

2-4 SINF O'QUVCHILARI BILAN O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI, SHAKLLARI VA USULLARI

Nurulloev Laziz Latipovich

*Buxoro davlat pedagogika instituti harbiy ta'lim fakulteti maxsus tayyorgarlik sikli
dotsenti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarini harakat tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletikaga xos bo'lgan maxsus mashqlar, hamda harakatli o'yinlarni qo'llashni tartibga solish zarurati mavjud buning uchun esa samarali, ilmiy asoslangan metodika ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchilarda yengil atletika sport turning vosita va usullari hamda yengil atletika sport turiga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni, boshlang'ich sinf o'quvchilarining mashg'ulotlari jarayonida qo'llashga qaratilgan, metodika ishlab chiqildi va metodikaning samaradorligi pedagogik tajribalar orqali asoslab berildi.

Kalit so'zlar: umumiy jismoniy tayyorgarlik, yengil atletika, tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egluvchanlik, jismoniy sifatlar.

ОСОБЕННОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫХ С УЧАЩИМИСЯ 2-4 КЛАССОВ

Нуруллоев Лазиз Латипович

*Бухарский государственный педагогический институт, факультет
военного образования, спец.доцент подготовительного Цикла*

Аннотация: В данной статье рассматривается необходимость регулирования использования специальных упражнений, характерных для легкой атлетики, а также подвижных игр в развитии двигательной подготовки учащихся школы также целесообразность разработки эффективной, научно обоснованной методики.

Легкая атлетика у учащихся направлена на использование средств и методов спорта и подвижных игр, характерных для легкоатлетического вида спорта, в процессе обучения младших школьников разработана методика, эффективность методики обоснована педагогическими экспериментами.

Ключевые слова: общая физическая подготовленность, легкая атлетика, скорость, сила, ловкость, выносливость, гибкость, физические качества.

FEATURES, FORMS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES HELD WITH 2-4 GRADERS

Nurulloev Laziz Latipovich

*Bukhara State Pedagogical Institute, Faculty of Military Education, Associate
Professor of the Special Training Cycle*

Abstract: In this article, there is a need to regulate the use of special exercises specific to athletics, as well as active games in improving the movement readiness of schoolchildren, and for this, it is appropriate to develop an effective, scientifically based methodology.

The methodology aimed at using the tools and methods of athletics and athletic sports in students during the training of elementary school students was developed, and the effectiveness of the methodology was substantiated through pedagogical experiments.

Key words: *general fitness, athletics, speed, strength, agility, endurance, flexibility, physical qualities.*

Ko'plab sport turlari orasida yengil atletika, o'zining umumiy va maxsus mashqlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Dunyo miqyosida bo'layotgan musobaqalarda nafaqat erkaklar balki ayollarning ham yuqori natijalar ko'rsatib kelayotganligi ushbu sport turida yuqori darajadagi raqobatning mavjudligiga dalildir. Shu boisdan, yurtimizda ham yengil atletika ommaviylashgan sport turlari qatoridan mustaxkam o'rin egallab ulgurgan. Bu orqali esa yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqishning yurtimiz aholisi tomonidan yetarlicha ekanini e'tirof etish mumkin.

O'zbekistonda yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorlash va zaxira sportchilarini yetishtirish har tomonlama murabbiylar amaliyotiga bog'liqdir. Murabbiylar tomonidan tashkil qilinadigan mashg'ulot jarayonini, to'g'ri tanlangan vosita va usullar yordamida o'quvchilarga beriladigan yuklamalar hajmini meyorlashtirish yuqori natijalarga erishning muhim omillardandir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletikaga xos bo'lgan mashqlaridan, qolaversa harakatli o'yinlardan foydalanib o'quvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasini inobatga olgan xolda maktab o'quvchilarini mashg'ulot jarayonini tashkil qilish tadqiqotimizning maqsadidir.

T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov (2015) kabi mualliflar, harakatli o'yinlarni hususiyatiga, o'yin jarayonida sportchi organizmining qaysi qizmiga yuklama berish hususiyatiga qarab turli sport turlariga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni sarlab chiqqanlar. Masalan: Kim oldin, Yo'lda tutish, Tez yugurish, Karim Botirdan o'tdi Va marraga tez yetdi, To'siqlardan oshib o'tish, Arqoncha bilan tutish, Katta aylanma estafeta, Sakrab oshish estafetasi va shu kabi ko'plab harakatli o'yinlarni yengil atletika sport turiga xos deb topganlar.

