# RIVOJLANISHIDA O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI BO‘LGAN (RUHIY RIVOJLANISHDAN ORQADA QOLGAN) KICHIK YOSHDAGI O‘QUVCHILAR BILAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O‘TKAZISH XUSUSIYATLARI.

Jurayev Rovshanbek Bahromjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

Jurayev Baxrom Faxriddin o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

*bahrom20031122@gmail.com*

***Annotation:*** Today, the academic discipline "physical culture" is one of the main subjects in the system of physical education of an elementary student. Fostering the strengthening of physical health of children, improving their physical development, striving to engage in physical education is the main task of physical education classes.

***Tayanch iboralar****: jismoniy tarbiya, ruhiy rivojlanishdan orqada qolish, salomatlikni mustahkamlash.*

Bugungi kunda "Jismoniy madaniyat" o‘quv fani boshlang‘ich sinf o‘quvchisining jismoniy tarbiyasi tizimida asosiy fanlardan biri hisoblanadi. Bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga intilishni tarbiyalash jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifasidir.

Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash, o‘z sport mahoratini takomillashtirishga intilish, o‘z jismoniy imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olish umumiy madaniyatni shakllantirishga yordam beradi. Kichik yoshdagi o‘quvchilar kiyim-kechak, poyabzal va jihozlarni tanlashni, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni o‘rganadilar. Jismoniy mashqlarni bajarish jismoniy rivojlanishga va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, turli xil mushak guruhlarini rivojlantiradi.

Shu bilan birga, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan maktab o‘quvchisi jismoniy tarbiya bo‘yicha dastur materialini o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O‘quvchilarda fazoviy mo‘ljal olishning buzilishi kuzatilishi

mumkin, bolalar fazoviy munosabatlarni ifodalovchi tushunchalardan foydalangan holda ko‘rsatmani tushunishda qiynaladilar. Ixtiyoriy rostlash tizimining shakllanmaganligi harakat dasturining bajarilishini buzadi. ZPR bo‘lgan bolalar guruhida o‘quv harakatini bajarish sur’atining notekisligi aniqlanishi mumkin, bu harakat elementlaridan birining tushib qolishiga yoki harakatning o‘zi tugallanmasligiga olib keladi. Chalg‘ishning kuchayishi o‘quv topshirig‘ini bajarishda ko‘plab xatolarga olib keladi, faoliyat sur’ati va samaradorligini pasaytiradi. ZPR bilan og‘rigan bolalar doimiy nazorat va qo‘shimcha rag‘batlantirishga muhtoj.

"Jismoniy madaniyat" fanini o‘qitish nafaqat sanab o‘tilgan nomukammalliklarni, balki 7.2-variant bo‘yicha o‘quvchilarga xos bo‘lgan rivojlanishning boshqa kamchiliklarini ham bartaraf etish imkoniyatlarini yaratadi. Jismoniy tarbiya ta’limi ZPR bo‘lgan bolalarning alohida ta’lim ehtiyojlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

"Jismoniy madaniyat" fanini o‘rganishning umumiy maqsadi salomatlikni mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, jismoniy madaniyatning inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati to‘g‘risida dastlabki tushunchalarni shakllantirishdir. "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanini o‘zlashtirish MTTli o‘quvchilar uchun qiyinchilik tug‘dirgani sababli, biz darsni yanada qiziqarli, mazmunli va yangi materialni o‘zlashtirishni osonlashtiradigan bir nechta asosiy jihatlarni taklif etamiz:

1. Bolalarni 2 guruhga bo‘lish. JTPZ bo‘lgan bolalar bilan korreksion sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida korreksion ishlarni ikki guruhga ajratishni hisobga olgan holda tuzish qabul qilingan: qo‘zg‘aluvchan va tormozlangan bolalar. Harakat bezovtaligi, betoqatlik, chalg‘uvchanlik, emotsional qo‘zg‘aluvchanlik, beqarorlik qo‘zg‘aluvchanlarga xos xususiyatlarni tashkil etadi. Tormozlangan bolalar sustligi, adinamikligi, harakatlarining kambag‘alligi bilan ajralib turadi. Bu bolalarga o‘z guruhlarida, jamoalarida bir xil harakat faolligi bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish va musobaqalashish imkonini beradi.

2. O‘yin mashqlaridan statik chidamlilikni, muvozanatni, holatni ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun foydalanish. ZPR bilan og‘rigan bolalarda mushak tonusi regulyatsiyasining buzilishi tez-tez uchraydi. Bu mushaklar tonusining oshishi yoki pasayishida ifodalanadi, bu esa oyoq-qo‘llarni ma’lum bir holatda ushlab turishga to‘sqinlik qiladi. Buning uchun qotib qolish va qahramonlarga aylanish bilan bir qator harakatli o‘yinlar, o‘qituvchining ishorasi bilan to‘xtab-to‘xtab yugurish va ma’lum bir holatda fiksatsiya qilish mashqlari mavjud.

