

**O'SMIR VA BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH**

*Xolmaxmatov Boburjon.*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti*

*Ijtimoiy fanlar fakulteti jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

*Choriyeva Sevara*

*Choriyeva Sitora*

*Umarova Asilaxon*

*Sobirova Dilnavoz*

*Jismoniy madaniyat Xotin-qizlar sporti 3-bosqich talabalari.*

**Annotatsiya:** *Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldida turgan vazifalarini amalga oshirishda rivojlanib kelayotgan yosh avlodni barcha jismoniy sifatlarni rivijlantirish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirib borishdan iboratdir.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy, o'smirlarda, ko'nikma, malaka, yurak qisqarish, chastata, teskor- kuch, vositalar.*

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini taminlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda o'smirlarda ko'pgina fazilatlar, shu jumladan ularning jismonan baquvvat bo'lishi, harakat ko'nikmalari hamda jismoniy xususiyatlari takomiliga yetishi, organizmning zaxira kuchlari, ish qobiliyati, ko'pgina kasalliklarga nisbatan qarshilik kuchining oshishiga yordam beradi. Biroq chidamlilik, umumiy salomatlik holati hammadada bir xil bo'lmaganidek, yuklama ham bir xil bo'lishi mumkin emas. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalari. Sog'ligini mustahkamlash, o'quvchilarni chiniqtirish, ularning to'g'ri jismoniy rivoji va yuqori aqliy ish qobiliyatini saqlab turishiga ko'maklashish. Jismoniy xususiyatlarini tarbiyalash (**chaqqonlik**, kuchlilik, tezlik, bardoshlilik, qayishqoqlik) va hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini: yurish, yugurish, sakrash, otish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, **safda yurishga tayyorgarlik**, qomatni rostdash, muvozanatni saqlashga doir mashqlar, harakatlar aniqligi va muvofiqligi, ritm hamda sur'at sezgisi, jamoa bo'lib harakat qilish ko'nikmalari orqali o'quvchilarni "Barkamol avlod uchun" me'yoriy talablarini bajarishga tayyorlashni shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi maxsus bilimlardan xabardor qilish va tashkiliy ko'nikmalarni, shuningdek shaxsiy hamda jamoat gigienasi ko'nikmalarini, madanii xulq-atvor odatlarini singdirish, jismoniy barkamollikka yetishish maqsadida mustaqilmashqqilishni bilish.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jarayonida o'quvchilarda o'zi hamda jamiyat uchun zarur bo'lgan iroda ko'nikmalari: maqsadga intilish,

