

16-MAVZU. YOSH DAVRLARDA JISMONIY TARBIYASI VA UNING ROLI.

16.1. Shaxs rivojlanishida yosh va individual xususiyatlar

Tarbiyalanuvchilar kattalarga ko'ra o'zgacharoq fikr yuritishlari, his qilishlari va yurish-turishlari hammaga ma'lum. Tarbiyalanuvchidagi o'sish va rivojlanishning yosh bosqichlari masalasi yuzaki qarashda oddiy masala bo'lib ko'rinadi. Ma'lum bo'lishicha, bu jarayon bir tekisda bormay, sakrashlar bilan notekis holda borar ekan, har qaysi yosh davrining o'ziga xos rivojlanish xususiyatlari bor. Anatomiya, fiziologiya va psixologiya fanlari sohasida tananing ayrim organlarining rivojlanish qonuniyatlarini ham bu organlar butun sistemasining faoliyatini ham ochib beruvchi g'oyat ko'p faktik material to'playdi. Tadqiqotchilar tananing ayrim organlari va qismlari ko'pincha bir-biridan o'zib ketib, o'zaro kelisha olmay o'sishi va rivojlanishini ko'rsatdi. Bu hol shaxsning yoshini davrlarga bo'lishda alohida qiyinchiliklar tug'diradi.

Tarbiyachi albatta tarbiyalanuvchini aqlli va odobli qilib tarbiyalashi uchun bor kuch va imkoniyatni ishga soladi. Tarbiya jarayoni haqidagi tasavvurda tarbiyaning inson shaxsini shakllantirishda katta imkoniyatlar va buyuk roli borligini tasdiqlovchi to'g'ri fikr bayon etilgan. Ammo bu tasavvur aniq emas. U tarbiyaviy ta'sir ko'rsatiladigan ob'ektning o'ziga xos xususiyatini, ya'ni uning rivojlanayotgan, jonli mavjudod ekanligi e'tiborga olinmaydi. Shaxs doimo tarbiya jarayonning faol ishtirokchisidir. U pedagogik ta'sirlarni yaxshi qabul qilishi mumkin, biroq ularga qarshilik ko'rsatishi, ularni qabul qilmasligi ham mumkin. Shaxs tarbiyachining maslahati, iltimosi va topshirig'ini bajarishni xohlaydi. Tarbiyalanuvchi pedagogning uyga bergan darsini tayyorlashga moyil bo'lishi kerak. Ularning faoliyati asosan beixtiyor faoliyatdir yoki tabiiy yoki ijtimoiy muhit ta'siriga berilgan javobdir. O'smirlik davrida insonning faoliyatiga ko'p darajada ichki sabablar tufayli sodir bo'ladi. Shunday qilib shaxs rivojlanishidagi uning intellektual qobiliyatlari va ijtimoiy ongi o'sishidagi muayyan bosqichda shaxs o'zi uchun tashqi bo'lgan maqsadlarnigina emas, balki o'z shaxsiy tarbiyasining maqsadini ham anglay boshlaydi. U o'ziga ob'ekt deb qarashga o'tadi. Shaxsning ichki sabablari shaxsning o'z nuqsonlarini yo'qotish va eng yaxshi insoniy fazilatlarni hosil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yishining asosidir. Shaxsning o'z bilim va malakasini oshirishi, o'zini-o'zi tarbiyalashi uning ob'ektiv maqsadni o'z faoliyatining sub'ektiv zarur motivi deb anglashi va qabul qilishdan boshlanadi. Shaxs o'z xulq-atvori yoki faoliyatini sub'ektiv ravishda muayyan maqsadga qaratishi ifodasini ongli suratda ishga soladi, ertangi kunning rejasini tuzish masalasini qo'yadi. Bu maqsadning amalga oshirilishida ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar yuz berishi muqarrardir.

Tarbiya san'ati shaxsda o'zini - o'zi takomillashtirishga intilishini mumkin qadar ertaroq uyg'otish va unga o'z oldiga qo'ygan maqsadlarni amalga oshirish yo'lini ko'rsatib, yordam berishdan iboratdir

Shaxs individual taraqqiyotining muhim omillaridan biri uning yoshiga bog'liq bo'lgan hususiyatlaridir. Chunki taraqqiyotning har bir boshqichi o'zining rivojlanish

omillariga, qonuniyatlariga, yangiliklar va o'zgarishlariga ega.

