

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIIYASINI RIVOJLANTIRISH
USLUBIYATI.

Quronboyeva Sabohat Shokir qizi
Raximova Maftuna Bahodir qizi
UrDU Jismoniy madaniyat talabalari

Annototsiya. *Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan, maktab dasturidagi adabiyotlar o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirishga erishildi.*

Kalit so'zlar. *Dars, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashq, harakat.*

Annotation. *Work was carried out on the methodology for the development of physical activity of school-aged children, the literature of the school program was studied, a new methodology was developed, and the development of physical activity of school-aged children was achieved.*

Key words. *Lesson, physical education, physical development, general physical fitness, exercise, movement.*

Kirish. Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini rivojlantirish bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va irodaviy harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan: Levi Gorinevskayanining fikricha, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murakkabroq umumjismoniy mashqlar, 1-sinif dasturiga yaqin bo'lgan va unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

Ayni vaqtda kichik maktab ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirish zarurati to'g'risidagi mulohazalarning yo'qligi e'tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar organizmi ikkita muhim xususiyatga ega, ularni bilish maktab o'qtuvchisiga jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli yechish imkonini yaratadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda yurush, yugurish, sakrash, uloqtirish, konkida yurush yugurush, suzish hayot uchun kerak bo'ladigan eng oddiy harakat malakalarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi, sababi-ularning asab tizimi yuqori darajada egiluvchandir.

Kichik maktab yoshidagi bolalarga mashq berishdan oldin ularga o'sha mashqlarni ahamiyati, bajarish texnikasi, harakatli o'yin qoidalari tanani tarbiyalashni ayrim elementlari haqida tushuncha berib borish lozim.

Mazkur maqsadni ro'yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng o'quv materialini taqdim etilgan.

Asosiy qism. Pedagogik jarayonlarni rejalashtirish va uning mazmuni maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish ustidagi tajribalarni rejalashtirish maktab dars sxemasi asosida amalga oshirildi va to'rt hafta mobaynida maktab yoshidagi bolalar shu maqsadda maxsus harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, va ular jismoniy harakat orqali jismoniy tayyorgarligini uyg'unlashtirishgan edi. Masalan tezkorlik qisqa masofaga yugurish davomidagi harakat suratining tempi o'stirildi. To'rt hafta mobaynida bolalar jismoniy tarbiya orqali jismoniy harakatining rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar.

Statistik ishlov berish natijasida 7-8 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko'rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ravishda ularning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash uchun qizlar va o'g'il bolalardan iborat ikkita yosh guruhlarining har biri uchun 4 ta test tanlab olindi.

Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 7 yoshli qizchalarning egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish ; 7 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish; 8 yoshlilar uchun 30m ga yugurish; 8 yoshlilar uchun ko'prik hosil qilish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun berilgan testlar egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsilroq ma'lumot beriladi.

Mazkur tajriba 14-sonli umumiy o'rta ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan bo'lib. Nazorat guruhi Xiva tumanidagi 14-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab muassasasida tarbiyalanuvchi tengdosh bolalardan iborat edi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun o'n hafta davomida olib borildi (20 ta o'quv darsi, 18 xil harakatli o'yin).

Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari orgnizmni rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalaniladi Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-ilovada keltirilgan sxema bo'yicha bolalarni jismoniy xolati va sifatlardan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tanlangan harakatli o'yinlarni bajardilar. 20 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini, topshiradilar, bundan asosiy maqsad , dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berishdan iborat. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 2 kun, mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 xil jismoniy sifatni tekshirish 20 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

Nazorat va tajriba guruhidagi 7-8 yoshli bolalar holatining dastlabki ko'rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan so'ng tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz

Bolalarni ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

„ Tezda bosib o't”

„ Yaralanma”

„ Qo'lim pishdi”

„ Uni tezda tut”

„ Estafeta”

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

„ Aldamchi to'p”

„ Arqon tugunini yechish”

„ Oldinga va orqaga umbaloq oshish” kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

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

7-8 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 xususiyatlari jismoniy holati, sog'lig darajasni ham aniqlash uchun imkoniyat yaratib berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakillantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.
2. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik. Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.
3. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
4. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild