

BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING CHAQQONLIK SIFATLARINI TARBİYALASHDA MUVOFIQLASHTIRISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Sh. Abduraimov

TerDPI Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilarning chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi.

Tayanch so'zlar: Jismoniy tarbiya, dars, o'rgatish texnologiyalari, harakatli o'yinlar.

Аннотация. Данная проблема, позволяющая воспитывать молодежь во всех аспектах физически сильной, и направленная на развитие физических качеств учащихся, вызывает необходимость рассматривать физическое воспитание общеобразовательных школьников в комплексном порядке, что связывает их воедино с организационно-педагогическими процессами.

Ключевые слова: Физическое воспитание, урок, технологии обучения, подвижные игры.

Annotation. This problem, which allows to educate young people to be physically strong in all aspects, and is aimed at the development of physical qualities of students, causes the need to consider the physical education of general education students in a coherent manner, which connects them together with organizational and pedagogical processes.

Key words: Physical education, lesson, teaching technologies, action games.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, individ 100 kg og'irlikdagi shtangani elkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa,

boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarganligi uchun ikkinchi o'rtoqning kuch sifati rivojlangan deb baholanadi. Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari vahokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. SHuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga inoom etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungaCha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan "sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u etakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikaChilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish (rivok)"ni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egilivchanlik ham ko'makchi jismoniy sifati tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy zaruriy Amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan Chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shlatirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "Chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki Yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir Yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatidahar qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi Chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtihcha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq)ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'iq, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funktsional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xaqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Daminov, I. A. (2022). UMUM TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM TOMONLARI. Academic research in educational sciences, 3(7), 28-34.
2. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Solving situations in tactical training in martial arts on the example of judo. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 160-163.
3. Ashiraliyevich, D. I. (2022). Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of Students. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences, 2(2), 33-35.
4. Абдураимов, Ш. (2021). Активизация партнерского взаимодействия семьи и школы в воспитании детей младшего школьного возраста. Общество и инновации, 2(10/S), 328-334.