

12–14 YOSHLI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA NEYROMUSKULYAR MASHQLAR MAJMUASINI QO‘LLASHNING TASHKILIY-METODIK SHARTLARI

Nishonov Furqat

Namangan viloyati Uchqo’rg’on tumani
14-umumtalim maktabi o’qituvchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23364235>

Annotatsiya. Tezisda 12–14 yoshli o’quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida neyromuskulyar mashqlarni qo’llashga doir tashkiliy-metodik shartlar yoritiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida darsni tashkil etish, mashqlarni individual me’yorlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va pedagogik nazoratni amalga oshirish bo’yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so’zlar: neyromuskulyar mashqlar, jismoniy tarbiya, harakatlarni boshqarish, individual me’yorlash, mashq texnikasi, pedagogik nazorat, maktab o’quvchilari.

Аннотация. В тезисе рассматриваются организационно-методические условия применения нейромышечных упражнений на уроках физической культуры у школьников 12–14 лет. На основе анализа научной литературы предложены рекомендации по организации урока, индивидуальному дозированию нагрузки, постепенному усложнению упражнений и осуществлению педагогического контроля.

Ключевые слова: нейромышечные упражнения, физическая культура, управление движениями, индивидуальное дозирование, техника упражнений, педагогический контроль, школьники.

Abstract. This paper examines organisational and methodological conditions for using neuromuscular exercises in physical education lessons for students aged 12–14 years. Based on scientific literature, recommendations address lesson organisation, individual load adjustment, progressive exercise difficulty, and pedagogical monitoring.

Keywords: neuromuscular exercises, physical education, motor control, individual load adjustment, exercise technique, pedagogical monitoring, schoolchildren.

Maktab o’quvchilarining harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining muhim vazifalaridan biridir. Ushbu vazifani bajarishda mashqlar mazmuni, ularni o’rgatish usuli va darsdagi tashkiliy sharoitlar o’zaro muvofiq bo’lishi kerak. Tezisning maqsadi ilmiy adabiyotlar tahlili asosida neyromuskulyar mashqlar majmuasini maktab darslarida qo’llash shartlarini yoritish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Neyromuskulyar mashqlar majmuasi kuch, muvozanat, harakat muvofiqligi, sakrash va yo’nalishni o’zgartirish topshiriqlarini birlashtiradi. Ularning mazmuni mushaklarni faollashtirish bilan birga tana holati va harakat texnikasini boshqarishga qaratiladi [1]. J. Lin va hammualliflar maktab sharoitidagi tadqiqotlarni tahlil qilib, bunday mashg’ulotlarning harakat ko’nikmalari, tana holatini boshqarish va mushak kuchini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini ko’rsatgan [2]. Biroq ushbu natijalar har qanday majmua barcha o’quvchilarda bir xil samara beradi degan xulosani anglatmaydi.

Majmuani tuzishdan oldin o’quvchilarning boshlang’ich tayyorgarligi va harakatlarni bajarishdagi qiyinchiliklari aniqlanadi. Bir xil yoshdagi o’quvchilarni ham bir xil yuklamada

shug’ullantirish har doim maqsadga muvofiq emas. O’qituvchi muvozanatni saqlash, o’tirib-turish, oddiy sakrashdan keyin qo’nish va yo’nalishni almashtirish texnikasini kuzatib, topshiriqlarning sodda yoki murakkab variantini tanlaydi. Individual farqlar mashq mazmunini o’quvchiga moslashtirish uchun asos bo’ladi.

Majmua dars rejasi va o’quv vazifalari bilan bog’lanishi lozim. A. Faigenbaum va hammualliflarning boshlang’ich sinflardagi tadqiqotida neyromuskulyar mashqlar haftasiga ikki marta darsning dastlabki taxminan 15 daqiqasida bajarilgan [3]. Bu misol majmuani mavjud darsga qo’shish mumkinligini ko’rsatadi. 12–14 yoshli o’quvchilar uchun uning davomiyligi va hajmi tayyorgarlik darajasi, mashqlar murakkabligi hamda darsning qolgan yuklamasiga qarab tanlanadi.

