MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI 5-7-SINF O'QUVCHILARDA AQLIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

S.U.Boymurotov
BuxDPI Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23076891

Annotatsiya: Mazkur maqolada maxsus jismoniy mashqlarning boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy va aqliy rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. O'quvchilarning harakat faolligi, diqqat va fikrlash qobiliyatini rag'batlantirishda jismoniy mashqlarning o'rni ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Zamonaviy ta'lim tizimi bolalarning har tomonlama rivojlanishini taqozo qiladi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida bolalarning jismoniy va aqliy salohiyati o'zaro bog'liq holda shakllanadi. Shu bois, maxsus jismoniy mashqlar orqali ularning umumiy holatini mustahkamlash, aqliy faolligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy, aqliy va psixologik salomatlik, mashq, koordinatsiya, jismoniy sifatlar, harakat fazalari,pedagogik nazorat.

Kirish:Boshlang'ich maktab yoshining boshlanishi bolaning maktabga kirgan payti bilan belgilanadi. Maktab hayotining boshlang'ich davri o'rtacha 6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha (1- 4-sinflar) yosh oralig'ini egallaydi. Bu davr jismoniy va ruhiy stressning kuchayishi, bolaning ijtimoiy chegaralarini kengaytirish va jamiyatda moslashish bilan bog'liq. Bola o'zini va qobiliyatini boshqacha baholaydi, yana bir inqirozni boshdan kechiradi va mustaqil va mas'uliyatli shaxs bo'lishni o'rganadi. Boshlang'ich maktab yoshida bolalar rivojlanishning sezilarli zaxiralariga ega.Boshlang'ich sinf o'quvchilarda aqliy va jismoniy tayorgarlik jadal su'rat rivojlanadi. Jismoniy sifatlar tezkorlik, chaqqonlik,egiluvchanlik rivojlanishda davriga ayniqsa to'g'ri keladi chunki bir qancha jismoniy sifatlar aynan boshlang'ich sinf Yoshi rivojlanishi barqaror su'ratda bo'ladi. Ayniq 13-14 yoshli qizlarda tezkorlik va choqqonlik doir yosh mos maxsus mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Asosiy qism:Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixofiziologik xususiyatlari10–15 yoshli bolalar faol o'sish davrida bo'lib, ularning organizmi tez charchaydi. Shu bilan birga, bu yoshda reflektor javoblar tez shakllanadi, diqqatni jamlash qobiliyati kuchayadi. Maxsus mashqlar orqali bu jarayonni samarali boshqarish mumkin.

Jismoniy mashqlarning aqliy faoliyatga ta'siri

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat faolligi yuqori bo'lgan o'quvchilarda:

- diqqatni jamlash ko'rsatkichlari yaxshilanadi;
- qisqa muddatli xotira kuchayadi;
- ijodiy fikrlashga moyillik ortadi;
- stressga chidamlilik kuchayadi.

Masalan, ertalabki gimnastika, "o'yin orqali mashq", harakatli tanaffuslar va koordinatsion mashqlar bolaning miyadagi qon aylanishini yaxshilab, kognitiv funksiyalarni faollashtiradi.

Quyidagi mashqlar boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun samarali bo'lishi mumkin:

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

- **"Aql bilan harakat" mashqlari** – matematik masalani bajarish vaqtida harakat bilan javobni ifodalash.
- **Koordinatsion o'yinlar** – "chap-qo'l, o'ng-oyoq" mashqlari orqali ikki yarim shar faoliyatini uyg'unlashtirish.
- **Diqqatni jamlovchi mashqlar** – "tezkor javob" o'yinlari orqali refleks va diqqatni rivojlantirish.

Agar biz boshlang'ich sinf o'quvchilarda jismoniy tayorgarlik aniqlash uchun avvalo to'g'ri testlashni o'rganishimiz zarur . Bu bizga o'quvchilardagi jismoniy aqliy tayorgarlik aniqlash yordam beradi.

Umuman olganda, mutaxassislarning e'tirof etishicha, testlarning ishonchliginini turli xil yo'llar bilan oshirish mumkin: testlashni yanada qat'iyroq standartlashtirish,tekshiriluvchilar sonini ko'paytirish, baholovchilar (hakamlarni, ekspertlarni) sonini ko'paytirish, ularning fikrlari bir-biriga mos kelishini oshirish, ekvivalent testlar sonini ko'paytirish. Test ishonchliligi ko'rsatkichlarining qayd qilingan qiymatlari yo'q. Aksariyat hollarda quyidagi tafsiyalardan foydalaniladi:

- 0,95-0,99 – a'lo ishonchlik;
- 0,90-0,94 – yaxshi;
- 0,80-0,89 – ma'qul;
- 0,70-0,79 – yomon;
- 0,60-0,69 individual baho uchun shubhali, test faqat tekshiriluvchilar guruhini tavsiflash uchun yaraydi.