16.2. Yosh davrlariga tasnif.

Bola o'sishi, rivojlanishi turli yosh davrlarda turlicha bo'ladi. Bolaning yoshi, individual xususiyatlarini doimo o'sishda, rivojlanishda bo'lishini hisobga olish lozim. Shunga ko'ra bolalarning yosh davrlarini quyidagicha guruhlashtirish qabul qilingan.

1. Tug'ilganidan 1 yoshgacha-go'daklik davri
2. 1 yoshdan 3 yoshgacha - yasli davri
3. 3 yoshdan 6-7 yoshgacha - maktabgacha tarbiya yoshi
4. 6-7 yoshdan 11-12 yoshgacha - kichik maktab yoshi
5. 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha - o'rta maktab yoshi yoki o'smirlar
6. 15-16 yoshdan 17-18 yoshgacha - o'spirinlar.

Ma'lum bir yosh davriga mos bo'lgan anatomik - fiziologik va psixik xususiyatlar yosh xususiyatlari deyiladi.

Muayyan bola qaysi yosh guruhiga kiradigan bo'lsa, o'z rivojlanishida shu guruhdan o'zib ketishi yoki orqada qolishi mumkin. Tarbiyachini bu yosh xususiyatlarni bilishi o'z tarbiyalanuvchilarining kuchi va imkoniyatlarini aniqlashi, ularning keyingi rivojlanishini ta'minlaydigan talablar qo'yishi imkonini beradi.

Go'daklik davri (tug'ilgandan 1 yoshgacha)

Bu davr bola taraqqiyotida juda katta ahamiyatga ega. Bola bu davrda parvarishga muhtoj bo'ladi. Tug'ilganda bir qator shartsiz reflekslar bilan tug'iladi. Uch oylik bo'lganda buyumlarni farqlaydi, ayrim tovushlar chiqaradi. Bola predmetlar va narsalar olami bilan bevosita tanishadi. Bolaning tashqi olamni bilishga bo'lgan tabiiy ehtiyojlari ham ayni shu davrda nomoyon bo'ladi. Shuning uchun ham hali yoshiga to'lmagan bolaga rang-barang o'yinchoqlar berilsa, ulardan zavqlanadi. Bu bola taraqqiyoti va olamni bilishga intilishi qoniqtirilayotganligidan darak beradi. Bola 6 oylik bo'lgandan keyingi davrida endi o'z qo'llari bilan predmetlarni ushlaydigan, o'yinchoqlarga intiladigan bo'ladi, ularning sirlarini o'rgana boshlaydi, o'zidagi hissiyotlarni tovush ohanglarida ifodalaydi. 11-12 oyligida atrofdagilarni tanishdan tashqari, aytilishi oson bo'lgan so'zlarni talaffuz qiladi. Ushbu davrda boladagi ana shu oddiy ehtiyojlarning qondirilishi va bu ehtiyojlar sevimli onasi, buvisi, otasi davrasida ro'y berishi yanada ahamiyatlidir.

Yasli davri. (1-3 yosh)

Bu davrni jismoniy o'sish, yurish davri deb ham ataladi. Turli o'yinchoqlarni o'ynaydi. Murakkab o'yinlarni qiziqib kuzatadi. Bolalar o'yin orqali bir — birlari bilan aloqa bog'laydilar, tasavvur fikrlash jarayonlari, nutqi o'sadi.

Tarbiyachi va oila a'zolarining mehri, yaxshi munosabati bolaning sog'lom o'sishiga bo'lishga olib keladi.

Maktabgacha tarbiya yoshi davri. (3-7 yosh)

Bu davr an'naviy tarzda bog'cha yoshi deb yuritiladi. Chunki aksariyat bolalar bu davrda maktabgacha ta'lim muassasalariga boradilar. Lekin shunisi xarakterliki bog'chaga borolmagan bolalar ham maktabga borgach, o'zlarining bog'cha tayyorgarligini o'tagan tenqurlariga yetib oladilar. Demak, bu yosh davrining

xususiyati shundaki, bola qanday sharoitda bo'lsin, agar uning yonida mehribonlik qiluvchi, to'g'ri yo'l - yo'riq ko'rsatuvchi kattalar bo'lsa, u bu davrga xos xususiyatlar rivojlanadi.

6 yoshli bolalarning ma'naviy dunyosini boyitish, qobiliyatini o'stirish, bilish doirasini kengaytirish, ular bilan olib boriladigan ta'lim-tarbiya ishini asosiy vazifasi hisoblanadi.