Albatda e'tirof etish lozimki maktab o'quvchilarini harakat tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletikaga xos bo'lgan maxsus mashqlar, hamda harakatli

o'yinlarni qo'llashni tartibga solish zarurati mavjud buning uchun esa samarali, ilmiy asoslangan metodika ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchilarda yengil atletika sport turning vosita va usullari hamda yengil atletika sport turiga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni, boshlang'ich sinf o'quvchilarining mashg'ulotlari jarayonida qo'llashga qaratilgan, metodika ishlab chiqildi va metodikaning samaradorligi pedagogik tajribalar orqali asoslab berildi.

Avval aytilganidek metodika ishlab chiqish davomida etibor qaratilishi lozim bo'lgan eng dastlabki jihatlardan biri bu o'quvchilarning yoshini inobatga olishdir. Murabbiy tomonidan yuqorida e'trof etilgan jihatlar bo'yicha bilimlarni egallanganligi o'quvchilarga beriladigan yuklamalarning shiddati hajmi meyor kabilrni to'g'ri taqsimlash imkonini beradi.

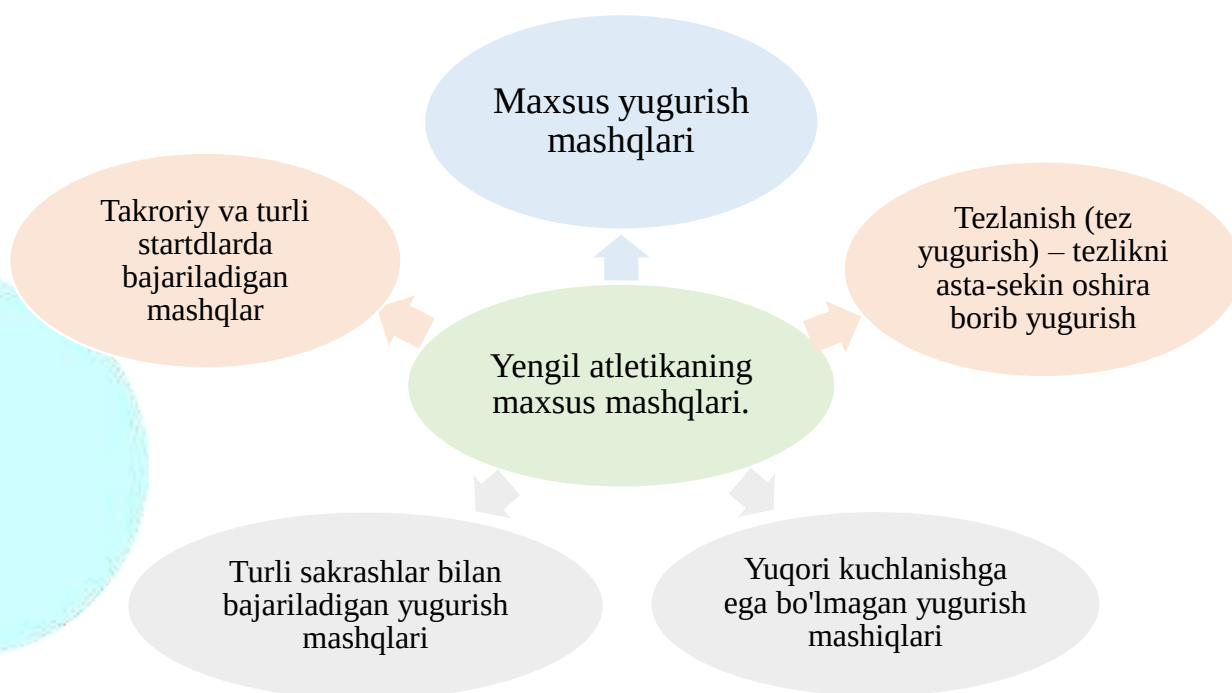
Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika o'quvchilar harakat tayyorgarligini rivojlantirishga erishishda ikki xildagi yo'nalishga asoslangan bo'lib birinchi yo'nalish yengil atletikaga xos bo'lgan maxsus mashqlar orqali erishishni nazarda tutsa, ikkinchi yo'nalish bu harakatli o'yinlarni qo'llash orqali maktab o'quvchilarni harakat tayyorgarligini rivojlantirishga erishishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya darslarda hamda turli sport turlaridan maktablarda tashkil qilingan to'garaklarda shug'ullana boshlagan o'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda yengil atletikaning maxsus mashqlaridan vosita sifatida foydalanishni ko'zda tutadi. Yengil atletikaning maxsus mashqlarini saralashda ularning xususiyati, boshlang'ich sinf o'quvchilarining yoshiga mos kelishiga qarab tanlandi va ushbu mashqlar quyidagilardan tashkil topdi (1 jadvalga qarang).

