

6 – 10 YOSHLI O'QUVCHILARNI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITA VA USLUBLARI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich

Namangan davlat universiteti jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası

v.v.b. dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17895561>

Anotatsiya: maqola, 6 – 10 yoshli o'quvchilarni ko'p jixatdan kamol topishi, yurtimizda o'tkazilayotgan isloxoqlarning samarasi, o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: gimnastika, ta'lim-tarbiya, uzluksiz ta'lim tizimi, sog'lom avlod-sog'lom yurt demakdir, uzluksiz ta'lim tizimini mazmunan madernizatsiyalash.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 6–10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ БАЗОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Хожимирзаев Шухратжон Дедамирзаевич

Наманганский государственный университет, кафедра физического воспитания и прикладных видов спорта

Доцент

Аннотация: Гимнастика, образование, система непрерывного образования, здоровое поколение, здоровая страна – это модернизация системы непрерывного образования.

Ключевые слова: гимнастика, образование, система непрерывного образования, здоровое поколение - здоровая страна, модернизация системы непрерывного образования по содержанию.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF 6-10 YEAR-OLD STUDENTS THROUGH BASIC GYMNASTICS MEANS AND METHODS

Xojimirzayev Shukhratjon Dedamirzayevich

Namangan State University, Department of Physical Education and Applied Sports

Associate Professor

Abstract: The article is dedicated to the development of 6-10 year old students in many aspects, the effectiveness of the reforms being carried out in our country, and the health of the growing younger generation.

Keywords: gymnastics, education, continuing education system, healthy generation means healthy country, modernization of the continuing education system in terms of content.

KIRISH

O'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga qator ijtimoiy – iqtisodiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Maktab yoshidagi bolalar salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi jiddiy omillardan biri maktabdagi dars va darsdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiyaning to'g'ri tashkil etilmaganligidir.

2008 – 2012 yillarda uzluksiz ta'lim tizimini mazmunan madernizatsiyalash va ta'lim-tarbiya samaradorligini yangi sifat darajasiga ko'tarish Dasturida 2012 yilgacha bo'lgan davrda uzluksiz ta'lim tizimini rivojlantirishning kontseptual asoslari va eng muhim istiqbol vazifalari,

ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlari, amalga oshirish manbalari hamda o'quv-tarbiya jarayoni mazmunini yangilab borish mexanizmlari belgilab berilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini insonparvarlik ruhida tarbiyalash yangilanish jarayonining asosi hisoblanadi. Yetakchi olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning ko'proq qismi 6 – 10 yoshli bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy ta'sir o'tkazish, har bir o'quvchining muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqini ta'minlash kerak, degan xulosalarni bildirishgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy va sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolalarni aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularning ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, asosiy gimnastika, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolalarning vaqti toboro kamayib ketmoqda. 6 – 10 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixologik rivojlanish jarayonini takomillashtirish, qonunlarni, metodologik va uslubiy sharoitlarni o'rganish sharti bilan bog'liq.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

6 – 10 yoshda bolalarning rivojlanishi tezlashadi. Yil davomida ularning buyining o'sishi 8 – 10 sm gacha kuzatiladi. Bunday tez o'sish endokrin tizimi ta'sirida bo'ladi. Bu bolalarda gavda proporsiyasiga qaraganda qo'l va oyoq tez o'sadi. Agar 6 – 7 yoshda gavda uzunligi ikki baravar oshsa, qo'lning uzunligi 2,5 martaga ko'payadi, oyoq uzunligi 3 martaga oshadi.

