

dan 25,0 ga yaxshilanib o`shish 7% ga teng bo`ldi. Malum bo`ladiki, tadqiqot guruhida o`shish yuqori ekan.

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so`ng, yuqoridan ikki qo`l bilan to`pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o`quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So`ngra muammoli savol qo`yiladi: “qo`l (panjalar) bilan to`pning to`qnashishi qaerda amalga oshadi?”. Javob berishga harakat qilingan ko`pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So`ngra yangi savollar beriladi, “Nega to`pni uzatayotganda qo`llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?”.

O`quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g`ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo`naltiriladi, shunga ko`ra, savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo`lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to`p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to`p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko`p sarflanayotgani qiziqtirmaydi, chunki u kelajakda o`zini oqlaydi.

Demak, biz tamonimizdan olib borilgan tadqiqot samaradorligi o`z isbotini topdi. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o`zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog`liqdir. Dastlabki o`rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni xar biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchi uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Tadqiqot guruhlaridagi natijalarning nazorat guruhlaridagi natijalarga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning samarali ekanligini ko`rsatadi.

Tadqiqot davomidagi barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o`yin tayyorgarligi. Xar bir tayyorgarlik turida o`zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog`liq. Misol uchun agar o`quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo`lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqni yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o`quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko`p marta takrorlashdan ko`ra foydaliroqdir.

XULOSA

Jismoniy tarbiya darsi bo`yicha amaliyotga tavsiya etilayotgan maxsus ishlab chiqilgan mashqlardan o`quv yilining barcha choraklarida hamda yilning barcha mavsumlarida ochiq va yopiq sport inshootlarida o`tkaziladigan mashg`ulotlarda muntazam foydalanish, jismoniy tarbiyani jarayonini ommaviy shakllanishiga turtki bo`ladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития; Автореф. дис.... канд. пед, наук. - Краснодар, 1996. - 21 с.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, T.: 2005, 171 b.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Пособие для учителя, М., 1989 г., 128 с.

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Quronboyeva Sabohat Shokir qizi
Raximova Maftuna Bahodir qizi
UrDU Jismoniy madaniyat talabalari

Annototsiya: *Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan, maktab dasturidagi adabiyotlar o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy harakatini rivojlantirishga erishildi.*

Kalit so'zlar: *Dars, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashq, harakat.*

Annotation: *Work was carried out on the methodology for the development of physical activity of school-aged children, the literature of the school program was studied, a new methodology was developed, and the development of physical activity of school-aged children was achieved.*

Key words: *Lesson, physical education, physical development, general physical fitness, exercise, movement.*

KIRISH

Maktab yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini rivojlantirish bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va irodaviy harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan: Levi Gorinevskayanining fikricha, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yish uchun murakkabroq umumjismoniy mashqlar, 1-sinif dasturiga yaqin bo'lgan va unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

Ayni vaqtda kichik maktab ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirish zarurati to'g'risidagi mulohazalarning yo'qligi e'tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar organizmi ikkita muhim xususiyatga ega, ularni bilish maktab o'qtuvchisiga jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalarini muvaffaqiyatli yechish imkonini yaratadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda yurush, yugurish, sakrash, uloqtirish, konkida yurush yugurush, suzish hayot uchun kerak bo'ladigan eng oddiy harakat malakalarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi, sababi-ularning asab tizimi yuqori darajada egiluvchandir.

Kichik maktab yoshidagi bolalarga mashq berishdan oldin ularga o'sha mashqlarni ahamiyati, bajarish texnikasi, harakatli o'yin qoidalari tanani tarbiyalashni ayrim elementlari haqida tushuncha berib borish lozim.