



BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANTRISH METODIKASI

Radjapov Usmonbay Raximovich

Renessans ta`lim universiteti Sport faoliyati kafedrası professori

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boahlang`ich sinf o`quvchilarini jismoniy sifatlarini tarbiyalash va ularni yosh xususiyatlarini e`tiborga olish to`g`risida ma`lumot berilgan.*

Аннотация: *В трех статьях представлена информация о развитии физических качеств учащихся начальной школы с учетом их возраста.*

Abstract: *Three articles provide information on the development of physical qualities of primary school students taking into account their age.*

KIRISH

Bolaning o‘shish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi. Chunki organizm tashqi muhitsu yashay olmaydi.

O‘shish deganda, tana hujayralarining ko‘payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o‘shish tana skeletining o‘shishi va rivojlanishiga bog‘liq.

Organizm bir-biriga bog‘liq bo‘lgan qonuniyat asosida o‘sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba‘zan tez o‘shishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug‘langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi.

ASOSIY QISM

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga bo‘yning o‘shishi, vazn, bosh aylanasi, ko‘krak qafasi aylanasi kiradi.

4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo‘shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

Kichik maktab yoshi (6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha). Bu davrda skeletning suyaklanishi davom etadi. Tana proporsiyasi o‘zgaradi. Jigar, buyraklar, o‘pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funksiyasi murakkablashib boradi.

O‘quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog‘lig‘ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya’ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o‘quvchilar biologik jihatdan ikkinchi “yaxlitlanish” davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo‘y o‘shish bir oz sekinlashadi va og‘irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo‘lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo‘ladi. Innervatsion apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda yelkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari yetarlicha rivojlanmagan bo‘ladi.

Bola organizmining barcha to‘qimalari o‘sish holatida bo‘ladi. Ularda gemoglobulin, yog‘, oqsil, anorganik tuzlar protsenti katta yoshdagi kishilar to‘qimalariga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o‘quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta‘minlanadi; yurakning o‘lchami nisbatan katta bo‘ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo‘ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po‘stlog‘ining analitik va sintetik funksiyalari mukammallashadi, miyaning og‘irligi sezilarli ravishda ortadi (1200dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og‘irligining 90%ga erishadi, qo‘zg‘alish va tormozlanish o‘rtasidagi differensiya-lanish protsessi kuchayadi.

Kichik yoshdagi o‘quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50%ga, ko‘rish sezgilari 80%ga, rangni sezuvchanlik 45%ga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

O‘quvchilarni qomatini to‘g‘ri tutishga o‘rgatish lozim. Qomatni to‘g‘ri tutish, bunda gavda va bosh to‘g‘ri tutiladi; ko‘krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan yelkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo‘g‘inlari to‘la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko‘krakka yaqinlashgan bo‘lishi lozim.

Qomatni to‘g‘ri shakllantirish maktabning I-IV sinflaridagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Insonning eng muhim sifatleri uning ma‘naviy boyligi, irodaviy tozaligi, jismoniy takomillashuvi bo‘lib hisoblanadi.

Bularning asosida mustahkam sog‘liq, o‘z yoshiga qarab to‘g‘ri jismoniy rivojlanishi, hayotiy muhim bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalarni egallashi va yuqori darajadagi ish qobiliyati yotadi.

Jismoniy va aql-zakovat bir-biri bilan chambarchas bog‘langan bo‘lib, u faqat shaxsni rivojlanish jarayonining ikki xil tomonini tashkil qiladi.

Bolaning psixikasidagi har qanday sifatli o‘zgarishi uning organizmidagi funksional tuzilishiga va miyasidagi turli o‘zgarishlarga hamda jismoniy rivojlanishga ham ta‘sir ko‘rsatadi.

Bolaning normal jismonan rivojlanishiga, avvalo hayot sharoiti, sog‘lom bo‘lishi, ovqatlanishga bog‘liq.

