

KICHIK YOSHDA GI O‘QUVCHILARDA SPORT TO‘GARAKLARIGA QIZIQISHINI OSHIRISH

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Pedagogika kafedrası v\b dotsent, PhD
nasibaholmatova419@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilar organizmining o‘sishi va rivojlanishi, bolalarni jismonan sog‘lomlashtirish, reabilitatsiyaga yo‘naltirilgan autorefleks maxsus jismoniy mashqlar, ma‘naviy axloqiy qadriyatlarni shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish, yoga pozalari va nazorat mashqlari, to‘g‘ri qomatni shakllantirishga qaratilgan ma‘lumotlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lomlashtirish, ma‘naviy, axloqiy qadriyatlar, jismoniy mashq, faol harakat, o‘shish, jismoni sifatlar, jismoniy faolig, to‘g‘ri qomat, optimallashtirish, aqliy qobiliyat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yangi O‘zbekiston ma‘muriy islohotlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-269-sonli [qarori](#) asosida O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi negizida O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi tashkil etish haqidagi Qarori mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan Zamonaviy sharoitda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda jismoniy faoliyatning ahamiyati sezilarli darajada oshib bormoqda. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi umumiy ta‘lim-tarbiya tizimida muhim o‘rinni egallaydi, uning asosiy vazifasi bolalarning barkamol rivojlanishini ta‘minlash, sog‘lom, jismonan rivojlangan va mukammal avlodni tarbiyalash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

O‘rta maktab o‘quvchilarining harakat yetishmovchiligini bartaraf etish va yuqorida ko‘rsatilgan vazifalarni hal etish maqsadida Samarqand davlat universiteti gimnastika va sport fanlari kafedrası negizida qo‘shimcha jismoniy mashqlar tashkil etildi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar darsdan tashqari haftada 3 marta, har biri 60 dan 90 daqiqagacha o‘tkazildi. Ushbu mashg‘ulotlarning asosiy mazmunini gimnastika, yengil atletika mashqlari, ochiq va

sport o'yinlari, estafeta o'yinlari tashkil etdi. Bu darslarda asosiy e'tibor gimnastikaning asosiy harakatlariga (saf mashqlar, yurish, yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, osilishlar, gimnastika moslamalariga e'tibor berish, arqonda ko'tarilish, emaklash, tirmashib chiqish, muvozanatni saqlash mashqlari, baland joydan sakrash, tayanch suzish) qaratilgan, akrobatik mashqlar, nafas olish mashqlari, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, tirmashib chiqish, emaklash elementlari bilan harakatli o'yinlar va estafeta o'yinlari va boshqalar.[8]

Asosiy gimnastika harakatlaridan foydalangan holda qo'shimcha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish uchun o'quv yili boshida ikkita guruh tugatildi: birinchisi 1-2-sinf o'quvchilari, ikkinchisi-3-4-sinflar. Har bir guruhning soni 20 boladan oshmadi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan gimnastika bo'limidan o'quv materiallari chuqurroq o'rganildi. Mashg'ulotlar davomida gimnastika bo'limiga kiruvchi asosiy harakat turlari bo'yicha harakat ko'nikmalari va malakalarini o'rgatish, harakat va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga asosiy e'tibor qaratildi. Qo'shimcha darsning tuzilishi uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Ularning har birining maqsadi, vazifasi, dars jarayonida hal qilingan muammolari bor edi.

Qo'shimcha tashkil etilgan darsning tayyorgarlik qismida to'g'ri yurishni shakllantirish uchun quyidagi mashqlar keng qo'llanildi (oyoq barmoqlari va to'pig'ida yurish, boshga yuklama bilan o'tirib turish va yarim cho'zilish, oyna oldida turish; oyoq barmoqlarida harakat qilish, ushlab turish, boshga qum yostig'i yoki rezina doira; turli xil dastlabki holatlarda bajariladigan narsalar bilan va ob'ektlarsiz umumiy rivojlanish mashqlari; aylana bo'ylab, ustunda, oyoq barmoqlarida, to'piqlarda, yarim cho'zilgan holda yurish; atletik qadam bilan yurish, keng qadam; harakat yo'nalishi va tezligini o'zgartirish bilan yurish va yugurish.