tashabbuskorlik, dovyuraklik, matonatlilik, intizomlilik, chidamlilik, sarosimaga tushmaslik, shuningdek birodarlik, do'stlik va jamoa bo'lib harakat qilish xususiyatlarini shakllantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldida turgan vazifalarini amalga oshirishda turli sinflardagi 36 o'quvchilarning sog'lik holati, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari: Salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish; harakatli sifatlarni rivojlanishiga ko'maklashish: chaqqonlik, **tezkor kuchlilik**, mushak kuchi, chidamlilik va bo'g'inlardagi harakatchanlik; harakatlanishda va statik holatlarda gavdani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash; o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy- amaliy, shuningdek sportning harakatli turlarini o'zlashtirish. Kichik maktab yoshidagi bolalar chidamlilikning yuqori rivojlanish darajasi bilan farqlanishmaydi. Biroq 10 yoshga kelib, ularda tezkor ishlarni qayta-qayta bajarishga bo'lgan qobiliyat oshib boradi (qisqa masofalarga qayta-qayta yugurish), shuningdek davom etayotgan vaqt ichida kam jadallik talab qiladigan ishlarni (sekinlashgan yugurish) bajarish ishtiyoqi kuchli bo'ladi. Binobarin, sekinlashgan yugurishdan kichik maktab yoshidagilarda chidamlilikni rivojlantirish orqali, undan qulay vosita sifatida muvaffaqiyat bilan foydalanish mumkin. Boshlang'ich maktabda birinchi jismoniy tarbiya darslaridan boshlab, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor haratish taklif etiladi. Bu o'rinda, asosan bir maromdagi sur'atda sekinlashgan yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi. 4-sinfdan boshlab, bir qator o'zgacha uslublar qo'llaniladi - masofa tobora kamaytirib boriladi va tegishli ravishda tezkorlik oshirib boriladi, bu o'rinda yurak qisqarishlarining chastotasi (YuQCh) daqiqasiga 170-185 zarbalar doirasida saqlanib turadi. Dam olish uchun 45-90 soniya ajratish tavsiya qilinadi. Kam jadallik talab qiladigan mashqlarni bajarishda ularning davomiyligini asta-sekin oshirib borish orqali, 11-12 yoshdagi bolalarda yugurish tayyorgarligi hajmini haftasiga 14 km. gacha yetkazish mumkin. Shuningdek 1 km. dan to 1,5 km. gacha yurish va yugurish ham chidamlilikni rivojlantiradi. Bu o'rinda dam olish uchun dinamik mashqlar va bo'shashishga haratilgan mashqlar turini tanlab olish tavsiya qilinadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda sekinlashgan yugurish, ayniqsa kesishgan joylar bo'ylab yugurish a'lo darajadagi vosita hisoblanadi. Maktab amaliyotida sekinlashgan, takroriy va bir maromdagi ishlarni qo'llash uslubining imkoniyati bor. Ko'plab tadqiqotchilar mana shu fikrga kelishar ekan, chidamlilikni 8-30 daqiqa davomida sekinlashgan yugurishdan foydalangan holda, kichik maktab yoshidan tarbiyalash zarur deya hisoblashadi.

O'rta yoshdagi maktab o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari: Salomatlikni mustahkamlash va me'yoriy jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;

harakatli sifatlarni rivojlantirishga ko'maklashish: chaqqonlik, tezkor-kuchlilik, mushak kuchi, chidamlilik va bo'g'inlardagi harakatchanlik; harakatlanishchog'ida va statik holatlarda gavdani to'g'ri tutish malakasini mustahkamlash; oqilona va murakkab hayotiy-amaliy, shuningdek o'yinli hamda musoboqalashish sharoitlarida harakatli sport turlarini o'zlashtirish; alohida gimnastika, yengil atletika, suzish, sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol) mashqlarini bajarishda texnika asoslariga o'qitish; o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan tanishtirish va jismoniy mashqlarini bajarish paytida YuqCh bo'yicha yuklamalarini me'yorlash. O'rta maktab yoshidagi jismoniy tarbiya vositalari - asosiy turkum mashqlar, otish, sakrash, yuqoriga chiqish, tikkama va yonlama to'siqlarni kesib o'tish, sport o'yinlariga doir texnika asoslari, shuningdek harakatli faoliyatning yangi texnologiyalari: aerobika va boshhalar bilan mashq qilishni o'rgatish. O'rta maktab yoshidagi jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchining o'rnini bir oz boshqacharoq bo'ladi, endi u tashkilotchi va yordamchi. Mashg'ulotlarni o'tkazish paytida o'qituvchi asosiy e'tiborni, jismoniy mashqlarni mustaqil ravishda bajarish malakasini egallashga va ularni organizmning turli tizimlariga ta'sir ko'rsatishiga haratadi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya fanidan dastur. "O'qituvchi" ,T.2001 yil.
2. Abdunazarov S. "Bog'cha ,maktab majmuasida sog'lom, barkamol,erkin shaxsni tarbiyalash O'zbekiston Respublikasi Halq ta'limi Vazirligi ahborotnomasi" T.2001 yil №34
3. Atoev.A.K. "Yoshlar va osmirlarga o'zbek milliy kurashini o'rgatish metodikasi".T. "O'qituvchi"nashiryoti 1992 yil.
4. Atoev.A.K. "Bolalar chaqqon epchil,baquvvat qilib tarbiyalash" .T., "O'qituvchi"nashryoti ,1987 yil