Jismoniy tayyorgarlikni testlash obyektivligini oshirish uchun test o'tkazishning zarur shart-sharoitlari quyidagilardan iborat.

I. Testlash ob'ektivligini oshirishning standart talablari:

1. Testlash vaqti, joyi, ob-havo sharoitlari.
2. Axboriy ma'lumotlarni taqdim etish (test vazifasini tushunarli va obrazli bayon etish).
3. Bir xil o'lchov apparaturalari, texnik moslamalari.
4. Psixofiziologik moslamalar.

Bu test o'tkazishning obyektivligi,biroq talqin qilish obyektivligi to'g'risida ham gapiriladi. Bu turli xil tajriba o'tkazuvchilar tomonidan testlash natijalarining mustaqil talqin qilinish daravjasiga ta'aluqli.

Umuman olganda, mutaxassislarning e'tirof etishicha test ishonchligini turli yo'llar bilan oshirish mumkin:

- testlash amalini yanada qat'iyroq standartlashtirish;
- tekshiriluvchilar sonini ko'paytirish;
- nazoratchilar sonini ko'paytirish;
- ekvivalent testlar sonini ko'paytirish.

Testlashda jismoniy sifatlar yoki malakalarning rivojlanish darajasini aniqlaniyotganda pedagogik yondashuvdan foydalanadilar. Bu – sportda testlashning to'g'ridan-to'g'ri davomidir. Testlashga nisbatan sof pedagogik yondashuvgamisol qilib «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari hamda boshqa ko'pgina testlar majmualarini keltirish mumkin.

Pedagogik testlarningxilma- xilligini chegarasi yo'qdek ko'rinadi, chunki aslida ma'lum bir algaritm bo'yicha bajariladigan har qanday mashqqa, agar uni o'tkazish bo'yicha aniq shart-sharoitlar belgilab berilgan bo'lsa, test sifatida qarash mumkin.

Biroq hamma mashqlar ham testlarga qo'yiladigan qat'iy talablarga javob beravermaydi, bu harakat

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

imkoniyatlarini obyektiv baholash uchun xizmat qila oladigan mashqlar doirasini kichraytiradi. So'nggi paytlarda ko'proq qo'llaniladigan test mashqlari orasida quyidagilarni e'tirof etish zarur:

- 30 yoki 100 metr masofaga yuqori startdan yugurish;
- oxirigacha tortilishlar soni;
- tanani oldinga egish;
- 3x10 metrga mokisimon yugurish;
- 6 daqiqali yugurish.

Biologik yoshi pasport yoshidan o'sib ketgan bolalar uchun mushak (42,5%) va degistiv (37,3%)tipdagi tana tuzilishi xosdir. Dispersiyali tahlilning ko'rsatishicha, 5-sinf o'g'il bolalarda kuch qobiliyatlarining muhokama qilinayotgan ko'rsatkichlari o'zgaruvchangligining yetakchi omili - bu ularning konstitutsiyasi xususiyatlaridir (2 jadvalga qarang). Ushbu omilning ahamiyati panja dinamometriyasi ko'rsatgichlari o'zgarishida (26,6%) yaqqol ko'zga tashlanadi.

O'smir bolalarni jismoniy tayyorgarligini qiyosiy tavsiflari

Yosh	Umumlashgan ko'rsatgichlar	Konstitutsiya tipi				Rivojlanish tipi			
		Torakal	Мушакли	Astenoid	Digestiv	Ретардантли	меъёрий	Akseleratli	
Gavdi kuchi, kg									
13	60,73	54,81	76,25	56,33	66,81	52,06	60,82	73,73	
14	78,85	75,80	91,50	74,39	80,94	69,15	80,10	89,78	
Turnikda tortilish, marta									
13	5,74	5,45	10,14	5,13	2,19	3,71	5,50	8,06	
14	7,03	7,10	12,92	6,25	3,13	4,13	7,28	10,84	

Izoh:umumiy tavsifdan muhim darajada farq qiluvchi ko'rsatkichlar ajratib olingan

5-sinf o'smirlarda kuch qobiliyatlari rivojlanishining baholash mezonlari ishlab chiqilgan (3-jadvalga qarang). Bizningcha, kuch qobiliyatlarini tipologik baholashga maqbul yondashuv – bu 13 yoshidagi o'quvchilarda konstitutsiya xususiyatlariga, 14 yoshdagi bollarda esa – organizmning yetilish darajasi tanishdir. Torakal turdagi tana tuzilishiga ega o'quvchilar (13yosh) va me'yoriy turdagi rivojlanishga ega 14 yoshli o'smirlar uchun ushbu ko'rsatkichlarning umumlashtirilgan bahosi to'g'ri keladi. Retardatli tipdagi o'quvchilarga baholash shkalasini chapga bitta pag'onasi siljitish maqsadga muvofiq, akseleratli tipdagi shug'ullanuvchilar uchun, aksincha,o'ngga bitta kattalikka siljishi zarur. Bunday yondashuv o'rta yoshdagi maktab o'quvchilarining kuch qobiliyatlarini baholash shkalasini tabaqalashga imkon beradi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, pedagogik tajriba o'tkazildi va u umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida 7-sinf o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishni o'rganishga qaratildi.

