳобида иҷрошавандаро низ тавсия кардан мумкин аст. Бачаҳо 40-60 сония дар ҳарак нишаста машқҳои ҳаракат додани пойҳоро иҷро мекунанд.

Машқҳои инкишофи умумии организм аз он ҷиҳат фарқ мекунанд, ки ҳангоми иҷрои онҳо ист (пауза) карда намешавад. Бо тамои шудани як машқ, бачаҳо ҳолати аввалии худро гирифта ба иҷрои машқи дигар мегузаранд. Мураббӣ дар ин ҳолатҳо танҳо номи машқро (масалан: “ҳамшавӣ”, “нишаста хестан”, “ба тарафҳо ғаштан”) гирифта, онро ҳамроҳи бачаҳо 1—2 маротиба иҷро мекунад. Дар вақтҳои сард будани ҳаво — 8-10° С бо мақсади он ки бачаҳо вақти зиёд дар ҳояшон нигоҳ дошта нашаванд, машқҳои инкишоф додани пойҳо (монанди: чаҳидан, частухез кардан) зуд-зуд, баъд аз ҳар як машқ, иҷро карда мешаванд.

1. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш ҷамғармасини тузиш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов Фармони // “Халқ сўзи”, 25 октябрь 2002 йил.
2. Рўзиев Д.И. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни очик ҳавода жисмоний тарбиялаш машғулотларини ташкил этишнинг айрим хусусиятлари. // Бухоро давлат университети илмий ахбороти. -2006, 71-бет.
3. Усмоҳоджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс... докт. пед. наук. Ташкент, 1995. —С.50.
4. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ҳавои кушод бо бачаҳои синну соли томактабӣ. —Душанбе: “Маориф”, 1990.—С.240.
6. Маъмуров Б.Б., Ибрагимов А.К., Арслонов Қ.П. Бозиҳои серҳаракат ва тарзи гузаронидани он дар синфҳои ибтидоӣ. // Бошлангич таълим асослари ва услубиёти. 1-Қисм.— Тошкент: “Мухаррир” - 2013, 156-б.

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА СПОРТ ТАЛАНТИНИ ЭРТА АНИҚЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Р.КАДИРОВ, педагогика фанлари номзоди, доцент

Ҳозирги даврда спортчи шахсига нисбатан эътибор ва талаблар маҷмуида болалар спортидаги иқтидор ва мамлакатларни саралаш назариясининг юзага чиқаришга алоҳида урғу берилмоқда. Болаларни спортга саралаш назариясининг бошланиш даври 60 йиллар ўрталарида Россия ва чет мамлакатларда бошланган бўлибгина қарамасдан бугунги кунда энг долзарб муаммолари қаторида ўрин олган. (1, 2, 4) Болалар салоҳиятини тўғри аниқлаш малакали спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик тизимида

MUNDARIJA

Кафедра фаолиятига бир назар	3
ONA TILI VA O'QISH METODIKASI	
ҲАМРОЕВ А.Р. Бошлангич синф она тили таълимида мустақил ишларни ташкил этиш	6
AZIMOV Y.Y. Bolalarga yozish ko'nikmasini shakllantirish	10
SAFAROV F.S. 3-sinfda "Sifat" so'z turkumini o'rgatishda so'zlarning birikuvchanligi ustida ishlash	12
JAMILOVA B.S, SATTOROVA D. O'qish darslarida tarixiy mavzudagi ilmiy-ommabop maqolalarni o'rganish ahamiyati	17
SAFAROV F.S. 3-sinfda "So'z tarkibi" bo'limini interfaol usullar yordamida o'rgatish	20
QURBONOV M. KAMOLOV I. Shayboniylar davrida Buxorodagi tovar pul munosabati	24
ADIZOVA N.B, MAMADOVA Sh. 1-sinf o'qish kitoblardagi xalq maqollarining tasnifi	28
САФАРОВ Ф.С, ЧОРИЕВ Т.Р. Ўқиб дарсларида ўқувчилар нутқини ўстириш имкониятлари	31
SHARIPOVA L.F, SAIDOVA J.U. Boshlang'ich sinflarda hayvonlar haqidagi ertaklarning obrazlar olamini talqin qilish yo'llari	33
ADIZOVA O.R. Boshlang'ich sinflarda Alisher Navoiy ijodining o'rganilishi	38
QO'LDOSHEV R.A. Boshlang'ich sinf o'qish kitoblari yaratilishi tarixiga oid ayrim mulohazalar	41
Хантова Н.И. Влияние народных традиций на воспитание ребенка в семье	44
ФАЙЗУЛЛАЕВ М.Б. Использование выразительных средств речи на уроках чтения	48
ФАЙЗУЛЛАЕВ М.Б. Способы развития творческих способностей учащихся начальных классов	54
ХАИТОВА Н.И. Знакомство с фразеологизмами в начальной школе – средство овладения спецификой русского языка	60
САФАРОВА Н.О. Бошлангич синф ўқувчиларини топишмоқлар воситасида осмон жисмлари билан таништириш йўллари	62
ADIZOVA N.B, SHOKIROVA S. 2-sinf o'qish darslarida didaktik o'yinlardan foydalanish	67
XALILOVA R.R. Boshlang'ich sinflarda adabiy ertaklarning estetik, ma'rifiy va ta'limiy ahamiyati	72
YO'LDOSHEVA D.N, GADOYEVA N.U. Kasb-hunar ta'limi tizimida ona tilidan berilayotgan bilimlarning amaliy qiymati	75
YO'LDOSHEVA D. N, GADOYEV N.U. Kasb-hunar kollejida ona tili o'qitish muammolari: nazariya va amaliyot	78
ЧОРИЕВ Т.Р, ЖУМАЕВ Р.Х. Бозиҳои таълимин интегратсионини ҳиссаҳои нутқ	81