Ishning maqsadi: Boshlang'ich maktab yoshidagi davr 6 – 10 yoshni o'z ichiga olib bu davrda har tomonlama jismoniy rivojlanishga poydevor hosil qilinadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tana tuzilishi tipi, qomat shakllanadi, turli harakatlarga ko'nikma hosil bo'ladi, sog'liq mustahkamlanadi. Olimlarning fikricha [J.K.Xolodov; V.S.Kuznetsov, 2009] maktab yoshidagi bolalar sog'lig'ining asosiy mezonlaridan biri bu ularning jismoniy rivojlanishidir. Bolaning bo'yi va vazni tibbiy, ijtimoiy va sanitariya-gigienik ko'rsatkichlardan bo'lib, unga qarab, bola organizmiga atrof-muhit, omillari va hayot sharoitining yaxshi yoki yomon ta'sir qilganligini aniqlab olish mumkin.

Darslarda asosiy gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi shakllaridan foydalanib, o'quvchilarning harakat faolliklarini oshirish jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga, ish qobiliyatining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli asosiy gimnastika vositalaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, vosita va uslublarini izlab topish, ularni samaradorligini amalda sinash sohada o'ta dolzarb amaliy ahamiyat kasb etadi.

1 Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т.С. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари: 1-синф учун методик қўлланма. – Т.: Ўқитувчи, 1999. 173 б. Салимов Ф.М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида, 7 – 10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. 2005. – 180 с.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari uchun jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf dasturiga kiritilgan asosiy mashqlarni o'rgatishda eng samarali vosita sifatida tavsiya etilgan.

Yuqorida bayon etilganidek, ko'rinib turibdiki, 6 – 10 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida asosiy gimnastikaning jismoniy sifatlar, asosiy mashqlar bo'yicha shakllanadigan ko'nikma va malakalarni tabaqalashtirish asosida amalga oshirish o'quvchilarning faolligini

oshiradi, ta'lim sifatini yaxshilaydi, ulardan foydalanishga yangi uslubiy yondashuvlarni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ish bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir.

Boshlang'ich sinflarda egallangan harakat malaka va ko'nikmalarining, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarning, boy zahiralari kasbiy – amaliy harakatlarni tez va to'laqonli o'zlashtirish hamda ulg'ayganda jismonan yanada takomillashish uchun asos poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastikaning asosiy ixtisoslashgan vositasi – bu gimnastik mashqlari bo'lib, ular jismoniy mashqlarning boshqa turlaridan shu bilan farq qiladiki, bu mashqlarning hammasi ham insonlarning o'yin, sayyohlik va sport singari hayotiy amaliyotidan olingan emas. Ularning ko'pchiligi inson tomonidan organizmning ayrim organ va tizimlariga, shug'ullanuvchi shaxslarning ma'naviy-ruhiy va shaxsiy xususiyatlariga yanada maqsadli va samarali ta'sir ko'rsatish uchun ularni harakatlanish, estetik, emotsional, irodaviy, ma'naviy-axloqiy va boshqalar tajribasi bilan boyitish maqsadida sun'iy ravishda yaratilgan.

Uslublar–bu gimnastika mashqlarini va gimnastikaning boshqa vositalarini shug'ullanuvchilarga maxsus rejalashtirilgan pedagogik ta'sir o'tkazish maqsadida qo'llash usullari. Mashqlarni bajarish usullari mazkur mashqni bajarish miqdori (soni), nafas olish rejimi, ishchi muskullarning kuchlanishi va bo'shashganligi birikmalari, muskullarning jadal ishidan keyin ishni va tiklanishni navbatma – navbat almashtirib turishni oqilona davriylashtirish bilan ifodalanadi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyatini, shu jumladan gimnastika vositalari yordamida shakllantirish vazifalari asosiy shakli dars hisoblangan jismoniy tarbiya ta'limi ko'p yillik jarayonini pedagogik tashkil etish doirasida hal etiladi. Aynan ushbu shaklda mazkur jarayonni optimallashtirishning didaktik va tarbiyaviy tamoyillari eng izchil ketma-ketlikda va to'liq tadbiiq qilinadi, uni pedagogik asoslangan holda tashkil etish uchun juda qulay shart-sharoitlar vujudga keladi.