3. Mashg‘ulotlarning musiqiy-ritmik yo‘nalishi. Harakatlar darajasining yetarli emasligi (tana qismlarining holati va harakati haqidagi tasavvurning buzilishi) himoya, yordamchi, ifodali, mimik, plastik harakatlarning qashshoqligida ifodalanadi. Yetishmovchilikni tuzatishning eng adekvat usuli musiqiy-ritmik mashg‘ulotlardir. Musiqiy ritm asab tizimi faoliyatini o‘zgartiradi, ritmni reflektor o‘zlashtirishni chaqiradi, harakat markazlarini tormozsizlantiradi, tetik, quvnoq kayfiyatni hosil qiladi, faol diqqatni tarbiyalaydi. Buning uchun kirish, asosiy yoki yakunlovchi qismga musiqa qo‘yish, masalan, yugurish sur’atini musiqa jo‘rligida moslashtirish mumkin. Shuningdek, qadamlar va qarsaklardan foydalangan holda aerobika elementlarini kiritish.

4. O‘yinlar uchun matn, she’rlardan foydalanish, hikoya orqali o‘yinga sho‘ng‘ish. Harakatlarni tashkil etish darajasining yetarli emasligini tuzatish qoidalar bo‘yicha o‘yinlar, ularning mazmunini anglash, eslab qolish va qayta hikoya qilish orqali amalga oshiriladi. Harakat trayektoriyasi, fazoda ko‘chish yo‘llarini eslab qolishga doir topshiriqlar beriladi. Bu mashqlar ZPR bo‘lgan bolalar uchun qiyin, chunki ularda birinchi navbatda harakatlarni og‘zaki tashkil etishning yetarli emasligi namoyon bo‘ladi. Agar mashqlar so‘zlash yoki qo‘shiq aytish bilan birga olib borilsa, mushaklarning ortiqcha zo‘riqishi, harakatlarning qotib qolishi bartaraf etiladi. Matnni, she’rni ma’noli talaffuz qilish ongni shu qadar yuklaydiki, harakatlar yarim avtomatik tarzda bajarila boshlaydi, plastik bo‘lib qoladi. Misol tariqasida "Mushuklar sichqoncha" o‘yinini taklif qilamiz,

bolalar sichqonchagacha oyoq uchida jim yurishadi, she’r tugagach, hamma qochib ketadi.

Sichqoncha jim, sichqoncha jim,
Mushuk bizning tomda yashaydi,
Sichqoncha, sichqoncha, ehtiyot bo‘l,
Mushuk ham qo‘lga tushmaydi.

5. O‘qituvchining buyruqlarini faqat ovoz jo‘rligida bajarish. Nutq va skelet mushaklari faoliyati o‘rtasida mantiqiy bog‘liqlikning yo‘qligi nutq-harakat koordinatsiyasi ko‘nikmasini mashq qildirish imkonini beradi. Masalan, safga turish taklif etiladi. Oldinga uch qadam qo‘yish, mustaqil sanash. Keyin o‘ngga ikki marta sakrash. Keyin aylana bo‘ylab ikki marta burilish. Shunday qilib, bolalar axborotni eshitib idrok etadigan har qanday topshiriqni bajarayotib, nima qilish kerakligini tahlil qiladilar va topshiriqning miqdorini va o‘zini ovoz chiqarib aytadilar.

ZPR bilan og‘rigan bolalarda motorika kamchiliklarini bartaraf etish bo‘yicha tuzatish ishlarining samaradorligi jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ishi va ishiga tayyorgarligiga bog‘liq. Shuning uchun pedagog ish jarayonida ma’lum bir yosh guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning umumiy tamoyillariga ham, aqli zaif bolaning psixologik va fiziologik xususiyatlariga ham amal qilishi kerak.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:


1. Babkina N.V., Korobeynikov I.A. Tipologicheskaya differensiatsiya zaderjki psixicheskogo razvitiya kak instrument sovremennoy obrazovatelnoy praktiki [Elektronnыy resurs] // Klinicheskaya i spetsialnaya psixologiya. 2019. 8-jild. No. 3. S. 125-142.
2. Vlasova J. N. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli // Gumanitar vektor. Seriya: Pedagogika, psixologiya. 2014. No 1. s. 58-62.
3. Yevseev S.P. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish: Darslik. V 2 t. T.1. Mutaxassislikka kirish. Adaptiv jismoniy madaniyat

tarixi va umumiy tavsifi / S.P. Yevseev. - M.: Sovetskiy sport, 2003. - 448 s.: il.

4. Spetsialnaya pedagogika [Tekst]: ucheb. posobiye dlya studentov ped. vuzov / V.S. Kukushin [i dr.]; pod obsh. red. V.S. Kukushina. - "Konsep" ilmiy jurnali, 2014. - 552 b.
5. . Stepanenkova E.Ya Metodika provedeniya podvijnыx igr - M., Mozaika-Sintez, 2009. N.B.Mullayeva, Konspektы- ssenarii zanyatiy po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov, SPb, detstvo- press, 2005