Bashlang'ich sinf o'quvchilarini harakat tayyorgarligini yaxshilashda, vosita sifatida foydalanish maqsadida tanlangan mashqlarning, o'quvchi organizimiga ta'sir hususiyati (mashqni bajarish vaqtida o'quvchilar organizmida joylashgan qanday muskullar guruhi ishlashi) kabi jihatlar inobatga olingan xolda gurhlarga ajratildi (2 rasmga qarang).

Tanlanlangan mashqlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi mashqlar esa 1 jadvalda keltirilgan.

O'quvchilar, tanlangan mashqlarning ba'zilarini yakka tartibda bajarsalar, ba'zilarini juft va guruh bo'lgan xolatda bajaradilar. Mashqlarni bunday shaklida bajarishlari ularda jismoniy sifatlarining rivojlanishi bilan bir vaqtda, o'zaro raqobatlashish musobaqalashuv muhitiga ruxan maslashishlariga ko'maklashadi.



1 rasm. 2-4 sinf o'quvchilarini harakat tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan, yengil atletikaning maxsus mashqlari.

O'quvchilar, tanlangan mashqlarning ba'zilarini yakka tartibda bajarsalar, ba'zilarini juft va guruh bo'lgan holatda bajaradilar. Mashqlarni bunday shaklda bajarishlari ularda jismoniy sifatlarining rivojlanishi bilan bir vaqtda, o'zaro raqobatlashish musobaqalashuv muhitiga ruxan maslashishlariga ko'maklashadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat tayyorgarligiga o'rgatishga qaratilgan mashg'ulolarda vosita sifatida foydalanish maqsadida harakatli o'yinlardan foydalanishni bir qator yurtimiz va horij olimlari eng samarali vositalardan biri sifatidan e'trof etganlar (T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, Byleeva_L.V.).

Harkatli o'yinlardan, boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakat texnikasini o'rganishlarida vosita sifatida foydalanish oquvchilarga qulaylik tug'dirsa ikkinchidan, o'quvchilarning dars jarayoniga bo'lgan qiziqishlarini ortishiga sabab bo'ladi. Vosita sifatini tanlangan harakatli o'yinlat esa (1 rasmda keltirilgan).

1.1-jadval.**2-4 sinf maktab o'quvchilarining harakat tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan yengil atletikaning maxsus mashqlari.**

№	Mazmuni	Me'yori
1.	Maxsus yugurish mashqlari.	2 x 30 m bajarish
2.	Tezlanish (tez yugurish) – tezlikni asta-sekin oshira borib yugurish.	3 x 50 m
3.	Bir me'yorda yugurish.	200 m.
4.	Oyoq kuchini rivojlantirish uchun oyoqlarda navbatma-navbat deysinib yuqoriga sakrash.	3 x 40 m.
5.	Joyda turib tizzalarni baland ko'tarib yugurish.	10 sekund davomida.
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash.	10-15 marta
7.	Pastki startdan yugurish.	3 x 30 m
9.	Turgan joydan uch hatlab sakrash.	4-5 marta
10.	Takroriy yugurish.	2 x 40-50-60 m

Harakatli o'yinlarni o'rganish bosqichida ko'rgazmali usul nafaqat harakatlarni bajarish texnikasini ko'rsatib berish, balki o'yin ishtirokchilarining o'zaro munosabatga kirishishlari sxemasini ham ko'rsatib berishni ta'minlaydi.

