



UDK:796(071)

Asatullo JUMAYEV,
Samarqand davlat chet tillar instituti o'qituvchisi
Raxmatullo ASHUROV,
Samarqand davlat chet tillar instituti o'qituvchisi
E-mail: asatullo@list.ru

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti professori J.Eshnazarov taqrizi asosida

5-7 SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKAT QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOG XUSUSIYATLARI

Аннотация

Ushbu maqolada maktabda o'rta sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va aylanma mashg'ulot uslubi tabaqali yondashish asosida tashkil etish, uning pedagogik-psixologik hamda fiziologik tomonlari borasida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy qobiliyat, jismoniy tarbiya va sport, o'quvchilar, sog'lom va barkamol avlod, sport sog'lomlashtirish tadbirlari.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА КЛАССАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ

Аннотация

В данной статье изложены идеи о развитии двигательных навыков учащихся среднего класса на занятиях по физическому воспитанию и организации вахтового обучения на основе многоуровневого подхода, а также его педагогических, психологических и физиологических аспектах.

Ключевые слова: Физическая работоспособность, физическое воспитание и спорт, студенты, здоровое и всесторонне развитое поколение, спортивно-оздоровительная деятельность.

PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF DEVELOPING MOVEMENT SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF 5-7 CLASS STUDENTS

Annotation

In this article, ideas are expressed about the development of movement skills of middle-class students in physical education classes and the organization of rotational training based on a layered approach, as well as its pedagogical, psychological and physiological aspects.

Key words: Physical ability, physical education and sports, students, healthy and well-rounded generation, sports health activities.

Kirish. Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shartsharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Har bir sohada bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shart-sharoit va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bir qancha ustuvor maqsad va vazifalar belgilab qo'yilgan.

Jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalari o'quvchilarni turli nazariy bilimlarni yani, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy-hayotiy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish, ularni aqli va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi [1,2].

Adabiyotlar tahlili. Yosh avlodning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi jamiyat va davlat farovonligining eng muhim xususiyatlari hisoblanadi. Afsuski, so'nggi yillarda O'zbekistonda maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasining pasayishi xavotirli tendensiya kuzatilmoqda [4]. Ushbu muammo, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilarning ulushi respublika o'rtacha darajasidan ancha yuqori bo'lgan Samarqand viloyatda juda dolzarbdir [3]. Bu tibbiy, ijtimoiy va pedagogik sabablar majmuasi bilan bog'liq. Biroq, yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda asosiy rol maktab ta'limiga tegishli. Shuning uchun talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali pedagogik mexanizmlarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Maktab yoshi tezlik-kuch qobiliyatlarining shakllanishi uchun qulay shart-sharoit yaratib turganda, bu jismoniy qobiliyatlarni balog'at yoshida rivojlantirishga urinish qiyin va kamsamarali vazifadir. Agar harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay bo'lgan davr qo'ldan chiqarilsa, keyinchalik o'qotilgan potensial imkoniyat o'rmini to'ldirishning uddasidan chiqish qiyin bo'ladi. Harakat qobiliyatlarini shakllanishida maktab davri ichidan kichik maktab yoshi yanada unumdor va samarali hisoblanadi.

Ma'lumki, yosh avlodni chiniqtirish, ularni jismonan sog'lom qilib o'stirishga bolaligidanoq e'tibor qaratiladi. Bunda, albatta, maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati nihoyatda katta. Zero, jism sog'lom bo'lsagina, aql ham sog' bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ta'lim berish xususiyatlarining maqsadi o'quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va "sog'lom turmush tarzi" talablariga o'rgatishdan iborat bo'ladi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari amaliy-hayotiy ko'nikmalari va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya darslari, to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasasidagi pedagogik jamoasi, ayniqsa, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning ahamiyati katta. [5, 6].

