

Тошмурадов Шерзод Ғуломжонович,
Самарқанд давлат университети "Бошланғич
ва технологик таълим" кафедраси асистенти

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЧАҚҚОНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИ

УЎК: 796

ТОШМУРАДОВ Ш.Ф. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЧАҚҚОНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИ

Ушбу мақолада ҳар бир машқ тури чаққонликни ривожлантиришга таъсир этиши алоҳида характерга эга эканлигига алоҳида эътибор қаратилган. Ўргатилаётган машқлар ҳаракатни қандай олиб бориш кераклигига, ўйинлардаги ўзгарувчан шароитларда ориентир олишни ривожлантириш услублари очиб берилган. Мактаб ўқувчиларини чаққонликка ўргатиш жараёнида ҳаракатни тез-тез мураккаблаштириши кераклиги тавсия қилинган. Чаққонликни ривожлантиришга шунингдек, ҳар хил ноодатий ҳолатдан ҳар хил ҳаракатни бажаришга ўтиш йўллари кўрсатилган. Умумий ривожлантирувчи машқ комплексида, яъни ҳар бир дарсда бажариладиган имкон борича ҳар доим акробатика машқлари киритилиши зарурлигига ҳамда ҳар бир дарсда, жумладан, бир неча дақиқани ҳаракатли ўйинга бағишиланиши мақсадга мувофиқлиги хусусида таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: чаққонлик, янги машқ, гимнастика машқлари, қўл ҳаракати, ўнгда, оддинда, юқорида, чапда, ўнг қўл, чап қўл, оёқ ҳаракати, сакраш, югуриш.

ТОШМУРАДОВ Ш.Г. МЕТОД РАЗРАБОТКИ ЛОВКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

В данной статье особое внимание уделяется тому, что каждый вид упражнений влияет на развитие ловкости. Изученные упражнения показывают, как двигаться и как развивать ориентацию в меняющихся условиях игры. Высказано предположение, что в процессе обучения школьников ловкости движения часто должны быть усложнены. Также показаны способы развития ловкости, а также переход от разных нештатных ситуаций к разным действиям. Разработаны предложения и рекомендации о необходимости включения по возможности акробатических упражнений в общий развивающий комплекс на каждом занятии, целесообразности посвящать несколько минут на каждом занятии подвижным играм.

Ключевые слова: ловкость, новое упражнение, гимнастическое упражнение, движение руки, вправо, вперед, вверху, влево, правая рука, левая рука, движение ноги, прыжки, бег.

TOSHMURADOV SH.G. A METHOD OF DEVELOPING ACCELERATION IN SCHOOL STUDENTS

This article focuses on the fact that each type of exercise affects the development of dexterity. The exercises learned show how to move and how to develop orientation in changing play conditions. It has been suggested that in the process of teaching schoolchildren dexterity of movement should often be difficult. It also shows the ways of developing dexterity, as well as the transition from different emergency situations to different actions. Proposals and recommendations have been developed on the need for the frequency of acrobatic exercises in the general developmental complex in each lesson, and on the advisability of devoting a few minutes to each lesson, including an outdoor game.

Key words and concepts: dexterity, new exercise, gymnastic exercise, arm movement, right, forward, top, left, right arm, left arm, leg movement, jumping, running.

Кириш.

Бола ота-оналаридан маълум қобилиятларни ҳаракатлантирувчи фаолиятига мерос тариқасида қабул қиласи, лекин уларни мустақил равишда ўйнаб табиий йўл сифатида ривожлантиради. Шундай қилиб, мактабда мақсадга йўналтирилган машқ воситаси сифатида ривожлантиради. Шунинг учун ҳар бир ёшда ҳаракатлантирувчи сифатни маълум сонли, сифатли даражасида ривожлантириш ўзига хослигидир. Бунда аниқ жинсий ривожланишига акс этган бўлади. Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиси мактаб ўқувчиларида ҳаракатлантирувчи сифатни шаклланиши қонуниятларини аниқ тасаввур қилиши керак.

Чаққонликни ривожланиши тузилиши, ҳаракатлантирувчи анализаторини мия қобиғи майдони ҳажми, кўриш анализаторини қобилиятини дифференциаллашни 10-13 ёшли болаларни мия фаолияти бўйича катталарни шунга ўхшаш кўрсатгичларига яқинлашади, нерв-мушак аппаратини ҳаракатчанлиги катталар нормасига етади. Бу эса чаққонликни ривожлантириш учун қулай шароитни яратади. Янги ҳаракатларни тезда ўрганиб олади, ҳаракатлантирувчи фаолиятида экспериментал ёки ноодатий шароитда тезда ҳал этишни топади.

