

MAKTAB O'QUVCHILARINING CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH  
USLUBIYATI.

**Jumanazarov Jahongir Shixnazar o'g'li**

**Alimgulova Sarvinoz Marat qizi**

*UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari*

**Annotatsiya.** *Maktab o'quvchilarining chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus harakatli o'yinlardan foydalangan olimlarning adabiyotlari ustida ish olib borildi va o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi. Harakat faolligining asosiy negizi jismoniy sifatlardir, jismoniy sifatlarni harakat faolligini oshiruvchi bog'lamdir.*

**Kalit so'zlar:** *Jismoniy harakat, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashq, jismoniy sifatlarni, o'yin, harakatchanlik, faoliyat.*

**KIRISH.**

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy harakati deganda asosan yosh bolalik davridagi jismoniy o'zgarishlar, o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, organizmni funksional xolatini yaxshilash, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilganidir. Bolani aqliy, estetik, mehnat jismoniy tarbiyasini rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari va atrovdagi odamlar bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va harakatsiz o'ynaladigan, alohida va birgalikdagi) kichik maktab yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat sifatlari tashkilotchilik qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topmoqda.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA:** 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, maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murakkabroq umum jismoniy mashqlar, 5-sinf dasturiga yaqin bo'lgan va unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

**NATIJALAR.** Jismoniy tayyorgarlik bu asosan insonni jismoniy sifatlari va harakat ko'nikma va malakani shakllantiruvchi jarayondir. Maktab yoshidagi bolalarning chaqqonlik sifatini rivojlantirishga jismoniy tarbiya dars shakllarining qanday ta'siri mavjud;

Jismoniy tarbiya qisqa daqiqasi. Uning maqsadi - hordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Malumki, uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirish natijasida qo'l va

oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta'minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi yomonlashsa, kishining asab hujayralari ish faoliyati susayadi, bu esa, o'z navbatida, diqqatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta tanaffuslarda turli o'yinlar o'tkazish. Maktab o'quvchilari bilan quyidagilarni amalga oshirishga yordam beradi: - harakat faolligini oshirish; - faol va mazmunli dam olish va hordiq chiqarishni tashkil etish; - butun organizmning tetikligi va ish qobiliyati tezroq tiklanishini ta'minlash; - jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish. Tanaffuslarda o'tkaziladigan o'yinlarga harakatli o'yinlar, to'p, arqoncha bilan mashqlar, tirmashib chiqish va oshib o'tishlar, raqs elementlari, ritmik gimnastika, quvnoq musobaqalar kiradi. Jismoniy mashqlar shunday tanlanadiki, bularda qo'l, so'ngra yelka, tana, oyoq mushaklari ketma-ket qatnashsin. Bunda yuraktomir va nafas olish tizimi yetarli darajada yuklama olishini kuzatish mumkin. 1-9-sinflar uchun moljallangan jismoniy tarbiya dasturida jismoniy-sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ular orasida kuni uzaytirilgan guruhlardagi kundalik sport soatlari asosiy o'rinni egallaydi. Ularning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'riqishlarning oldini olishdan iborat.

Maktabda darsdan avval o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars oldidan o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini faoliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi. Men tadqiqotim davomida 2-sonli maktab o'quvchilari orasidan 14 nafar o'quvchini tablab olib ular ustida ish olib bordik.

Biz tadqiqotimiz davomida 2-son maktab o'quvchilari orasidan ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanafusdagi o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun

„ Kim tez o'zdi”

„ To'pni savatga tashlash”

„ O'tirishdan turishga o'tish mahorati”

„ Bayroqni olib kelish”

„ Uni tut”

„ Yashiringanni tut”

„ Ismni top”

„ Aldamchi harakat” kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

Keltirilgan malumotlardan kelib chiqqan holda shuni aytishimiz mumkinki maktab muassasalarida o'quvchilar organizmidagi chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda o'yin uslubidan foydalanildi. Maktab yoshidagi bolalarni harakatli o'yinlarga qiziqtirib

ularning chaqqonlik sifatleri rivojlantirildi. Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va shakillantirishda jismoniy sifatlardan chaqqonlik sifatlari misol tariqasida oldik va maxsus metodlardan foydalandik. Unga ko'ra chaqqonlik sifatlari tajribadan oldingi holatiga nisbatan tajribadan keying holat yaxshi natija berdi.

Xulosa; Mazkur makolada maktab yoshidagi bolalarning chaqqonlik sifatlari rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan. Jismoniy sifatlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi "o'zbek tiliga tarjima" Toshkent 1975.
2. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. T. 2005 yil.
3. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 1 jild. Darslik. Toshkent 2015 yil.
4. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.