Asosiy harakatlar texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi holatlardan foydalanildi:

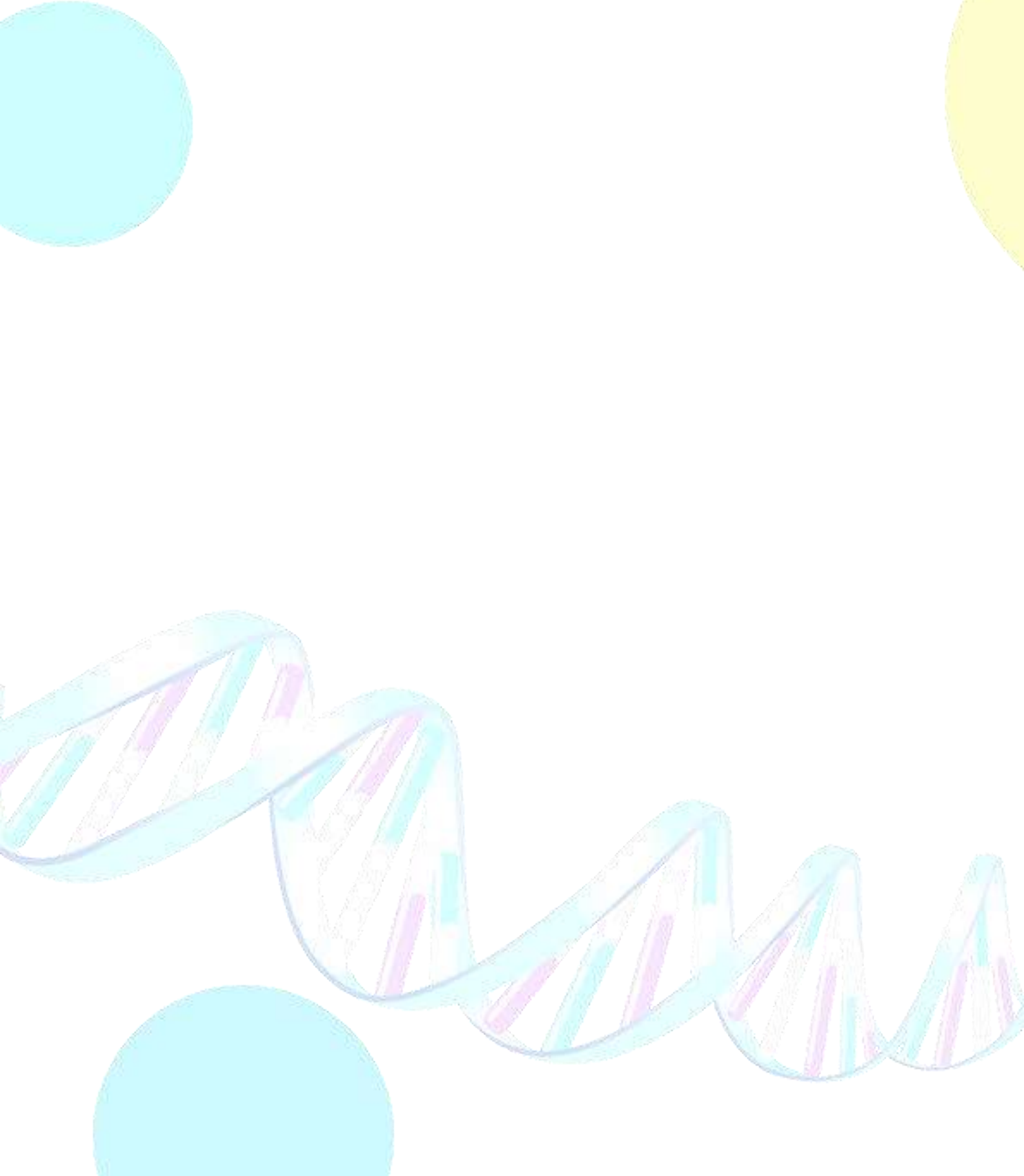
- yurish va yugurishning har xil turlari, jumladan, odatdagi qadam tashlash, oyoqning uchki qismi, tovonlar bilan, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan, cho'nqaygan holatda va yarim cho'nqaygan holatda, kesishuvchi qadam tashlash, orqa bilan oldinga, oyoqning tovonidan uchiga almashinib qadam tashlash, qo'llarni harakatlantirish asosida qadam tashlash, shuningdek, trener tomonidan belgilangan tartibda qadamning uzunligi va tempini o'zgartirish asosida qadam tashlash mashqlari;