Bog'cha yoshidagi bolalar o'z aqliy imkoniyatlar chegarasini kengaytirishga bo'lgan ehtiyojini qondiradilar. Aynan shu davrda bola tilida ishlatiladigan "nega", "nima uchun?", "qanday?" savollar va ularga kattalardan olingan asosli javoblar bolaning bilish jarayonlarini takomillashtiradi.

Bu davrda bola o'zidagi ijtimoiy ehtiyojlarni qondira boshlaydi. Bu ehtiyoj 3 yoshli bolaning tilida "men", "men o'zim" kabi so'zlarni ishlata boshlashi va shu orqali o'zining eng yaqinlaridan ayri his qila boshlashidan boshlanadi. Bu davrda bola aqliy ham jismoniy jihatdan tez o'sadi. Tarbiyachilar va ota-onalar bolalarni aqliy, axloqiy va estetik jihatdan to'g'ri tarbiyalashga e'tibor berishlari kerak..

Maktabgacha tarbiya mutaxassislarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalardagi turli ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ulardagi, kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ta'sir qilib, ularning sog'ligini mustahkamlaydi.

Maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk, maktabda o'qishga tayyorlangan tarzda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi. Bu ta'lim olti - etti yoshgacha oilada, bolalar bog'chasida va mulk shaklidan qat'i nazar boshqa ta'lim muassasalarida olib boriladi deyilgan. Jismoniy tarbiyalashning vazifalari quyidagicha deb belgilanadi:

- salomatlikni mustahkamlash va chiniqtirish;
- jismoniy jihatdan baquvvatlantirish;
- shaxsning axloqiy tomondan ijobiy sifatlarini tarbiyalash;
- bolalardagi maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun sharoit yaratish;
- asosiy harakat turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, sakrash, emaklash va o'rmalash, iring'itish, ilib olish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, bosh harakatlarini rivojlantirish. Saflanish va qayta saflanish;
- o'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlantirish orqali bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish: chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik.
- bola qomatini to'g'ri shakllanishiga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilik kasalligini oldini olishga yordam berish;
- faol harakatga nisbatan qiziqishni tarbiyalash;
- jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi haqida, asosan gigienik talablar va qoidalar haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda kundalik tarbiyani, bolalarni ovqatlantirish rejimi ularni chiniqtirish tadbirlarini belgilashda, o'yinlar va jismoniy mashqlar tanlashda, bu tadbirlar mezoni aniqlashda bolalarga nisbatan differensial yo'l tutiladi.

Ularning yosh xususiyatlari, sog'lomlik darajasi, jismoniy kamoloti va tayyorgarligi, shuningdek, individual xususiyatlari hisobga olinadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining birinchi asosiy bo'g'ini bo'lib, ular 2 oylik chaqaloqdan to 6 - 7 yoshlik bolalardan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar oilada, bolalar bog'chalarida tarbiyalanadilar. 1 yoshdan, 3 yoshgacha yashilarda, 3 yoshdan 7 yoshgacha bolalar bog'chasida tarbiyalanadilar. Ba'zi hollarda oilada 7 yoshgacha tarbiyalanadilar.

Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda sal qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, jisimli va jisimsiz (to'p, yog'och, gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash), saflanishning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, bir kolona, sherenga bo'lib saflanishlar), velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoidasini soddaligi g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi (qushlar hayvonar vah.k.).

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalardagi mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning "frontal" uslubiyati deb aytiladi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi. Bu davrda bolalarni tartib va gigiena qoidalariga rioya qilishga, kattalarga hurmat, o'yin qoidalarini buzmaslik, buyumlarni asrashga o'rgatish muhimdir. Bu davrda bolalarning bo'yi yiliga o'rtacha 6 sm, og'irligi 1 - 2 kg o'sadi. Ularning faoliyati asosan o'yin orqali namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham o'yinlarning rang - barang turli bo'lishiga e'tiborni qaratish kerak.

Bolalar bog'chasida oyida ikki marta jismoniy tarbiya dam olishlari yilida ikki marta jismoniy tarbiya bayramlari yoz va qishda o'tkazilib, unda bolalar o'z ko'nikmalarini namoyish qiladilar, tezlik va chaqqonlik bo'yicha musobaqalashadilar.

