KICHIK YOSHDAGI MAKTAB O‘QUVCHILARINING HARAKAT MALAKALARINI TAKOMILLASHTIRISH USTIVORLIGI

Mamatkulov A.A. - Guliston davlat universiteti “Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada, kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarining harakat malakalarini takomillashtirishga oid jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish orqali ularni turli vaziyatlarda eng to‘g‘ri harakat qilishga hamda nostandart sharoitlarda olingan ko‘nikmalarni to‘g‘ri qo‘llay bilish haqida bahs yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Harakat faoliyati, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar, mustaqillikni ta’minlash.

Zamonaviy sharoitlarda kichik maktab yoshidagi bolalarda harakatga hayotiy ehtiyoj juda yuqori. Chunki, bu yoshdagi bolalar ko‘proq vaqtlarini televizor va kompyuter oldida hamda rasm chizish, topshiriqlarni bajarish, turli hikoyalarni tinglash va shu kabilar bilan o‘tkazadilar [1].

7-10 yoshdagi bolalar uchun yuqori jismoniy faollikka ehtiyoj tabiiydir. Harakat faoliyati deganda odamning kundalik hayot jarayonida bajaradigan harakatlarning umumiy soni tushuniladi [4].

Soha olimlari D.D.Sharipova, R.S.Salamov, A.Musurmonova, M.Toirova, J.X.Umarov, D.N.Raxmatova, G.M.Salihovalar o‘z tadqiqot ishlarida o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish uchun jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanishda 1-4 sinflarda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining ahamiyati katta ekanligini e’tirof etadilar.

R.S.Salomovning ta’kidlashicha jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri 7-10 yoshli bolalarni harakat faoliyatiga o‘rgatishni yangi uslub va shakllarini yaratishdan iboratdir deb hisoblaydi hamda ushbu yoshda hal qilinadigan muammolarga quyidagilarni belgilab ko‘rsatadi:

- salomatlik holatni yaxshilash, yassi oyoqlilikning oldini olish, uyg‘un jismoniy rivojlanishga yordam berish, noqulay ekologik sharoitlarga bo‘lgan qarshilikni rivojlantirish;
- turli hayotiy harakatlar asoslarini o‘zlashtirish;

- muvofiqlashtirishni rivojlantirish (harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch parametrlarini takrorlash va farqlash, muvozanat, ritm, signallarga javob berish tezligi va aniqligi, harakatlarni muvofiqlashtirish, jismoniy sifatlar (tezkorlik, tezkor-kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik) qobiliyatlari;

- shaxsiy gigiena, kundalik tartib, jismoniy mashqlarning salomatlikka ta'siri haqida asosiy bilimlarni shakllantirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish;

- sportning asosiy turlari, ularda qo'llaniladigan jihozlar va ulardan mashg'ulotlar paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish haqida g'oyalarni rivojlantirish;

- mustaqil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy faoliyatning ayrim turlariga qiziqishni shakllantirish va sportning ayrim turlariga moyilligini aniqlash asosida bo'sh vaqtlarda jismoniy faollikdan foydalanish;

- jismoniy mashqlar paytida intizom, o'rtoqlarga do'stona munosabat, halollik, sezgirlik va jasoratni tarbiyalash;

- harakat faoliyati davomida aqliy jarayonlarni (g'oya, xotira, fikrlash va boshqalar) rivojlanishiga yordam berish.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish natijasi jismoniy ma'lumot hisoblanadi. Harakat faoliyagiga o'rgatish (yoki jismoniy mashqni o'rgatish, agar konkret harakat faoliyati bo'ladigan bo'lsa) - bu, kichkina pedagogik vazifa demakdir. Xarakat faoliyatiga o'rgatish deganda, jismoniy mashqni o'rgatish, konkret harakat faoliyati va bilim berish uchun materialni o'rgatish nazarda tutiladi. Harakat faoliyati tarkibiga harakatnnng o'zi kiradi yoki tom ma'noda "harakatga o'rgatish" termini ishlatiladi.

Ma'lumki, yoz oylarida 1 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar kuniga 12 dan 16 minggacha harakat qilishadi. Qizlarning tabiiy kundalik faolligi o'g'il bolalarnikiga qaraganda 16-30% past. Qizlarning harakat faolligini kamroq darajada mustaqil ravishda namoyon qiladilar va jismoniy tarbiyaning tashkil etilgan shakllaridan ko'proq ulushga muhtoj [2].

