

BOSHLANG’ICH SINIF O‘QUVCHILARINING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Sobirova Laylo Xudayberganovna

*UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya
fakulteti, Yakka kurash kafedrasida o‘qituvchisi
sobirovala7@gmail.com*

Annotatsiya: *Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida tahsil oluvchi o‘quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya dasturining o‘ziga xos tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan uslubiyat takomillashtirilgan va jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlaydigan aerobik, egiluvchanlik va mushaklar cho‘ziluvchanligini yaxshilashga xizmat qiluvchi maxsus mashqlarini qo‘llash mexanizmi ishlab chiqishdir.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy holat, dars, egiluvchanlik, chaqqonlik, sifatlar, dars.*

Аннотация: *Усовершенствована методика, основанная на уникальных организационно-методических особенностях программы физического воспитания, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, обучающихся в общеобразовательных школах, а на занятиях по физическому воспитанию - аэробике, гибкости и мышцам, укрепляющим здоровье младших школьников. школьников усовершенствован. Речь идет о разработке механизма применения специальных упражнений, служащих для повышения эластичности.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое состояние, урок, гибкость, ловкость, качества, урок.*

Annotation: *The methodology based on the unique organizational and methodological features of the physical education program aimed at maintaining and strengthening the health of students studying in general secondary schools has been improved, and in physical education classes, aerobics, flexibility and muscles that strengthen the health of elementary school students have been improved. It is the development of a mechanism for the use of special exercises that serve to improve elasticity.*

Key words: *Physical education, physical development, physical training, physical condition, lesson, flexibility, agility, qualities, lesson.*

KIRISH

Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish orqali shuni aniqlab oldikki, sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya bo‘yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjaev, A.K.Atoev, V.K.Bal'sevich, Yu.F.Kuramshin, S.V.Ribalkina, V.A.Bogdanova, G.V.Julina, N.I.Chukturova I.A.Koshbaxtiyev, D.D.Sharipova, L.I.Lubisheva, V.A.Baranov va boshqalarning ishlarini aytishimiz mumkin .

Sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari to‘g‘risida D.Antonyus, M.G.Gorskiy, M.V.Zvereva, V.I.Shalginova, A.M.Kozin, N.A.Vorob'eva, D.R.Xaybullina, I.A.Sennikova, A.G.Shedrina, T.A.Daminov, B.T.Xalmatova va boshqalarning tadqiqotlarida o‘rganilgan.

Respublikamizning bir qator olimlari jumladan T.S. Usmanxodjayev, F.G.Xo‘djayev, I.A. Koshbaxtiyev, A.Sh. Abdullayev, Sh.X. Xankeldiyev, R.S. Salamov, L.Z. Xolmurodov, I.I. Saidov, M.M. Azizov va boshqalar sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag‘ishlangan ko‘plab ilmiy-tadqiqot natijalarida ko‘rsatib o‘tganlar. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo‘nalishidagi muammolari bo‘yicha K.M. Mahkamjonov, Sh.O‘. Atamurodov, Sh.D. Abdullayev, Z.Sh. Yusupova va boshqalar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ammo mazkur tadqiqot mavzusi doirasida ayrim metodik tavsiyalarni inobatga olmasak, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarining har biriga alohida to‘xtalib, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash muammosini hal etishga bag‘ishlangan alohida monografik tadqiqot amalga oshirilmagan. Masalan, jismoniy sifatlarning tayyorgarlik darajasi har xil bo‘lgan o‘quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy tarbiya darslarida o‘ziga xos tashkiliy- uslubiy xususiyatlarga asoslanadigan uslubiyat ishlab chiqish masalalariga doir ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shunday xulosa qilishga olib keldiki, mazkur muammo dolzarb ilmiy, maqsadli pedagogik tadqiqotlar predmetiga aylanmagan.

