CHAQQONLIKNI TARBIYALASHNING PEDAGOGIK USULLARI VA AMALIY TAVSIYALAR

Asqarov Muhsiddin Alisher o‘g‘li - Namangan davlat pedagogika instituti tyutori

Annotatsiya: Ushbu maqolada chaqqonlik sifatini tarbiyalashning usullari va qoidalari yoritilgan bo‘lib, amaliy tavsiyalar ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar*:* Individ, kinestziya, stereotip, nostreotip, kordinatsiya, interval, avtamatlashgan malaka, kriteriya

Kirish. Harakatlarning kordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o‘lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo‘lsa, harakat yetarli darajada aniq bo‘ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o‘lchovidir. Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo‘lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz: Nisbatan stereotip harakatlar va Nosteriotip harakatlar

Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yo‘lkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o‘yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi

Stereotip harakatlar.

Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga va uni texnikasini o‘zlashtirganligiga bog‘liq. Agar inson to‘g‘ridan-to‘g‘ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o‘zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o‘zlashtirib olishga ketgan vaqt shug‘ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko‘rsatkichlaridan biridir. Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirib olish qobiliyati (tez o‘rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to‘g‘ri bo‘ladi. Bu ta’rifimizdan ko‘rinib turibdiki, chaqqonlik - bu baholash uchun yagona o‘lchovga (kriteriyaga) ega bo‘lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o‘yinlarida chaqqon bo‘lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko‘rsata olmaslik mumkin. Har qanday harakat qanchalar yangi bo‘lib tuyulmasin, doimo kordinatsiyaviy bog‘lanishlar asosida bajariladi. Tizim tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o‘zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o‘zlashtiradi va mustahkamlangan, g‘oyat ko‘p elementar kordinatsiyaviy bo‘lakchalarning yig‘inini tuzadi. Kishida harakatlar kordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko‘nikmalari zamini qanchalik ko‘p bo‘lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o‘zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo‘ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog‘liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo‘lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o‘zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo‘ladi. Sport bilan endigina shug‘ullana boshlagan kishilarda harakat tuyg‘usi (kinesteziya) ko‘rsatkichlari zahirasiga tayanib o‘rgatish (o‘qitish) jarayoni yo‘lga qo‘yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug‘ullanayotganlarda o‘z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo‘lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o‘zlashtiradilar.

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. 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. Ular yengishi lozim bo‘lgan kordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo‘linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.

2. Ularning o‘zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.

3. Birdaniga, qisqa, o‘zgargan sharoitda duch kelinadigan qiynchiliklar. Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni osonhal qilish uchun, asosan, L.P.Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko‘proq foydalaniladi:

1. G‘ayritabiiy, g‘ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo‘lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar).

2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskni chap qo‘l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).

3. Harakatlar tezligi va suroatning o‘zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o‘zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o‘yinlaridan foydalanilanish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug‘dirmaydi, balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash).

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 qo‘zg‘alishi va bo‘shashtirilishining natijasidir. Qo‘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 vaqtincha 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 funksional 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. Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd

qilingan uch shaklda namoyon bo‘ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoiotoniya) orqali muskul taranglashishi; b) o‘ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo‘shashishga ulgurmasligidan sodir bo‘ladigan taranglik; s) kordinatsiyaviy, (takomillashmagan kordinatsiya sababli muskul bo‘shashishi fazasida bir oz qo‘zg‘aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo‘ladigan) taranglik. Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo‘lishiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o‘rganiladi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo‘lib, charchash sodir bo‘lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko‘ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to‘liq tiklanishi uchun yetarli bo‘lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so‘ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. F.A.Asqarov. Jismoniy ctarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 348-bet.
2. Alisher o‘g‘li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO‘LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.
3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.