KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

Jumanov Begzod Abdumalik o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Mamatqulov Abror - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
mamatqulovabrorbek6@gmail.com

Annotatsiya. Aniq, tez va tejamli harakatlarning inson hayotidagi ahamiyati beqiyosdir. Bu qobiliyat xilma-xil mehnat va sport faoliyatidagi yuksak yutuqlarni belgilaydi. Harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatini bolalarda kichik maktab yoshidan boshlab tarbiyalash zarur. Tejamli, chiroyli harakatlar energiya sarfi nuqtayi nazaridan ratsional bo‘lishi bilan bir qatorda, bolalarda harakatlar go‘zalligini qadrlash, mashqlarni bajarishda mushak sezgilaridan zavqlanish ko‘nikmalarini tarbiyalaydi.

Tayanch iboralar: ta’lim, metodika, ko‘nikma, malaka, mashqlar.

Voleybol va basketbol elementlarini kichik to‘plar bilan mashqlarni bajarishda, to‘pni aniqlikka otishda qo‘llar ishi ma’lum darajada takomillashadi. Biror ko‘nikma, sifatni maqsadga muvofiq rivojlantirish uchun ularni o‘lchash imkonini beradigan "vositalar"ga ham ega bo‘lish kerak. Koordinatsion va tezkor harakatlarga bo‘lgan qobiliyatlarni baholash, xususan, maktab o‘quvchisining tayyorgarligidagi zaif bo‘g‘inni aniqlashga yordam beradi.

Lekin jismoniy tarbiya darslarida bu muhim fazilatni takomillashtirishga asossiz ravishda kam e’tibor berilmoqda. Agar oyoqlar ishidagi koordinatsiya o‘quv programmasiga kiritilgan ko‘pgina mashqlar bilan rivojlantirilsa, qo‘llar ishiga kamroq o‘rin ajratiladi.

Maktab o‘quvchilarining u yoki bu faoliyat turiga bo‘lgan qobiliyatlarini aniqlash uchun mashqlar turli yoshdagi bolalar uchun qulay, yetarlicha sodda va bajarish uchun ko‘p vaqt talab qiladigan bo‘lishi kerak. Bunda murakkab inventarlarni ham qo‘llamagan ma’qul.

Zamonaviy darsga qo‘yiladigan eng muhim talablardan biri - ta’lim jarayonini jismoniy va psixologik funksiyalarni rivojlantirish va takomillashtirish vazifalarini hal qilish uchun, ya’ni ta’lim rivojlantiruvchi bo‘lishi kerak. Ma’lumki, o‘qituvchi darsda nafaqat o‘z faoliyatini, balki o‘quvchilarning o‘quv faoliyatini ham tashkil eta olsa, bu mumkin bo‘ladi. U quyidagilarni o‘z ichiga olgan dastur asosida quriladi:

Maqsad. Kichik maktab yoshida qo‘llar ishini muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun tanlangan vosita va usullarning samaradorligini aniqlash.

Materialning mazmuni quyidagi o‘zaro bog‘liq muammolarni hal qilish imkonini beradi:

1. Sog‘liqni mustahkamlash, ko‘z bilan chamalashni rivojlantirish, shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyatini oshirish;
2. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish ehtiyojini tarbiyalash, jismoniy kamolotga intilish;
3. Gigiyena, tibbiyot, jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur minimum bilimlarni egallashga ko‘maklashish;
4. Hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini o‘rgatish, ularni turli murakkab sharoitlarda qo‘llash;

Shularni inobatga olgan holda soyali to‘plar bilan bajariladigan mashqlar majmualarini tanladik.

To‘pni orqadan polga tashlab, gavdani o‘ngga burish.

1. Sakrab qaytgan to‘pni ilib olish. Boshqa tomonga ham shunday. 6-8 marta takrorlanadi.

9. D. h. - oyoqlar birga, to‘p pastda chap qo‘lda.
   2. chap oyoqda muvozanat, to‘p to‘g‘ri qo‘llarda oldinda.

3. 4 D. h. Shuning o‘zi o‘ng oyoqda. 3-4 marta takrorlanadi.

10. D. h. - asosiy turish, to‘p o‘ng qo‘lda. Oyoq uchida sakrab, ochilgan kaftlar bilan navbatma-navbat shunday urish kerakki, u poldan beldan yuqori ko‘tarilmasin. (30-50 sek).

Bolalarda ushbu majmuaga qiziqishni oshirish uchun vaqtinchalik mashqlarni bajarish mumkin. Vaqt sekundning o‘ndan bir ulushigacha aniqlikda aniqlanadi. Qo‘llar harakati amplitudasi ixtiyoriy bo‘lganda o‘quvchi oyoqlarini poldan uzmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi qo‘l harakatlari tezkorligini muvofiqlashtirish ko‘rsatkichlari har doim ham maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishiga bog‘liq emasligini bilishi muhimdir. Ko‘pincha harakat tayyorgarligi zaif bo‘lgan o‘quvchilar tavsiya etilgan mashqni muvaffaqiyatli bajara oladilar va aksincha, jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan bolalar bu sifatni takomillashtirishda orqada qoladilar.

Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llar ishining muvofiqligi va tezkorligini muvaffaqiyatli rivojlantirish mumkin. Buning uchun doimo yangi ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirib borish kerak. Mashqlar ma’lum darajada qiyinchilik bilan ajralib turishi kerak. Masalan, mashqlarni murakkablashtirish mumkin, agar ikkita to‘p bilan bir vaqtning o‘zida bajarilsa, notanish dastlabki holatlardan.

Qo‘l harakatlari koordinatsiyasi va tezkorligini baholash uchun tavsiya etilgan mashqni o‘quv yilida 2-4 marta qo‘llash tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. - M.: FiS, 2000.
2. Vavilova Ye.N. Osobennosti proyavleniya dvigatelnых kachestv u detey 6-7 let.
3. Volkov L.V. Sistema upravleniya razvitiyem fizicheskix sposobnostey detey shkolnogo vozrasta v protsesse zanyatiy fizicheskoy kulturoy - M.: Astrel, 2002. - 80 b.
4. Volkova L.M. Vliyaniye uprajneniy razlichnoy napravlennosti na razvitiye fizicheskix kachestv mladshix shkolnikov. - M.: AST, 2003. - 220 b.
5. 3Imnitskaya R.E. Normirovaniye nagruzok, napravlennix na razvitiye koordinatsionnix sposobnostey mladshix shkolnikov na urokax fizicheskoy kulturi. - Minsk, 2003. - 114 b.