



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

Tunyana A.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti o'qituvchisi

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

Ключевые слова: физическое развитие, цикл, стереотип, спортивные игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические нагрузки, частота сердечных сокращений.

Key words: physical development, cycle, stereotype, sports games, general physical training, special physical training, physical loads, heart rate.

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 xolatini 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, Voleybol, 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. Voleybol sport turi orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda dastlab ularga darsda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari beriladi. Bu mashqlar o'quvchilarning xolatlariga 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 gavgdali yoki ixcham bo'lsada, 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 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.

Voleybol 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, voleybol o'yining asosiy bo'lgan maxsus mashqlari o'quvchilarga yuklama (nagruzka tariqasida) beriladi. Quyidagi birinchi jadvalda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar berilgan.

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 xolati samatoskopiya qilinadi. O'quvchilarning toliqish darajasi hamda ularning organizmi to'g'ri chiziqli yuklamani ko'tara olishini inobatga olinish zarurdir. Agarda voleybol o'yinida 7-8 sinf o'quvchilariga yuklama berilganda ularni nazoratsiz qoldirilsa juda katta salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkindir. Voleybol 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 xajmini, 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 nagruzkalar to‘liq tiklannshdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funksional sistema va organlar turli vaqtdan keyin - geteroxronik tiklanganligi uchup erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – Yurak qisqarish chastotasi - qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarshing 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 xisoblanadi. 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 xolati barqaror bo‘lmaydi. Buning uchun umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining soatini ko‘paytirish lozim bo‘ladi. Agar xaftasiga jismoniy madaniyat darslari 7-8 sinf o‘quvchilarida 3-4 soatni tashkil etsa ularning jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasinig 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 muxim axamiyat kasb etadi. Qo‘shimcha ravishda o‘quvchilarning darsga bo‘lgan steriotipini (odat) shakllantirishga ham e‘tibor qaratish zarurdir. Maktabgcha va maktab ta‘limi vazirligi tasarrufidagi 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 xolda darsda va darsdan tashqari faoliyatlarda muntazam shug‘ullanib borishlari kerakdir.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar mahka-masining 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.



3. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta: ucheb.dlya stud. Vys. prof. obrazovaniya /J.K.Xolodov, V.S.Ko'znesov. – 12-ye izd., 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 kultury 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 kultury, 2003. 258 s.

7. Mamatkulov R. S. Vajnost primeneniya na urokax obodryayushix fizicheskix uprajneniy obshch srednix shkolax. // Vestnik KGU im. Berdaxa. № 4 (49) 2020

8. T.U.Zufarov, D.Anarbayev “Shaxsning sog‘lom o‘sishi rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati” Uzluksiz ta‘lim // Ilmiy - uslubiy jurnal 6 – son 86-89 bet. Ilmiy maqola T.: 2018-yil.

РЕЗЮМЕ

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.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается общая и специальная физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательной школы, организация урока физической культуры, влияние тренировочных нагрузок, данных на уроке, на организм учащихся.

SUMMARY

The article examines the general and special physical training of 7-8 grade students of the general secondary school, the organization of the physical culture lesson, the impact of the training loads given in the lesson on the body of the students.