

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARDAN FOYDALANISH

Boyboboyev B.G.

Namangan davlat universiteti dotsenti, p.f.n.

E-mail: boyboboevb64@gmail.com

Mamajonov D.A.

Andijon davlat universiteti tayanch doktoranti

E-mail: olimpia-1992@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanish masalalari bayon etilgan bo'lib, statik mashqlarni dars turiga qarab taqsimlash va mashqlar majmualarini tuzish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: statik mashq, jismoniy tarbiya darsi, dars qismlari, mashqlar majmuasi, pedagogik tajriba

Kirish. Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash samaradorligini oshirishda mamlakatimiz va xorijiy davlatlar tadqiqotchilari tomonidan samarali ishlar amalga oshirilgan. Tadqiqotchilar T.S.Usmonxodjaye, R.S.Salomov, Sh.X.Xankeldiyev va boshqalarninig ilmiy-metodik ishlari o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalashda katta ilmiy ahamiyatga ega.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanishda metodik jixatdan ilmiy asoslangan manbalar yetarli darajada emas. Statik mashqlar bolalarni harakatchanligini cheklashi, tezkorlik sifatini susayishi va chaqqonlikka salbiy ta'sir etadi degan fikrlardan xoli emas. Statik mashqlardan asosan sportchilar mashg'ulot jarayonida faqat kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun, maktab amaliyotida katta yoshdagilar jismoniy tarbiya darslarida, dasturning gimnastika bo'limida qo'llab kelindi. Yosh maktab o'quvchilari mushaklar faoliyatining eng muhim tarkibiy qismini rivojlanishiga ijobiy ta'sir etuvchi statik mashqlardan jismoniy tarbiya darslarida kam foydalanilmoqda. Shu bilan birga, o'quvchilar ma'lum bir mashqni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarning kuchlanish darajasini yetarli darajada farqlay olmaydilar. Maktab yoshida bolalar tanasining statik yuklamalarga chidamlilikni oshirish, qad-qomatni yaxshilash va charchoqni kamaytirishning eng samarali vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan muntazam ravishda foydalanish va mushaklarning ushbu faoliyat turiga moslashtirish zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Maktab jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanish samaradorligi o'rgatish usullari va vositalarni to'g'ri tanlashga, ularni bajarishda o'quvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarishga bog'liq.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda statik mashqlarni qo'llash metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlar yuzasidan ilmiy metodik manbalarni o'rganish va tahlil etish

- Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanishda vosita va usullarni qo'llash

- Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalani yuzasidan xulosalar ishlab chiqish.

Tadqiqot tashkil qilish va usullari. Jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanish yuzasidan tadqiqotlar tayyorgarlik va asosiy bosqichlarda tashkil etildi. Tadqiqotda adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umimlashtirish, pedagogik kuzatuv va pedagogik tajriba uslublaridan foydalanildi. Tajribada jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlarida statik mashqlardan foydalanish muommolari o'rganildi, shuningdek, mavzuga oid mahalliy va horijiy olimlarning ilmiy-uslubiy ishlari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokama qilish. Statik mashqlardan foydalanishda pedagogik jarayon tayyorgarlik va asosiy bosqichlarga ajratib olindi.

Tayyorgarlik bosqichi: (I - chorak) bu bosqichda, maktab o'quvchilarida statik mashqlarni bajarish haqida umumiy tasavvur hosil qilish; statik mashqlarni bajarishda to'g'ri nafas olishga va statik kuchlanishdan keyin mushaklarni bo'shashtirishga o'rgatish; o'quvchilar asosiy gimnastika turishlarini to'g'ri bajarish va muvozanatni saqlash ko'nikma va malakalarini shakllantirish; statik mashqlarda ishtirok etadigan bir yoki bir nechta mushak guruhlariga diqqatni jamlashni o'rgatish vazifalari amalga oshirildi.

Asosiy bosqich: (II-IV choraklar) navbatdagi bosqichda, statik mashqlarning inson tanasiga ta'siri haqidagi bilimlarni kengaytirish, statik mashqlar majmuasini bajarish ko'nikma va malakalarini mustahkamlash, statik yuklamalarga yaroqlilik darajasini oshirish; tana tizimlarining statik kuchlanishlarga moslashuvini yanada takomillashtirish vazifalari hal qilindi:

Tajriba guruhi o'quvchilarida statik xarakterdagi mashqlarni organizmga ta'siri haqida yetarli bilimlarga ega emasligi ma'lum bo'ldi. O'quvchilarda statik mashqlarga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, darslarda statik mashqlarga qiziqish va ongli munosabatni shakllantirish, statik mashqlarning jismoniy tarbiyadagi o'rni, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, tananing asosiy funksiyalariga ta'siri haqida nazariy bilimlar berildi. Statik kuchlanishlar jismoniy tarbiya darslarida, kundalik hayotda, mehnatda va turli xil faoliyatlarda sodir bo'lishi va bunday kuchlanishlarga nisbatan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun statik mashqlar tavsiya etildi.