Мавзунинг долзарблиги. Ташқи экологик таъсиrlар ва касалликлар кўпайиб бораётган бир даврда, 10-13 ёшлардаги мактаб болалари орасида чаққонликни ривожлантириш ҳаракатчанликни ошириш билан бирга, уларнинг жисмоний ривожланиши, иммунитетининг кучли бўлиши ва ақлан етуклиги учун ҳам фойдали бўлади. Шу жиҳатдан олганда ҳам, илмий мақола мавзуси долзарб бўлиб, тадқиқотларни талаб этади.

Мавзу бўйича илмий изланишларнинг қисқача таҳлили.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси соҳасидаги энг кўзга кўринган олимлардан бири Г.Н. Сатиров: «Бу хислат ва қобилияtlар мажмуасига эга бўлмасдан туриб, ўзини, танасини, ҳаракатини назорат қилишни ўрганиб бўлмайди», деб таъкидлаган¹.

Н.А.Бернштейннинг сўzlарига кўра, чаққонлик «жуда кўп қиррали, кўп жиҳатли»².

Бу жисмоний сифат ҳақида кўп гапириш мумкин: у ҳам назорат функцияси бўлиб, шу билан боғлиқ ҳолда уни амалга оширишда марказий асаб тизими етакчи ўринни эгаллайди. Чаққонликни амалга ошириш учун жисмоний кучни тўғри бошқариш керак. Аввало, ҳаракат эпчиллиги барча турдаги ҳолларда намоён бўлади: касбий маҳорат, меҳнат ҳаракатлари, кундалик ҳаётда, уй-рўзгорда, гимнастикада, енгил атлетикада, спорт ўйинларида, акробатикада, ҳарбий ҳаракатларда ва ҳоказо. Чаққонликнинг жозибали хусусияти, унинг қулайлиги, яъни ўртача жисмоний маълумотларга эга бўлган одамга энг қийин вазиятларда устунлик қилиш имкониятини берадиган хусусияти, эпчиллик ўзгармас туғма хусусият эмас, у жисмоний машқлар учун ўзига хос хусусиятдир, уни ишлаб чиқиши мумкин, унинг даражасини ўстириб боришга ҳам эришиш мумкин. Н.А. Бернштейн ёзганидек, «у ҳаракат ва ҳаракатлар нуқтаи назаридан ҳаётий тажриба концентратидир»³. Бежиз эмаски, эпчиллик ёшга қараб ортади ва одамда унинг бошқа барча психофизик фазилатларига қараганда узоқроқ сақланиб қолади. Двигателъ эпчиллиги - бу восита қобилияtlарининг бир тури.

Чаққонлик ва ҳаракатларнинг асосий мувофиқлаштирилиши бошланғич мактаб ёшида ривожланишга энг мойил бўлади. Кейинчалик, эпчилликни ривожлантиришда, агар сиз уни яхшилаш учун мунтазам равишда машқларни бажармасангиз, камайиб бориши ҳам мумкин. Бу шуни кўрсатадики, бошланғич мактаб ёши нафақат мактаб ўқувчиларида, балки умуман одамларда ҳам эпчилликни ривожлантириш учун энг қулай даврdir. Чаққонликнинг намоён бўлиши кўп жиҳатдан асабий кортикал жараёнларнинг пластисига, одамнинг ҳаракат тезлиги, амплитудаси ва йўналишини, кучланиш ва бўшашиб даражасини ажратади олиш қобилиятига боғлиқ.

Мақоланинг илмий янгилиги шундаки, Ўзбекистон олимлари орасида ушбу мавзуда тадқиқотлар олиб борилмаган, аммо муаллиф томонидан 10-13 ёшдаги мактаб ўқувчиларида чаққонликни ривожлантириш бўйича тажрибалар ўтказилган ва ушбу натижалар мақолада ўз аксини топган.

¹ Сатиров Г. Н. Школа движений // Физическая культура в школе. - 1979. - № 6.

² Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М., 1991

³ Бондаревский Е.Я. Чтобы росла двигательная устойчивость: Упражнения в равновесии в школьной программе// Физическая культура в школе, 1966. - № 5.

Тадқиқотнинг мақсади 10-13 ёшдаги мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида эпчилликни ривожлантириш бўйича экспериментал машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш самарадорлигини асослаш.

Тадқиқотнинг обьекти сифатида 10-13 ёшдаги мактаб ўқувчилари танланди.

Тадқиқотда мавзуни эркин ёритиб бериш усулидан фойданилган ҳолда, тизимлилик, асослилик асосида тадқиқот олиб борилди.

