

10-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINI UMUMIY
JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH USLUBIYOTI

Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'gli

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va
texnologiyalar universiteti magistiri*

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10-12 yoshli maktab o'quvchilarini umumiy jismoniy sifatlarini oshirish uslubiyoti to'g'risida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy sifatlar, sport o'yinlari, estafeta.

Аннотация. В статье рассматривается методика совершенствования физических качеств школьников 10-12 лет.

Ключевые слова: Спорт, физические качества, спортивные игры, эстафета.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari diqqatini 10-12 yoshli maktab o'quvchilarini umumiy jismoniy sifatlarini oshirish uslubiyotiga qaratamiz. Ushbu yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya dasturlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantirishga yordam beradi. Quyida har bir jismoniy sifadni yanada chuqurroq ko'rib chiqamiz va ularni rivojlantirish uchun aniq mashqlar va usullarni keltiramiz.

Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish:

Shaxsning jismoniy shayligini belgilovchi faol harakatlanish faoliyatini ta'minlaydigan organizmning funksional xususiyatidir.

Kuch – kishining mushaklar kuchi bilan tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini anglatadi. 10-12 yoshli maktab o'quvchilarida kuchni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

Push-up (tana ko'tarish): Bu mashq ko'krak, qo'l va yadro mushaklarini kuchaytiradi. Bolalar uchun oddiy push-up yoki tizzalar ustida bajariladigan variantlar.

Squat (o'tirish): Bu mashq oyoq mushaklarini kuchaytiradi. Bolalar o'z vaznlarini ishlatib, to'g'ri shaklda o'tirishlari kerak.

Plank: Yadro mushaklarini kuchaytirish uchun juda samarali. Bolalar 20-30 soniya davomida to'g'ri holatda turishlari kerak.

Og'irliklar bilan mashqlar: Agar imkoniyat bo'lsa, bolalar uchun yengil og'irliklar (masalan, 1-2 kg) bilan mashq qilishni o'rgatish mumkin.

Chidamlilik – kishining o'z harakatini yuqori darajada, uzoq vaqt davomida samarasini susaytirmagan tarzda bajara olish qobiliyatini anglatadi. Chidamlilik sifati umumiy va maxsus chidamlilikka bo'linadi va kishi organizmining fiziologik imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Chidamlilikni oshirish uchun:

Yugurish: Bolalar uchun 1-2 km masofaga yugurish. Har hafta masofani oshirish.

TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR

IV son, Mart

Aerobik mashqlar: Velosipedda yurish, suzish yoki raqs qilish. Bu mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Intervallar: Tez yugurish va sekin yugurish o'rtasida almashish. Masalan, 1 daqiqa tez yugurish, 2 daqiqa sekin yugurish.

Tezlik – kishining harakatlanish amallarini qisqa vaqt ichida texnik samaradorligini saqlagan holda bajara olish qobiliyatini anglatadi.

Tezlik sifati hatti-harakatlarni tez amalga oshirishni talab etiladigan jismoniy mashqlar vositasida rivojlantiriladi. Shu maqsadda, tez bajariladigan va asosan musobaqa uslubi tarzida tez amalga oshiriladigan har-xil mashqlar (qisqa masofalarga yugurish, yugurish bilan bog'liq maxsus mashqlar va sakrash mashqlari), shuningdek, jo'shqinligi va tezligi o'zgarib borishi bilan tavsiflanadigan mashqlar (sport o'yinlari, harakatli o'yinlar).

Tezlikni oshirish uchun:

Sprint mashqlari: 30-50 metr masofada tez yugurish. Har bir sprintdan keyin 1-2 daqiqa dam olish.

Tezlikni talab qiladigan o'yinlar: Futbol, basketbol yoki boshqa sportlar. Bu o'yinlar tezlikni oshirishga yordam beradi.

Moslashuvchanlik – mushaklar va bo'g'imlarning harakat doirasini kengaytirish. Moslashuvchanlikni oshirish uchun:

Stretching: Har bir mashg'ulotdan oldin va keyin stretching mashqlarini bajarish. Masalan, oyoq va qo'l mushaklarini cho'zish.