Fiziologik jihatdan qaraydigan bo‘lsak, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari asosan 1-sinf o‘quvchilarining ba‘zi birlarida suyak-mushak tizimi apparatida, maktabda esa ko‘pchilik o‘quvchilarda o‘zoqni ko‘ra bilmaslik alomatlari ko‘p uchraydi.



Boshlang‘ich sinf o‘quvchilaridagi jismoniy tayyorgarligini kamchiligi maktabda va oilada jismoniy tarbiyani sust tashkil qilingan natijasidir.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining uzoq vaqt davomida o‘tirish holatida bo‘lishi, darslar oralig‘idagi faol dam olishning qisqaligi, qisqa vaqt ichida toza havoda bo‘lishlari, yildan-yil sayin harakat faolligini pasayishi, kam uxlashi –mana shularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga va aqliy rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi.

Ba‘zi bir qishloq maktablarida jismoniy madaniyatning darslari boshlang‘ich sinflarda yuqori usuliy darajada tashkil qilinmaydi va o‘tkazilmaydi. Buning ta‘sirida o‘quvchilar o‘zlariga yetarli darajada bilish, ko‘nikma va malakalarni egallay olmaydi.

Bunday o‘tkazilgan darslarning amaliyot uchun hech qanday samarasi yo‘qdir. Demak, bolalar muhim vaqtlarini bekorga sarflaydi va natijada ularning sog‘lig‘ini mustahkamlashga sust ta‘sir etadi.

Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so‘ng ta‘lim tizimini isloh qilindi va yurtimizni mustaqil va mustahkam oyoqqa turib olishi uchun hamma soha bo‘yicha birgalikda hamdard, hamnafas, hamfikir bo‘lib ishlashni talab qiladi.

Bu esa bizlardan, ya‘ni jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlovchi mutaxassislardan ulkan jihati bilan mehnat qilishimizni taqazo etadi. Ilmiy ma‘lumotlarga qaraganda hafta mobaynida o‘tkazilayotgan 2 soatlik jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning harakat faolligini 11%inigina rivojlantira olishi mumkin ekan.

Hozirgi kunda maktabdagi sog‘lom degan bolalarning ko‘pchiligi o‘qish davomida turli kasalliklarga chalinadilar. Shulardan 40%idan ziyodrog‘i asoratli, 63%idan ortiqrog‘i qaddi-qomat rivojlanishida oqsamoqda, tahminan 12% o‘quvchi kamqonlik kasalliklariga duchor bo‘lmoqdalar.

Ammo sog‘lom avlod tarbiyasini keng jamoatchilikning ishtirokisiz amalga oshirib bo‘lmaydi. Olimlarning tasdiqlashlaricha, kelajak avlodning sog‘lom bo‘lishi 50% turmush tarzida sog‘lomashtirish turmush tarziga, 15-20% ijtimoiy va tibbiy sharoitlarga, irsiy va shularga o‘xshash omillarga bog‘liq ekan.

Hammaga ma‘lumki, maktabdagi I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyat dasturlari halq ta‘limi vazirligi tomonidan ishlab chiqiladi, bunda bolalarning sog‘lig‘iga, jismoniy tayyorgarligiga, ob-havo sharoitiga milliy jismoniy mashq turlariga rejalar tuziladi.

Tuzilgan jismoniy madaniyat dasturlari o‘quvchilarni sog‘lomashtirish, tarbiyalash va bilim berishga qaratilgan bo‘lib, Jismoniy mashqlar yordamida, jismoniy tarbiya vositalaridan to‘liq maqsadga muvofiq dars o‘tishni talab qiladi.

Jismoniy madaniyat darslarining samaradorligi nafaqat dastur mazmuniga, balki o‘quvchilar faoliyatining qanday tashkil qilinishiga, mashqlarni o‘rgatish usul va usuliyatiga bog‘liq bo‘ladi. Agarda jismoniy madaniyatning darslari dastur asosida to‘liq maqsad sari o‘tiladigan bo‘lsa, I-IV sinf o‘quvchilarining sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, shu bilan birga boshqa fanlardan o‘zlashtirish yuqori darajaga ko‘tariladi.