ASOSIY QISM

Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan metodlar – Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini o‘rgatish uslubiyati to‘g‘risidagi bilimlar maktab o‘quvchilarining asosiy o‘ziga xos aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi shuningdek, jismoniy tomonlar va tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir. O‘qitish maqsadi shug‘ullanuvchilarda trener- o‘qituvchining kasb faoliyati konsepsiyasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu konsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug‘ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, zamonaviy sport pedagogikasida o‘qitish tamoyillari o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo‘naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi.

Egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun biz quyidagi metodikalardan foydalandik;

1.Asta sekinlik bilan murakkablikka o‘tish- Ushbu tamoyil shug‘ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog‘liq bo‘lgan psixik faoliyatlarini namoyon qilishga bo‘lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi. Inson organizmining funksional faoliyatiga qo‘yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlar yuqoriga o‘tib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy

sifatlarining rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o‘zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish

juda muhimdir, ya’ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqamvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta’sir o’ta zo’riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me’yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi.

Aniqlanishicha, masalan, endi shug’ullanayotgan sportchilarda o’rtacha katta va kattaga yaqin og’irliklar bilan mashq bajarganda

ham kuch o’sadi. Ushbu holda katta yuklama ko’tarishga tayyor bo’lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanchbo’g’im apparati) o’ta zo’riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo’llashdan ma’no yo’q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta’sir ko’rsatadi. Ulardan ba’zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari - aksincha. Bunda funksional o’zgarishlar tezroq, morfologik o’zgarishlar sekinroq kechadi.

Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo’lishi kerak.

2. Varyativ ta’sir- bu o’quvchilarning o’rganilayotgan ob’ekt mazmun darajasini (davlat standartlari doirasida va undan yuqori), vositalar, shakllar, tashkil etish usullarini, semantik munosabatlarni tanlash sharoitida amalga oshiriladigan ta’lim maqsadlarini amalga oshirish uchun o’qituvchi va o’quvchilarning o’zaro bog’liq faoliyatidir

3. Takrorlash- jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi va malaka hosil bo’lishida katta ahamiyatga ega bo’lgan metod hisoblanadi. Jismoniy harakatlarga nisbatan malakaning hosil bo’lishi quyidagilarga asoslangan holda shakllanadi:

- Shartli reflex

- Dinamik stereotip – organism hatti harakatlarida, odatda ma’lum bir shartli nisbatda nomoyon bo’ladigan shartli va shartsiz reflekslar tizimini bildiradi

Ekstronopolyatsiya xodisalarini bir qismini kuzatish natijasida olingan uning boshqa qismiga qo’llashdan iborat tadqiqot usuli, xodisalarini ilmiy prognozlash hisoblanadi.

XULOSA.

1. Tadqiqotlar davomida jismoniy tarbiya darslarida boshlang’ich sinf o’quvchilarning salomatligini mustahkamlaydigan aerobik, egiluvchanlik va mushaklar cho’ziluvchanligini yaxshilashga xizmat qiluvchi stretching mashqlarini qo’llash mexanizmi ishlab chiqilgan.

2. Boshlang’ich sinf o’quvchilarining egiluvchanlik sifatining tayyorgarlik darajasini aniqlash bo’yicha olib borilgan tadqiqotlar natijasida Gimnastika o’rindig’ida turgan holda oyoqlar uchiga qo’llarni uzatish 29%ga, Gimnastika narvonida osilib turgan holda oyoqlarni 90 gradus ko’tarib tushurish 40 %ga, Yotgan holda oyoqlarni 90 gradus ko’tarib qo’llarni oyoq uchiga uzatish 36,5% ga o’sganligi boshlang’ich sinf o’quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan va taklif etilayotgan model samaradorligi eksperimental tarzda isbotlaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Изаак С.И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодежи: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1997. - 24 с.
2. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. 500 харакатли ўйинлар. - Т.: “Bekinmashoq - Plus”, 2010. - 203 с.
3. Григорян А.А. Рациональные формы движения, темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Тбилиси, 1991. - 26 с.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теор. и практ. физ. культ., № 4. - М., 1995. - С. 2-7.
5. Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №3. -М., 2006. - С. 5-13.
6. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. - Т., 2018. 268-б.