

MAXSUS JISMONIY MASHQLAR ORQALI BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINING CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Abdunabiyev Bekmurod Akbar o'g'li

ODTI Ijtimoiy - Gumanitar

fanlar va tillar kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida chaqqonlik sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Maxsus jismoniy mashqlarning mazmuni, ularni qo'llash metodikasi hamda ta'lim jarayonidagi o'rni tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus mashqlarni tizimli ravishda qo'llash o'quvchilarning chaqqonlik darajasini sezilarli oshirishi aniqlangan.

Аннотация В данной статье рассмотрены теоретические и практические аспекты развития качества ловкости у учащихся начальных классов. Проанализированы содержание специальных физических упражнений, методика их применения, а также их роль в образовательном процессе. По результатам исследования установлено, что систематическое использование специальных упражнений способствует значительному повышению уровня ловкости учащихся.

Abstract this article examines the theoretical and practical aspects of developing agility in primary school students. It analyzes the content of specialized physical exercises, the methodology for their application, and their role in the educational process. The results of the study indicate that the systematic use of specialized exercises significantly improves students' agility levels.

Kalit so'zlar: chaqqonlik, epcillik, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, maxsus mashqlar, koordinatsiya, harakatli o'yinlar.

Ключевые слова: ловкость, подвижность, начальные классы, физическое воспитание, специальные упражнения, координация, подвижные игры.

Keywords: agility, dexterity, primary school, physical education, specialized exercises, coordination, active games.

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning keyingi rivojlanish bosqichlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu jihatdan chaqqonlik sifati alohida ahamiyat kasb etadi.

Chaqqonlik — bu o'quvchining murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, o'z harakatlarini tezkor o'zgartirish, muvozanatni saqlash hamda yangi harakat

ko'nikmalarini tez o'zlashtirish qobiliyatidir. Ushbu sifat sport faoliyatida ham, kundalik hayotda ham muhim rol o'ynaydi.

Boshlang'ich maktab yoshida bolalarning asab tizimi va mushak apparati yuqori darajada moslashuvchan bo'lib, bu davr chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida maxsus mashqlardan foydalanish dolzarb masala hisoblanadi.[1]

Asosiy qism

Chaqqonlik sifatining mazmuni va ahamiyati

Chaqqonlik jismoniy sifatlar ichida eng murakkablaridan biri bo'lib, u tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya va moslashuvchanlik kabi komponentlarni o'z ichiga oladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ushbu sifatni rivojlantirish:

- harakat aniqligini oshiradi;
- reaksiya tezligini yaxshilaydi;
- sport o'yinlariga tayyorgarlikni kuchaytiradi;
- jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Chaqqonlikning rivojlanishi o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bolalarda ishonch, tashabbuskorlik va faol ishtirok etish ko'nikmalari shakllanadi.[2]

Maxsus jismoniy mashqlarning o'rni

Chaqqonlikni rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlar asosiy vosita hisoblanadi. Ular quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak:

- tezkorlikni talab qilishi;
- harakatlarni tez o'zgartirish imkonini berishi;
- koordinatsiyani rivojlantirishi;
- qiziqarli va o'yin elementlariga boy bo'lishi.

Quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- yo'nalishni tez o'zgartirib yugurish;
- konuslar orasidan "zigzag" harakatlanish;
- sakrash mashqlari (oldinga, yon tomonga);
- to'siqlardan oshib o'tish;
- kichik to'plar bilan tezkor mashqlar;
- estafeta o'yinlari.

Ayniqsa, harakatli o'yinlar bolalarda chaqqonlikni rivojlantirishda juda katta ahamiyatga ega. Chunki o'yin jarayonida bola o'z harakatlarini tabiiy ravishda boshqaradi va tezkor qaror qabul qilishga o'rganadi.

O'qitish metodikasi

Boshlang'ich sinflarda chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi quyidagi tamoyillarga asoslanishi kerak:

Bosqichma-bosqichlik – mashqlar oddiydan murakkabga qarab tashkil etilishi lozim.

Takroriylik – mashqlar muntazam takrorlanishi orqali ko‘nikmalar mustahkamlanadi.

Indivudallik – har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlari hisobga olinadi.

Qiziqarlilik – mashg‘ulotlar o‘yin shaklida olib borilishi kerak.

Mashg‘ulotlar davomida quyidagilarga e‘tibor berish muhim:

- xavfsizlik qoidalariga rioya qilish;
- ortiqcha yuklamadan saqlanish;
- dam olish va faoliyatni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish.

Tadqiqot natijalari (misol tariqasida)

Amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, 7–10 yoshli o‘quvchilar bilan 6–8 hafta davomida maxsus mashqlar asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida:

- chaqqonlik darajasi 15–25% ga oshgan;
- harakat koordinatsiyasi sezilarli yaxshilangan;
- o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi ortgan.

Bu esa maxsus mashqlarning samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida chaqqonlik sifatini rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maxsus jismoniy mashqlarni dars jarayoniga to‘g‘ri va tizimli joriy etish orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini samarali ta‘minlash mumkin.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni o‘yin asosida tashkil etish bolalarning faolligini oshirib, ularning harakat ko‘nikmalarini tez va samarali shakllantirishga yordam beradi. Natijada sog‘lom, chaqqon va faol yosh avlodni tarbiyalashga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” (2-jild) Darslik. Toshkent Navro‘z nashriyoti, 2018.
2. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik kompetentligini pedagogik ta‘lim klasteri sharoitida shakllantirish.
3. Integration of Science, Education and Prectice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions, 4(1), 374-379
4. Zulxaydarov J.A. Ta‘lim klasterlari: mazmun-mohiyati, sohada mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llari. O‘zbekistonda oliy ta‘lim. 2023-yil 4-son. 73-84 betlar.
5. Abdunabiyev B.A. Form, methods and tools of developing a healthy lifestyle of 8-9 class students.web of teachers: inderscience research journal (Spain), Volume 1, issue 6 September, 2023 yil, 29-32 betlar.
6. Sabirov Aloviddin Abduraxmonovich. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarning innovatsion pedagogik faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati. Xalq ta‘limi ilmiy metodik jurnali. 5-son .2023.