Jismoniy tarbiya darslarida mushakni rivojlantirish uchun turli xil statik mashqlarni muntazam individual mushak guruhleri: yelka-kamar va qo'llar, qorin, gavda, shuningdek, bo'g'imlarning harakatchanligini, kuch, statik chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo'lladik. Ushbu yondashuv orqali darslarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni ta'minlash va statik mashqlar majmuasini davriy yangilab borish bilan o'quv jarayonining samaradorligi oshirildi.

O'quv yilining har choragida, faoliyat turiga qarab, statik mashqlar ma'lum mushak guruhlarini rivojlantirish rejalashtirildi (1-jadval). Dastur materiali asosida darsning asosiy maqsadi mashqlarning takrorlash soni, xarakteri, vosita va usullari belgilandi.

Statik mashqlarni tartibga solishda yo'naltirilgan mushak yuklamalari usulidan foydalandik. Ushbu usul mushaklar rivojlanishning har bir bosqichida ma'lum bir mushak guruhiga ta'sir qiluvchi statik yuklamalarni tanlanganligini ko'rsatadi. Keyingi bosqichda asosiy yuklama boshqa mushak guruhlariga berildi va yangi pedagogik vaziyat bilan bog'liq holda tegishli statik mashqlar majmualari tanlandi. Bunda birinchi navbatda darsda kamroq yuklama olgan, shuningdek, joriy bo'limni o'zlashtirish uchun o'quv dasturiga muvofiq rivojlantirilishi kerak bo'lgan mushaklarga statik mashqlarni qo'lladik. Shunday qilib, darsning gimnastika bo'limida barcha mushak guruhlarini rivojlantirish uchun turli xil statik mashqlar dars mazmuniga kiritildi. Mushaklarning bunday rivojlanishi gimnastika mashqlari texnikasi elementlarini o'zlashtirish, nazariy bilimlarini rivojlantirish harakat zaxirasini va tajribasini kengaytirish hamda harakatlarni muvofiqlashtirish uchun zarurdir. Masalan, oldinga umbaloq oshishda o'quvchining qo'l, oyoq va qorin bo'shlig'i mushaklari kuchli bo'lishi kerak. Sport o'yinlari elementlarini va qoidalarini harakatli o'yinlar orqali o'rganishda gavda, yelkama-kamar va qorin mushaklarining rivojlanishiga katta e'tibor berildi. Dasturning yengil atletika bo'limida statik mashqlar barcha mushak guruhleri uchun taqsimlandi, kurash bo'limida esa raqib qarshiligini statik holatda yengishda ishtirok etuvchi mushak guruhlariga e'tibor qaratildi.

1-jadval

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

5-7-sinf jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlarni dastur bo'limlariga mos takrorlash soni (marta)

Mashqlarning yo'nalishi	Sinf	Dastur bo'limlari			
		Gimnastika	Yengil atletika	Sport o'yinlari	Kurash
Yelka kamari mushaklari uchun mashqlar	V	4	3	4	3
	VI	7	4	6	6
	VII	9	5	8	8
Gavda mushaklari uchun mashqlar	V	4	2	2	3
	VI	9	3	3	8
	VII	11	4	4	10
Oyoq mushaklari uchun mashqlar	V	3	4	4	2
	VI	6	6	8	5
	VII	9	8	10	8
Qorin mushaklari uchun mashqlar	V	4	2	2	3
	VI	8	4	3	7
	VII	12	6	5	11
Butun tana mushaklari uchun mashqlar	V	3	3	2	2
	VI	5	4	3	4
	VII	7	5	4	6
Egiluvchanlik mashqlari	V	4	2	2	3
	VI	9	2	2	8
	VII	11	3	3	10

