

12-14 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH VA HARAKATLANISH QOBILIYATI KO'RSATKICHLARI

A.T.Saydullayev

Abdulla Qodiriy nomidagi JDPU Ijtimoiy gumanitar

fanlarda masofabiy ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Saydullayevabror88@gmail.com tel.+998946373538

Annotatsiya: Maqolada umumta'lim maktabining darsdan tashqari yengil atletika mashg'ulotlarida, 12-14 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatli bo'lgan, harakatlanish koordinatsion qobiliyatlari turlarini rivojlantirish vositalari va tashkiliy-uslubiy xususiyatlari ko'rib chiqilgan bo'lib, ularni o'quv jarayoniga tadbiiq etishning yuqori samaradorligini belgilovchi va shakllantiruvchi pedagogik yondashuv ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakatlanish qobiliyati, yuguruvchilarning koordinatsion qobiliyatlari, pedagogik yondashuv, dastlabki tayyorgarlik bosqichi, 12-14 yoshli bolalar.

KIRISH: Jismoniy rivojlanish odam organizmining tabiiy o'sishi natijasida biologik shakl va vazifaning qismlari (a'zolar) o'zgarishidir.

Jismoniy rivojlanish davrini uch bosqichga bo'lish mumkin:

1) o'sish darajasi ortib borishi; 2) ma'lum darajada quvvat saqlanishi; 3) kishi jismoniy imkoniyatlarining sekin-asta pastlab borishi.

Tez rivojlanish maktab yoshigacha va kichik maktab yoshi davrida davom etadi. Jismoniy rivojlanish obyektiv biologik qonuniyatlarga itoat etadi.

Bu qonuniyatlardan eng asosiysi, organizm rivojlanishining yagona jarayoni va muhit ta'siridan iborat. o'quvchilarga taalluqli bo'lgan o'qish, mehnat, mustaqil ishlar va bo'sh vaqtni tashkil etishni hisobga olish kerak. Bularning hammasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga olib keladi. Lekin yuqori sport natijalariga hamma bolalar ham erisha olmaydilar. Ammo har bir shug'ullanuvchi vijdonan, muntazam ravishda maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar jarayonida o'zini yaxshi rivojlantirishi mumkin.

Jismoniy rivojlanish - bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. (R. S Salomov kitobidan)

Engil atletika sport turida faol amalga oshiriladigan raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati asosan, yuguruvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakatlanish qobiliyati, yuguruvchilarning koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Ko'pgina murabbiylar dastlabki mashg'ulotlar bosqichida bolalarda koordinatsion qobiliyatlari turlarini rivojlantirish yosh yuguruvchilarga o'z harakatlarini boshqarishni o'rganishga, yuqori darajadagi texnik va taktik mahoratga erishishga va

kelajakda yuqori sport natijalarini ko'rsatishga yordam beradi deb hisoblashadi. Ushbu ta'kidlov yuguruvchilarga to'liq taalluqlidir. Ayni paytda, ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish dastlabki mashg'ulotlar bosqichida yosh yuguruvchilar o'rtasida kordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bolalarning boshlang'ich umumiy tayyorgarligida ustivor vazifalardan biri ekanligini ko'rsatadi. Bolalar bilan mashg'ulotlarda (maktabgacha yoshdan boshlab), maktab o'quvchilari bilan muvofiqlashtirish (koordinatsion) qobiliyatlarini yo'naltirilgan rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish, quyidagi natijalarga olib keladi:

- ular turli xil motor harakatlarini tezroq va eng yuqori sifat darajasida o'zlashtiradilar;
- motor tajribasini doimiy ravishda to'ldirish, bu esa muvofiqlashtirish (sport, mehnat va boshqalar) nuqtai nazaridan yanada murakkab motorli ko'nikmalarni o'zlashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi;
- harakatlanish jarayonida o'z energiya resurslarini tejamkorlik bilan sarflash qobiliyatiga ega bo'lish;
- Psixologik jihatdan quvonch va qoniqish hissini, yangi va xilma-xil harakatlarning mukammal shakllarini o'zlashtirish.

ASOSIY QISM: Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari va usullari. Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti muvofiqlashtirish qobiliyatiga ta'sir qilish uchun juda ko'p vositalarga ega.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari - bu muvofiqlashtirish murakkabligi yuqori bo'lgan va yangilik elementlarini o'z ichiga olgan jismoniy mashqlar xisoblanadi.

Jismoniy mashqlar murakkabligini fazoviy, vaqt va dinamik ko'rsatkichlarni o'zgartirish orqali oshirish mumkin. Shuningdek, tashqi sharoitlar tufayli qobiqlarning tartibini, ularning vaznini, balandligini o'zgartirish; qo'llab-quvvatlash maydonini o'zgartirish yoki muvozanat mashqlarida uning harakatchanligini oshirish va hokazo; vosita ko'nikmalarini birlashtirish; yurishni, sakrash, yugurish va narsalarni ushlash bilan birlashtirish; signal yoki cheklangan vaqt davomida mashqlarni bajarish.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng keng va eng qulay vositalar guruhi bu bir vaqtning o'zida asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan dinamik xarakterdagi umumiy tayyorgarlik gimnastika mashqlari. Bular predmetsiz va predmetlar bilan, nisbatan sodda va ancha murakkab, o'zgargan sharoitda, tananing yoki uning qismlarining turli pozitsiyalarida, turli yo'nalishlarda bajariladigan mashqlar: akrobatika elementlari (salto, turli rulonlar va boshqalar), muvozanatdagi mashqlar.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga tabiiy harakatlarning to'g'ri texnikasini rivojlantirish katta ta'sir ko'rsatadi: yugurish, turli xil sakrashlar, otish, toqqa chiqish.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tashkil etish qobiliyatini rivojlantirish uchun engil atletika, sport o'yinlari, va kross yuqori samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Maxsus vositalar guruhi - bu vosita harakatlarini nazorat qilish va tartibga solishni ta'minlaydigan individual psixofiziologik funktsiyalarga asosiy e'tibor qaratiladigan mashqlardan iborat. Bular makon hissi, vaqt, rivojlangan mushaklarning kuchayishi darajasini rivojlantirish uchun mashqlar.

