# 11-14 YOSHLI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich**
Namangan davlat universiteti
sport faoliyati kafedrasi katta o'qituvchsi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23152791

**Anotatsiya. Maqola,** Topics include upbringing, the issue of physical activity among today's youth, training sessions, developmental stages, the psychological aspects of children, and the evolution of the content of play.

**Kalit so'zlar.** arakatlar elementlari, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya vositasi, bolalarning diqqat ma4kazi.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 11–14 ЛЕТ

**Анотация.** Среди рассматриваемых тем — воспитание, проблема физической активности современной молодежи, тренировочные занятия, этапы развития, психологические особенности детей и эволюция игрового содержания. Среди рассматриваемых тем — воспитание, проблема физической активности современной молодежи, тренировочные занятия, этапы развития, психологические особенности детей и эволюция игрового содержания.

**Ключевые слова.** arakatlar elementlari, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya vositasi, bolalarning diqqat ma4kazi.

## PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN AGED 11–14

**Annotation.** The article is dedicated to the organization of lessons, the problem of physical activity of today's youth, training sessions, equipment in sports halls, and the main causes of injuries.

**Keywords.** elements of movement, education and upbringing, a means of physical education, the focus of children's attention.

Tarbiya doimo jamiyat uchun muhim vazifani bajargan, turli avlodlar o'rtasidagi aloqa va vorislikni amalga oshirib kelgan. Tarbiyaning o'z maqsadi, vazifalari, mazmuni, shakli va usullari davrlar osha o'zgarib borgan. Bu o'zgarishlar kishilar o'rtasidagi munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Shundan kelib chiqib, tarbiyada Vatan himoyasiga tayyor, mehnat, ijtimoiy faoliyat, umuman, hayotda har tomonlama rivojlangan komil insonni tarkib toptirishga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun tarbiyaning bir - biri bilan o'zaro bog'langan har birining mazmuni, vositalari, shakl va usullarining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish kerak bo'ladi. Ilmiy tadqiqot ob'ektimiz asosiy gimnastika vositalarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham ana shu o'ziga xosliklarni hisobga olish zarurligi ko'rindi. Pedagogikada qabul qilingan yosh davrlaridan biz uchun eng muhimi kichik maktab yoshidir. Har bir yosh guruhiga jismoniy va ma'naviy - ruhiy rivojlanishning muayyan darajasi mos keladi.

Kichik maktab yoshida o'qish bolaning butun hayot tarzini o'zgartiradi va unga yangi talablar qo'yadi. Chunki kichik maktab yoshida bolalarda, asosan nutqning rivojlanishiga, axloq me'yorlarining shakllanishiga asosiy e'tibor beriladi. Ularni tarbiyalashda maxsus tashkil etiladigan o'yin faoliyati katta o'rin tutadi. Bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta'lim beruvchi va jamoa bo'lib birgalikda harakat qilishga o'rgatuvchi o'yinlardan foydalaniladi. Kichik maktab yoshida organizmning umumiy yetilishi fonida bolalarning harakat sohasi jadal rivojlanadi. Bu davr jismoniy tarbiya bilan faol shug'ullanish uchun juda qulaydir.

Mana shu jihatdan bolaning aynan shu xususiyatlarini rivoj-lantiruvchi asosiy gimnastika vositalaridan foydalanish tarbiyada ko'zlangan maqsadga yetish imkonini tezlashtiradi. Jismoniy rivoj-lanishning jadalligi skeletning tez o'sishi, umurtqa pog'onasi bukuli-shining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan hayot rejimini talab etadi. Turli yoshga mansub har xil jinsdagi bolalar ruhiyatinin, o'zgarishlari, ularning axloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'sir qiladigan omillar, shart-sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunda o'qituvchilar, jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun nihoyatda zarur.

Har bir o'quvchining yosh davrining ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darslarini olib borish orqali ular ongiga, ruhiga ta'sir o'tkazish o'z vaqtida o'z-o'zini anglashni vujudga keltiradi. Bolada o'zin anglash tuyg'usi qancha erta uyg'onsa, shaxsiy nuqtai nazar, huquqini his etish, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo'ladi.

Boladagi e'tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq-atvorni shakl-lantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to'siqlarni yengishga intilish kabi xususiyatlarni jismoniy tarbiyada asosiy gimnastika vositalari orqali ham tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xusu-siyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

**O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarn**ing bolalarni ruhiy jihatdan kamol toptirishda ahamiyati ulkan. Umuman, o'yinlarning ahamiyati haqida ko'pchilik psixologlar va pedagoglar qimmatli fikrlarni aytib ta'kidlab o'tishgani ma'lum.

Eng sodda ruhiy jarayondan eng murakkabigacha hammasining muhim jihatlarini shakllantirishda o'yin katta rolь o'ynashini jahonning ilg'or pedagog va psixologlari turli davrlarda turlicha isbotlab berishgan.

**O'yin** bolalar uchun voqelikni aks ettirish vositasidir. Bu voqelik bolani qurshab turgan borliqdan ancha qiziqarlidir. O'yinning qizi-qarliligi uni anglab yetishning osonligidadir. Kattalar hayotida faoliyat, xizmat qanday ahamiyatga ega bo'lsa, bola hayotida ham o'yin xuddi shunday katta ahamiyat kasb etishi mumkin.

