

V-VI СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИККА ДОИР
ЮКЛАМАЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ТАҚСИМОТИ ЮГУРИШ
МЕЪЁРЛАРИГА БАРҚАРОР МОСЛАШИШ ШАРТИ СИФАТИДА
ГODOBOE PАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗОК НА ВЬНОСЛИВОСТЬ У
ШКОЛЬНИКОВ V-VI КЛАССОВ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОЙ
АДАПТАЦИИ К БЕГОВЫМ НОРМАТИВАМ ANNUAL DISTRIBUTION OF
ENDURANCE LOADS FOR 5TH-6TH GRADE SCHOOLCHILDREN AS A
CONDITION FOR SUSTAINED ADAPTATION TO RUNNING STANDARDS

Фарангиз Журақобиловна Бобомурадова

Чирчиқ давлат педагогика университети магистранти e-mail:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20373055>

Аннотация: Ушбу тезисда жисмоний тарбия дарсларида V-VI синф ўқувчиларининг чидамлилигини тарқоқ ривожлантириш муаммоси кўриб чиқилади. Асосий эътибор алоҳида бир машқни танлашга эмас, балки ўқув йили давомида юкламаларни педагогик жиҳатдан ташкил этишга қаратилган. Дастлаб ёритилган тадқиқот материаллари асосида чидамлилик машқларини асосан куз-баҳор даврида вақти-вақти билан киритиш ўқувчиларнинг узоқ муддатли югуриш ишига ва меъёрий синовларга барқарор функционал мослашишини таъминламаслиги асослаб берилган. Бунга муқобил сифатида юкламанинг йиллик тақсимооти модели таклиф қилинган бўлиб, унга кўра ҳафтасига битта машғулот чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилади ва ўқув йили давомида бундай дарсларнинг умумий сони 34 тани ташкил этади. Бундай тузилма таъсирнинг мунтазамлигини сақлаш, назорат синовлари олдидан шошилиш тайёргарлик кўриш хавфини камайтириш ҳамда чидамлиликни ривожлантириш воситаларини спорт зали ва очиқ майдонча шароитларига мослаштириш имконини бериши кўрсатилган. Йиллик юклама тақсимооти ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларда чидамлиликни ривожлантиришнинг мустақил педагогик шарти экани ҳақида хулоса қилинган.

V-VI синф ўқувчиларида чидамлиликни ривожлантириш мактаб жисмоний тарбиясининг энг мураккаб вазифаларидан биридир. Мураккаблик нафақат ушбу жисмоний сифатнинг физиологик табиати, балки жисмоний тарбия дарсининг ташкилий шарт-шароитлари билан ҳам белгиланади. Куч, тезкорлик ёки эгилувчанликдан фарқли ўлароқ, чидамлилик ўқувчи организмга анча узоқ, мунтазам ва изчил таъсир кўрсатишни талаб этади. Агар юклама номунтазам қўлланилса, унинг ривожлантирувчи самараси чекланган бўлиб қолади, назорат синовларига тайёргарлик эса қисқа муддатли зўриқиш тусини олади.

Мактаб амалиётида чидамлиликни ривожлантириш кўпинча қулай об-ҳаво шароити ва машғулотларни очиқ спорт майдончасида ўтказиш имконияти билан боғланади. Шу сабабли югуриш машқлари кўпроқ ўқув йилининг бошида ва охирида қўлланилади, қишқи давр эса ушбу сифатни ривожлантиришга қаратилган воситалар билан камроқ тўйинган бўлади.

Бундай мавсумийлик ташкилий жиҳатдан қулай, аммо педагогик нуқтаи назардан етарли эмас. У машғулот таъсирининг узвийлигини бузади ва барқарор мослашувни босқичма-босқич шакллантириш имкониятини пасайтиради [1].

Муаммонинг долзарблиги “Ватанпарвар” мажмуасининг югуриш меъёрлари талаблари, шунингдек, мактаб ўқувчиларининг умумий жисмоний иш қобилиятини ошириш зарурати билан янада кучаяди. Чидамлилик меъёрини фақат синовдан олдинги қисқа тайёргарлик ҳисобига муваффақиятли топшириб бўлмайди. У юрак-қон томир, нафас олиш, асаб ва мушак тизимларининг функционал тайёргарлик даражаси анча чуқур эканини акс эттиради. Бинобарин, унга тайёргарлик алоҳида вақт оралиқларида жамланмасдан, бутун ўқув йилига сингдирилган бўлиши лозим.

Ушбу тезиснинг мақсади – V-VI синф ўқувчиларининг югуриш меъёрларига барқарор мослашишини таъминловчи мустақил педагогик шарт сифатида чидамлиликка доир юкламаларнинг йиллик тақсимооти аҳамиятини асослаб беришдан иборат.

