



O'RTA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI JISMONIY TARBIYA SHAKILLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li

Urganch davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: O'rta maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy tarbiya shakillari orqali rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borgan olimlarning adabiyotlari o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi va o'rta maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishildi.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar harakatchanlik.

Abstract: The literature of scientists who have worked on the method of shaping the physical fitness of children of secondary school age through forms of physical education has been studied, and new methodology has been developed and physical fitness of high school age children development was achieved.

Keywords: Physical development, physical training, exercise, physical qualities

KIRISH

O'rta maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy tarbiya shakillari orqali rivojlantirish uslubiyati. O'quv kuni tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari Umumtalim maktablari o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiyaning shakllariga quyidagilar kiradi: mashg'ulotgacha gimnastika mashqlari, jismoniy mashq daqiqasi, tanafiuslar vaqtidagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan vaqtlardagi sport soati, sayrlar. Maktabda darsdan avval o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars oldidan o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini faoliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi. Darhaqiqat, maktabga bolalarning ba'zi birlari oldin kelsa, boshqalari gimnastikaning boshlanish paytiga yetib keladi. O'quvchilarning ba'zilari maktabga kelgunga qadar o'ynab, yugurishga ulgurgan bolsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib kelishadi, ayrimlari shoshilmasdan, lanj holatda keladilar, ya'ni dars boshlanishidan oldin hamma o'quvchilarning ham diqqati bir yerga to'planmagan boladi. Shuning uchun ularning diqqatini jamlash va aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Ana shuning uchun ham mashg'ulotdan oldin o'tkaziladigan gimnastika ayni muddaodir. Maxsus tanlab olingan mashqlar bolalarni tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, tetiklashtiradi. Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda o'tkazish shart. Maktab ma'muriyati va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu tadbirni yaxshilab yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar, ota-onalar bilan birgalikda tayyorgarlik ishlarini olib borishi kerak. Agar pedagoglar yig'ilishida darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika jiddiyroq muhokama qilinsa, bu holda gimnastika maktab hayotiga tezroq singadi.



Mashg'ulotgacha gimnastika o'tkazilishi maktab direktorining buyrug'i bilan e'lon qilinsa, yanada yaxshi bo'ladi, chunki bu holda o'quvchilarning intizomi yaxshilanib, bu muhim tadbirga butun jamoa safarbar qilinadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun eng yaxshi o'quvchilar va faollarni o'ziga yordamchi qilib tayyorlashi kerak. O'quvchilarga mashq majmualarini jismoniy tarbiya darslarida o'rgatish mumkin. Ular esa bu majmualarni uyda o'zlari mustaqil ravishda puxtalaydilar.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'rta maktab yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligiga jismoniy tarbiya shakllari orqali shakllantirish bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi pedagogik g'oyalari. Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi - farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz», - deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi majlisidagi ma'ruzasida. «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etilganligi, Xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi. Abu Ubayd Abdal-Vohid ibn Muhammad al Juzjoniyy yozib qoldirgan manbalardan ma'lum bo'lishicha, O'rta Osiyoning mashhur olimi, o'rta asr yuksalish g'oyasining kurashchisi Abu Ali ibn Sino 1002—1011 yillarda Xorazmshoh saroyida xizmat qilganida Xorazmshohning vaziri Abul Hasan Ahmad ibn Muhammad as-Sahlidan «Tozalik haqida risola» nomli kitob yozishga buyurtma olgan. U hozir Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur «Tib qonunlari»ga asos bo'ldi. Olim risolasini quyidagi beshta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Jismoniy harakat.
5. Uyqu va tetiklik.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida: «Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin», - deydi.

Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaga qadim zamonlardan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi bo'lmish "Avesto"da inson tozalikka, sog'lomlikka da'vat qilinib, ularga badantarbiya bilan shug'ullanish, kunda yuzni bir necha marotaba yuvish, sochni toza tutib, tirnoqlarni olib,



tozalab turish tavsiya etiladi. Inson me'yor bilan ovqatlanib, doimo to'q yurishi lozimligi uqtiriladi.

Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan.

"Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farhod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Nodir voqealar", Boburning "Boburnoma" asari va boshqalarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi. Bu olimlarning fikrlaridan ham ko'rinib turibdiki sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun albatta jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishimiz lozim.