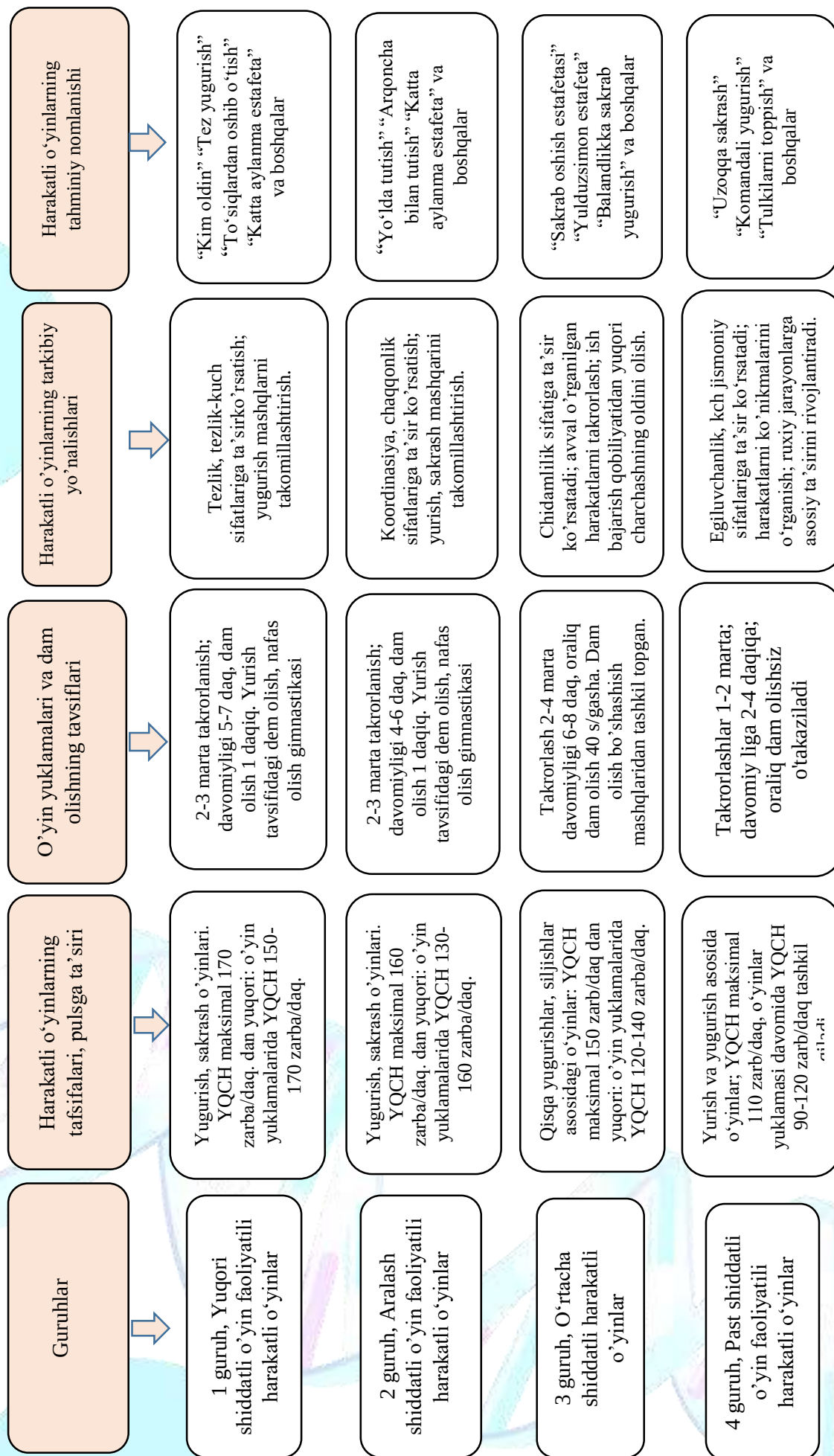
- turli xil sakrash turlari;

- siljish, arqonda yuqoriga tirmashish, qaytadan pastga sirg'alib tushish;