15 metrdan 30 metrgacha masofa oraliqlarida charchash vujudga kelmaguncha tez yugurish kichik maktab yoshida tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, 6 – 10 yosh oralig'i insonning harakat faolligida qo'llaniladigan deyarli barcha jismoniy sifatlarni va koordinatsion qobiliyatlarni yuzaga keltirish (yaratish) uchun qulay davr hisoblanadi. Agar bunday yaratish sodir bo'lmagan bo'lsa, u holda bo'lg'usi kineziologik potentsialning jismoniy va fiziologik asoslarini shakllantirishning vaqti o'tib ketdi, deb hisoblash mumkin, chunki bu yo'nalishdagi keyingi barcha urinishlar va harakatlar samarasiz va inson motorikasini rivojlantirishning asosiy qonunlariga zid keladigan, ushbu rivojlanish garmoniyasini buzadigan bo'ladi.

Muntazam trenirovkalar ta'siri ostida tezkorlik qobiliyatlarining eng katta o'sishi 9 – 10 yoshlarda kuzatiladi (L.V.Volkov), [44; 90-b.]. Bu yosh davrida mashq qilib yurgan bolalarning mashq qilmaydigan bolalar oldidagi ustunligi ayniqsa ulkan. Demak, bu vaqt qo'ldan chiqarilsa, ya'ni jismoniy sifatlarni, shu jumladan tezkorlik-kuch sifatlarini ham rivojlantirish uchun eng qulay imkoniyatlardan o'z vaqtida foydalanilmasa, u holda keyingi yosh davrlarida uni hech narsa bilan qoplab (to'ldirib) bo'lmaydi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

6 – 10 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi berilgan maxsus testlar orqali aniqlandi.

Bularga quyidagilar kiradi:

a) 30 m.ga yuqori startdan yugurish;

- b) 3x10 m ga mokisimon yugurish;
- v) turgan joydan uzunlikka sakrash;
- g) arg'amchida sakrash (soniya,daqiqa);
- d) 150 gr li tennis koptogini 8 metr masofadan 5 imkoniyatdan nishonga urish;
- e) 150 gr li tennis koptogini uzoqqa uloqtirish (m).
- i) past turnikda tortinish (marta)
- k) gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish (daq/s);
- l) skameyka ustida turib oldinga bukilish (sm);
- m) skameyka ustida turib qaldirg'och (daq/s);
- n) gimnastika devorida osilish (daq/s);

XULOSA

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotni tashkil etishda ma'lum vaqtda mashg'ulotda ta'sir etish rejasini, ya'ni bitta mashg'ulot uchun, haftalik, oylik, yarim yillik va b.q. batafsil tavsiflari bilan ishlab chiqishni talab qiladi. Bu rejaning mazmuni, eng avvalo, shunday eng muhim parametrlarni nazarda tutishi kerakki, mashg'ulot yuklamasining miqdori sifatida, mashg'ulotdan keyingi holati va uni ahamiyatiga bog'liq bo'ladi. O'sib kelayotgan organizmning funktsional imkoniyatlariga mos keladigan jismoniy yuklama salomatlikni mustaxkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi va uning teskarisi, yuklamaning haddan tashqari ko'p berilishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyhati:

1. Xjaev F., Usmonxjaev T.S. Boshlangich sinflarda zhismonium tarbiya darslari: 1-sinf uchun usullar qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1999. 173 b.
2. Eshtaev A.K. Darsi gimnastikasi: qoqquv qo'llanma. – T.: O'zDZhTI, 2004. – 120 b.
3. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadkikotlar, T., 2004 y.
4. Menxin Yu.V., Menxin A.V. Gimnastikani takomillashtirish: nazariya va metodologiya – Rostov-na-Donu: Feniks, 2002. – 384 p.
5. Alekseeva L.M. Bolalarning umumiy rivojlanish gimnastikasi komplekslari. – Rostov-Don: Feniks, 2006. – 20 p.
6. Maxkamjonov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning zhismoniy rivozhlanishi va tayyorgarligini ta'minlash. – T., 1995. B. 23 – 24.