8-11 yoshda mashg'ulotlarda asosan harakatlar chastotasini rivojlantiruvchi o'quv vositalari va usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tezlik mashqlari qisqacha bajarilishi kerak (6-8 soniya).

Ko'plab o'qituvchilar o'rgatishni maqsad va vazifalarini yaxshi tushuntira olmasligi sababli, o'quvchilarda boshqa noaniq maqsad hosil bo'ladi. Terminologiyani yaxshi o'rgangan o'quvchilar, materialni tez o'zlashtiradi. 80% materialni o'rgatishda kamida 20% harakat ta'siri to'g'ri ko'rsatish va tushuntirishga bog'liq.

Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun bola tanasining funktsional imkoniyat ko'rsatkichlari, jismoniy faoliyat vositalarining tuzilishini va tanaga ta'sir qilish usullarini tanlashda yetakchi omildir.

O‘quvchilar tomonidan harakatlarning faqat to‘g‘ri bajarilishini emas, balki xatolarga yo‘l qo‘yib bajarilganini ham namoyish qilish maqsadga muvofiqdir [3]. Bu tadbir o‘quvchilarga xatolarni yaxshiroq va tezroq tushunib olishlariga yordam beradi.

Bunga obrazli tushuntirish, ta’sirli qilib ko‘rsatish, har xil ko‘rish orientirlari, ovoz signallari, harakatni sezishga asoslangan usullardan, jumladan, qo‘shimcha kuchlardan foydalanish, predmet xarakteridagi topshiriqlar berish (nimadir olish, cho‘zilib nimagadir qo‘l tekkizish, nimaningdir ustidan oshirib tashlash va hokazo), o‘rganuvchida harakatlarni to‘g‘ri bajarganda yuzaga kelishi lozim bo‘lgan sezgilarni aytib berish orqali erishiladi.

O‘quvchilar tomonidan harakatlarning faqat to‘g‘ri bajarilishini emas, balki xatolarga yo‘l qo‘yib bajarilganini ham namoyish qilish maqsadga muvofiqdir. Bu tadbir o‘quvchilarga xatolarni yaxshiroq va tezroq tushunib olishlariga yordam beradi.

Harakatni aniq chiroyli namoyish qilish bu harakatga bo‘lgan qiziqishini va uni o‘zlashtirishga bo‘lagn istakni yana oshiradi.

Harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishda bolalarni turli vaziyatlarda eng to‘g‘ri harakat qilishga o‘rgatish, ularga nostandart sharoitlarda olingan ko‘nikmalarni to‘g‘ri qo‘llashni o‘rgatish muhimdir. Shu munosabat bilan, allaqachon uchinchi sinfda turli to‘siqlarni yengib o‘tish bilan estafeta poygalari katta ahamiyatga ega. Bunday estafetalarda qatnashish orqali o‘quvchilar dasturiy materialni o‘zlashtirishning amaliy va hayotiy zarurligiga yaqqol amin bo‘ladilar. To‘siqlar o‘quvchilarning tayyorgarligi va yoshini hisobga olgan holda va 3-4 sinflar uchun o‘quv materialiga muvofiq tanlanadi. Vazifalar juda oson bo‘lmasligi kerak (aks holda o‘quvchilar ularga qiziqishni yo‘qotadi) yoki juda qiyin (noaniqlik va qo‘rquv hissini keltirib chiqarishi mumkin). To‘siqlar har safar boshqa tartibda joylashtiriladi, ularni yengish tartibi ham o‘zgartiriladi va harakatlar qo‘shimcha topshiriqlar bilan murakkablashadi.

Hulosa qilib aytganda, bolalarda ongli, tashabbuskorlik va faollikni singdirish uchun imkon qadar (albatta, oqilona chegaralar ichida) mustaqillikni ta’minlash kerak. Shu maqsadda o‘quvchilarni oddiy o‘yinlarga, estafeta va musobaqalarda yetakchi roliga jalb etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахундова А. М. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в школах // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Екатеринбург, 11 дек. 2015 г., 2016. – С. 74–76.

2. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник.– М. : КноРус, 2016. – 385 с.

3. Головина И.Ю, Меркулова А.А. Инновационные технологии в физической культуре. // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – №5(30). 2020. – С. 54-69.

4. Маматкулов А.А. Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi. / Ўқув қўлланма. Т.: “NIF MSH”, 2024.- //б.