Ўрта мактаб ёшидаги болаларда чидамлиликни организмнинг такрорланувчи мушак ишига босқичма-босқич кўникиши асосида шаклландирган сифат деб қараш лозим. Бу ёшда организм салмоқли мослашиш имкониятларига эга бўлади, бироқ улар эҳтиёткорона педагогик бошқарувни талаб қилади. Юклама ривожланиш учун етарли, аммо ҳаддан ташқари бўлмаслиги; мунтазам, лекин бир хил (монотон) бўлмаслиги; чидамлиликка йўналтирилган, лекин мактаб жисмоний тарбиясининг бошқа вазифаларини четга суриб қўймаслиги керак [2].

Муаллиф томонидан ўтказилган тадқиқот натижаларидан турибдики, мактаб амалиётидаги асосий муаммолардан бири чидамлилик устида ишлашнинг эпизодик (вақти-вақти билан) хусусиятга эга эканлигидир. Айрим ҳолларда уни мақсадли ривожлантиришга бир йилда кўпи билан 8-10 та дарс ажратилади. Бундай ҳажм V-VI синф ўқувчиларида югуриш бўйича иш қобилиятини барқарор шакллантириш учун етарли эмас. Шу билан бирга, чидамлилик ўзгарувчан хусусиятга эга: узоқ вақт давомида тегишли юкламалар бўлмаса, эришилган даража пасайиши мумкин. Шунинг учун масала фақат қандай машқларни қўллашда эмас, балки уларни вақт бўйича қандай тақсимлашда ҳамдир.

Тадқиқ этилаётган педагогик моделда чидамлиликни ривожлантириш бошқачароқ ташкил этилди. Ҳафтадаги бир машғулот айнан шу жисмоний сифатни ривожлантиришга қаратилди. Ўқув йили учун 34 та дарс режалаштирилди: 9 таси биринчи чорақда, 7 таси иккинчисида, 10 таси учинчисида ва 8 таси тўртинчи чорақда. Қолган машғулотлар комплекс йўналишини сақлаб қолган ҳолда, куч, тезкорлик, эгилувчанлик ҳамда координацион қобилиятларни ривожлантиришга мўлжалланди. Бундай тузилма жисмоний тарбиянинг бирёқламалигига йўл қўймаслик билан бирга, чидамлиликка мунтазам таъсир кўрсатишни ҳам таъминлади [3].

Чидамлиликни ривожлантиришнинг йиллик тизимига қишки даврни киритиш принципиал жиҳатдан муҳим. Агар бу сифат устида ишлаш бир неча ойга тўхтаб қолса, ўқув жараёни ўз узвийлигини йўқотади. Спорт зали шароитида югуриш машқларининг мослаштирилган шакллари, давомий характердаги ўйин топшириқлари, интервал усулидаги машғулот қисмлари ва шиддати назорат қилинадиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Бу ёзги-кузги шароитлардан шунчаки нусха кўчирмасдан, балки чидамлиликни ривожлантириш воситаларини дарс ўтиладиган жойга мос равишда услубий жиҳатдан ўзгартириш имконини беради.

Юкламанинг йиллик тақсимооти бир нечта педагогик вазифани бажаради. Биринчидан, у якуний синовлар олдидан зўриқиш хавфини камайтиради. Агар чидамлилик йил давомида ривожлантириб борилса, назорат тестидан олдин югуриш ҳажмини кескин ошириш зарурати сусаяди. Иккинчидан, бундай ташкил этиш мослашув жараёнининг барқарорлигини қўллаб-қувватлайди. Ўқувчи организми узоқ муддатли фаолият билан боғлиқ кардиореспиратор ва мушак механизмларини ривожлантириш учун мунтазам равишда рағбат олиб туради. Учинчидан, мунтазамлик ўқув жараёнининг бошқарилувчанлигини оширади: ўқитувчи юкламани меъёрлаш, ўқувчилар ҳолатининг ўзгаришини кузатиш ва дарс мазмунига ўз вақтида тузатишлар киритиш имкониятига эга бўлади.

Мунтазамлик ва тикланишнинг уйғунлиги алоҳида аҳамият касб этади. Мактаб жисмоний тарбиясига спорт машғулотлари моделини механик тарзда кўчириб бўлмайди [4]. V-VI синф ўқувчилари ўсиш ва ривожланиш даврида бўлгани учун чидамлиликка бериладиган юклама умумий таълим режимига сингдирилиши лозим. Ҳафтада битта йўналтирилган дарс ўтказиш педагогик жиҳатдан ўринли: бу таъсирнинг доимийлигини таъминлайди ва айни пайтда тикланиш ҳамда бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш учун вақт қолдиради.