Pedagogik tajribada 7 sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Pedagogik tajriba o'tkazish uchun (n=44) o'quvchilar ikki guruhga bo'lindi - tajriba va nazorat guruhlari.

Tajriba guruhda "TG" biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyat bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi. Nazorat guruxida "NG" jismoniy tarbiya darslari odatdagi maktab dasturi bo'yicha o'tkazildi.

5jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruh o'quvchilarining harakat tayyorgarligini nazorat qilish natijalari

T/R	Mashqlar	TG (n = 22)	NG (n = 22)	t	r
		X±σ	X± σ		
1.	60 m ga yugurish (tezlik qobiliyati) (sek)	9,37±0,12	9,43±0,11	1,73	>0,05
	500 m ga yugurish (chidamlilik qobiliyati (sek)	109,6±1,96	110,6±1,86	1,74	>0,05
	Yugurib kelib uzunlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati) (sm)	353,2±4,0	355,3±3,8	1,79	>0,05
	Yugurib kelib balandlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati (sm)	103,7±2,52	102,3±2,47	1,86	>0,05
5.	Tennis koptokchasini uloqtirish (m)	31,2±1,22	30,57±1,15	1,76	>0,05
Gimnastika					
	Turnikda tortilish soni	4,2±0,38	4,41±0,36	1,88	>0,05
6.	(kuch qobiliyati) (marta)				
7.	Gavdani oldinga bukish, sm (egiluvchanlik)	5,22±0,23	5,09±0,22	1,92	>0,05
8.	Gavda dinamometriyasi (kg)	72,38±1,43	71,66±1,31	1,74	>0,05
9.	Panja dinamometriyasi (kg)	24,3±0,97	23,8±0,87	1,80	>0,05

60 m. yugurishda tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 9,37 s, nazorat guruhida esa 9,42 s, 500 m masofaga yugurishda 109,6 s va 110,1 s ni tashkil qildi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhidagi o'rtacha natijalar 353,2 sm, nazorat guruhida 355,3 sm natijani tashkil etdi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda har ikkala guruh o'quvchilari deyarli mutloq o'rtacha ko'rsatkichga, ya'ni 103,7 va 102,3 sm natijaga ega bo'ldilar.Tajriba guruhida tennis to'pini uloqtirishda 31,2 m, nazorat guruhi esa 30,6 m o'rtacha ko'rsatkich aniqlandi.Turnikda tortilishda birinchi guruhda o'rtacha 4,2-marta, ikkinchi guruhda esa 4,4-marta natija qayd etildi.Tajriba guruhidagi eng kuchli qo'lning o'rtacha dinamikasi 24,3 kg, nazorat guruhida 24,8 kg ga teng. Shunga

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

o'xshash ko'rsatkichlar, shuningdek, 72,3 kg va 71,7 kg stend dinamometrida ham kuzatilgan.Egiluvchanlik mashqlarida har ikkala guruh o'quvchilari teng ravishda 5,2 sm va 5,1 sm o'lchamda o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'ldi.Ushbu nazorat test snovlarida olingan ko'rsatkichlar bo'yichatajriba va nazorat guruhlarida statistik jihatdan farq yo'qligianiqlandi (r> 0,05). Shunday qilib, nazorat sinovlari natijalari nazorat va tajriba guruhlaridagi o'quvchilar pedagogik tajribadan oldin harakat tayyorgarligi bo'yicha dastlabki ma'lumotlarga ega ekanligidan dalolat beradi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev.A,Sh.X.Xankeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.–T.Ilmiy-texnika axborotipress nashriyoti, 2018. – 232 b.
2. Abzalov R.A., Pavlova O.I., Salnikova V.O, Osenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov 6-11 klassov // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. - 1999. - №3. - S. 50-55.
3. Achilov A.M.,Akramov J.A.,Goncharova O.V. O'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash.O'quv qo'llanma.Toshkent,2009.-204 b.
4. Achilov A.M. Vospitanie fizicheskoy kulturi lichnosti v sisteme obrozovaniya / Pod obuchey nauchnoy redaksiey d.p.n.,prof E.A.Seytxalilova.T.,2012.326 s.
5. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Novie texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov //Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov mejdun. seminara /Pod obsh.red. V.I. Lyaxa, L.B. Kofmana. - M., 1993. - S. 42-50.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.