NATIJALAR

Jismoniy tayyorgarlik bu asosan insonni jismoniy sifatlari va harakat ko'nikma va malakani shskillantiruvchi jarayon dir. O'rta mktab yoshidgi bolalar jismoniy tayyorgarligiga jismoniy tarbiya dars shakllarining qanday ta'siri mavjud;

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi - hordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Malumki, uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirish natijasida qo'l va oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta'minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi yomonlashsa, kishining asab hujayralari ish faoliyati susayadi, bu esa, o'z navbatida, diqqatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta tanaffislarda turli o'yinlar o'tkazish o'rta sinf o'quvchilari bilan quyidagilami amalga oshirishga yordam beradi: - harakat faolligini oshirish; - faol va mazmunli dam olish va hordiq chiqarishni tashkil etish; - butun organizmning tetikligi va ish qobiliyati tezroq tiklanishini ta'minlash; -jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish. Tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tishlar, raqs elementlari, ritmik gimnastika, quvnoq musobaqalar kiradi. Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bularda qo'l, so'ngra yelka, tana, oyoq mushaklari ketma-ket qatnashsin. Bunda yuraktomir va nafas olish tizimi yetarli darajada yuklama olishini kuzatish mumkin. 1-9-smflar uchun moljallangan jismoniy tarbiya dasturida jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ular orasida kuni uzaytirilgan guruhlardagi kundalik sport soatlari asosiy o'rinni egallaydi. Ularning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'riqishlarning oldini olishdan iborat.

Maktabda darsdan avval o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars oldidan o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini faoliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi. Men tadqiqotim davomida 23-sonli maktab 6-7 sinf o'quvchilari orasidan 14 nafar o'quvchini tablab olib ular ustida ish olib bordik.



*Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
Tadqiqotdan oldin*

N	Ism, familiya	Yosh	100 m ga yugurish	4x10 moksimon yugurish
1	Otabegov Shamshodjon	14	18,00	14,00
2	Baxtiyorov Abdulaziz	14	17,01	14,05
3	Matyoqubov Iomaddin	14	18,00	14,06
4	Jamilov Jasur	14	17,05	14,08
5	Rajabboyev Nazarbek	14	17,09	14,70
6	Rajabboyev Behruz	14	17,25	14,09
7	Yusufboyeva Nuriya	14	17,80	14,50
8	Bahodirov Ahmatjon	15	17,31	15,00
9	Ergashboyev Zoyirjon	15	18,00	15,01
10	O'ktamov Ma'mur	15	17,64	14,66
11	Bahodirov Quvonchbek	15	17,15	14,07
12	Sotimboyeva Gulchiroy	15	17,40	14,00
13	Bahodirova Mohchehra	15	17,03	14,20
14	Qo'ziboyeva Parizoda	15	17,18	15,00

Biz tadqiqotimiz davomida 23-son maktab o'quvchilari orasidan ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanafusdagi o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

„ Kim o'zdi”

„ To'pni savatga tashlash”

„ O'tirishdan turishga o'tish”

„ Bayroqni olib kel”

„ Uni tut”

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun

„ Yashiringanni tut”

„ Ismni top”

„ Aldamchi harakat” kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

*Jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari
Tadqiqotdan keyin:*

N	Ism, familiya	yosh	60 m ga yugurish	4x10 moksimon yugurish
1	Otabegov Shamshodjon	14	17,00	13,00
2	Baxtiyorov Abdulaziz	14	16,01	13,05
3	Matyoqubov Iomaddin	14	17,00	13,06
4	Jamilov Jasur	14	16,05	13,08
5	Rajabboyev Nazarbek	14	16,09	13,70
6	Rajabboyev Behruz	14	16,25	13,09
7	Yusufboyeva Nuriya	14	16,80	13,50



8	Bahodirov Ahmatjon	15	16,31	14,00
9	Ergashboyev Zoyirjon	15	17,00	14,01
10	O'ktamov Ma'mur	15	16,64	13,66
11	Bahodirov Quvonchbek	15	16,15	13,07
12	Sotimboyeva Gulchiroy	15	16,40	13,00
13	Bahodirova Mohchehra	15	16,03	13,20
14	Qo'ziboyeva Parizoda	15	16,18	14,00

Keltirilgan malumotlardan kelib chiqqan holda shuni aytishimiz mumkinki o'rta maktab muassasalarida 12-13 yoshdagi bolalarning chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda o'yin uslubidan foydalanildi. O'rta maktab yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlarga qiziqtirib ularning chaqqonlik va tezkorlik sifatleri rivojlantirildi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va shakillantirishda jismoniy sifatlardan tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini misol tariqasida oldik va maxsus metodlardan foydalandik. Unga ko'ra tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini tajribadan oldingi holatiga nisbatan tajribadan keying holat yaxshi natija berdi.

Xulosa; Mazkur maqolada maktab yoshdagi bolalarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan.

14-15 yoshli bolalarning turli yosh - jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlarini ham aniqlash imkonini berdi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va tezkorlok, eng kam darajada chidamlilik, kuch va egiluvchanlikka taalluqli. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ldiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koeffitsienti 80% gacha yetdi: bu maktab yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqlik, 14-15 yoshli bolalarning asab-mushak apparati hali yetilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashqari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega bo'ladilar.

Jismoniy sifatlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz.



ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 yil.
2. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi “o'zbek tiliga tarjima” Toshkent 1975.
3. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik.Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.
4. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 1 jild. Darslik. Toshkent 2015 yil.
5. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.