

ЎСМИРЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ҚИЛИШ.

Ж.Э.Эзназаров

Илмий раҳбар: проф.

Камола Қурбонова

Магистрант

*Ўзбекистон-Финляндия педагогика институти, Жисмоний маданият йўналиши
2-курс*

Калит сўзлар; *Жисмоний тарбия, спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия тизими, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиши, ҳаракат фаолияти, жисмоний тарбия асослари, машқ комплекслари, ҳаракат сифати, умумривожлантирувчи машқлар.*

Ёш авлодни миллий ғоя негизида маънавий–ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда мустаҳкамлашни, соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантиришни ҳам назарда тутати. 13-14 ёшли ўсмирларда фаол ҳаётий қарашлар, одоб-ахлоқ, олижаноблик ва яхшиликнинг юксак ғояларини тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг восита, шакл ҳамда усулларидан фойдаланиш устувор жиҳатлардан бири ҳисобланади.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тарбия тизимида тор ихтисослик бўйича жисмоний тайёргарлик ва соғлигини мустаҳкамлаш, ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини ёшга доир ривожланиши хусусиятларига мувофиқ жисмоний тайёргарлик технологияларидан фойдаланиш, алоҳида спорт турини танлашда илмий асосланган йўналиш ва спорт бўйича қобилиятини ривожлантириш ва аниқлашнинг энг юқори такомиллашган услубларидан фойдаланиш ўсмирлар спортини ривожлантириш учун таркибий асос ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бугунги кунда жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ва мактаб ўқувчиларининг ҳаракат фаолиятини ошириш масалалари алоҳида ўрин тутати. Умумтаълим мактабларида ўқитиш жараёни ўқувчилар учун зарур бўлган ҳаракат қобилиятларини шакллантириш, асосий жисмоний тарбия асосларини яратиш ва уларнинг ҳар томонлама баркамол ривожланишини таъминлайди.

Бир қатор маҳаллий ва хорижий олимларнинг таъкидлашича, А.Абдуллаев, Ш.Ҳ. Ханкелдиев, Айзман Р.И. В.К.Балсевич, В.И.Лях, Гужаловский А.А. , Р.Саламов, Д.Д Шарипова ва бошқалар умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия тизимининг устувор (“анъанавий”) йўналишлари бўлиб, ўсиб бораётган организмнинг ҳаракат фаолиятга бўлган эҳтиёжларини тўлиқ қондирмаслигини кўрсатиб ўтишган.

Муаллифлар фикрича жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятининг энг муҳим йўналишларидан бири - ҳаракат сифатини тестдан ўтказиб, ўқувчиларга бир қатор

муҳим педагогик вазифаларни ҳал қилишда ёрдам бериш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш даражасини кўрсатади.(Ашмарин Б.А,Бондаревский Е.Я,Волков Л.В,Володина В.С,Гужаловский

Синов натижаларига кўра қуйидагиларни амалга оширишингиз мумкин: танловда иштирок этиш учун ушбу спорт турини ўтказишда спорт танловини ўтказиш;индивидуал ўқувчилар ва барча гуруҳларнинг тайёрлигини солиштириш;фойдаланиладиган воситалар ва усулларни ва таълимнинг камчиликларини ва афзалликларини аниқлаш;спортчилар ва ўқувчиларни ўқитиш устидан объектив назоратни амалга ошириш, ёшларнинг жисмоний тайёргарлигига оид меъёрларни ишлаб чиқиш (ёши, индивидуал).Бунга қўшимча равишда, тест топшириқларини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- мактаб ўқувчиларига зарур машқ комплексларини режалаштириш ва ўзларининг жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашга ўргатиш;

- ўқувчиларни жисмоний ҳолатларини янада ривожлантиришга эътибор қаратиш;

- юқори натижаларга эришган ўқувчиларни ўз вақтида рағбатлантириш;

