

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA GIMNASTIK MASHQLAR VOSITASIDA JISMONIY RIVOJLANTIRISH

Baxromov Otabek Tursunovich

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, v./b. dosenti

baxromovotabek7999@gmail.com

***Annotatsiya.** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida gimnastik mashqlar vositasida ularning jismoniy rivojlanishini monitoring va samaradorligini oshirishning ilmiy nazariy asoslari haqida yozilgan bo‘lib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarilari jismoniy tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaning omillari shuningdek ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolarini ochib berishga qaratilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, gimnastika, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik.*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

***Абстрактный.** Написано о научно-теоретических основах контроля и повышения эффективности физического развития младших школьников средствами гимнастических упражнений.*

***Ключевые слова:** учащиеся начальных классов, гимнастика, физическое развитие, физическая культура.*

PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS THROUGH GYMNASTIC EXERCISES

***Abstract.** It is written about the scientific theoretical basis of monitoring and increasing the efficiency of physical development of elementary school students by means of gymnastic exercises.*

***Key words:** Primary school students, gymnastics, physical development, physical training.*

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma’naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texnologiyasining so‘nggi yutuqlariga asoslangan mukammal talim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘quv-dars jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o‘tkazish muammolari ilmiy ob‘ekt sifatida ko‘pgina olimlar e‘tiborini jalb qilib kelmoqda. **Tadqiqotning asosiy masalalari va** farazlari yuzasidan yosh voleybolchilarni o‘yin va mashg‘ulot jarayoniga tayyorlashda harakat uyg‘unligini, texnik tayyorgarligini oshirishda:

- jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri va samarali tarzda olib borish;
- jismoniy va texnik tayyorgarligi rivojlantirish;
- mashg‘ulot jarayonida turli pedagogik metodlarni qo‘llash;

Yosh voleybolga xos texnik harakatlanish tezligi va to‘p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni tizimli ravishda olib borish ijobiy natija berishi o‘rganildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA (KATTA HARFLARDA)

Olimlardan V.M.Smolevskiy, M.L. Juravin, N.K. Menshikov kabi etakchi mutaxassis – olimlar tadqiqotlari maktab yoshdagi o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan. O‘rta ta‘lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilar misolida ularning jismoniy va amaliy mashqlarni samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan.

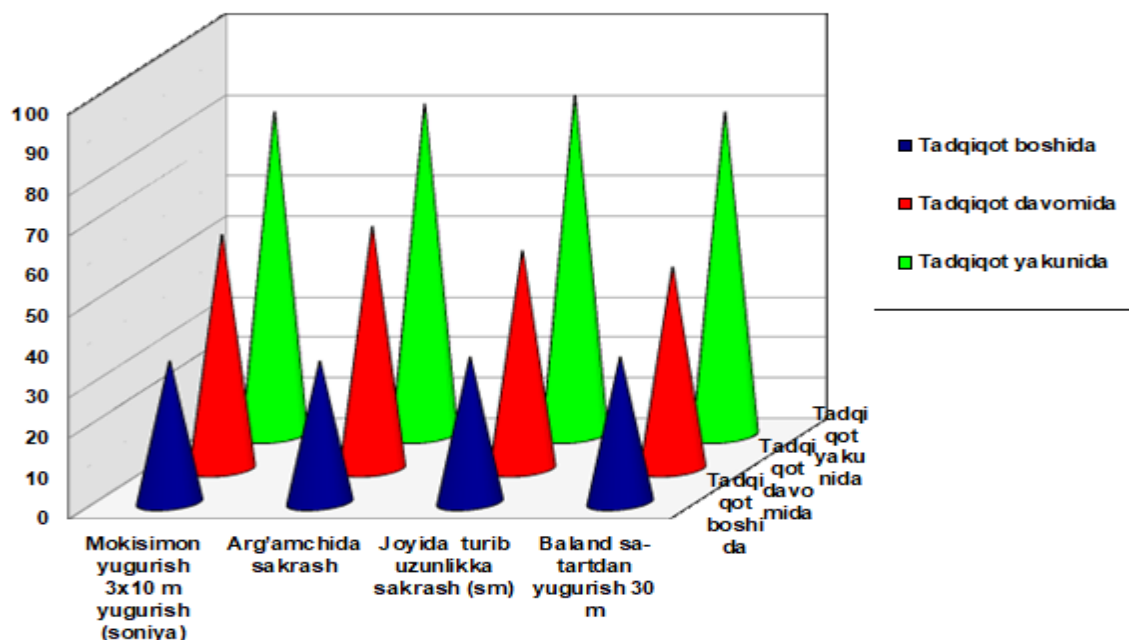
Ushbu muammoni o‘rganishga bo‘lgan qiziqish nafaqat kamaymayapti, balki borgan sari ortib bormoqda. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish mas‘ul o‘qituvchilar o‘zlarining ijodiy faoliyatida nazariyotchi-pedagoglar, fiziolog, shifokor, ruhiyatshunoslar tadqiqotlariga asoslanadilar. Chunki 7-8 yoshli bolalarni dars jarayonini olib borishi keng qamrovli va serqirrali murakkab jarayondir.

