

MAKTAB O'QUVCHILARINING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHIDA MILLIY O'YINLARNING O'RNI

Akbarov Hayrullajon Sa'dullayevich

Qo'qon davlat pedagogika instituti huzuridagi

Dang'ara ko'p tarmoqli texnikum o'qituvchisi

Annotatsiya. Taqdim etilayotgan ushbu maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy, ma'naviy-axloqiy va ijtimoiy jihatdan shakllanishi va rivojlanish jarayonida milliy o'yinlarning tutgan o'rni tahlil qilinadi. O'zbek xalqining boy madaniy merosi hisoblangan an'anaviy xalq o'yinlari orqali o'quvchilarda jamoaviylik, fidoyilik, tezkorlik, intizom va milliy qadriyatlarga hurmat kabi fazilatlar shakllantirilishi mumkinligi asoslab beriladi. Milliy o'yinlarning tarbiyaviy, sport-sog'lomlashtiruvchi, hamda psixologik jihatdan foydali tomonlari ochib beriladi. Shuningdek, ushbu o'yinlarning o'quv jarayoniga integratsiya qilinishi orqali darslarni yanada qiziqarli, samarali va mazmunli tashkil etish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Milliy o'yinlar, o'quvchilar tarbiyasi, jismoniy rivojlanish, ma'naviy-axloqiy tarbiya, an'anaviy qadriyatlar, sport va sog'lom turmush tarzi, o'yin texnologiyalari, jismoniy sifat

Jismoniy tarbiya maktabning butun tarbiyaviy ishining ajralmas qismi bo'lib, o'quvchilarni hayotga va ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya ishi o'quvchilarning uyushgan, o'zini o'zi faol va faol bo'lishini talab qiladigan turli xil shakllar bilan tavsiflanadi. Yosh maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlariga ko'ra o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ma'lumki, boshlang'ich maktab yoshi ko'plab jismoniy fazilatlarni, shu jumladan moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun yeng qulay davr hisoblanadi. Boshlang'ich maktab yoshida ochiq o'yinlar juda muhim bo'lib, ularni turli tadbirlarga, shu jumladan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga jalb qiladi.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. Biroq, adabiyotlarda ko'plab nashrlar va tavsiyalarga qaramay, biz boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya darslarida moslashuvchanlikni rivojlantirishning yeng samarali metodologiyasini aniqlamadik.

Boshlang'ich maktab o'quvchilarining faol jismoniy faoliyati ko'p jihatdan jismoniy sifatlarning rivojlanishiga bog'liq: tezlik, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik. Jismoniy fazilatlarning doimiy rivojlanishi bolalarning funksional imkoniyatlari o'sishining o'ziga xos boshlanishidir. Jismoniy fazilatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, insonning mehnat qobiliyati shunchalik yuqori bo'ladi. Boshlang'ich

maktab yoshi bolani shakllantirish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, vosita ko'nikmalarini shakllantirish va asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning muhim bo'g'inlaridan biridir.

Muhim jismoniy sifat-bu moslashuvchanlik, bu mushak-skelet tizimining bo'g'inlarining harakatchanlik darajasi va katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Ushbu jismoniy sifat yerta bolalikdan va muntazam ravishda rivojlanishi kerak. Harakatlarning moslashuvchanligi va muvofiqlashtirilishi nafaqat xoreografiya va yestetik gimnastika, balki insonning umumiy faoliyati bilan bog'liq har qanday jismoniy faoliyatning asosiy asosidir.

O'qituvchining vazifasi-bolaning tanasini uning kundalik jismoniy faoliyati uchun noan'anaviy va odatiy bo'lmagan sharoitlarga qo'yish, ya'ni, yosh maktab o'quvchilarida moslashuvchanlikni rivojlantira oladigan, bu fazilatlarni tubdan yangi bosqichga ko'taradigan universal maxsus mashqlar to'plamini yaratish. Shuning uchun o'qituvchi o'z ishida foydalanadigan universal mashqlar to'plami nafaqat moslashuvchanlikni yaxshilashga, balki o'quvchilarning boshqa jismoniy fazilatlarni saqlash va rivojlantirishga ham ta'sir qilishi kerak. Kichik maktab o'quvchilarining moslashuvchanligini shakllantirish zarurati va bolalarning jismoniy faolligining pasayishi o'rtasida ziddiyat mavjud.

Mamlakatimizda 6-10 yosh boshlang'ich maktab yoshi hisoblanadi. Bu yosh rivojlanishning muhim davrini o'z ichiga oladi, bu davrda o'z tanasi va ruhiyatini yetarlicha nazorat qila olmaydigan boladan rivojlangan jismoniy fazilatlarga va yaxshi rivojlangan tana Konstitutsiyasiga yega bo'lgan to'liq shakllangan bolaga tom ma'noda sakrash amalga oshiriladi. Ushbu davrda harakatlarni muvofiqlashtirish, sakrash qobiliyati, moslashuvchanlik va muvozanat funksiyasi ko'rsatkichlarida yanada kuchli o'sish kuzatiladi.