O'yin mazmunining rivojlanishi bolaning kattalar hayoti va faoliyatining mohiyatiga chuqurroq kirib borishida, atrofdagi voqea-hodisalarga munosabatining o'zgarishida, shuningdek, o'yin mazmuni ham shart-sharoit va jamiyat a'zolari turmushining tobora to'g'ri aks etishida namoyon bo'ladi. Shuning uchun bolalarda o'yin qobiliyatining o'sishi o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi, balki kattalar, tarbiyachilarning ta'siri natijasi, atrof-muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslararo munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi.

Katta kishilar hayoti va faoliyatining o'rnini bosuvchi narsalar ularning harakatini umumlashgan holda ifodalashning moddiy tayanchi hisoblanadi. SHunday ekan, o'yin faoliyatida bola harakatining rivoj-lanishi o'yin mazmuniga ko'proq bog'liqdir. Chunki bolaning hatti - harakati qanchalik ixcham va umumlashgan bo'lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishdan shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o'tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatini to'g'ri ifodalashga intiladi.

Har qanday o'yinning va o'yin faoliyatining diqqat markazida bolaning kattalar faoliyati va o'zaro munosabatini, muomalasini o'ziga xos tarzda aks ettirishi, takrorlashi imkoniyati turadi. SHunga ko'ra o'yin ijtimoiy ahamiyat kasb etib, bolada insoniyat tomonidan asrlar davomida yaratilgan qimmatli bilim, amaliy ko'nikma, malaka va odatlarni, xalqning ijodiy boyligini o'rganishga imkon yaratiladi, oqibatda uni shaxslararo muloqotning mohiyatiga olib kiradi.

**Bolalarda harakatning o'sishi**da o'yinning ta'siri haqida gap borganida, avvalo, shuni aytish kerakki, birinchidan, o'yinni tashkil qilishning o'ziyoq bola fe'l-atvorini yaxshilash va takomillashtirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi.Ikkinchidan, o'yinning bola harakatiga ta'sir etishining sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'nikmalarini sub'ekt aynan o'yin paytida emas, balki bevosita mashg'ulotlar orqali o'zlashtiradi. O'yinning keyinchalik takomillashuvi barcha jarayonlar uchun eng qulay shart-sharoitni vujudga keltiradi. Shu boisdan o'yin faoliyati hatti-harakatni amalga oshirish vositasidan bolaning faolligini ta'minlovchi mustaqil maqsadga aylanadi. Negaki, o'yin sub'ekt (bola) ongining dastlabki ob'ekti darajasigacha o'sib o'tadi. Bola muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinni tanlaydi, shu bilan birga u yoki bu o'yin orqali kattalarga xos qat'iy yurish-turishni ongli ravishda ijro etishga intiladi, shunday ekan, o'yin mazkur bola uchun eng zarur faoliyatga aylana boradi va yangi shakldagi harakatlarni takomillashtirish, ularni anglagan holda esda tutish ehtimoli yaqqol ko'rina boshlaydi. Mazkur harakatlarni egallash bolada jismoniy mashqlar, xalq harakatli o'yinlarini ongli ravishda bajarish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Bolaning o'yinlar shart-sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatni bajarish kezida o'z ifodasini topadi va uning o'z oldiga qo'ygan maqsadi esda olib qolish, esda tutish jarayoniga aylanadi.

O'yin va o'yin faoliyati bolada o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bolaning aqliy o'sishi bilan bog'liq holda narsalarni yangi nom bilan atashda yoki yangicha nomlash holatidan kelib chiqib, sub'ekt o'yin paytida faol harakat qilishga urinadi. Chunki u moddiy narsalarga asoslangan harakat rejasidan tasavvur qilinayotgan, fikr yuritilayotgan jismlar mohiyatini aks ettiruvchi harakat rejasiga o'tadi. Bola jismlarning moddiy shaklidan birdaniga xayoliy ko'rinishiga o'tishida unga tayanch nuqtasi bo'lishi kerak, vaholanki, shunday tayanch nuqta vazifasini o'tovchi narsalarning aksariyatidan o'yinlarda bevosita ob'ekt sifatida foydalanish mumkin.

O'yin harakatlarining qisqarishi va umumlashuvi ularning aqliy ko'rinishdagi mantiqan izchil shaklga o'tishning asosini tashkil qiladi hamda dasturdagi jismoniy mashqlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

**Asosiy adabiyotlar**

1. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31oktyabr №347. Qarori//Xalq so'zi.-2002.-1 noyabr.
2. Kadrlar tayorlash milliy dasturida, maktab ta'limini rivojlantirish, davlat umummilliy dasturi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 21maydagi P.F.-3431-sonli. Farmoni //Xalq so'zi.-2004.-22may.
3. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 29 avgust №3481. Farmoni//Xalq so'zi.-2004.-30 avgust.
4. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"[Yangi tahriri ]. O'zbekiston Respublikasi Qonuni // Xalq so'zi.-2015.-5sentyabr.