Шунингдек, илмий-услубий адабиётлар таҳлил қилинди, чаққонликни ривожлантурувчи машқлар бўйича тажрибалар ўтказилди.

Асосий қисм.

Чаққонлик - янги ҳаракатлар ва уларнинг комбинацияларини тезда ўзлаштириш қобилияти, шунингдек, ўзгарувчан шароитларда тўғри, тез ва зукколик билан ҳаракат қилиш қобилияти.

Чаққонликни ривожлантиришнинг юқори даражаси болалар томонидан ўзгарувчан шароитларда ёки қўшимча вазифалар (илон югуриш, тўсиқларни четлаб ўтиш ва бошқалар) билан мураккаблашган очиқ ўйинларга кири-тилган ҳаракатларни яхши бажаришидан далолат беради.

Чаққонлик иккита йўл билан ривожлантирилади.

Биринчидан, мактаб дастурига кирган янги машқни барчасини ўрганиладиганига интеграл йўл билан таъсир этишдир. Ҳаммадан кўпроқ уларни гимнастикада қўллаш мумкин, лекин ва шунингдек машқлар сифатида, масалан, чангидан алмашлаб тўртта қадамда юриш, шунингдек кам бўлмаган даражада ҳаракат координациясини талаб қиласди. Умуман эса хар бир машқ тури чаққонликни ривожлантиришга таъсир этиши алоҳида характерга эга. Шундай экан, гимнастика машқлари катталигига ҳаракатни бўшлиқда - кучланиши ривожланишига ёрдам беради. Ўйинларда ўзгарувчан шароитларда ориентир олишини ривожлантиради. Мактаб ўқувчиларини ўргатиш жараёнида ҳаракатни тез-тез мураккаблаштиришни тавсия қилинади. Масалан, тепаликка югуриб чиқиши ва пастга тушишини бирорта буюмлар билан бажариш. Чаққонликни ривожлантиришга шунингдек, ҳар хил ноодатий ҳолатдан ҳар хил ҳаракатни бажаришга ёрдам беради, масалан, турган жойдан узуунликка сакраш, ён томон билан туриб ёки ҳаракат йўналишига орқа

билан турган ҳолда. Умумий ривожлантирувчи машқ комплексида, яъни ҳар бир дарсда бажариладиган имкон борича ҳар доим акробатика машқлари киритилиши зарур. Ҳар бир дарсда, жумладан, бир неча дақиқани ҳаракатли ўйинга бағишилаши мақсадга мувофиқ бўлади.

Чаққонликни ривожлантиришни иккинчи йўли танлаш хусусиятига эга (табақалаштириш) таъсир этиши. Катта даражада чаққонликни ривожлантириш вақтни ва бўшлиқни ҳис этишни такомиллаштириш билан боғлиқ бўлади ва шунингдек мушакни таранглашиши билан боғлиқ бўлади. Чаққонликни ривожлантириш учун машқ туғма рефлекслар асосида кўрилиши керак, улар танани тўғри ҳолатини қабул қилишга ёрдам беради (бу бошни буришларда ва энгашишларда келиб чиқадиган бўйин ва лабиринтли), ўрнатилган одатдаги ҳолатдан қийинлашган ҳолатни сақлашни таъминлайди. Вестибуляр ва кўриш анализаторларида проприорецторм тери рецепторларида қон айланниш ҳаракатларида келиб чиқадиган стато-кинетик ва бошқа кўзни, айланниш релаксарида, лифтли, эгилиш, туриши ренимикликини ўзгаришини келтириб чиқарадиган. Ҳар хил турдаги машқлар қўлланилади, уларни энг асосий вазифаси- охирги ҳолатни аниқлигига ўқитувчи томонидан кўрсатилаётган ҳолатни қайтадан тиклаш, ҳар хил ҳолатдан сакраб маълум нуқтага кўчиш билан, маълум ҳолатни қабул қилиш билан масофа шунгача алмаштирилади ва ҳоказо.

Координация ҳаракатни келишилган ҳолда ўқувчилар қобилиятини параллел ҳолда ривожлантиради. Улар ўсиб бораётган мураккаблиги тартибида ўрганилади.

- Циклик ҳаракат билан координация туридаги бир-бирини келишиб ўтган юриш ва югуриш ҳар хил турлари

- Бир вақтда- битта йўналишга қўл ҳаракати, масалан, иккала қўл олдинда, ўнгда, олдинда, юқорида, олдинда, чапда ва ҳоказо.

- Қўл ҳаракатини бир вақтда ҳар хил йўналишга йўналтирилганлиги, масалан, ўнг қўл олдинда, чап қўл орқада, шундан сўнг тескарисига бажариш.