Muhokama va natijalar. O'quvchilar jismoniy tarbiyasi ular jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Demak, maktablarda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mehnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o'quvchilarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyaning quyidagi asosiy vazifalari belgilanadi:

- Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish;

- Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;

- Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish;

- Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash;

- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillasadi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallasib boradi.

Ko'pincha, o'qituvchining minimal vaqt ichida ko'proq o'quv materiallarini qamrab olish istagi, aslida, o'quv jarayonining past sifatiga olib keladi. Bizning fikrimizcha, mavjud muammoni, aylanma mashg'ulot uslubi samarali hal qilishga yordam beradi. So'nggi yillarda ushbu uslub o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha o'quv jarayonida tobora ko'proq qo'llanilmoqda.

Aylanma mashg'ulot uslubi-uzluksiz yoki intensiv ish turi bo'yicha turli mushak guruhlarini va funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatadigan maxsus tanlangan mashqlarni ketma-ket bajarish hisoblanadi. Aylanma mashg'ulot bir necha turdagi jismoniy mashqlarni seriyalar orasidagi dam olish oraliqlari bilan ketma-ket bajarishdan iborat. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanishning asosiy vazifasi-cheklangan vaqt ichida sarflangan vositalarning qat'iy belgilangan miqdori bilan jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko'nikmalarini samarali rivojlantirishdan iboratdir.

Aylanma mashg'ulotni tashkil etishning asosi-kichik guruhli uzluksiz ish usuli bo'lib, unda ishtirokchilar bir necha kishidan iborat guruhlariga bo'linadilar va o'z navbatida ular aylanmada joylashgan sport maktablariga taqsimlanadilar. O'quvchilar bir vaqtning o'zida ushbu mashg'ulot joyiga birlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajaradilar. Keyingi maktabga o'tish o'qituvchining buyrug'i bilan amalga oshiriladi va barcha o'quvchilar har bir bosqichni aylanma bo'ylab o'tib bo'lgunlaricha davom etadi. Shu bilan birga, jalb qilingan tananing funksional holatini nazorat qilish uchun bir qator aylanma mashg'ulotlari o'rtasida yurak urish tezligini o'lchash tavsiya etiladi. Aylanma mashg'ulot uslubi yuqori jadallik, seriyalar orasidagi qisqa dam olish oraliqlari, o'quv mashg'ulotlarining umumiy yuqori sur'ati bilan tavsiflanadi. Odatda bitta aylanma mashg'ulot sharoitida juda ko'p mushak guruhlarini ishtirok etadi va shuning uchun ham jismoniy sifatlarning rivojlanishi birgalikda sodir bo'ladi, bu esa charchoqni va keskin ruhiy-hissiy holatning tez boshlanishini keltirib chiqaradi. Buning natijasi ushbu mashg'ulot uslubining nisbatan qisqa davomiyligidir. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida ko'p sonli o'quvchilarda jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda va bir vaqtning o'zida sport anjomlari va jihozlarning maksimal miqdoridan foydalangan holda bajarishga imkoniyat paydo bo'lganligi sababli aylanma mashg'ulotning ahamiyati global miqyosga yetadi.[7].

Maxsus tanlangan mashqlarni maktablar bo'yicha malakali taqsimlash jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, o'quv mashg'ulotlarida olingan harakat malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishga maqsadli ta'sir ko'rsatishga olib keladi. Ushbu uslubdan foydalanish jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini oshirishga, harakat qobiliyatlarining takomillashtirishga, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni

yaخشilashga, shug'ullanuvchilar tanasining funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, axloqiy va irodaviy fazilatlar, mustaqillik, yig'inchoqlikni tarbiyalashga, rejalashtirilgan harakat faoliyatining algoritmini ishlab chiqarishga, o'quvchilarning e'tiborini maktablarda mashqlarni aniq bajarishga qaratishtirishga, butun organizmning sog'lomlashtirish ta'sirini oshirishga yordam beradi. Aylanma mashg'ulot har bir o'quvchiga alohida yondashuvni ta'minlaydi, vaqtdan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradi. Shu munasabat bilan, o'rta maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik kuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirish muammosi keng miqyosdagi ilmiy tadqiqotlar olib borishni talab qiladi.