Mashq joylari oldindan belgilanib, o’quvchilar kichik guruhlariga ajratiladi. Stansiyalar o’rtasida xavfsiz masofa va harakat yo’nalishi saqlanadi, o’tish tartibi tushuntiriladi. Jihozlar yetishmaganda belgilangan chiziqlar, yumshoq to’plar va tana vazniga asoslangan mashqlardan foydalanish mumkin. Guruhlar harakati o’qituvchining ko’rish doirasida tashkil etilishi mashq texnikasini kuzatish va navbat kutish vaqtini kamaytirishga yordam beradi.

Mashqlarni o’rgatishda qisqa tushuntirish va aniq ko’rsatish birgalikda qo’llanadi. O’qituvchi bir topshiriqda kuzatiladigan asosiy belgini ajratadi: masalan, qo’nishda tizzalarning oyoq panjalari yo’nalishiga mosligi yoki muvozanat vazifasida gavdaning barqarorligi. O’quvchi xatoni tushunib, keyingi urinishda tuzatishi uchun darhol izoh beriladi. Musobaqalashish va tezlikni oshirish harakatning asosiy texnikasi o’zlashtirilgandan keyin qo’shiladi.

Yuklamani oshirish izchil tashkil etiladi. M. Li va hammualliflar tahlilida mashqlar hajmi, intensivligi va murakkabligini o’zgartirish dastur rivojlanishining asosiy yo’nalishlari sifatida ko’rsatilgan [4]. Maktab sharoitida avval topshiriq sifatli bajarilishi ta’minlanadi, keyin takrorlar soni yoki vazifaning murakkabligi oshiriladi. Tayanchni toraytirish, yo’nalishni almashtirish va qo’shimcha signal kiritish ketma-ket qo’llanadi. Texnika buzilganda topshiriq yengillashtiriladi yoki dam olish vaqti uzaytiriladi.

O’quvchining mashg’ulotga qiziqishi ham tashkiliy shart hisoblanadi. Topshiriqning nima uchun bajarilishi tushuntiriladi, individual muvaffaqiyatlar qayd etiladi. Murakkab vazifani bajarishda qiynalgan o’quvchiga yengilroq variant berilishi uning darsdagi faol ishtirokini saqlaydi. Barcha o’quvchilar uchun bir xil yakuniy natijani talab qilish o’rniga, har birining dastlabki holatiga nisbatan o’sishi va mashq texnikasidagi o’zgarishi kuzatiladi.

Pedagogik nazorat mashqlarda qatnashish, texnik xatolar, charchash belgilari va topshiriqni bajarish sifatini qayd etishni qamrab oladi. Harakat aniqligi va muvozanatga oid tanlangan testlar dastlab va belgilangan davrdan keyin bir xil sharoitda o’tkaziladi. Natijalar majmuani davom ettirish yoki o’zgartirish uchun qo’llanadi. Muayyan usulning samaradorligini baholashda esa o’quvchilarning tabiiy rivojlanishi, darsga qatnashishi va maktabdan tashqari jismoniy faolligi ham hisobga olinishi zarur.

Shunday qilib, neyromuskulyar mashqlar majmuasini qo’llashning asosiy shartlari darsni aniq rejalashtirish, xavfsiz mashq muhitini yaratish, harakat texnikasini izchil o’rgatish, yuklamani individual me’yorlash va muntazam pedagogik nazoratdan iborat. Mazkur shartlar majmuani maktab amaliyotiga moslashtirish uchun metodik asos beradi. Uning 12–14 yoshli o’quvchilarning harakatlarni boshqarish qobiliyatiga ta’sirini aniqlash nazoratli pedagogik tajribani talab qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Myer G.D., Faigenbaum A.D., Chu D.A. et al. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance // The Physician and Sportsmedicine. – 2011. – Vol. 39, № 1. – P. 74–84. DOI: 10.3810/psm.2011.02.1854.
2. Lin J., Zhang R., Shen J., Zhou A. Effects of school-based neuromuscular training on fundamental movement skills and physical fitness in children: a systematic review // PeerJ. – 2022. – Vol. 10. – e13726. DOI: 10.7717/peerj.13726.
3. Faigenbaum A.D., Farrell A., Fabiano M. et al. Effects of integrative neuromuscular training on fitness performance in children // Pediatric Exercise Science. – 2011. – Vol. 23, № 4. – P. 573–584. DOI: 10.1123/pes.23.4.573.
4. Li M., Crotti M., Martins R. et al. The Road to Designing Integrated Neuromuscular Training Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2025. – Vol. 39, № 10. – P. e1105–e1122. DOI: 10.1519/JSC.0000000000005186.