- восита усулларини қўллашни ривожлантиришнинг бошланғич даражасини,балки унинг муайян вақт ичида ўзгаришини ҳам билиш.Сўнгги йилларда болалар ва ўсмирлардаги жисмоний ривожланишни пасайиш сабабларидан бири каторида мутахассислар стандартларга ва стандартлаштирилган тест натижаларини қиёсий таққослашда анъанавий ёндашувга эътибор қаратади.Бу ҳол ўқувчиларнинг аксариятига тестларга нисбатан салбий муносабатда бўлишига олиб келади. Шу муносабат билан ўқувчиларнинг педагогик назоратини ташкил этишни қайта кўриб чиқиш зарур.Ўқитувчиларни назорат қилиш таълим жараёнининг мазмуни билан белгиланади.Дарснинг тўғри ташкил этилиши ўқитувчи ва ўқувчи ўртасида биргаликдаги ишларнинг аниқ натижалари тўғрисида доимо маълумотларни алмашишни назарда тутати.Ушбу назоратнинг моҳияти машғулотларнинг ҳар бир босқичида ҳаракат сифатларини ривожлантириш даражасига оид тўлиқ ва аниқ маълумотни ўз вақтида қабул қилишдир.Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик назоратни такомиллаштириш билан боғлиқ масалаларни ўрганиш етарли даражада ўрганилмаган муаммо ҳисобланади.

Умуривожлантирувчи машқлар мажмуаси

1-мажмуа

1-машқ.Д.х.асосий тик туриш 1-қўллар бош орқасида,2-қўллар юқорида,3-қўллар билан ташқарига айлантириб,4-қўлларни пастга тушириш.

2-машқ.Д.х.қўллар ён томонларга 1-ўтириб,қўллар юқорига 2-туриб қўллар ён томонларга,3-олдинга эгилиш қўллар бош орқасида,4-ростланиш Д.х.

3-машқ.Д.х.-оёқлар кенг очиб тик туриш,қўллар ёнда.1-ўнг оёқни букиб,чапга эгилиш,чап қўл белда,ўнг қўл юқорида.2-ўнг оёқни текислаб д.х.га қайтамиз. 3-қўллар олдинга,чапак чалиш,4- Д.х.

4-машқ.Д.х.-чўнқайиб таяниш.1-сақраб ётиб таяниш;2-қўлларни букиш;3-қўлларни текислаш;4-сақраб д.х.га қайтиш.

5-машқ. Д.х. оёқларни очиб тик туриш, қўлларни олдинга узатиш; 1 олдинга эгилиш, қўлларни полга тегизиш, 2 текисланиш д.х, 3 орқага эгилиш, қўллар ён томонларда, Д.х.

6-машқ. Д.х.-қўллар юқорига. 1 олдинга айланма ҳаракат билан қўлларни орқага узатиш, 2-қўлларни айлантириб, юқорига кўтариш, 3-чап оёқда силтаниш, қўлларни олдинга узатиш, 4 Д.х.

7-машқ. Д.х. чўнқайиб таяниш. 1-туриб, қўллар юқорига, 2 қўлларни олдинга айлантириш, 3 олдинга эгилиш, қўлларни полга тегизиш. 4 Д.х.

8-машқ. Д.х. ўтириб таяниш. Қўлларни ташқарига айлантириб юқорига кўтариш, қарсак чалиш; 2-ташқарига айлантириб пастга тушириш. 3-орқага ётиб таяниш. 4-д.х.

9-машқ. Д.х. ўтириб таяниш. 1 чап оёқни олдинга силташ, қарсак чалиш (оёқ орқасида) . 2 д.х. 3 олдинга эгилиш, қўлларни оёқ учларига тегизиш. 4. д.х.

10-машқ. Д.х.-асосий тик туриш. 1 сакраб оёқларни очиш, қўллар ён томонларга. 2-сакраб оёқларни бирлаштириш, қўллар олдинга узатилади. 3- сакраб оёқларни очиш, 4 сакраб д.х. га қайтиш.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017- 2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисидаги” ПФ – 4947-сонли Фармони //Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами.- Т, 2017.-Б 39.

2. Абдурахманов М. Одам анатомияси ва физиология асослари.-Т. ИТА, 2018.

3. Абизов. Т.В. комплексная оценка уровня здоровья студентов вуза, занимающихся спортом //Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале,-2009

4. Абзалов Р.А., Павлова О.И., Сальникова В.О, Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999.

5. Алабин В.Г., Сутула В.А., Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в спорте //Теория и практика физической культуры. - 1995.