Qo'shimcha tashkil etilgan darsning tayyorgarlik qismi 15-20 daqiqa davom etdi. U o'quvchilarning darsga tayyorgarligini tashkil etish va tekshirish, yechilishi lozim bo'lgan vazifalarni muloqot qilishdan boshlanib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan yakunlandi. Yuqorida sanab o'tilgan asosiy gimnastika harakatlari qo'shimcha ravishda tashkil etilgan mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida qo'llaniladi, bolalarning to'g'ri qomatsini shakllantirishga va uning buzilishlarini tuzatishga, mushaklar-skelet tizimining mushaklarini mustahkamlashga va boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishga yordam berdi.

Harakatlanish tajribasini kengaytirish va o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish uchun qo'shimcha mashg'ulotlarning asosiy qismida turli xil harakatlardan (yugurish, yurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, ko'tarilish, muvozanat) iborat maxsus mashqlar komplekslari ishlatilgan. Har bir mashq majmuasi 5-6 turli xil harakatlardan iborat edi, masalan, ikki-uch daqiqagacha sekin harakat qilish, yurishga sakrash, joydan uzoqlashish, muvozanatdagi mashqlar (gimnastika dastgohi va jurnalda paypoq ustida yurish), gimnastika devori bo'ylab

tirmashib chiqish va skameykada ikki qo'l bilan to'pni ikki qo'li bilan urib, boshning orqa tomoniga, erga suyanadigan qo'llarni bukib yozish, orqaga umbaloq oshish, yelkada kurak turish, va hokazo.

Ushbu komplekslar bolalarning o'rganilayotgan mashqlarga qiziqishini oshirdi, ularning organizmiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatdi, jismoniy fazilatlarni yanada jadal rivojlantirishga, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini mustahkamlash va takomillashtirishga yordam berdi. Qo'shimcha tashkil etilgan darsning asosiy qismining davomiyligi doimiy bo'lmagan va u o'quv bosqichi va o'quv yili vaqtiga qarab 35 dan 45 daqiqagacha bo'lgan. Darsda maxsus tayyorgarlik va yetakchi mashqlar, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, emaklash, emaklash va sport o'yinlari (basketbol, volleybol to'p) elementlari bilan harakatli o'yinlar va estafeta poygalari tizimli ravishda qo'llanildi. Darsning asosiy qismi yakunida turli to'siqlarni yengib o'tish va aylanib o'tish, tirmashib chiqish, emaklash, oldinga salto qilish, to'pni uzatish va ushlab olish, estafeta bilan ochiq havoda o'yinlar va estafeta musobaqalari o'tkazildi. Ular turli xil buyumlar (bayroqlar, halqalar, kublar, sakrash arqonlari, kichik va katta kauchuk to'plar, to'ldirilgan to'plar) yordamida amalga oshirildi.

Harakatli o'yinlar va estafeta o'yinlarining mazmuni o'quvchilar tomonidan oddiy, yaxshi o'rganilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Estafeta o'yinlari turli xil narsalar bilan mashqlarni o'z ichiga oladi (to'plar, halqalar, bayroqlar, to'qmoqlar). Darsda estafeta poygalari ko'pincha dribling, to'p uzatish, to'pni uloqtirish va ushlab, tayoqchani uzatish, sport o'yinlarining elementlari (basketbol, futbol) soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha ishlatilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan qo'shimcha mashg'ulotlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va estafeta musobaqalarida ko'pincha musobaqa mashqlari qo'llanilgan (yurish va hatlash uchun yugurish, to'pni qator, kolonna va aylana bo'ylab uzatish, to'pni harakatda dribling qilish, to'pni uloqtirish). boshingizni va uni ikki qo'lingizdan ushlab, to'pni ringga tashlash, arqon tortish, to'rt yoki besh halqa yoki kub atrofida yugurish, bir-biridan 1,5 m masofada polga o'rnatilgan bayroqlar).

