



O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA AYLANMA TRENIROVKA METODINING AXAMIYATI

Egamberganova Dilnoza Davronbekovna
Urganch RANCH texnologiya universiteti
Pedagogika va aniq fanlar kafedrasi dotsenti
egamberganovadilnoza@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka metodidan foydalanishning ahamiyati o‘rganilgan, adabiy manbalardan foydalanib bolalarda jismoniy tarbiya darslarida aylanma trenirovka mashq usullarining samarali ekanligi k o‘rib chiqilgan. Kichik maktab yoshidagi bollarni xam jismonan, ruxan, fiziologik jixatdan xam rivojlanishida mashqlardan samarali foydalanishga e’tibor berilgan. Bu yoshda turli qobiliyatlar yanada jadal rivojlanadi, axloqiy fazilatlar, xarakter xususiyatlari rivojlanadi va davom etadi salomatlikni mustahkamlash va zarur jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jismoniy faoliyatning turli shakllarida samarali ishtirok etish uchun o‘z navbatida faol va maqsadli shakllantirish uchun sharoit yaratadi va bolalarning aqliy funktsiyalari va intellektual qobiliyatlarini rivojlanishini o‘rgangan.

Kalit s o‘zlar: jismonan sog‘lom, jismoniy barkamollik, shaxsini shakllantirish, funktsional tizimlar, aylanma trenirovka mashq usuli, jismoniy sifatlarini yaxshilash, individual k o‘nikmalar.

Abstract:

This article studies the importance of using the circular training method in the development of physical qualities of children of primary school age; using literary sources, the effectiveness of the circular training method in children's physical education classes is examined. Attention is paid to the effective use of exercises in the development of children of primary school age, both physical, mental and physiological. At this age, various abilities develop faster, moral qualities and



character traits develop and continue to be strengthened, as well as the necessary physical qualities, which in turn creates conditions for the active and purposeful formation of mental functions and intellectual abilities of children for effective participation in various forms. physical activity, studied its development.

Keywords: physically healthy, physical fitness, personality formation, functional systems, circular training methods, improvement of physical qualities, individual skills.

KIRISH

Ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyojlarga ko‘ra zamonaviy jamiyat, uning yanada rivojlanishi va mohiyatiga asoslanib umumiy o‘rta ta‘lim, maktabda jismoniy tarbiyaning maqsadi shaxsning har tomonlama, barkamol rivojlanishiga ko‘maklashishi zarur. Jismoniy tarbiya darslari kichik maktab yoshidagi bolalarni har tomonlama shaxsiy rivojlanishga e‘tibor, bilim ko‘nikma va harakat malakalarni o‘zlashtirishni nazarda tutadi.

Uning tarkibiy qismlari jismonan sog‘lom, yaxshi jismoniy rivojlanish, bolalarning jismoniy qobiliyatlari, jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirishni amalga oshirish qobiliyati va sportga qiziqishini oshirish. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi ta‘limning barcha bosqichlarida shaxsning jismoniy madaniyati muxim rol o‘ynaydi. Jismoniy barkamollik va amaliy faoliyat sohasidagi e‘tiqodlar, qiymat yo‘nalishlari va motivatsion ehtiyojlarning organik birligidir. Bolalar salomatligini rivojlantirish, ularning tanasini to‘liq shakllantirish -zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biri. Boshlang‘ich maktab yoshi haqli ravishda eng muhimlaridan biri hisoblanadi inson shaxsini shakllantirish jarayonidagi davrlar xisoblanadi. Bu yoshda turli qobiliyatlar yanada jadal rivojlanadi, axloqiy fazilatlar, xarakter xususiyatlari rivojlanadi va davom etadi, salomatlikni mustahkamlash va zarur jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, jismoniy faoliyatning turli shakllarida samarali ishtirok etish uchun o‘z navbatida faol va maqsadli shakllantirish uchun sharoit yaratadi va bolalarning aqliy funktsiyalari va intellektual qobiliyatlarini rivojlantiradi.



Harakat inson tanasiga har tomonlama ta'sir qiladi, bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega. Amalga oshirishda ko'p sonli mushaklarning intensiv ishlashi hayot jarayonidagi harakatlar yuqori talablar qo'yadi, tananing asosiy funksional tizimlariga va shu bilan birga ta'sir ko'rsatadi. Harakatlar ta'sirida funktsiyalar yaxshilanadi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, asab tizimining faoliyati yaxshilanadi, fiziologik jarayonlar sodir bo'ladi.