Pedagogik tajribaning tashkil qilinishi. O'rta maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning eng maqbul uslubiyatini aniqlash maqsadida Samarqand tumandagi № 44-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quv jarayoni sharoitida tajriba o'tkazildi. Sinalayotgan 11-13 yoshli 5- sinf o'quvchilari 60 tani tashkil qiladi. Bulardan 5 "A"sinfi nazorat sinfi, 5"B"sinfi tajriba sinfi sifatida tanlab olindi. Tajriba boshlanishidan avval jismoniy tarbiya darslarida yuqorida keltirilgan sinflarning barcha o'quvchilari organizmini tajribaga tayyorlash va test mashqlari texnikasini o'zlashtirish maqsadida tezlik-kuch qobiliyatiga yo'naltirilgan mashqlar bajartirildi.

Dastlabki tayyorgarlik o'tkazilgandan so'ng tajriba oldidan kuzatilayotgan barcha sinf o'quvchilari tekshirishdan o'tkazildi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini aniqlash va baholash uchun quyidagi nazorat meyorlaridan foydalanildi:

30 m.ga yugurish;

60 m ga yugurish;

3. Balandlikka sakrash (Abalakov bo'yicha) sm;

4. turgan joydan uzunlikka sakrash

4. arg'amchi bilan sakrash (15 sek) ;

5 3x10 m.ga mokisimon yugurish.

Ushbu tadqiqotlar maktab dasturi asosida maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda mustaqil tadqiqotchilar tomonidan o'tkazildi. Nazorat sinfi an'anaviy uslubiyat asosida shug'ullandi. Tajriba sinfi esa darsning asosiy qismida 8-10 minut davomida tezlik kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot uslubiga asoslangan uslubiyatini bajardilar. Mazkur uslubiyatning tarkibi quyidagilardan iborat:

Mashg'ulotlar uslubiyat asosida I-chorakda 8 hafta davomida olib borildi, har haftada 2 soat jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida 8-10 minut- davomida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan mashqlar bajartirildi;

Mashg'ulot aylanma mashg'ulot uslubi vositasida amalga oshirildi. Bu jamlanmaga quyidagi mashqlar kiritildi:

1-mashq. Turgan joyda yugurish (signaldan so'ng tajriba o'tkaziluvchi iloji boricha tezroq navbatma-navbat tizzalarini soniga to'g'ri burchak ostida gorizontol holatda tortilgan rezina chilvirga tekkazishga harakat qiladi).

2-mashq. Arg'amchi bilan sakrash (tajriba qilinuvchi signaldan so'ng ikki oyoqda iloji boricha ko'proq sakrashga harakat qiladi);

3-mashq. Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib tushirish (dastlabki holat oyoqlar tizzalardan bukilgan holda signaldan so'ng sinaluvchi iloji boricha ko'proq harakat qilishga intiladi);

4-mashq. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish (signaldan so'ng sinaluvchi iloji boricha ko'proq navbatma-navbat oyoq kaftlarining tashqi tovon qismini dumba mushaklari ustida joylashgan qo'l kaftlariga tekkazishga intiladi).

5-mashq. Mokisimon yugurish 3x10 (yuqori start dastlabki holatidan oldinga qarab);

6-mashq. Yuqoriga sakrash (o'tirish d.h. dan, yuqoriga sakrab gavdani to'liq rostdash);

7-mashq. Yotib qo'llarga tayanish (d.h. o'tirish holati - yotib qo'llarga tayanish holati - o'tirish holati - d.h.)

8-mashq. 10 m.ga tezlanish olishlar. Tiklovchi mashqlar sirasiga nafas olishni tiklanishi uchun mashqlar, ulotqirishlardan so'ng yuqori yelka kamari muskullarini va sakrashlardan keyin oyoq muskullarining pastki qismlarini bo'shashtiruvchi mashqlar kirdi. Mazkur dastur asosidagi darslar 8 hafta davomida o'tkazildi.