Yeng muhim jismoniy fazilatlardan biri bu moslashuvchanlik - katta harakatlar bilan mashqlarni bajarish qobiliyati. Bu sifatsiz harakatlarning yekspressivligini, plastisitni rivojlantirish va ularning texnikasini takomillashtirish mumkin yemas, chunki bo'g'inlarda harakatchanlik yetarli bo'lmasa, harakatlar cheklangan va cheklangan (T. S. Lisitskaya, 1982). To'liq harakatlar, akrobatik mashqlarni bajarish va sakrashda parvoz paytida pozitsiyani yegallash uchun moslashuvchanlik zarur.

Agar butun tananing bo'g'imlarida umumiy harakatchanlikni nazarda tutsak, "moslashuvchanlik" atamasi ko'proq qabul qilinadi. Va alohida bo'g'imlarga nisbatan "moslashuvchanlik" yemas, balki "harakatchanlik" deyish to'g'riroq, masalan, "elka, son yoki to'piq bo'g'imlarida harakatchanlik". Yaxshi moslashuvchanlik yerkinlik, tezlik va harakat tejamkorligini ta'minlaydi va jismoniy mashqlarni bajarishda samarali harakat yo'lini oshiradi. Yetarli darajada rivojlanmagan moslashuvchanlik inson harakatlarini

muvoqlashtirishni qiyinlashtiradi, chunki u tananing alohida qismlarining harakatini cheklaydi.

Namoyon bo'lish shakliga ko'ra faol va passiv moslashuvchanlik ajralib turadi.

Faol moslashuvchanlik bilan mos keladigan mushaklarning o'z faoliyati tufayli katta amplituda harakat amalga oshiriladi. Passiv moslashuvchanlik deganda tashqi tortishish kuchlari ta'sirida bir xil harakatlarni bajarish qobiliyati tushuniladi.: hamkorning sa'y-harakatlari, tashqi bosim, maxsus qurilmalar va boshqalar.

Namoyish qilish usuliga ko'ra moslashuvchanlik dinamik va statikga bo'linadi. Dinamik moslashuvchanlik harakatlarda, statik moslashuvchanlik yesa pozitsiyalarda ko'rsatiladi.

Bundan tashqari, umumiy va maxsus moslashuvchanlik mavjud. Umumiy moslashuvchanlik barcha bo'g'imlarda (elka, tirsak, to'piq, umurtqa pog'onasi va hokazolarda yuqori harakatchanlik (harakat oralig'i) bilan tavsiflanadi.); maxsus moslashuvchanlik ma'lum bir vosita harakati texnikasiga mos keladigan harakat doirasi bilan tavsiflanadi.

Moslashuvchanlikning namoyon bo'lishi bir qator omillarga bog'liq. Qo'shimchalarning harakatchanligiga yordam beradigan asosiy omil anatomikdir. Harakat cheklovchilari suyaklardir. Suyaklarning shakli asosan bo'g'imdagi harakatlarning yo'nalishi va ko'lamini belgilaydi (fleksiyon, kengaytma, o'g'irlash, adduksiya, supinatsiya, pronatsiya, aylanish). Maqsadli ravishda moslashuvchanlikni rivojlantirish 6-7 yoshdan boshlanishi kerak. 9-14 yoshdagi bolalar va o'spirinlarda bu sifat o'rta maktab yoshiga qaraganda deyarli 2 baravar samarali rivojlanadi.

Mushakning cho'zish qobiliyatini oshirish uchun yegilish, yegilish, cho'kish, aylanish va sakrash kabi bir qator maxsus mashqlar qo'llaniladi. Shu bilan birga, cho'zish mashqlari yelastiklikni yaxshilaydi va shuning uchun to'qimalarning shikastlanishining oldini oladi. Boshqacha qilib aytganda, ular mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan moslashuvchanlikni yaratish va mushak-skelet tizimining barcha yelementlarida degenerativ-distrofik jarayonlarning oldini olish uchun ishlatilishi mumkin. Agar mashq paytida og'riq paydo bo'lsa, demak, hozirgi vaqtda moslashuvchanlik chegarasi yetib kelgan va bu safar siz o'zingizni yerishgan narsangiz bilan cheklashingiz kerak.

Moslashuvchanlik mushaklarning qarama-qarshi tortishish kuchiga ta'sir qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Barcha mushaklarning "elastiklik zonasi" kichik va taxminan bir xil bo'lib, cho'zilishga qarshi himoya reaksiyalari turli yo'llar bilan sodir bo'ladi va konstitutsiyaviy xususiyatlarga va funksional holatga, birinchi navbatda qon oqimi holatiga va mushaklardagi metabolizm tezligiga bog'liq mashq.

Adabiyotlar

1. Abduqodirov A., Egamberdiyev B. - Tarbiyaviy o'yinlar orqali yoshlarda milliy qadriyatlarni shakllantirish – Toshkent, 2019.
2. Alibekov I., Esonqulov A., Ismatov A., “Talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati”. // Respublika ilmiy – nazariy anjumani ma'ruzalari. – Jizzax: 2005. – B. 32 – 34.
3. Qodirova M. – Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda milliy o'yinlardan foydalanish – Andijon, 2018.
4. Shamsiev N., Yo'ldoshev M. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
5. To'xtasinova D. – Milliy o'yinlar – bolalarning ma'naviy-axloqiy rivojlanish omili // Pedagogika va psixologiya jurnali, 2021, №3.