Шуни таъкидлаш жоизки, йиллик режалаштириш шунчаки югуриш машқлари сонини ошириш дегани эмас. Унинг асл моҳияти педагогик вазифаларни тўғри тақсимлашдан иборат. Йил бошида узоқ муддатли фаолиятга бўлган бошланғич тайёргарликни шакллантириш ва ёзги даврдан сўнг ҳаракат режимини тиклаш мақсадга мувофиқ. Иккинчи чоракда эришилган даражани сақлаб қолиш ва воситаларни зал шароитига мослаштириш муҳим. Учинчи чоракда юкламанинг тиғизлиги ва турларини босқичма-босқич ошириш мумкин. Тўртинчи чоракда эса иш якуний синовлар ва меъёрларга тайёргарлик билан боғлиқ амалий йўналиш касб этади. Бундай мантиқий ёндашув жараёни тарқоқ эмас, изчил қилади.

Таклиф этилаётган ёндашув ўқувчиларнинг мотивацияси учун ҳам аҳамиятлидир. Агар чидамлилик фақат назорат учун югуриш шаклида ривожлантирилса, ўқувчиларда унга нисбатан ёқимсиз бир синов деган муносабат шаклланиб қолиши мумкин [7]. Юкламаларнинг ўқув жараёнига мунтазам ва турли шаклларда киритилиши машғулотнинг педагогик мазмунини ўзгартиради: ўқувчилар чидамлиликни бир марталик синов сифатида эмас, балки босқичма-босқич ривожланадиган ҳамда шахсий ғайрат,

ҳолат ва машғулотларнинг мунтазамлигига боғлиқ сифат сифатида қабул қилади.

Шу жиҳатдан, юкламанинг йиллик тақсимоти дарсни соғломлаштиришга йўналтирилган ташкилий омил вазифасини ўтайди. У кескин ҳолатларнинг олдини олишга ёрдам беради: бир томондан, ҳаракат юкламасининг етишмаслиги, иккинчи томондан, меъёрлар олдидан ҳаддан ташқари шошма-шошарлик қилиш. V-VI синф ўқувчилари учун педагогик таъсирнинг ёш имкониятларига мос келиши ва югуриш машғулотларига нисбатан салбий ҳиссий муносабатни юзага келтирмаслиги айниқса муҳим.

Чидамлиликка бериладиган юкламаларнинг йиллик тақсимоти V-VI синф ўқувчилари жисмоний тарбияси самарадорлигининг мустақил педагогик шарти ҳисобланади [5]. У таъсирнинг мунтазамлигини таъминлайди, мослашув жараёнларининг узвийлигини қўллаб-қувватлайди ва чидамлилик ривожланишининг мавсумий шароитларга боғлиқлигини камайтиради.

Чидамлилик машқларининг йилига 8-10 дарс ҳажмида тарқоқ ҳолда киритилиши ушбу жисмоний сифатнинг функционал табиатига мос келмайди. Югуриш орқали иш қобилиятини барқарор ривожлантириш учун бутун ўқув йили давомида тизимли ишлаш талаб этилади.

Йил давомида чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган 34 та дарсни ўз ичига олган модель ушбу сифатни махсус шаклантиришни мактаб жисмоний тарбиясининг умумий вазифалари билан бирга олиб бориш имконини беради. Бундай ёндашув ўқув жараёнини меъёрга тайёрланиш билан алмаштириб қўймайди, аксинча, ўқувчиларнинг функционал жиҳатдан босқичма-босқич тайёр бўлиши учун шароит яратади [6].

Ўқувчиларнинг жинси, дастлабки жисмоний тайёргарлиги, саломатлиги ҳолати ва мактабнинг моддий-техник шароитларини ҳисобга олган ҳолда, ўқув йили чораклари бўйича чидамлиликни ривожлантириш воситаларини оптимал тақсимлашни аниқлаштириш келгуси тадқиқотларнинг истиқболли йўналиши ҳисобланади.

References:

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Москва: Медицина, 1997. — 236 с.;
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 2008. — 544 с.;
3. Лях, В. И. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2019. — 255 с.;
4. Dobbins, M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 / M. Dobbins, H. Husson, K. DeCorby, R. L. LaRocca // Cochrane Database of Systematic Reviews. — 2013. — № 2. — CD007651. — DOI: 10.1002/14651858.CD007651.pub2;
5. Korobeynikov, G. Adaptation to endurance load in youths / G. Korobeynikov, I. Glazyrin, V. Potop [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2019. — Vol. 19. — P. 1035–1042;
6. Lubans, D. R. Framework for the design and delivery of organized physical activity sessions for children and adolescents: rationale and description of the SAAFE teaching principles / D. R. Lubans,

- C. Lonsdale, K. Cohen [et al.] // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2017. — Vol. 14. — Article 24. — DOI: 10.1186/s12966-017-0479-x;
7. Masanovic, B. Trends in physical fitness among school-aged children and adolescents: a systematic review / B. Masanovic, J. Gardasevic, A. Marques [et al.] // Frontiers in Pediatrics. — 2020. — Vol. 8. — Article 627529. — DOI: 10.3389/fped.2020.627529;