



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTAB O‘QUVCHILARINI SPORT O‘YINLARI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH

G.K.Utepbergenov,
Nukus, NDPI katta o‘qituvchi

J.S.Xudoyberganov,
*Toshkent, Chirchiq DPU p.f.f.d (PhD)
dotsent v.b.*

Annotatsiya: Maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktabining 7-8 sinf o‘quvchilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, jismoniy madaniyat darsini tashkil etilishi, darsda beriladigan mashg‘ulot yuklamalarini o‘quvchilarning organizmiga ta‘siri ko‘rib chiqiladi.

Tayanch so‘zlar: jismoniy rivojlanish, sikl, steriotip, sport o‘yinlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklamalar, yurak qisqarish chastotasi.

O‘zbekiston Respublikasida Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi tasarrufidagi umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining jismoniy madaniyat darslarida o‘quvchilarning jismonan rivojlantirish shu o‘rinda ularning ruhan va aqlan, organizmining funksional holatini rivojlantirish jismoniy madaniyat darsining vazifalari qatoriga kiradi.

Jismoniy madaniyat darslarida 7-8-sinf o‘quvchilariga jismoniy madaniyat dasturi bo‘limlari orqali sport o‘yinlari: futbol, qo‘l to‘pi, voleybol, basketbol, shaxmat va shashka darslar tashkil etilib kelinadi. Jismoniy madaniyat darsi orqali o‘qituvchi tomonidan 45 minut ichida darsning kirish, asosiy, yakuniy qismlari bir biriga muvofiq ravishda o‘tiladi. O‘qituvchi ko‘rsatmasiga binoan 7-8-sinf o‘quvchilariga dasturda ko‘rsatilgan va yillik ish rejada berilgan sport turlari bo‘yicha darslar tashkil etiladi. Basketbol sport turi orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda dastlab ularga darsda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari beriladi. Bu mashqlar o‘quvchilarning holatlariga qarab bo‘linadi. Shu o‘rinda aytishimiz mumkinki, jismoniy mashq bilan shug‘ullanuvchilar (shuningdek, sportchilar ham) doimo tetik, gavda-qomatlari tik, qo‘llari va yuzlari chayir (chiniqqan) bo‘ladi. Lekin ko‘rinishida gavdali yoki ixcham bo‘lsa-da, ba‘zi bir maktabning 7-8-sinf o‘quvchilari yuqorida aytilgan faoliyatni erkin bajara olmasligi mumkin. Chunki, ko‘pchilik yoshlar hozirgi davrda darsdan kelib, ovqatlanib olgach, yotib dam olishga odatlanganlar. Bu ijtimoiy-turmush tarbiyamiz tarzidan namunadir. Bunga eng asosiy sabab darsdan toliqib kelish emas, balki televizordagi kino, videotasvir, konsert va hokazodir. Umumiy o‘rta ta‘lim



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari sport to'garaklari faoliyatlarini tashkil etish kerak bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari orqali o'quvchilarning "Jismoniy tarbiya" darsi mobaynida o'zlashtirmagan, ma'lum bir harakat ko'nikmasini shakllantira olmaganlar, sport to'garaklarida bilim, ko'nikma, malaka va malakaning oliy maqomiga erishishlari mumkin bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari darsdan tashqari tashkil etilib, haftasiga 3 yoki 4 marta bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari mobaynida belgilangan vaqtda mashqlarning ya'ni yuklamalarga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Jismoniy tarbiya" fanining istalgan sport bo'limlaridan sport o'yinlari to'garaklarini tashkil qilish mumkindir.

Basketbol sport turi orqali berilgan yuklamalar darsning umumiy zichligiga hamda mator zichligiga muvofiq bo'lishi kerak. Agarda yuklamalar foizlari darsning zichligida past darajada chiqsa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanganligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan so'ng, basketbol o'yinining asosiy bo'lgan maxsus mashqlari o'quvchilarga yuklama (nagruzka tariqasida) beriladi. Quydagi birinchi jadvalda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar berilagan.