V.D. Maznichenko (1984) harakat faoliyatini harakatli o'yin shaklida tashkillashtirish jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llaniladi va boshqa uslublarga nisbatan bir qator ustunliklarga ega, deb ta'kidlaydi. Mutaxassis o'yin uslubini o'yin bilan solishtirar ekan, bunda uning ahamiyati shundaki, harakat faoliyati o'yin mazmuni, qoidalari va shartlari asosida tashkillashtiriladi, deb yozadi. Maznichenkoning fikricha, harakatli o'yin uslubining o'ziga xos tomonlari shug'ullanuvchilarning o'zini tutishi va harakat faoliyati kechishi fonidagi yuqori

emotsionallik; harakat faoliyati vazifalarini hal qilish yechimni tanlashda tegishli mustaqillik (tartibga solinmagan) va muntazam o'zgaruvchan vaziyatlarda ularning to'satdan yuzaga kelishi; o'yin jarayonida shug'ulanuvchilarga murakkab va xilma-xil ta'sirida deb hisoblaydi.





2-rasm. 2-4 sinf maktab o'quvchilarining harakat tayyorgarligini rivojlantirish qo'llaniladigan yengil atletikaga xos harakatli o'yinlar.

O'yin uslubidan foydalanishning bir qancha o'ziga xosliklari ajratilgan: o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish; harakat qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish; shug'ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatlari namoyon bo'lishi va shaxsning axloqiy, ma'naviy, irodaviy va intellektual jihatlariga ta'siri.

Ushbu harakatli o'yinlardan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishning tarkibiy qismlari bilan chambarchas bog'liqlikka ega bo'lib, bunda bir qator masalalarning yechimiga erish mumkin bular: bunda bolalar faqat o'z xulq-atvorlarini boshqarish bilan bir tarorda, jamoa tarkibida boshqa ishtirokchilar bilan hamkorlikda faoliyat olib borishni o'rganibgina qolmay, balki faol tarzda faoliyat olib borish ko'nikmalariga ega bo'ladilar, asosiy quvvatini harakat ko'nikmalarini egallashga sarflashni ham o'rganishadi.

Biz ishlab chiqqan uslubda Klimkova R.V. va Jarikova Y.L. (2000) tomonidan har xil shiddatli faollikdan foydalanishni nazarda tutib ishlab chiqilgan tavsiyalarga tayongan holatda barcha o'yinlar bajarilayotgan harakatlarning shiddatiga va shuningdek, tarkibiy yo'nalishiga bog'liq holatda 4 ta guruhga tizimlashtirildi (2-rasmga qarang).

1 guruhga kiritilgan harakatli o'yinlarda tezkorlikdan yuqori shiddatda foydalaniladi, bunda yurakning urish chastotasi (YQCh) qisqa vaqt (10 s gacha) davomida joyini o'zgartirishlar va shuningdek, pedagog yoki murabbiyning bergan buyrug'iga muvofiq harakatlarni bajarishda 170 zarba/daqiqagacha yetadigan Yuqori shiddatli o'yin faoliyatili harakatli. Masalan: "Kim oldin" "Tez yugurish" "To'siqlardan oshib o'tish" "Katta aylanma estafeta" va boshqa o'yinlarda ushbu holat qayd qilinadi.

2 guruh tarkibiga kiritilgan harakatli o'yinar: o'quvchilarga sakrash mashqlarini o'rganish va takomillashtirishda qo'llaniladi ushbu harakatli o'yinlarni bajarish vaqtida, YQCH maksimal 160 zarba/daq. dan yuqori: o'yin yuklamalarida YQCH 130-160 zarba/daq gacha bo'lgan aralash shiddatli o'yin faoliyatili harakatli o'yinlardir. Bular: "Yo'lda tutish" "Arqoncha bilan tutish" "Katta aylanma estafeta" va boshqa harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

3 guruh harakatli o'yinlariga, o'quvchilarda, Qisqa yugurishlar, siljishlar asosidagi o'yinlarni mashg'ulotlari jarayoniga kiritish orqali harakatlarga o'rgatish nazarta tutulgan bo'lib: YQCH maksimal 150 zarb/daq dan yuqori: o'yin yuklamalarida YQCH 120-140 zarba/daqiqagacha bo'lgan o'rtacha shiddatli harakatli o'yinlardir. Bular: "Sakrab oshish estafetasi" "Yulduzsimon estafeta" "Balandlikka sakrab yugurish" va boshqalar.

