

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILAR BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TISH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.38.60.073

Utepbergenov Amangeldi Qutlimuratovich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

Abatbay Jumanazarov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Shaxsning harakatlanish funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o'smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog'liq, uning harakat funksiyasiga bo'lgan ta'siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysinadi. [7].

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Etti yosh keskin o'zgarish yili hisoblanadi, ya'ni erkin harakatlanishlarning paydo bo'lishi, hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorlarini faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga etadi. Harakatlanish analizator darsining etilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarini bajarish tezligi hamda chaqqonlik, 10-12 yoshda egiluvchanlik, 13-14 yoshda tezkorlik, 15-16 yoshda kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur. [3].

Bunday ko'nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo'llaniladi.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o'rgatish oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilganda, tushuntirilgandan sung darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun xar hil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi. [1,3,7]

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq egiluvchanlikning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning bolalar o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va bolalar ortiqcha cho'ziluvchanligi ularni bo'shashib qolishiga, to'g'ri qad-qomatni buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki u yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi [1, 5, 6].

Oyoq kaft mushaklarini mustaxkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarinig qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, engashtirib qo'yilgan o'rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish 1 m balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plarni otish va tepish, nishonga uloqtirish, muvozanat mashqlari, sakrashlar, (uzunlikka 80 sm gacha balandlikka) akrobatika mashqlari. Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va himoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Engil mashqlarni qisqa, qo'lda, oddiy tushunarli tarzda tushuntirish zarur. [4].

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun ularni o'rgatayotib imimtatsiya va namoyish qilish uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatganidek bajarish tavsiya qilinadi.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirdirlar. Demak mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirilib turishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalar harakat malakalarini 10-13 yoshdagilariga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga moyil bo'ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko'radi. Bu ularga har xil harakatlarni o'yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko'pchilik mashqlarni o'yinlarga yaqinlashtirish yoki o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o'yin usullaridan foydalanish kerak.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

O`rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlari keyin jismoniy rivojlanish hamda bolalarni o`sb kelayotgan organizmni mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda ahloq sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o`rganiladi, o`z harakatlarini vaqt oralig`ida mushak kuchlanishlari darajasiga ko`ra baholash ko`nikmasi xos qilinadi.

O`g`il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 4 yoshgacha biologik davrga, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o`g`il bolalar esa o`smirlar qatoriga kiradilar.

O`rta maktab yoshidagi bolalarning o`shishi va rivojlanishi bir tekis bo`lmaydi. Ayniqsa jinsiy balog`atga etish davri (11-13 yosh)ning boshlanishi ajralib turadi, bu davrda organizmning barcha sistemalarida morfologik va funktsional o`zgarishlar juda tez sodir bo`ladi. O`g`il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. O`smiralar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ularda tana og`irligi, tana uzunligiga nisbatan kam bo`ladi, tez o`sadigan bolalarda esa bu ayniqsa yaqqol namoyon bo`ladi. [4,5]

Nerv-muskul aparatining yuqori qo`zg`aluvchanligi hamda labilligi harakat tezligining jadal rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshdagi o`smirlar da muskul qisqarishining tezligi maksimal holatga etadi. Shuning uchun ularda dinamik kuchni, tezlik va chaqqonlikni, rivojlantirish kerak. [1].

Shuningdek 12 yoshdan keyin muskullar cho`ziluvchanligini ancha oshishini hisobga olib qayishqoqlikni ham rivojlantirish lozim.

11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakillanishi jarayoni 8-9 yoshdagi bolalarga nisbatan ancha tezroq boradi va ular murakkabroq mashqlarni o`zlashtirishga qobil bo`ladilar.

10-11 yoshdagi bolalarga ham ulardan yoshroq bolalarga bo`lgani singari mashqlarni qisqa va lo`nda tushuntirib berish kerak. Bir oz harakat tajribasiga ega bo`lgandan so`ng bu yoshdagi bolalar tanish yoki o`xshash mashqlarni so`zga qarab bajara oladigan bo`ladilar. Yangi mashqlarni o`rganishda esa albatta ko`rsatish va tushuntirish kerak.

O`rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6-8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2-3 martadan takrorlasalar ularni tez o`zlashtira oladilar.

Asosiy metodik ko`rsatma o`quv materialini qat`iy metodik navbatda o`rganishdir. Bolalarda turli harakat malakalari fazoda vaqt birligida, kuch etish-etmasligini baholashni ham o`rgatish kerak. Masalan yurish va yugurish o`rgatilar ekan bolalarga qadamlarni xar xil uzunlikda tashlab yurish va yugurishga o`rgatish lozim [6, 7].

A D A B I Y O T L A R

1. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish uslubiyati. 2004.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. 2004.
3. Efimenko. A.I. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. O`zbek tiliga tarjima. T., «O`qituvchi», 1982.
4. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. 2003.
5. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni o`rgatish uslubi., 2003.
6. Karimov M.K. Gimnastika ko`pkurash turlarida yordamchi mashqlar. M.K.Karimov., 2002 y.
7. Smolevskiy V.M. Gimnastika va o`tish metodikasi. Jismoniy tarbiya oliygohlari uchun darslik. taxririda. M., FiS.,1987.
8. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
9. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
- 10.Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
- 11.Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
- 12.Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managment and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
- 13.Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

14. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

15. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

16. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

17. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

18. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

19. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

20. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // Academy. – 2020. – №. 9 (60).

21. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

22. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

23. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf

РЕЗЮМЕ

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых основная гимнастика считается одним из важнейших. Объясняется это характерными особенностями основной гимнастики, которые делают ее общедоступным и эффективным средством физического воспитания детей всех возрастных групп. Она направлена на гармоническое развитие всех органов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья и повышение жизнедеятельности, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников.

XULOSA

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar yordamida amalga oshiriladi, ular orasida asosiy gimnastika eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi, bu uni barcha yoshdagi bolalar uchun umumiy foydalanish mumkin bo'lgan va samarali jismoniy tarbiya vositasiga aylantiradi. Bu ishtirokchilarning barcha a'zolari va tizimlarining uyg'un rivojlanishiga, ularning sog'lig'ini yaxshilashga va hayotiy faolligini oshirishga, maktab o'quvchilarining to'g'ri turishi va motor funksiyasini shakllantirishga qaratilgan.

SUMMARY

Physical education at school is carried out using various means, among which basic gymnastics is considered one of the most important. This is explained by the characteristic features of basic gymnastics, which make it a generally accessible and effective means of physical education for children of all age groups. It is aimed at the harmonious development of all organs and systems of those involved, at improving their health and increasing their vital activity, at forming the correct posture and motor function in schoolchildren.