Uy vazifalariga alohida e‘tibor berish kerak.



Darslar jismoniy tarbiya jarayonining bir qismigina bo‘lib, mustaqil mashqlar, musobaqa o‘yin va shu kabilarda ishtirok etish bilan to‘ldiriladi. Uy vazifalariga e‘tiborsizlik mashg‘ulotlarning dars va darsdan tashqari shakllari o‘rtasidagi aloqani buzadi.

Kishi hayotida zarur bo‘lgan harakat malakalarini shallantiruvchi mashqlar gimnastikada amaliy mashqlar deb yuritiladi. Yuular yurish, yugurish, sakrash, tarmashib chiqish, muvozanat mashqlari, uloqtirish, o‘rmlashlar va hokazo. Bu mashqlar amaliy ahamiyatidan tashqari jismoniy tarbiyaning turli sohalarida kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi.

Amaliy mashqlar nisbatan oddiy bo‘lganligi uchun barcha yoshdagi o‘quvchilar mashg‘ulotlarida qo‘llanilishi mumkin.

Amaliy mashg‘ulotlarning ko‘pchiligi organizmdagi jismoniy kamchiliklarni yo‘qotishga yordam beradi, shu sababli maktab jismoniy tarbiya dasturida salmoqli o‘rin tutadi.

Amaliy mashqlarning yana bir qimmatli tomoni shundaki, mashg‘ulotni tabiiy joylarda xar xil buyumlarni qo‘llab o‘tkazish mumkin, bu esa mashg‘ulotni tez tayyorlash va jixozlashga qo‘l keladi.

Amaliy mashqlarni gimnastika zallarida ham muvaffaqiyatli bilan o‘tkazish mumkin. Bu mashg‘ulotlarni o‘tkazish, tashkil etishva o‘rgatish uslubiyati o‘ziga xos hususiyatlarga ega. Yurish turlarini qo‘llash tabiiy yer sathi (relef) tuzilishiga bog‘liq bo‘lib, shug‘ullanuvchilar o‘z harakatlarini shu sharoitga moslashtirib davom ettiradilar. Gimnastika zallarida esa shug‘ullanuvchilar o‘z harakatlarini shu sharoitda uchramaydigan yurish turlarini qo‘llab, cho‘qqayib yurish, hamla qadamlari bilan, oyoqlarni chalishtirib yurish va hokazo xarakat malakalarini takomillashtiradilar, bu esa maxsus gimnastika mashqlarini egallashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Gimnastikacha yurish, yugurish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlarining xar xil usullaridan foydalanib o‘tkazish tezkorlik, kuch va chidamlilikni tarbiyalaydi. Bu asosiy sifatlarni tarbiyalashda faqat amaliy mashqlarning texnikasini egallash bilan chegaralanmasdan, egallangan malakalarni xar doim o‘zgartirib turuvchi sharoitda bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga tez o‘ta olish, bir mashqdan ikkinchi bir shaklda bajariladigan mashqga o‘tish malaka va bilimlarini tarbiyalash lozim.

Yurish sog‘lomlashtirish va ta’lim – tarbiyaning qator vazifalarini hal etishda, asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Yurish dinamik xarakat bo‘lib, bajarish jarayonida inson organizmidagi ko‘p mushaklar ishga kirishadi. Bu esa o‘z navbatida inson organizmidagi modda almashinuvini, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga qulay sharoit yaratadi. Oyoq mushaklarini rivojlantirish va mustaxkamlashda yurish samarali vosita xisoblanadi. Bundan tashqari, mushak guruxlarini taranglashishi, bushashishi bilan navbatlanishi, inson jismida qulay yoqimli sharoit yaratadi, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilaydi.