Jismoniy tarbiya darslarda statik mashqlar to'plamini rejalashtirishda, maktab yoshidagi bolalarning individual mushak guruhlarining rivojlanishi hususiyatlarini hisobga olindi [2]. Mushaklari zaif o'quvchilarni (qorin bo'shlig'i, gavda ekstensorlari, yelka-kamari mushaklari) uchun to'plamdagi statik mashqlarni takrorlash sonini individual xususiyatlariga bog'liq holda belgiladik, vaqti-vaqti bilan mashqlar o'zgartirildi. Ushbu yondashuv, barcha skelet mushaklariga yuklama berish, tayanch-harakat, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari o'rtasida paydo bo'ladigan koordinatsion aloqalarni yaxshilashi bilan bog'liq holda amalga oshirildi. O'quv jarayonida statik mashqlarning belgilangan taqsimoti o'quvchilarining mushak tizimining uyg'un rivojlanishiga yordam berdi. Darslarda statik mashqlarni bir necha marta takrorlash mushak guruhlarini rivojlantirishga asoslangan holatda takrorlashlar harakat ko'nikma va malakasini shakllantiradi va mustahkamlaydi, tananing funksional tizimlarining uzoq muddatli moslashuvchan mexanizmlarini ta'minlaydi, shu asosida jismoniy sifatlarning rivojlanishi yuzaga keladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Mashqlarni monotonligi, standart takrorlash maktab o'quvchilarining darslarga bo'lgan qiziqishini kamayishiga, ularning darsda tez charchashiga va oqibatda natijalarning beqarorlashishiga hamda o'sishini to'xtab qolishiga olib keladi. Bu maktab jismoniy tarbiya amaliyotida an'anaviy bo'lmagan statik mashqlar uchun xosdir.

O'quvchilar asosiy vazifani ajratib olishlari uchun dars vazifalarni aniq, qisqa va sodda yetkazdik, chunki vazifa keng tavsifda bo'lsa mashqni to'g'ri tushuna olmaydilar va bajarishda qiyinchiliklar sodir bo'ladi.

Shuni unutmasligimiz kerakki, statik mashqlar to'plamini o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarining nafaqat harakatga bo'lgan ehtiyojarini, balki ularning yangi taassurotlarga, emotsional bo'shshishga va ijobiy his-tuyg'ularni shakllantirishga bo'lgan ehtiyojini qondirishi kerak. Darslarning yuqori emotsionalligi turli xil statik mashqlar, o'yinlar, musobaqalar, improvizatsiya bilan bog'liq "erkin daqiqalar", shuningdek, musiqiy jo'rlikdan foydalanish, dars joylarini o'zgartirish (sport maydonchasida, hovlida, bog' yo'lakchalarida) bilan amalga oshirdik.

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning hissiy holati va mashg'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan bog'liq, shuning uchun ularni o'z vaqtida rag'batlantirdik. O'quvchilar uchun foydali bo'lgan ma'lumotlarni o'z vaqtida muhokama qilib bordik, bu esa mashqlarni yanada samarali bajara olishiga ishonch uyg'otdi. Bu holat ayniqsa, jismoniy ortda qolayotgan o'quvchilarda ko'proq kuzatildi.

Dars samaradorligini oshirish uchun statik mashqlar to'plamini turli qarshiliklarda (juftlikda), tananing turli xil holatlarida, buyumlar bilan (arg'amchi, to'ldirma to'p, tayoqcha va halqalar), jihozlarda (gimnastika o'rindig'i, shved shotisi, ot, arqon, qo'shpoyalar) bajarildi.

Xulosalar. Maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari tarkibiga kiritilgan statik mashqlar quyidagi talablarga mos kelsa samarali bo'ladi.

Mashqlar foydalanish uchun qulay bo'lishi, o'quvchilar uni bajarish uchun harakat qilishi, qiziqishi, jismoniy tayyorligi muhim xosoblanadi. Ushbu talablarni bajarish uchun navbatdagi mashg'ulotlarda asta-sekin dastlabki holatlarni o'zgartirish, kuchlanishni me'yorlash va tana holatlarini o'zgartirishni joriy qilish orqali statik mashqlarni bajarishga erishdik.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida statik mashqlardan foydalanish maktab o'quv dasturida o'zlashtirishdagi muammolarni to'liq hal qilish va maktab o'quvchilarining funksional tayyorgarligini oshirish uchun zaxira imkoniyatlarini aniqlash imkonini beradi, bu esa o'z navbatida, maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash imkoniyatlarini kengaytiradi.

ADABIYOT VA MANBALAR RO‘YXATI.

1. Mamajonov D. STATIK MASHQLARNI O‘RGATISH JARAYONIDA TA’LIM USULLARINING QO‘LLANILISHI //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – T. 1. – №. 1. – С. 88-92.
2. Городниченко Э. А. Физиологические закономерности, развития выносливости к статическим мышечным усилиям у лиц женского пола на основных этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук. - М., 1994. - С. 32.
3. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
4. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
5. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
6. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
7. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.
8. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.
- 9.