Yoga: Bolalar uchun moslashtirilgan yoga mashg'ulotlari. Bu nafaqat moslashuvchanlikni oshiradi, balki stressni kamaytiradi.

Koordinatsiya – harakatlarni muvofiqlashtirish va boshqarish qobiliyati. Koordinatsiyani oshirish uchun:

Balans mashqlari: Bir oyoqda turish, turli xil balans uskunalarida ishlash.

O'yinlar: Tezkor harakatlarni talab qiladigan o'yinlar, masalan, to'p o'ynash.

Jismoniy faoliyatni rag'batlantirish

O'yinlar va sport faoliyatlari

Bolalar uchun jismoniy faoliyatni qiziqarli va qiziqarli qilish muhimdir. O'yinlar va sport faoliyatlari orqali bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ijtimoiy ko'nikmalarni ham o'rganadilar.

Jamoaviy sportlar: Jamoaviy sportlar (futbol, basketbol) bolalarga jamoada ishlashni, raqobatni va do'stlikni o'rganishga yordam beradi.

Individual sportlar: Yengil atletika, suzish kabi sportlar bolalarga o'z qobiliyatlarini rivojlantirish imkonini beradi.

O'qituvchilar va murabbiylar bolalarning jismoniy faoliyatini rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular:

Motivatsiya berish: O'qituvchilar bolalarga o'z maqsadlariga erishishda yordam berishlari kerak.

Individual yondashuv: Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish va ularga mos mashqlarni tanlash.

Jismoniy tarbiya dasturlari

Dastur tuzish – jismoniy tarbiya dasturi bolalarning yoshiga, jismoniy holatiga va qiziqishlariga mos ravishda tuzilishi kerak. Dastur quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

Mashg'ulotlar: Har hafta turli xil mashg'ulotlar (kuch, chidamlilik, tezlik) kiritilishi kerak.

O'yinlar: Har bir mashg'ulotda o'yinlar va sport faoliyatlari kiritilishi zarur.

Nazorat va baholash: O'quvchilarning jismoniy holatini nazorat qilish va baholash.

Sog'lom turmush tarzi

Jismoniy faoliyat bilan birga, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish ham muhimdir. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Sog'lom ovqatlanish: Bolalarga to'g'ri ovqatlanish haqida ma'lumot berish. Meva, sabzavot, to'yimli donlar va oqsillarni iste'mol qilishni rag'batlantirish.

Dam olish va uyqu: Yaxshi uyqu va dam olishning ahamiyatini tushuntirish. Bolalar uchun kuniga 9-11 soat uyqu tavsiya etiladi.

Jismoniy faoliyatni o'lchash va baholash

O'lchovlar

Bolalarning jismoniy holatini o'lchash uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

Jismoniy testlar: Kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni o'lchash uchun testlar (masalan, 1 km yugurish, push-up, squat).

Nazorat daftarlarini yuritish: Har bir o'quvchining jismoniy faoliyatini kuzatish va baholash uchun nazorat daftarlarini yuritish.

Natijalarni baholash

O'quvchilarning jismoniy holatini baholashda quyidagi mezonlarni hisobga olish mumkin:

Yutuqlar: O'quvchilarning jismoniy faoliyatdagi yutuqlari va o'zgarishlari.

Motivatsiya: O'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi.

Xulosa

10-12 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy sifatlarini oshirish uchun turli uslublar va usullar mavjud. O'yinlar, sport faoliyatlari, jismoniy mashqlar va o'qituvchilarning roli bu jarayonda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni saqlash, balki bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, maktablarda jismoniy tarbiya dasturlarini yanada takomillashtirish va rivojlantirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. American College of sports Medicine (ACSM) 2018;
2. National Association for Sport and Physical Education (NASPE) 2004.
3. World Health Organization (WHO) 2020;
4. Lex. UZ internet tarmog'i;
5. Shifo. Uz internet tarmog'i;
6. Wuz.m.wikipedia internet tarmog'i;