Bu mashg'ulotlar maktabning 7-8-sinf o'quvchilarining umumiy va maxsus tayyorgarliklarini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar berilishida o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning jismoniy va fiziologik holati samatoskopiya qilinadi. O'quvchilarning toliqish darajasi hamda ularing organizmi to'g'ri chiziqli yuklamani ko'tara olishini inobatga olinish zarurdir. Agarda basketbol o'yinida 7-8-sinf o'quvchilariga yuklama berilganda ularni nazoratsiz qoldirilsa juda katta salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkindir. Basketbol sport o'yini orqali 7-8-sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini ya'ni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qat'iy va qisman reglamentlashtirilgan jismoniy madaniyatning metodlaridan o'qituvchi tomonidan foydalanilsa, o'quvchilarda ijobiy ta'sirni ko'rsatadi. Har bir darsning dasturini tuzishda yuklamalar hajmini, vaqtini, me'yorini hisobga olish talab etiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida olingan tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, 7-8-sinf o'quvchilariga haftada o'tkaziladigan barcha jismoniy madaniyat darslarining (haftalik soni 2 taga yetadi) organizmga ta'siri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalari to'liq tiklanishdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funksional sistema va organlar turli vaqtdan keyin - geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

tizimlari - YuQCh - qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon hosil qilish, chiqarish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tanlansa, jismoniy madaniyat darsi yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Jismoniy madaniyat darslarini ko'paytirish o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda katta omil bo'lib hisoblanadi. Maktabda 7-8-sinf o'quvchilariga beriladigan jismoniy madaniyat darslarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar agarda haftada 1 marotaba berilsa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi sust bo'ladi. O'quvchilarning darsda sport o'yinlaridan olgan mashg'ulot yuklamalariga binoan keyingi darsda bo'ladigan mashg'ulotlarda ularda moslashuvchanlik holati barqaror bo'lmaydi. Buning uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining soatini ko'paytirish lozim bo'ladi. Agar haftasiga jismoniy madaniyat darslari 7-8-sinf o'quvchilarida 3-4 soatni tashkil etsa ularning jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining siklik tayyorgarliklari kabi o'sib boradi, organizmning rivojlanishi faol darajada bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, umumiy o'rta ta'lim maktablari 7-8-sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat darslarida sport o'yinlari bo'yicha darslarning dasturlarini tuzib chiqish kerak bo'ladi. Dasturda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga oid alohida mashg'ulotlar ketma-ketligini berish muhim ahamiyat kasb etadi. Qo'shimcha ravishda o'quvchilarning darsga bo'lgan stereotipini (odat) shakllantirishga ham e'tibor qaratish zarurdir. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularning intellektual (aqliy) qobiliyatlarini ham rivojlantirish mumkin bo'ladi. Binobarin sog' tanada – sog'lom aql bo'lganidek o'quvchilarni umumiy o'rta ta'lim maktablari dasturlariga qo'yilgan nazariy darslarni egallay olishlari tezroq bo'ladi. Miya faoliyati ma'lumotlarni qabul qilishi yuqori darajada bo'ladi. Shuning uchun maktab o'quvchilari sport va harakatli o'yinlar bilan kun tartibiga rioya qilgan holda darsda va darsdan tashqari faoliyatlarda muntazam shug'ullanib borishlari kerakdir.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar mahkamasining 1999-yil 27-maydagi qaroriga ilova.
2. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot–matbaa konserni bosh tahririyati, Toshkent, 1999.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

3. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturaı i sporta: ucheb.dlya stud. Vıs. prof. obrazovaniya /J.K.Xolodov, V.S.Ko‘znesov. – 12-yeizd., ispr.-M.:Izdatelskiy sentr “Akademiya”, 2014.- 480 s.
4. Zokirov U.M. “Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish usullari”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
5. Zokirov U.M. “Sovershenstvovanie trenirovochnogo protsessa studentov fakulteta fizicheskoy kulturaı spetsializiruyushixsya v sportivnoy borbe” mag. Dissertatsiya fergu 2020 g. 25,26,27,28.
6. Nazarenko L.D. Sredstva i metody razvitiya dvigatelnykh koordinatsiy: monografiya. M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kulturaı, 2003. 258 s.
7. Mamatkulov R. S. Vajnost primeneniya na urokax obodryayushix fizicheskix uprajneniy obshix srednix shkolax. // Vestnik KGU im. Berdaxa. № 4 (49) 2020