Ilmiy adabiyotlar ko'rib chiqildi va taxlil qilindi, tadqiqotimiz uni hal qilish uchun ko'proq yoki kamroq muvaffaqiyatli ekanligini tasdiqlash huquqini beradi. Aylanma trenirovka mashq usuli bu vazifani uddalay oladi.

Jismoniy rivojlanish - bu tabiiy va o'zgarish jarayoni insonning biologik shakllari va funktsiyalari ta'siri ostida yaxshilanadi yashash sharoiti va tarbiyasi (jismoniy), moddiy turmush sharoitiga xam bog'liq. Shu munosabat bilan pedagogik nuqtai nazardan izlanish va uyg'un, kompleksli vositalar va usullarni takomillashtirish maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi butun davr davomida dolzarb bo'lib kelgan. Tananing yuqori ishlashiga erishish asosiylaridan biridir shuning uchun aylanma trenirovka o'qitish usulini qo'llash bilan ushbu masalani yechish mumkin.

Jismoniy tarbiya sohasida aylanma trenirovka mashq usuli bilimlarni mustaqil egallash imkonini beradi; jismoniy sifatlarni yaxshilash, individual ko'nikmalarni tashkil etish va ko'nikma va malakalarni, shuningdek, yuqori vosita zichligiga erishishda qo'l keladi. Bunday darslarda inventarning maksimal miqdoridan foydalanish mumkin bo'ladi va uskunalar aylanma mashq qilish usuli komplekslarining mashqlari yaxshi dars maqsad vazifasi bilan bog'lanadi, rivojlanishga umumiy jismoniy hissa qo'shadi. Hozirda vaqt o'tishi bilan aylanma trenirovka mashq usuli universal kiritish maqsadga muvofiqligi haqida savol tug'iladi kichik yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini o'qitish usuli kichik maktab yoshini xisobga oladi. Uning komplekslari uy vazifasi sifatida ham mavjud, keyin bu vazifalarni sinfda tanlab va umumiy sinovdan o'tkazish jismoniy madaniyat darslarini samaradorligini oshiradi. Aylanma trenirovka mashq usuli mashqlardan foydalanadi yosh organizmni takomillashtirish va rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlashda xamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega ekanligi adabiy manbalarda keltirilgan.



Ishining maqsadi: 8-9 yoshli maktab o'quvchilarida aylanma trenirovka mashq usulidan foydalanib, rivojlanish samaradorligini aniqlash, vosita usullarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash.

O'rganish ob'ekti: kichik maktab yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslarida aylanma trenirovka mashq usulini qo'llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Ishning mavzusi bo'yicha adabiyot manbalarini o'rganish taxlil qilish va sharhlash.
2. 8-9 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash.
3. Aylanma trenirovka mashq usulidan foydalanishning eksperimental usulini ishlab chiqish, 8-9 yoshli maktab o'quvchilarining harakat sifatlarini rivojlantirish usuli va xulq-atvori pedagogik eksperiment o'tkazish.

Dastlabki tadqiqot ishlari davomida tadqiqot gipotezasi shakllantirildi: jismoniy tarbiya darslarida aylanma trenirovka mashq usul sezilarli darajada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi deb taxmin qildik. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaydigan o'qituvchi ularning anatomik, fiziologik va psixologik o'ziga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. Bola tanasining xususiyatlarini to'liq bilmaslik jismoniy tarbiya mashqlarini qo'llash usullarida xatolarga olib keladi va natijada bolalarga ortiqcha yuklamma berishi ularning sog'lig'iga zarar etkazish mumkin.

Tuzilishi va funktsional holatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar bolalar tanasi, nafaqat tizimli ta'siridan kelib chiqadi jismoniy mashqlar, balki yoshga bog'liq xususiyatlar bo'lib u boshlang'ich maktab yosh chegaralari, davrga to'g'ri keladi boshlang'ich maktabda o'qitish, hozirda 6-7yoshda 9-10 yoshlarni qamrab oladi. Bu vaqt oralig'ida yanada psixo-fiziologik va bolaning jismoniy rivojlanishi, imkoniyatni ta'minlash maktabda ta'limda tizimli tashkil qilinishi kerak.

Etti yoshdan boshlab, o'g'il bolalarda taxminan ikki yil davomida etuk tizimlarda tanasi va yuqori asabiy faoliyatning rivojlanishi qizlardan orqada qoladi. Bu yoshda asosiy asabiy jarayonlar qo'zg'alish va differensial sezilarli kuchga,



harakatchanlikka ega, muvozanat va shartli reflekslar - zarur va etarli barqaror bo'ladi. Shartli reflekslarning so'nishi tezroq sodir bo'ladi va differensial ishlab chiqarishning kuchi bolalarga nisbatan ortadi 5-7 yil. Lekin nozik farqlar va kechiktirilgan shakllanishi shartli reflekslar, vaqtinchalik bog'lanishlarning murakkab tizimlarini shakllantirish

ko'pincha qiyinchilik bilan sodir bo'ladi.