Muvofiqlashtiruvchi harakatlarni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar tanlangan sport turi, kasbining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Bular ma'lum bir sport yoki mehnat harakatlarida texnik va taktik harakatlar bilan muvofiqlashtiruvchi jihatdan o'xshash mashqlardir.

12-14 yoshli yuguruvchilar mashg'ulotlarida bunday vositalarning ikkita guruhi qo'llaniladi:

- sportning muayyan turi harakatining yangi shakllarini rivojlantirishga yordam berish, etakchilik qilish;
- rivojlanayotgan, to'g'ridan-to'g'ri muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan, muayyan sport turlarida namoyon bo'ladi.

Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, agar ular avtomatik ravishda bajarilmasa, samarali bo'ladi. Keyin ular o'z qadr-qimmatini yo'qotadilar, chunki har qanday mahoratga ega bo'lgan va bir xil doimiy sharoitda bajarilgan bo'lsa, muvofiqlashtirish qobiliyatlarining keyingi rivojlanishini rag'batlantirmaydi. Muvofiqlashtirish mashqlarini bajarish darsning asosiy qismining birinchi yarmida rejalashtirilishi kerak, chunki ular tezda charchashga olib keladi.

Chaqqonlik muvofiqlashtirish qobiliyatlarining ajralmas ko'rinishi sifatida ishlaydi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari va epchillik o'rtasidagi farq shundaki, muvofiqlashtirish qobiliyatlari faoliyatning barcha turlarida namoyon bo'ladi, harakatlarni muvofiqlashtirish va mutanosibligini nazorat qilish va pozitsiyani tasdiqlash bilan bog'liq, epchillik esa nafaqat tartibga solish mavjud bo'lganda, harakatlar, shuningdek, zukkolik, tezlik, harakatlarning o'zgaruvchanligini talab qiladigan elementlardir.

Bundan kelib chiqqan holda, epchillik insonning yuzaga kelgan har qanday harakat vazifasini mohirlik bilan, muvaffaqiyatli uddalay olishi, har qanday vaziyatdan va har qanday qiyin va kutilmagan vaziyatdan to'g'ri, tez, oqilona va zukkolik bilan chiqish yo'lini topish qobiliyati deb qaralishi kerak.

Chaqqonlik - bu shaxsning murakkab va murakkab psixofizik sifati. Uning rivojlanish darajasi murakkab muvofiqlashtirish vazifalarini hal qilishda ishtirok etadigan psixomotor qobiliyatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Bu muammolarni hal qilish uchun inson ham jismonan, ham ruhiy jihatdan etuk bo'lishi kerak. Yaxshi rivojlangan epchillik sifati harakatni boshqarishning eng yuqori shakllaridan biridir.

Baholash mezonlari va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini namoyon qilish shakllari.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy mezonlari sifatida to'rtta asosiy xususiyat ajralib turadi- harakatning to'g'riligi, ya'ni harakat kerakli maqsadga olib kelganda natijalar tezligi; harakatlar va harakatlarning ratsionalligi, harakatni bajarish jarayonida kutilmaganda yuzaga keladigan har qanday qiyin vaziyatdan chiqish yo'lini topishga yordam beradigan vosita qobiliyatligi.

Bu mezonlar ham sifat, ham miqdoriy jihatlariga ega. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini baholashning asosiy sifat xususiyatlariga adekvatlik, o'z vaqtidalik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik, miqdoriy - aniqlik, tezkorlik, samaradorlik va harakatlarning barqarorligi kiradi. Amalda, bu ko'rsatkichlar bilan bir qatorda, boshqa ko'rsatkichlar ham hisobga olinadi.

XULOSA

Ko'p hollarda yuguruvchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarining bu belgilari bir-biridan ajralgan holda emas, balki o'zaro chambarchas bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Shu sababli, 12-14 yoshli yuguruvchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini aniqlashda, kompleks mezonlar ham keng qo'llaniladi, ular yordamida muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanish darajasi bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq belgilar bilan baholanadi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, umumta'lim maktablarida engil atletika turllarini, o'quvchilarni yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ulardagi yugurish mashq elementlarini o'zlashtirishga bo'lgan qiziqish va ehtiyojlarini to'liq qondirishga yordam beruvchi, zamonaviy pedagogik innovatsion texnologiyalarga asoslangan xolda, engil atletika mashg'ulotlar o'tish, 12-14 yoshli o'quvchilarda jismoniy rivojlanish va harakatlanish qobiliyati ko'rsatkichlarini o'sishida yuqori samara beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Andris E.R. qudratov R.Q., Engil atletika, o'quv qo'l.,T.1999.
- 2.Qudratov R.Q. Abdumalikov R. Xoldorov T.X., Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport,T.,2003.
- 3.Legkaya atletika,uchebnik dlya IFK,M.,1985.
- 4.Korobeynikov N.K.va b.q. fizicheskoe vospitanie, uch. Pos.,M.,1984.
- 5.Andris E.R. , Kudratov R.K. , Engil atletika, ukuv qo'l. , 1998.
- 6.Abdullaev A. , Xonkeldiev SH.X. , Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, daslik, Fargona 2001
- 7.Boyko A.F., Osnovy legkoy atletiki M. 1976