Kichik maktab yoshi davri. (6 yoshdan 11 - 12 yoshgacha) bu davr odatda boshlang'ich maktab davriga to'g'ri keladi. Bu davrning ahamiyatli tomoni shundaki, bolaning bog'cha yoshi davrida to'plangan shaxsiy tajribasi, til boyligi, bilish imkoniyatlari endi tartibga tusha boshlaydi, u ham intellektual, ham axloqan, ham ijtimoiy tomondan rivojlanib ulg'aya boshlaydi. Boshlang'ich maktabda o'qiyotgan bola uchun shaxsiy yutuqlari -o'qishda, sportda, bolalar orasidagi nufuzi va obro'si katta ahamiyat kasb eta boradi.

Bu davrda bolalar o'zlarining qaysi jinsga taaluqli ekanini teran anglab, maktabda "o'g'il bolalar" va "qiz bolalar" guruhi shakllanadi. Har bir guruhning o'ziga yarasha qiziqishlari, mashg'ulotlari bo'lib, qizlarning davrasida bo'lish, masalan, o'g'il bola uchun xattoki noqulay bo'lib qoladi.

6 yoshli bolalarning ma'naviy dunyosini boyitish, qobiliyatini o'stirish, bilim doirasini kengaytirish, ular bilan olib boriladigan ta'lim-tarbiya ishini asosiy vazifasi hisoblanadi. O'qish bolaning butun hayot tarzini o'zgartiradi va unga yangi talablar qo'yadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy jihatdan tekis rivojlanadilar. Bo'yi

120 sm, og'irligi 25 kg. Nafas yo'li va diafragma bo'sh rivojlanganligi sababli, bu yoshdagi bolalar harakatsiz qolsalar nafas olish sustlashadi, organizmni kislorod bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Bu yoshda ular juda harakatchan bo'ladilar. Harakatchanlik esa to'g'ri, oqilona tashkil etilishni talab etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish protsessida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri tarbiyalanadi. Ularni anatomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlerini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlerga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlerini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlerini rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementleri har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatler tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatler baribir namoyon bo'ladi.

Shu bilan birga mebel asboblari bolaga munosibligi, stol va partada to'g'ri o'tirish, ko'rish masofasiga rioya qilish - bolaning jismoniy normal rivojlanishining muhim shartlaridir.

Maktabda o'qish jarayonida bolalar hayotini to'g'ri tashkil etilishi, ishchanlik, intizomlilik, qat'iylilik va boshqa fazilatleri rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Bolalar yaxshi o'qishlari uchun ularda kuzatish qobiliyatini o'stirish kerak. Chunki kuzatish orqali ko'pgina sezilmay qolgan voqea - hodisalar mohiyati ochiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning xotirasi keskin o'sadi. Ularning ba'zileri biron - bir sohada iste'dodli, qobiliyatli bo'lsalar, boshqalari ikkinchi bir sohada iste'dodli bo'ladi.

Taqlid qilishga intilish va tarbiyaviy ta'sirlarga beriluvchanlik kichik yoshdagi o'quvchilar uchun xarakterlidir. Tarbiyachi yaxshi odatleri tarkib toptirishda ana shu xususiyatdan foydalanishi kerak. Shu bilan birga o'qituvchi tarbiyachilarning vazifasi o'quvchidagi ijobiy sifatleri vaqtida anglab kamol toptirish, salbiy sifatleri yo'qotish, iste'dod va qobiliyatlerini rivojlantirish, kamchilik va nuqsonleri tibbiyot yordamida yo'qotishdan iboratdir. Oila va ta'lim maskanida bolaning axloqiy va ma'naviy tarbiyasi uchun yaratilgan yaxshi shart - sharoit ayni bu davrda o'zining sezilarli samarasini beradi.

O'rta maktab yoshi davri. (11 - 15 yosh) (o'smirlik davri) - eng murakkab va shu bilan birga muhim taraqqiyot bosqichidir. Ilk o'smirlik 11 - 13 yoshni, katta o'smirlik 14 - 15 yoshleri o'z ichiga oladi.

O'smirlik yoshi tayanch - harakat apparatlerining yanada o'sishi va mustahkamlanishi hamda ichki organlar va organizmdagi chuqur o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Bu davr keskin o'zgarishlarga boy bo'lganligi sababli o'smirler hulqida bir - biriga zid bo'lgan holatlar: goh serharakatchanlik, goh sustkashlik, o'jarlik qilish holatleri uchraydi. O'smirlerde ixtiyoriy diqqat, psixik taraqqiyoti jadal rivojlanadi, xotira shakllanadi, iroda mustahkamlanadi. Lekin bu psixik jarayonleri hammasi o'z rivojlanishida yuqori darajaga etmaydi. O'smir shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o'smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo'lish, o'qituvchining maqtovini (maqtashini) eshitish va "5" baholarni ko'paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida ma'lum ijobiy

mavqeini egallash, kelajakda yaxshi odam bo'lish uchun o'qish motivlari ustuvor bo'lib qoladi.

