

MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI BOSHLANG'ICH
SINF O'QUVCHILARNING CHAQQONLIK SIFATINI
RIVOJLANTIRISH

Abdunabiyev Bekmurod Akbar o'g'li

ODTI Ijtimoiy - Gumanitar

fanlar va tillar kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya Ushbu ishda boshlang'ich sinf o'quvchilarida chaqqonlik sifatini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari, mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali usullari hamda maxsus jismoniy mashqlarni amaliyotga joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mashqlarni differensiallashtirish va o'yin texnologiyalaridan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishish yo'llari asoslab berilgan.

Аннотация В данной работе рассматриваются инновационные подходы к развитию ловкости у учащихся начальной школы, эффективные методы организации занятий и педагогические условия для проведения специальных физических упражнений. Также обосновываются способы достижения высоких результатов посредством дифференциации упражнений и использования игровых технологий.

Abstract this work considers innovative approaches to developing agility in primary school students, effective methods of organizing classes, and pedagogical conditions for implementing special physical exercises. It also substantiates ways to achieve high results through differentiation of exercises and the use of game technologies.

Kalit so'zlar: chaqqonlik, epchillik, boshlang'ich ta'lim, jismoniy rivojlanish, innovatsion mashqlar, o'yin texnologiyalari.

Ключевые слова: ловкость, сноровка, начальное образование, физическое развитие, инновационные упражнения, игровые технологии.

Keywords: agility, dexterity, primary education, physical development, innovative exercises, game technologies.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, harakat faoliyatining asosiy komponentlaridan biri bo'lgan chaqqonlikni rivojlantirish bugungi kun pedagogikasida dolzarb yo'nalishlardan biridir.

Chaqqonlik sifati nafaqat jismoniy faoliyat samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarning tez fikrlashi, vaziyatni baholashi va moslashuvchan qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Shusababli uni rivojlantirishda an'anaviy mashqlardan tashqari zamonaviy, innovatsion yondashuvlarni qo'llash zarur.

Tarixiy jihatdan jismoniy tarbiya tizimlari insonning harakat sifatlarini shakllantirish darajasiga qarab baholab kelingan. Inson organizmida turli darajada rivojlanadigan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi hamda mushaklar elastikligi jismoniy sifatlar majmuasini tashkil etadi. Ushbu sifatarning namoyon bo'lish darajasi asosida shaxsga baho berilib, u kuchli, tezkor yoki chaqqon sifatida tavsiflanadi. Mazkur ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalaydi hamda insonning mehnat faoliyati va ijtimoiy hayotga tayyorgarligini aniqlashda muhim mezon bo'lib xizmat qiladi.

Masalan, bir shaxs ma'lum og'irlikdagi yukni cheklangan takrorlar bilan bajarsa, boshqa bir shaxs shu yukni ko'proq marotaba ko'tarishi mumkin. Bu esa ikkinchi shaxsda kuch sifatining yuqoriroq rivojlanganligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlar faqatgina organizmning morfologik xususiyatlari bilan emas, balki insonning ruhiy va irodaviy jihatlari bilan ham chambarchas



bog‘liqdir. Demak, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shaxsning ma’naviy-ruhiy kamoloti bilan uzviy aloqada olib borilishi zarur.[3]

Insoniyat taraqqiyoti davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj doimiy ravishda mavjud bo‘lib kelgan. Mehnat faoliyati, harbiy tayyorgarlik va kundalik hayotda samaradorlik ko‘p jihatdan insonning jismoniy imkoniyatlariga bog‘liq. Shu bois jismonan sog‘lom, har tomonlama barkamol, ma’naviy yetuk shaxsni tarbiyalash har qanday jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ham bu yo‘nalish o‘z dolzarbligini yo‘qotmagan bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan davlat dasturlarida o‘z aksini topmoqda.[5]