- Навбат билан бир ва ҳар хил йўналишларда қўл ҳаракати, масалан, ўнг қўл ён томонга, кейин чап қўл ёнга узатилади, ўнг қўл юқорига, чап қўл юқорига, ўнг қўл ён томонда, чап қўл ён томонга, ўнг қўл пастда, чап қўл

пастда. Ёки бўлмаса навбат билан ўнг қўл ва чап қўл белда, елкада, ён томонда, елкага, юқори ён томонга, елкага, белга, пастга туширилади. Шунинг ўзини икки- уч текисликда бажариш, масалан, ўнг қўл ён томонга, чап қўл олдинга, ўнг қўл олдинга, чап қўл ён томонга, ўнг қўл олдинга, чап қўл юқорида, ўнг қўл пастда, чап қўл пастда.

5. Ҳар хил йўналишларда айланма ҳаракат, масалан, қўллар юқори ҳолатдан доирасимон ҳаракатни - ўнг қўл юқорига, чап қўл пастда (юқорига ва пастда ўхшаш бўлиши керак).

6. Ойна кўринишидаги ҳаракат. Ўқитувчи юзи билан ўқувчиларга қараб туради ва ҳар хил ҳаракатларни кўрсатади. Ўқувчилар эса уни худди ойнадек ҳаракатни бажаради, агарда ўқитувчи ўнг қўлини юқорига кўтарса, улар чап қўлларини кўтарадилар ва тескарисига. Бу машқлар нафақат координационлигини, лекин диққат билан бажаришни талаб қиласди. Ўқувчиларнинг диққатини ошириш учун шундай машқлар фойдали бўлади: олдиндан келишиб олинади, ўқувчилар қандай ҳаракатни ўқитувчини орқасидан бажармасликлари керак, албатта ўтказиб юборишлари керак. Қачонки ҳаракатлар барча сериясини бажарганда, у қанча хатога йўл қўйганлигини хар бирини эълон қиласди.

Машқни турларини ҳар бирини кўрсатилгандан кейин дастлаб нисбатан секин меъерда бажарилади, кейин эса секин-аста тезлигини ошириб боради.

7. Қўл ва оёқ ҳаракатини келишилган ҳолда бажариш: қўл ҳаракатини оёқ ҳаракатини чалинтириш билан бирга қўшиб бажариш, худди юришдагидек; бир оёқда силташ ҳаракати билан (бошқаси таянч вазифасини бажаради); бир ва икки оёқда ва ўтириш билан сакрашлар.

Чаққонликни намоён бўлишидан бири ҳаракат вақтида ва статик ҳолатда мувозанат сақлаш қобилияти ҳисобланади. Бу қобилияти ривожлантириш учун ўқувчиларни қисқартирилган таянч шароитларида маълум ҳолатда қабул қилишларини таклиф қилиниши лозим- гимнастика якка чўпда туриб, тўнтарилиган ўринидек турган ҳолатда. Шундан сўнг ҳаракатда машқ бажарилади- яъни бир оёқда ўтириш, «хўроздар жанг» ва ҳоказо. Машқлар якунида вестибуляр аппаратчи фаолиятини такомиллаштириш учун бурчакли тезлаштириш билан машқ якунла-

нади - 45, 90 ва кўпроқ градуслар билан унча катта бўлмаган майдонда баландликка сакраш вазифаси қўйилгандан кейин қўнганда мувозанатни сақлаш, акробатик тўнтаришлар вазифаси билан улар тамом бўлгандан кейин мувозанатни яхшилаб сақлаш мумкин.

Чаққонлик машқи, қоида бўйича, дарсни асосий қисмини бошида бажарилади, қачонки тайёргарлик қисмини таъсири остида диққати оширилади, мушаклар етарли даражада тайёрланади ва куч эса тоза бўлади. Бўшлиқдаги, вақтингчалик куч тайёргарлиги ва координация ҳаракатини комплекс ривожлантириш тавсия этилади, яъни дарсга биринчи машқ киритилади, улардан ҳар бири чаққонликни ҳар хил намоён бўлишини ривожлантиришга йўналтирилади. Бундай комплексларни астасекин мураккаблаштириб бориш ва бир вақтда шунингдек кўпроқ, тезроқ бажаришга эришилади.