O'smir davridagi qiyinchiliklarni oldini olishni eng ishonchli va foydali yo'li bu uning biror narsaga turg'un qiziqishiga erishishdir. Masalan: shu davrda texnikaga qiziqib qolgan bola qiziqishini qondirish shart-sharoitining yaratilishi, bekor qolmasligiga erishish, har bir harakatini rag'batlantirish, unga bir ish qo'lidan keladigan odamday munosabatda bo'lish katta pedagogik ahamiyatga ega.

Uning qiziqishlarini bila turib, oldiga - yangidan - yangi maqsadlarni qo'yish bola shaxsining rivojiga asosdir. Yaxshi tartibga solingan kundalik rejim, mehnat, bilan dam olishning almashib turishi, o'z vaqtida va yaxshi ovqatlanish bilan to'ldirilishi kerak.

Bu yoshdagi bolalarda mustaqillikka intilish kuchli bo'ladi. O'smir o'zini namoyon qilishga intiladi, u o'zining yetukligini ko'rsatish imkoniyatini izlaydi. Tarbiyachilar o'smirning bu intilishini oqilona qo'llash yo'llarini ko'rsatishi va zararli odatlarni mustahkamlanishini oldini olishi kerak.

Ba'zan o'smirlarda kattalar talabini qabul qilmaslik uchraydi. Bu yoshdagi bolalarni bo'sh qo'ymaslik, uni imkoni boricha biron - bir ish bilan shug'ullantirish, qiziqishlarini mazmunli tomonga burish muhimdir.

Demak, o'smir bilan munosabatda sabr - toqatli bo'lish, unga ma'lum darajada mustaqillik berish, uning shaxsini hurmat qilish, kamsitmaslik zarur.

Bu davrda kattalar e'tibor berishlari lozim bo'lgan yana bir holat bor. Bu o'smirning o'zligini ta'kidlash uchun turli zararli odatlarni o'zlashtirishidir. Masalan: o'g'il bolalar sigareta chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish orqali o'z shaxsini boshqa tengqurlari davrasida uqtirmoqchi bo'ladi. Bu narsa o'ta jiddiy tarbiyaviy muammo bo'lib, oilada yoki maktabda sinfdoshlari orasida o'quv yoki mehnatda o'zidan rozi bo'lolmagan bola ko'pincha ana shunday zararli yo'lni tanlaydi. Shuning uchun ham kattalardan o'smirlarga alohida e'tibor, yaxshi o'qishi uchun shart -sharoit, uning shaxsiyatiga hurmat talab qilinadi. Ijtimoiy foydali mehnat bilan band qilish, o'qishdagi yutuqlarini vaqtida rag'batlantirib turish, hamkorlikda mustaqil ravishda to'g'ri qarorlar qabul qilishga o'rgatish ancha ijobiy natijalar beradi. 12-15 yoshlilarda (5-9 sinflar) jismoniy mashqlar o'sayotgan yosh organizmga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlanishiga qulay imkoniyatlar ochilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning jismoniy bilimlar berish vazifasi hayotda uchraydigan harakat malakalarini ratsional texnikasi bilan tanishtirish (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, velosipedda yurish va sport taktikasi)ga oid oz bo'lsa ham nazariy tushuncha berishdir.

Katta maktab yoshi davri (o'spirinlik davri 16 - 18 yosh.). - yuqori sinfga o'tgan o'spirin psixologiyasini o'ziga xosligi shundaki, u hozirgi paytini, buguni va ertasini kelajak nuqtai nazaridan qabul qiladi. Aynan shu davrga kelib, o'spirin turli kasblarga qiziqqa boshlaydi.

O'spirinlik yoshidagi o'quvchilarda uzoq muddatli va tizimli ta'lim natijasida fikrlash, tanqidiy fikrlash rivojlanadi, dunyoqarashi shakllanadi, bilimlarning hajmi kengayadi. O'qish va kasb tanlashning ijtimoiy ma'nosini to'liq anglaydi. Ularning bilishga, sportga va boshqa narsalarga bo'lgan qiziqishlari qat'iy xarakter kasb etadi.