Yugurish yurishga nisbatan ko‘proq xarakatchang bo‘lib, asab-mushak va ayniqsa nafas va qon aylanish tizimiga kuchli ta’sir qiladi. Yurish nafas olish va qon aylanishini rivojlantirish va mustaxkamlashda, chidamlilikni tarbiyalashda asosiy vosita xisoblanadi. Shu maqsadda yugurishni darsning asosiy qismida qo‘llash tavsiya etiladi.

Insonning barcha xolat va xarakterlarida gavdaning og‘irlik markazi va mushak guruxlarining o‘zaro moslashib harakatlanishi gavdani bir tekkisda joylashishiga ko‘maklashadi. Gavdani muvozanatda tutish asab-mushak apparatining ishi bo‘lib, oddiy sharoitlarda reflekslarga ham bog‘liqdir. Maxsus muvozanat mashqlari deganda shunday holat va harakatlar tushuniladiki, biror xolat yoki harakatni sezish, shu xolatni o‘zgartirishdan keyin xosil bo‘ladi. Shu sababli tanlanadigan mashqlar, xarakterlar og‘irlik markazini aniq sezib borishga ko‘maklashishi kerak. Misol: asosiy turish xolatidan bir oyoqqa turish yoki bir oyoq uchiga o‘tish. Statik muvozanat saqlashda gavdaning umumiy og‘irlik markazi tayanch maydoni orqali o‘tishi kerak. Tayanch maydoni qancha keng bo‘lsa, gavdaning og‘irlik markazi shuncha past joylashadi. Bu esa mustaxkam muvozanat saqlashga imkoniyat beradi. Mashqlarni tanlashda va ularni o‘tish uslubiyatini belgilashda bu ko‘rsatmalarni ko‘zda tutish lozim. Kichraytirilgan tayanch maydoni, yerda xar xil dastlabki holatda bo‘lishi mumkin (oyoq uchlarida turish, bir oyoqda turish va hokazo) va gimnastika asboblarida (yakkacho‘pda, xarilarda, gimnastika o‘tirgichini ostki taxtasila va xokazo).

Umumiy og‘irlik markazini yuqori xolatda tutish, oyoq uchlariga ko‘tarilish, qo‘llarni ko‘tarish orqali erishiladi. Tor tayanchda yurishning eng qulay usuli bu qo‘llarni yonga yozib yurish xisoblanadi. xar xil xarakteratlardan tuzilgan murakkab mashqlarni bajarishda, bir necha shug‘ullanuvchilar bilan birgalikda bajariladigan (ayrim akrobatik peramidalar) mashqlarda, gavdaning og‘irlik markazi tayanch markazidan chetda bo‘lishi mumkin. Bu xolda shug‘ullaniuvchilarni (2-3 kishi) umumiy og‘irlik markazi tayanch maydonini ichti tik chizig‘i bo‘ylab o‘tishi kerak. Shuning uchun xar xil peramidalar yoki og‘irliklarni bir joydan boshqa joya olib borishlar, bir xil bo‘lmagan xolatlarda muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalashda qo‘lay sharoit yaratadi. Agarda gavdaning og‘irlik markazi tayanch maydonidan chiqib ketsa muvozanat yo‘qoladi, natijada kishi o‘z vaqtida yangi tayanch xosil qilishga majbur bo‘ladi, bo‘lmasa yiqilishi mumkin. Yangi tayanch xosil etish barcha xarakteratning asosini tashkil etib, gavda joylashishiga, xarakteratiga va avvalo yurish asosiga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli, statik va dinamik muvozanat mashqlari ikki guruhga bo‘linadi. Joyida bajariladigan mashqlar va harakatdagi mashqlar.

XULOSA

Muvozanat mashqlarini bajarishda reflekslar muxim o‘rin tutadi (o‘rganayotganda muskul sezgilari, vestibulyar apparat va ko‘rish analizatorlari faol qatnashadi). Mashqlarni murakablashtirish uchun bajarilayotgan mashqni yumuq ko‘z bilan yoki boshni oldinga, orqaga, yonga engashtirib bajarish kifoya.