UMUROV Z.L. Ta'limda o'quv-biluv muammolari	341
RAHMONOV R.N. Yosh avlodni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash	346
ЎРИНОВ А. Илмий-педагогик кадрлар тайёрлашда инновацион ёндашув	348
SODIQOVA Z. Kasb- hunar kolleji o'quvchilarini ma'naviy – axloqiy tarbiyalash	350
ҲАМРОЕВА Д, ИСАЕВА Г.С. Тадқиқотчилик фаолияти – талаба шахсининг тадқиқотчилик лаёқатини тарбиялаш омили сифатида	353
РУСТАМОВА.Ш. Ёшлар маънавий тарбиясига интернетнинг таъсири	359
ЯРОВ И. Бошланғич синф ўқувчиларини мустақил фикрлашга ўргатиш масалалари	360
РАҲМАТУЛЛАЕВА З.Н. Бошланғич синф ўқитувчиларининг ўз инновацион фаолиятларини лойиҳалаштириш	364
УМАРОВА Ш.С. Бошланғич синф ўқувчиларида умуммехнат кўникмаларини шакллантириш йўллари	367
ЁРИЕВА Л. Дарс самарадорлигини оширишда инновацион технологиялардан фойдаланиш	370
PSIXOLOGIYA	
БАРОТОВ Ш.Р. Психологические и педагогические основы социального интеллекта	373
БАРОТОВА Д.Ш, ҲАЙДАРОВ Л.У. Дезадаптациялашган ўсмирларда “мен” тимсолини коррекция қилиш педагогик-психологик муаммо сифатида	375
СОБИРОВА Д.А. Социал интеллектнинг ўқитувчи фаолиятидаги педагогик-психологик хусусиятлари	379
ТОЛИБОВНА Ғ.С, АШУРОВА К.Д. Лидер шахси: ижтимоий-психологик таъқин	381
SHUKUROVA S, SAMATOVA S. O'zbekoilalarida ota – onalarning bola tabiyasidagi munosabatlarning ijtimoiy - psixologik xususiyatlari	384
РАҲМОНОВА Д.Б, АШУРОВА Н. Педагог касбий фаолиятининг психологик компетентлиги	387
ЖУМАЕВ Н.З, САЙФУЛЛАЕВА Н.Қ. Педагогик компетентлик педагогик касбий фаолиятнинг ўзаги сифатида	390
НАЗАРОВ А. Оилавий тадбиркорлик – фаровонлик асоси	393
М.С.Шарипов. Организация психологической службы в школе	394
АВЕЗОВ О.Р, ОСТОНОВ Ш.Ш. Ёш даврлари психологияси фанининг асосий вазифалари	401
АВЕЗОВ О.Р. ОСТОНОВ Ш.Ш. Комил инсон тарбияси Шарқ мутафаккирларининг таъқинида	404
JISMONIY TARBIYA VA UNI OQITISH METODIKASI	
МАЪМУРОВ Б.Б, РАВШАНОВ Ф.Т. Методикаи ташкил намудани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ҳавои кушод	408

КАДИРОВ Р. Умумтаълим мактабларида спорт талантини эрта аниқлашнинг долзарб муаммолари	418
КАДИРОВ Р., ҚУРБОНОВ Ж., ФАТУЛЛАЕВА М.А. Спорт талантини эрта аниқлашнинг ўзига хос хусусиятлари	422
ШАРАФУТДИНОВА Р.И, АБДУЛЛАЕВА М.Н, ОЧИЛОВА Н.Р, КАРИШИЕВА Д.Р. Особенности физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья	427
ШУКУРОВ Р.С, МУЗАФАРОВА Ф.Б. Спорт турлари билан кичик ёшдаги қизларни шугулланишини ташкил этишнинг афзалликлари	430
АРСЛОНОВ Қ.П. Ўзбекистонда мустақиллик йилларида курашни оммалаштиришга қаратилаган ишлар ва уларнинг истикболлари	434
АРСЛОНОВ Қ.П. Камбулланган ва интернат типдаги куни узайтирилган мактабларда жисмоний тарбия	439
SAIDOV I.I, FOZILOV B.Y, JUMAЕV O'. Sog'lomlashtirishga qaratilgan pedagogikada pedagogning o'rni	447
РАВШАНОВ Ф.Т, ЧЎРАЕВ Б.Т, ЧУМАЕВ Б.Х. Таъмини бехатарй дар бозиҳои серхаракат ва варзишй	449
САИДОВ И.И, ТОШЕВ А.Т, УСМОНОВ Ш. Маънавийати шахсни шакллантиришда жисмоний тарбиянинг ўрни	454
O'RINOV A. Ibn Sinoning salomatlik va jismoniy barkamollik to'g'risidagi qarashlari.	457
O'RINOV A. Barkamol avlodni tarbiyalashda sport va oilaning tutgan o'rni	459