Bu yoshda bilishga oid jarayonlar (idrok, xotira, tafakkur, nutq, hayol) yanada rivojlanadi. O'spirinlar o'z tuyg'ularini boshqarishga va ularni tashqi namoyon bo'lishini tartibga solishga qodir bo'ladi. Bu yoshda iroda ham ancha mustahkamlanadi, sabr - toqat va o'zini tuta bilishlik rivojlanadi, o'zi ustida ishlaydi, turli asarlar bilan tanishadi.

Xarakterli xususiyatlaridan yana biri - o'spirin o'ziga - o'zi baho berishga intiladi, unda xushmuomalalik, odoblilik kabi axloqiy sifatlar takomillashib boradi.

O'qituvchi va tarbiyachilar, o'quvchilarni o'qish, mehnat, o'yin va sport faoliyatlarini, ularning aqliy va jismoniy rivojlanganlik darajasini o'rganib borishi kerak. Bu ma'lumotlar o'quvchilarga pedagogik ta'sir o'tkazish uchun zarurdir.

Tarbiyaviy ta'sirlar samarasi kishining ta'sirchanligi yoki tarbiyaga beriluvchanligiga bevosita bog'liq bo'lib, u shaxsning ijtimoiy tabiatiga ko'ra juda yuqori darajada bo'ladi. Yoshi oshib borgan sari tarbiyaga ta'sirchanlik o'zgarib boradi. Bola qanchalik kichik bo'lsa, uning tarbiyaga beriluvchanligi shunchalik yuqori bo'ladi, bolaligida tarbiyalangan fazilatlarini katta yoshda buzish ancha qiyin, deb hisoblagan edi K.D.Ushinskiy.

Shuning uchun ham shaxsni shakllantirish, bolaga ta'lim berish uchun ilk yoshdan maksimal foydalanish zarur. Tarbiyada individual xususiyatlarni va pedagogik ta'sirlarga bo'ysunishini hisobga olish kerak.

Shunday qilib, individual xususiyatlar yosh xususiyatlar bilan mustahkam aloqada bo'ladi.

16-18 yoshdagi umumta'lim maktabi, akademik, kasb-hunar litseylari va kollejlarning o'quvchilari organizmi yoshi ulg'aygan sari baquvvatlashadi. Jismoniy tarbiya esa bu jarayonini yanada kuchaytirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish ta'lim tizimining shu yoshdagilarida ish qobiliyatini yaxshilash, asosiy harakat faoliyatlari uchun chidamlilik zahiralarini oshirish, o'z tanasini boshqara olish, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va boshqa har tomonlama jismonan garmonik tarbiya alomatlarini chuqurlashtirishga e'tiborni qaratadi.

Organizm o'sib borar ekan uning funksional imkoniyatlarini oshib borishi ham tabiiy. Oldin egallangan harakat malakalari zahirasi bazasida yangi, keyin egallanishi lozim bo'lgan harakat malakalari uchun poydevor yaratiladi. Bu yoshdagilarda ularning jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarni boyitish, sport trenirovkasi asoslari, sportchini o'z - o'zini nazorat qilishi qoidalariga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

16-18 yoshdagilar uchun jismoniy tarbiya vositasi qilib asosiy gimnastika (kichik yoshdagilarga nisbatan og'irroq mashqlar bilan), tanani boshqarish mashqlari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testi mashqlari, to'siqlardan oshish, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar (osonlashtirilgan qoida) va boshqalar olinadi. Bu yoshda sport o'yinlariga, gimnastika, yengil atletika, rolikli kon'kida yurish, yugurishdek sport turlarida bolalar yuqori natijalariga erishishlari mumkin. Bulardan tashqari ularda turistik poxodlar, piyoda yurish, krosslar hamda dalada o'ynaladigan va harbiylashtirilgan o'yinlar o'tkazilishi mumkin.

Tayanch tushunchalar:shaxs, yosh davrlar, go‘daklik davri, yasli davri, maktabgacha tarbiya yoshi davri, kichik maktab yoshi davri, katta maktab yoshi davri, davrlashtirish, umumiy vazifalar, xususiy vazifalar.

Takrorlash va muhokama qilish uchun savollar.

1. Yosh davrlarini guruhlashtiring.
2. Go‘daklik davriga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni ayting.
3. Yasli davriga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni ayting.
4. Kichik maktab yoshi davriga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni ayting.
5. O‘rta maktab yoshi davriga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni ayting.
6. Katta maktab yoshi davriga xos bo‘lgan individual xususiyatlarni ayting.
7. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida umumiy vazifalar orqali qanday maqsadlar hal etiladi?
8. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonida xususiy vazifalar orqali qanday maqsadlar hal etiladi?