Amalda muvozanat mashqlari asosan yuqori tayanchda (xari, o‘tirgichda) bajariladi. Bu mashqlar yerda bajarilishi bilan bir xil bo‘lmasada, muvozanat saqlashda qiyinchilik tug‘diradi, sababi shug‘ullanuvchida yiqilib tushish xavfi tug‘iladi. Shuning uchun xaddan oshiq balandlikdagi tayanchlarda mashq bajarish tavchiya etilmaydi. O‘z o‘zidan ma‘lumki, katta balandliklarda to‘siqlarni zabt etish uchun yurish o‘zniga har xil oddiyroq xarakterat qo‘llaniladi (misol, o‘tirib yurishlar). Bu esa yiqilishni kamayishiga olib keladi. Muvozanat mashqlarini bajarayotganda og‘irlik markazini to‘g‘ri joylashtirishga, ularni cho‘qur xis



qilibsezib bajarish uchun mashqlarni sekin, to‘xtab-to‘xtab, ko‘proq xarakatda bajariladigan mashqlar kiritilishi lozim.

Tirmashib chiqish mashqlari yelka kamari va qo‘l mushaklariga katta yuklanish bilan bog‘liq. Bir o‘qli (arqon, cho‘p, ustun) asboblarga tirmashib chiqishda yelkani tortuvchi mushaklar faol ishlaydi. Ikki parallel yoki arqonlarag tirmashib chiqishda ko‘krak qafasi ochiladi va kuraklar yaqinlashadi, bu vaziyatni mashqlarni tanlash va navbatlashuvida e‘tiborga olish zarur. Tirmashib chiqish uchun quyidagi asboblardan bir muncha qulay xisoblanadi: gimnastika devorchasi, narvon, arqon, cho‘p va ustun.

O‘rmlash mashqlari shug‘ullanuvchilardan kuch, chidamlilik, chaqqonlik va tezkorlikni talab qiladi. O‘rmlashning to‘rt usuli mavjud: sudralib o‘rmlash, yarim cho‘kkalab o‘rmlash, yonlamasi va to‘rt oyoqlab o‘rmlash. O‘rmlashlarni biror buyumning ostidan o‘tish usullarida xam qo‘llaniladi.

O‘rmlash mashqlari bajarilganda gavdaning xamma mushaklari xarakatlanadi, kuchlanish faol dam olish bilan navbatlanib, mushaklarni uzoq vaqt ish qobiliyatini ta‘minlaydi. Bundan tashqari bu mushaklar yurak, qon-tomir, va nafas olish tizimiga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bu mashqlar chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda yaxshi vosita bo‘lib xisoblanadi. Gimnastika darslarida o‘rmlash mashqlarining texnikasini o‘rganishga aloxida e‘tibor ko‘rsatilishi lozim. O‘rgatishni avvalo sekin bajarish bilan boshlash maqul. Bu bilim va malakalarni mustaxkamlash va takomillashtirish uchun mashqlarni xar doim xar xil sharoitda: estafeta o‘yinlari, to‘siqlarni zabt etish kabi o‘yinlar tarkibiga kiritib, tez-tez takrorlab turish kerak.

O‘rmlash malakalari boshqa xayotiy zarur bo‘lgan harakat malakalari bilan birgalikda rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni. (2015. 2 sentyabr). Xalq so‘zi. –Toshkent, 2015. 5 sentyabr.
2. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. – T.: O‘zDJTI.
3. Salomov R.S. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yinlar. // Fan sportga. -Toshkent, 2005.
4. Umarov D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi // Fan-sportga. - T., 2007.
5. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi: O‘quv qo‘llanma. - T.: 2004.
6. Radjapov U.R. va J.N.Eshpulatov Sport mahoratini oshirish Gimnastika : O‘quv qo‘llanma. - T.: 2021.