4 guruh, Past shiddatli o'yin faoliyatili harakatli o'yinlar, ushbu guruhga kiritilgan harakatli o'yinlar asosan yurish va yugurish asosida o'yinaladi, o'yin jarayonida YQCH maksimal 110 zarb/daq, o'yinlar yuklamasi davomida YQCH 90-120 zarb/daqiqagacha bo'lgan ko'rsatkichni tashkil qiladi. Ushbu harakatli o'yinlar

quyidagilarni tashkil qiladi, Bular: “Uzoqqa sakrash” “Komandali yugurish” “Tulkilarni toppish” va boshqalar.

Albatta yuqorida nomlari keltirilgan va saralangan harakatli o‘yinlar o‘quvchilarni harakat tayyorgarligini rivojlantirish asnosida ularning jismoniy sifatlarini ham rivojlanishiga turtki bo‘ladi.

Yugurishda harakat ko‘nikmalarini o‘rganish va takomillashtirish dinamikasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatish uchun o‘rtacha shiddatdagi harakatli o‘yinlardan foydalanish rejalashtiriladi, bunda «Yugurishlar», «Kim oldin» va boshqa shu kabi harakatli o‘yinlardan foydalanish orqali chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha ko‘nikmalar takomillashtiriladi.

Harakatli o‘yinlarni o‘rganish bosqichida pedagogning ko‘rgazmali usuldan foydalanishi nafaqat harakatlarni bajarish texnikasini ko‘rsatib berishi, balki o‘yin ishtirokchilarining o‘zaro munosabatga kirishishlari sxemasini ham ko‘rsatib berishni ta‘minlaydi.

Harakatli o‘yinlarni amalga oshirish jarayoni bolalarda jismoniy sifatlarni maqsadga yo‘naltirilgan tarzda rivojlantirishi, shuningdek, o‘yin davomida bolalarning me‘yorida ortiq charchab qolishlariga yo‘l qo‘ymaslik uchun standart-muntazamlidagi mashqlar uslubidan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunda harakatli o‘yinlarni takrorlash miqdori ushbu harakatlarning jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan shakli va shiddati bilan bog‘liq hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta‘lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. Toshkent, 2005. 232 bet; Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-tom T., “ITA-Press” nashr., 2014. 278 b.
2. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.
3. 24. Samijonovich, T. S., Abdullaev *Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.
4. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI*, 3(02), 312-320.
5. Junayduloevich, Abdullaev Mehridin. "METHODOLOGY OF APPLICATION OF MOVING GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES." *Конференции*. 2020.

6. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 11.

7. Abdullayev, M. J. (2021). Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN–2689-1026) Published: February, 28*, 77-85.

8. Abdullaev, M. (2018). Zh. the Relationship of physical and mental development of children in the process of physical education. *Journal. Bulletin of integrative psychology. Yaroslavl*, 17, 10-13.

9. Агарков, В.И. Гигиеническая оценка функционального состояния младших школьников в условиях интенсифицированного обучения [Текст] / В.И. Агарков, Н.П. Селиванов, Е.Н. Полунин // Гигиена и санитария. - 1981. - №2. - С. 30-32.

10. Агарков, В.И. Гигиенические основы нормирования умственной нагрузки младших школьников [Текст]: дис. ... докт. биол. наук / В. И. Агарков. - Донецк, 1996. - 548 с.

11. Андрис Э.Р., Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 1998. - 126 б.,

12. Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.

13. Антропова, М.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования [Текст] / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова // Педагогика. - 1995. - №2. - С. 26-31.

14. Антропова, М.В. Реакция основных физиологических систем организма детей 6-12 лет в процессе адаптации к учебным нагрузкам [Текст] / М.В. Антропова // Физиология человека - 1983. - Т.9, № 12. - С.18-24.

15. Антропова, М.В. Умственная работоспособность и состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам [Текст] / М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова, Г.Г. Манке, Т.М. Параничева, В.В. Злотина // Физиология человека. - 1998. - Т.24. - С. 80-84.

16. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальные аспекты. //Теория и практика физической культуры. М.: 2003.-№11.-С. 19-22;

17. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ, - Т., 1995.-2-7 б;

18. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном

образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с;

19. Boyboboyev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 9-11 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash. 1999 y. 162-bet.,

20. O.V.Goncharova Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2015, 204 – bet.