NATIJALAR

Tadqiqotlar davomida shunga amin bo‘ldik, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarligi, hamda qiziqishlarini bilish uchun dastlabki test sinov me‘yorlari o‘tkazildi.

7-8 yoshdagi boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulot yuklamalarining natijalari.

Tajriba gurihi mashg'ulot yuklamalarining natijalar diagrammasi.



MUHOKAMA.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun test sinov me'yor turlari shaklini ishlab chiqqan edik

Tadqiqot jarayonida 20 ta o'quvchini nazorat va tajriba guruhlariga 10 tadan ajratib, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlab borish uchun tadqiqot olib bordik.

Nazorat guruhida odatdagi jismoniy tarbiya darslari davom qildirildi, tajriba guruhida esa qo'shimcha mashg'ulot va kun tartibini o'zgartirib davom ettirildi.

Tadqiqot asosan uch oy davomida olib borildi va uch marta test me'yorlari orqali jismoniy tayyorgarligi tekshirib turildi. Bu asosan tadqiqot boshida, tadqiqot davomida, tadqiqot yakunida tekshirib borildi.

Tadqiqotlar shuni tasdiqladiki, har tekshiruv jarayonida nazorat guruhi diyarli o'sib bordi, tajriba guruhi esa birmuncha yaxshilanib bordi.

Tadqiqot guruhida qo'shimcha qo'llanilgan vositalar.

Ertalabki badantarbiya,

Jismoniy madaniyat daqiqalari,

Katta tanaffuadagi o'yinlar,

Kuni uzaytirilgan guruhlarda sport soati,

Darsdan va sinfdan tashqari sport to'garaklari,
Harakatli o'yinlar,
Milliy harakatli o'yinlar,
Sport harakatli o'yinlar

XULOSA.

Kuzatuv, suhbat, so'rovnoma va joriy tadqiqotlar natijalariga ko'ra qo'yidagi xulosalarni e'tirof etish mumkin:

O'tkazilgan tadqiqotlardan kelib chiqib quyidagicha xulosa qildik.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning shakllari ishlab chiqildi.

2. O'rganilayotgan muommolarni pedagogik va metodik jihatdan o'rganishda boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish holati o'rganildi.

3. Tadqiqot natijalaridan keyin boshlang'ich ta'lim o'qituvchi – murabbiylari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini oshirishda o'z fikr muloxazalarini o'zgartirib ijobiy xulosalarga kelindi.

4. Yuqoridagilardan kelib chiqib boshlang'iya sinf o'quvchilarini bilimli, sog'lom, jismonan baquvvat, ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish kerak degan xulosaga kelindi.

5. Tadqiqot o'bekti misolida tanlangan mavzu mohiyatini yoritish, uni va unga aloqadar masalalarning real holati, mavjud ijobiy tajribalar va e'tibordan chetda qolgan kamchiliklarni o'rganish hamda ularni bartaraf etish imkoniyatlarini aniqlash asosida mavzuning ilmiy-amaliy istiqbolini belgilash uchun kuzatuv, suhbat, so'rovnoma va joriy tadqiqotlar natijalari ishonchli mezon bo'lib hizmat qiladi.

6. Kuzatuv, suhbat, so'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, O'zbekiston chempionati oliy ligasida ishtirok etuvchi jamoalarning yillik tayyorarlik jarayonida yuklamalar hajmi va shiddati, ularni organizmga ta'siri, toliqish, ish qobiliyatini tiklash va shakllantirish masalalariga doir qator muammolar mavjud ekan. Jumladan, so'rovnomada ishtirok etgan aksariyat respondentlar rejalashtiriladigan yuklamalar hajmi, toliqish, o'ta charchash va uning oqibatlari, toliqish asoratlarini bataraf etish choralari va ish qobiliyatini antistatik holatlarda ijro etuvchi oddiy relaksatsion mashqlar yordamidada tiklash, hatto kuchaytirish mumkinligi haqida asosli tasavvurlarga ega emas ekanlar. O'quvchilarning kun tartibiga "stretching" va nafas mashqlaridan iborat ertalabki "zaryadka" mashg'ulotlari joriy etilmagan. o'quv-mashg'ulot darslarida, hatto birinchi kundanoq, hali moslashuv bosqichi tugamasdan shiddatli yuklamalar qo'llanilishi, ertalabki "zaryadka" asosan kross va tezkor o'yin mashqlaridan iborat bo'lishi haqida fikr bildirilgan.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati» Toshkent-2005y. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. 177 b.
2. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T Zar qalam, 2004y.34
3. Lyax V.I. Gibkost i metodika eyo razvitiya Fizkultura v shkole. – M., 1999g. - №1. - S. 25.
4. Lyax V.I. Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – M., 2000g. - №1. – S. 24.
5. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TALIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.
6. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.
7. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.
8. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.
9. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.