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida o'rganilayotgan guruh o'g'il bolalaridagi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili

№	Nazorat meyorlari	NG	TG	p
1	30 m ga yugurish, sek	5,6±0,31	5,4±0,12	< 0,05
2	60 m ga yugurish,	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3	Balandlikka sakrash (Abalakov bo'yicha), sm	29,7±1,36	33,6±1,87	< 0,05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	150,3±3,17	154,6±6,42	< 0,05
5	Arg'amchi bilan sakrash (15 sek), marta	18±1,6	20±1,3	< 0,05
6	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	10,5±0,36	10,0±0,28	< 0,05

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida o'rganilayotgan guruh qiz bolalaridagi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili

№	Nazorat meyorlari	NG	TG	p
1	30 m ga yugurish, sek	5,9±0,22	5,7±0,19	< 0,05
2	60 m ga yugurish,	10,2±0,26	9,8±0,18	< 0,05
3	Balandlikka sakrash (Abalakov bo'yicha), sm	28,5±1,86	31,6±1,77	< 0,05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	139,2±4,19	148,6±7,42	< 0,05
5	Arg'amchi bilan sakrash (15 sek), marta	19,5±1,4	21,5±1,5	< 0,05
6	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	11,0±0,36	10,5±0,28	< 0,05

Tajriba o'tkazilishi umumiy o'qitish va tarbiyalash prinsiplariga muvofiq holda va asosiy guruhga kiruvchi shug'ullanuvchilar to'liq tarkibda sinf-dars mashg'ulotlari doirasida amalga oshirildi. Nazorat va tajriba guruhlarining nazorat normativlaridagi dastlabki ko'rsatkichlari inobatli farq qilmadi ($p > 0,05$).

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini namoyon qilish uchun tajribadan avval va keyin nazorat testlari o'tkazildi va bu kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng sara texnologiyani aniqlash imkonini berdi. 12-13 yoshdagi maktab o'quvchilarida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda ishlab chiqilgan va an'anaviy uslublarning samaradorligini taqqoslab, shuni ta'kidlash kerakki, sinovlar natijalariga ko'ra biz ishlab chiqqan uslubiyat kichik yoshdagi maktab o'quvchilariga ko'proq mashg'ulotli ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa. O'tkazilgan tajriba natijalari kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan dasturning tasir ko'rsatish darajasini baholashga imkon berdi. Tajriba guruhida foydalanilgan dastur o'g'il bolalarda 30 m ga yugurishni 3,5% ga, 60 m ga yugurishni 4,1% ga, balandlikka sakrashni 13,1% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashni 8,1% ga, arg'amchi bilan sakrashni 12,5 % ga, mokisimon yugurishni 9% ga; qiz bolalarda esa 30 m ga yugurishni 3,5% ga, 60 m ga yugurishni 5,1% ga, balandlikka sakrashni 12,0% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashni 7,6% ga, arg'amchi bilan sakrashni 9,6% ga, mokisimon yugurishni 5,6% ga oshirishga imkon berdi. Test natijalariga ko'ra tajriba guruhi dasturi an'anaviy uslubiyatdan ko'ra samaraliroq ekanligi aniqlandi. Shunday qilib, tajriba natijalari ishlab chiqilgan dasturning kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashga imkon berdi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, PQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005. - 172 b.
5. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O'zDJTI. T.: 2005, - 280 b.
6. Maxkamjanov K., Salomov R., Ikramov I. Jimoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T.: "Iqtisod moliya", 2008.- 18 b.
7. Salomov R. S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: "ITA PRESS", 2015-9 b
8. Маширов А.Х. – Булажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий педагогик фаолиятга тайёрлашнинг методологик асослари "Fan sportga" ilmiy metodik jurnal. 2023 yi 4-son. 82-b.