Aylanma trenirovka mashq metodi o'qitish jarayonida har tomonlama va o'zaro bog'liqlikda turli xil sog'liqni saqlash, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Aylanma trenirovka mashq usullarini qo'llash ishlab chiqishda talab qilinadi o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni hisobga olish motorli ko'nikmalar va bolalarning fazilatlarini rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshida mashqlarni tanlash, shuningdek ularning fiziologik o'zgarishlariga xam ta'sir qiladi. Aylanma trenirovka mashq usulining mazmuni juda oddiy, xartamonlama qamrab oladigan barcha turdagi mashqlarni o'z ichiga olishi kerak, texnik jihatdan xam bolaning asosiy mushak guruhlariga yaxshi ta'sir qilishi kerak. Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqqanda chuqur tahlil qilib, ularning mazmuni bilan aloqasini o'rnatish bolalarning yosh imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlash zarur.

Xususan, umumiy rivojlanish bilan birga kichik maktab yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslarida (URM) mashqlari asosiy ahamiyatga ega. Maktab o'quvchilari uchun asosiy harakatlar deb ataladigan mashqlarni kiritish tavsiya etiladi - toqqa chiqish, sakrash, emaklash, to'p bilan harakatlanish mashqlari dastur mazmuniga qarab (tashlaydi, qaytaradi va ushlaydi) va hokazo materiallardan foydalanish. Har xil turdagi mashqlarni keng qo'llash kerak anjomlar (halqa, to'p, arqon va boshqalar), shuningdek mashqlar; turli xil inventarlar va mashqlar uchun anjomlari (skameyka, gimnastika devori, egiluvchan taxta va boshqalar).

Aylanma trenirovka mashq uslubida o'quv majmualari amalga oshiriladi mashqlar birinchi navbatda bolalar tomonidan yaxshi tushunilishi kerak maktab o'quvchilari, bolalar ularni juda oson va amalga oshirishlari uchun erkin, mustaqil va xohish bilan bajarishi kerak bo'ladi.



Xulosa

Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq qilish usuli barcha bolalarning bir vaqtning o'zida ishtirok etishi bilan mashqlarni bajarishda etarli asbob-uskunalardan foydalanishni o'z ichiga oladi va yuqori harakat mahoratini yaratish imkoniyatini beruvchi asbob-uskunalar darsning mator zichligini oshiradi. Ishlatiladigan uskunalar va inventar bo'lishi kerak pedagogik, gigiyenik va ergonomik talablarga javob berishi va shuningdek, ulardan foydalanishda bolalarning xavfsizligini kafolatlaydigan nazorat o'rnatilishi zarur.

Aylanma trenirovka mashq o'qitish usuli turli shakllarda qo'llanilishi mumkin ertalabki gigenik gimnastika mashqlar paytida, maktabda jismoniy tarbiya darslarida, tanafus paytida mashq qilish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida. Jismoniy tarbiya

bo'yicha o'quv yoki seksiya ishlari jarayonida xam topshirilgan vazifalarga qarab aylanma trenirovka mashq usulidan foydalanish mumkin, mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy yoki yakuniy qismlarida xam rejalashtirilgan maqul.

Foydalangan adabiyotlar

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi tahrir). "Xalq so'zi" gazetasi, № 174 (6357) soni, 2015-yil 5-sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori. "Xalq so'zi" gazetasi № 111(6805) 2017-yil 6-iyun.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida" gi qarori (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 25.10.2018 y., 09/18/864/2101-son; 31.10.2019 y., 09/19/898/3890-son).
4. Salomov R. S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild. T.: "ITA PRESS", 2015-9 b.
5. Jammатов J., Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). Olquv qo'llanma. "Barkamol fayz media", 2020.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. ЖИМОНИЙ тарбия назариси ва услубиёти. Укув кулланма. Тошкент., Уз ДЖТИ, 2005 й.



E CONF SERIES



International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices

Hosted online from Rome, Italy

Website: econfseries.com

27th November, 2025

7. Виленская, Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №5. - С. 18-22.

8. Воронина, Г.А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста / Г.А. Воронина. // Физическая культура в школе. - 2009. - №8. - С. 27-29.