Сўнгги ўн йилликларда олиб борилган кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия, спорт, меҳнат, ҳарбий фаолият ва кундалик ҳаётда инсоннинг турли хил мувофиқлаштириш намоён бўлиши жуда ўзига хосдир. Шунинг учун, полисемантик, ғалати ва «дунёвий» бўлиб чиқсан мавжуд эпчиллик атамаси ўрнига мувофиқлаштириш қобилиятлари тушунчалари киритилди; бундай қобилиятлар тизими ва уларни ривожлантиришга дифференциал ёндашиш зарурлиги ҳақида ҳам муҳокамалар олиб борилмоқда. Эпчилликни ривожлантиришга қаратилган педагогик таъсиrlар айнан шу ёшда тизимли ва мақсадли қўлланилса, ҳаракатни мувофиқлаштиришнинг қалити бўлиши билан бирга, энг катта самара беради. Чакқонликни ривожлантириш тизимлилик тамойилига қатъий риоя қилишни талаб қиласди. Синфлар орасидаги асоссиз танаффусларга йўл қўймаслик керак, чунки бундай кучланиш пайтида мушакларнинг ҳис-туйғуларини ва уларнинг нозик фарқланишини йўқотишига олиб келади. Машқлар пайтида «мувофиқлаштириш учун» умумий муносабат қуидаги қоидаларга асосланиши керак:

- а) яхши психофизик ҳолатда шуғулланиш керак;
- б) юклар сезиларли чарчоққа олиб келмаслиги керак;

- в) алоҳида дарс тузилмасида асосий қисм бошида эпчилликни ривожлантириш машқларини режалаштириш мақсадга мувофиқ;
- д) индивидуал машқларни такрорлаш орасидаги интерваллар бўлиши керак;
- е) машқларнинг ҳар хил турларини ўқитиш бошқа восита қобилиятларини ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ бўлиши керак.

Хулоса ва таклифлар.

Олиб борилган таҳлиллар асосида қуйидаги **хулосалар** шаклланди:

1. Чаққонлик энг хилма-хил сифатларид. Мамлакатимизда энг кенг тарқалган ва умумэтироф этилган эпчиллик кўрсаткичлари қўйидагиларид: ўзлаштирилган ҳаракат вазифасини мувофиқлаштириш мураккаблиги; маълум бир ҳаракатнинг фазовий, вақтингчалик, куч-куват, ритмик ҳусусиятларини бажаришнинг аниқлиги ва ўзгарган вазиятга (яъни, мураккаб восита реакцияси вақти) мувофиқ янги ҳаракатни ўзлаштириш ва восита фаолиятини ўзгартириш учун зарур бўлган вақт.
2. Чаққонликни ривожлантириш воситалари ва усуслари янги ҳаракатларни тизимли равишда ўрганиш ва ҳаракат фаолиятини (спорт ўйинлари ва бошқалар) бир зумда қайта ташкил

этишга мажбур қиласиган машқлардан фойдаланишга қисқартирилади.

Хулосалар натижасида қуйидаги **таклиф ва тавсиялар** шакллантирилди:

1. Чаққонлик машқларини машғулотнинг биринчи учдан бир қисмида қисқача, 15 дақиқадан кўп бўлмаган кетма-кетлиқда киритиш яхши натижа беради.

2. Ҳаракатни мувофиқлаштириш (чаққонлик) намоён бўлишини оширадиган турли хил услубий усуслардан қуйидагилар тавсия этилади:

– ғайриоддий бошланғич позициялардан фойдаланиш (тик турган жойдан югуриш); турли позицияларни тез ўзгартириш (ўтириш, ётиш, туриш); тезлик ёки ҳаракат тезлигини ўзгартириш; машқларни бажариш усусларини ўзгартириш: юқоридан, пастдан, ён томондан улоқтириш; бир ёки икки оёққа сакраш, бурилиш билан;

– машқларда турли шаклдаги, массали, ҳажмли буюмлардан фойдаланиш; мактаб ўқувчилари иштирокчилари томонидан келишилган ҳаракатларни бажариш (иккитаси қўлни ушлаб туриш, ўтириш ва туриш, эгилиш, сакраш); тизимли ва мақсадли равишида очик ўйинларни киритиш, ўйин шартларини мураккаблаштириш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: "Ўзбекистон", 2017.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: "Ўзбекистон" НМИУ, 2016.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаравонлигининг гарови. – Т.: "Ўзбекистон" НМИУ, 2016.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги ПФ-4947-сонли Фармони.
5. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. - T.: "O'qituvchi", 1993.
6. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. – T.: 1997.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. – T.: O'z DJTI, 2005. - 171 b.
8. Maxkamjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. - T.: Ilm-ziyo, 2006.
9. Сатиров Г. Н. Школа движений // Физическая культура в школе. - 1979. - № 6.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М., 1991.
11. Бондаревский Е.Я. Чтобы росла двигательная устойчивость: Упражнения в равновесии в школьной программе// Физическая культура в школе, 1966. - № 5.