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida ularning o‘zaro bog‘liqligini hisobga olish muhimdir. Har bir sport turida muayyan sifat yetakchi rol o‘ynaydi. Masalan, sport o‘yinlarida, xususan, basketbol yoki futbol kabi faoliyatlarda chaqqonlik asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi, tezkorlik esa yordamchi sifat vazifasini bajaradi. Shu bilan birga, bunday o‘yinlar chidamlilikni rivojlantirishda ham samarali vosita hisoblanadi. Og‘ir atletika sportida esa kuch sifati ustuvor bo‘lib, ayrim mashqlar tezkorlik va koordinatsiyani ham rivojlantiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda turli harakatli va sport o‘yinlaridan foydalanish ayniqsa samaralidir. Bunday o‘yinlar o‘zgaruvchan vaziyatlarga tez moslashish, fazoviy yo‘nalishni to‘g‘ri aniqlash, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Natijada o‘quvchilarda hayotiy zarur bo‘lgan amaliy harakat malakalari rivojlanadi.

Har qanday jismoniy mashq muayyan harakat vazifasini hal etishga qaratilgan bo‘lib, uning murakkabligi harakatlar uyg‘unligi va koordinatsiyasiga bo‘lgan talabni oshiradi. Harakatlarning aniqligi esa ularning fazo, vaqt va kuch parametrlariga mos ravishda bajarilishi bilan belgilanadi. Shu jihatdan chaqqonlik harakat koordinatsiyasining muhim ko‘rsatkichi sifatida namoyon bo‘ladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi, avvalo, murakkab koordinatsion harakatlarni o'zlashtirish hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga qaratiladi. Bu jarayonda muvozanatni saqlash, harakatlarni aniq idrok etish, mushaklarni navbat bilan taranglashtirish va bo'shashtirish kabi ko'nikmalar muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur sifatni rivojlantirishning samarali yo'li yangi harakat ko'nikmalarini muntazam o'zlashtirib borishdan iboratdir. Yangi mashqlarni o'rganish harakat analizatorlarining faoliyatini yaxshilaydi va umumiy harakat tajribasini boyitadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida vaqti-vaqti bilan yangi elementlarni kiritib borish maqsadga muvofiqdir.[6]

Shuningdek, mushaklarning ortiqcha taranglashuvi harakat samaradorligini pasaytiradi. Harakatni erkin va aniq bajarish uchun mushaklarni o'z vaqtida bo'shashtira olish muhimdir. Ruhiy zo'riqish ham jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat diqqatning susayishi, harakatlar uyg'unligining buzilishi kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda chaqqonlik jismoniy sifatlarni tizimida muhim o'rin tutadi va uni rivojlantirish ko'p qirrali yondashuvni talab etadi. Mazkur jarayonni samarali tashkil etish orqali o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 31-avgustdagi "Oliy, o'rta maxsus va professional ta'lim muassasalari o'rtasida ta'lim jarayoni hamda tarmoq tashkilotlari bilan ishlab chiqarish amaliyoti uzviylikini kuchaytirish

chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5241-sonli qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiya vazirining 2023-yil 6-martdagi “Professional ta’lim muassasalarini metodik va ilmiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi 44-sonli buyrug‘i.

3. Abdullayev A. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” (2-jild) Darslik. Toshkent Navro‘z nashriyoti, 2018.

4. Zulxaydarov, J.A. (2023). Pedagogik ta’lim innovatsion klaster yondashuvini bo‘lajak mutaxassislarining kasbiy

kompetensiyalarini rivojlantirishdagi ahamiyati. Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology

and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1), 380-384.

5. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini pedagogik ta’lim klasteri sharoitida shakllantirish. Integration of Science, Education and Practice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1), 374-379.

6. Sh. Abduraimov. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining chaqqonlik sifatlarini tarbiyalashda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi. European science international conference: analysis of modern science and innovation.

7. Abdunabiyev B. A. Form, methods and tools of developing a healthy lifestyle of 8-9 class students Web of

teachers : Inderscience research Volume 1, Issue 6, September 2023. 29-32bb.

8. Караев В.Ш жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий компетентликни ривожлантиришнинг назарий-

педагогик асосларини такомиллаштириш педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Чирчиқ-2022.146 bet.