Issiq mavsumda ochiq havoda (stadionda), issiq mavsumda esa sport zalida ochiq havoda o'yinlar va estafeta poygalari o'tkazildi. Har bir qo'shimcha darsda 7 dan 10 daqiqagacha harakatli o'yinlar va estafeta o'yinlari berildi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida to'p mushaklarning tiklanishiga qaratilgan

Sog'lomlashtirish to'garaklarida maxsus jismoniy mashqlar vositalari yordamida tiklanish metodikasi.

Noto'g'ri qadam tashlashni oldini oluvchi maxsus jismoniy mashqlari

1) Turgan holatda, oyoqlar juft, orqaga tayangan holda bosh barmoqlarni ko'tarish. Kuniga 3 marta 15-20 marta takrorlash.

2) oyoqlari tik turgan holatda, to'piqdan oyoqqa va orqaga burilish. Kuniga bir marta 15-20 marta takrorlash.

3) Tik holatda, oyoqlarini juftlab, barcha barmoqlarni ko'tarish va tushirish. Kuniga 3 marta 15-20 marta takrorlash.

4) Tik turgan holda, oyoqlar juft, barcha barmoqlarni egish orqali oyoqni oldinga siljitish.

5) Tik turgan holatda, oyoqlar juft, oldinga siljish, oyoqlar bilan uchburchak shaklni chizish (birinchi navbatda, tovonlarni kerib, to'piqlarni bog'lab, keyin tovonlarni bog'lash va to'piqlarni yoyish va hokazo).

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yosh maktab o'quvchilarining qiziqishi darajasi, qiziqishining mazmuni, xarakteri, o'qituvchining harakat tartibini oqilona tashkil etish va turli xil jismoniy tarbiya va sport harakatlaridan va jismoniy mashqlar shakllaridan foydalangan holda o'quv va o'quv mashg'ulotlarida bolalarning turli faoliyatlarini to'g'ri boshqarish qobiliyatiga bog'liq.

O'qituvchining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va amalga oshirish qobiliyati, bolalarning turli xil qiziqishini oqilona boshqarish jismoniy faolligini, aqliy va jismoniy faoliyatni yaxshilash uchun eng muhim shartlardan biridir. Mehnat qobiliyati, ortiqcha yuklamani bartaraf etish, charchoqning oldini olish va faol dam olishni ta'minlash.

Asosiy adabiyotlar:

1. Abdullayev A, Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent, O'zDJTI. Darslik, 2005. 219 bet.
2. Abdulla Sher. Estetika (nafosat falsafasi)/-T: O'zbekiston, 2013. – 246b.
3. Avloniy A. Turkiy Guliston yohud axloq.-Toshkent: O'qituvchi, 1992.- B. 160.
4. Azizxo'jayev A. Chin o'zbek ishi.-Toshkent: O'zbekiston, 2011.-B.512.
5. Ali Abu Ibn Sino A. Tib qonunlari. 3 tomlik saylanma. 1-jild.- Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1994.-B.304.
6. Abdullayev T. Turmush sohasida milliy va umumo'quvchi qadriyatlarining dialektikasi: Falsafa. fan. doktori. ...diss.avtoref.-Toshkent: ToshDU, 1995.-B.36.
7. Abdurahmonova Sh. O'rta asrlarda Sharq hurfikrligida ma'naviy qadriyatlar mavzusi: Falsafa. fan. nomzodi. ...diss.avtoref.-Toshkent: ToshDU,1991.-B.21.
8. Abdumalikov R. Quدراتov R. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport uslubiy qo'llanma T.:2003 y 90 b.
9. Abdumalikov R. Yunusov T. T.: O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi. T.: 1992 y 93 b.
10. Axmedov F.Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan 101- savolga 101 javob Jizzax - 2011 y. 53 b.