

In the article by the creative approach to characteristics of the right angle orthogonal parallel projection is designed the new way of a proof, easily adopted by students. The superiority of this is in that the right angle is expressed by a life-size.

1-4 SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

N.K.Ruzmetov - mustaqil izlanuvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so'zlar: kordinatsiya, maxsus mashqlar, rivojlanish, boshlang'ich sinf, tamoyil, qobiliyat.

Ключевые слова: координация, специальные упражнения, развитие, начальная школа, развитие, принцип, способности.

Key words: coordination, special exercise, development, primary school, development, principle, abilities.

Respublikamizning ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar umumiy o'rta ta'lim sifatini oshirish, yosh avlod tafakkurini shakllantirish, jamiyat rivojiga mos bilim, ko'nikma va malakalar sohibi bo'lish va shu asosida yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlarini o'zida mujassam etgan jismoniy barkamol shaxsni voyaga yetkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda. Jumladan,bolalarning har tomonlama intellektual, a jismoniy rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni tubdan yaxshilash [1], ilg'or xorijiy tajribalar asosida umumiy o'rta ta'lim sifatini oshirish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Hukumatimiz tomonidan salmoqli ishlar amalga oshirilayotgan bo'lsada, hozirgi zamon talabi asosida kelajak avlodga yangidan-yangi bilim ko'nikma va malakalarni modernizatsiyalashgan tizimini ishlab chiqish muammosi kun tartibida turgani, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida ham qator ilimiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi.

Bugungi kunda maktab jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida 1-4 sinf o'quvchilarini koordinatsion qobiliyatlarini maxsus mashqlar yordamida amalga oshirish va bu jarayon o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ichki qobiliyatlarini shakllantirish muhim masalalar sirasiga kiradi.

Ya'ni eng kichik yoshdan boshlab bolalarni sog'lom o'sishini ta'minlash va bunda tabiiy harakatlarni maxsus mashqlar orqali takomillashtirish, jismoniy mehnat qilish kabi ijtimoiy-pedagogik vositalardan maqsadli foydalanishni taqozo etadi [2].

Shuning uchun o'qituvchi ham, o'quvchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borish uchun texnik vositalar yordamida tez ma'lumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart.

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilari shakllanish xususiyatiga ko'ra texnik takomillashtirishning metodlaridan biri bu qismlarga ajratish, harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, u anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi.

Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi:

- harakat shakl-lini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari;

- o'zlashtirilganharakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, ma'lum zo'r berish va meyorda bajarish [3].

Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzilishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan va h.k.) muskul zo'r berishini yengillashtirish, yengillashtirilgan jihozni qo'llash, harakat amplitudasini qisqartirish, chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish, yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o'zgaruvchan sharoitida va h.k.) bajarish, mashg'ulot jarayonida, yuqori nerv qo'zg'alish sharoitida, texnik mahoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay kabi koordinatsiya qobiliyatlarini shakllanib boradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari mazkur mashqlarni o'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish, shu harakat to'g'risidagi tasavvurlarini obrazli bo'lib shakllanishida tayanch

vazifasini o'taydi. Mashqlarni elementlarini bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni o'z-o'zida tashkil qilinadigan mexanizm emas, shuningdek, mashg'ulotlar ham o'z navbatida boshqa fanlar kabi qator tamoyillarga asoslanadi. Bu tamoyillar mashg'ulot sifati va samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo mashg'ulotning turiga qarab, qo'llaniladigan tamoyil asosli bo'lsa, u boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'rganilayotgan jarayonni to'g'ri shakllanishiga turtki beradi. Zero, jismoniy mashqlarni o'rganishda o'zaro bog'liq holda ta'sir ko'rsatish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi.

Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o'zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish imkoniyatiga asoslanadi. Ushbu tamoyilga ko'ra, mashg'ulotlar ta'siri zarur qobiliyatlarini rivojlantirishgina emas, ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida qo'llash malakasiga ham mos bo'lishi zarur. Bunga bir vaqtning o'zida kuch, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarni, harakat ko'nikmasining alohida elementlarini yoki butun bir ko'nikmani shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo'li bilan erishish mumkin.

Boshlang'ich sinf davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun oid maxsus mashqlar, to'la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko'p qo'llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari sanaladi.

Har xil sport turlarining mashg'ulotlari amaliyotida murakkab texnik harakatlar alohida qismlarga (elementlarga) bo'linadi. Bunday harakatning maqsadi o'quvchilarning quvvat va ularning faoliyatini amalga oshirishda bevosita ishtirok etadigan mushak guruhlarini rivojlantirishdir. Bu mushak guruhlarini kuchaytirish maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Mashqlari tuzilishi hamda strukturasining bir qismigagina mos keladi. Murakkab bo'lmagan maxsus mashqlar yordamida o'quvchilar mashg'uloti jarayonida ishtirok etayotgan mushaklarni kuchaytirish va shu orqali ularni samaraliroq rivojlantirish mumkin.

Mushak guruhlarini maxsus mashqlar yordamida yaxshi moslashadi va mustahkamlanib, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilayotgan mavzusi uchun maxsus mashqlar talab qilinadi. Agar mushaklar yetarlicha yaxshi rivojlanmagan, uyg'unligi buzilgan bo'lsa, qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Masalan, tennis kaptogini uloqtirish maxsus mashqlar yordamida qo'l va oyoqlarning mushak bukilish joylarida kuch ko'paytiriladi, lekin gavda mushaklariga e'tibor berilmaydi. Bu esa mushaklar moslashuviga jiddiy buzilishiga olib keladi.

Agar mushaklar o'rtasidagi moslashuv qo'yilgan talablarni bajarmasa, mushaklarning boshlang'ich sinergisti faoliyatsizligidan keyingi to'satdan harakati bioelektrik kuchlarni yo'qotadi, ya'ni kuchlarning tormozlanishi ertaroq ulansa, juda katta kuch yo'qotishga to'g'ri keladi. Bulardan farq qilgan holda, mushaklar o'rtasidagi moslashuv darajasi yuqori bo'lishi uchun harakat silliq, bir xil meyorda, aniq bajarilsa, kuchlar tejab qolinadi. Yana shuni aytish kerakki, mushaklar orasidagi o'zaro harakat

qoidaga ko'ra, tekshirilgan harakatlarda yaxshilanadi.

Mushakllarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular uch guruhga bo'linadi:

- mashg'ulot ishtirokchilari mushaklarini taranglashgan holdan bo'shashtirish holga o'tganligini his qilishni o'rgatuvchi mashg'ulotlar.

- mushaklar tarangligi darajasi, tananing ushlab turgan bo'g'imi og'irligini his qilgunga qadar kamaytiriladi;

- mushaklarning sekinlik bilan bo'shashtirish oqibatida tananing qismi bir holatdan boshqasiga o'tadi;

- mushaklar taranglashgan holdan tez, aniq bo'shashtirish

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги ПФ-4947-сон Фармони.

2. Шакирджанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта, 2005 - № 1 - С. 44-47.

3. Melges F.L., Anderson R.E. The personal future and self esteem // Arch. Of Gen. Psychiatry. 1971. Vol. 25 -P. 494-487.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida 1-4-sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar hamda tamoyillar borasida fikrlar keltirilgan.

REZYUME

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются конкретные упражнения и рекомендации по развитию координационных навыков для учеников 1-4 классов на уроках физкультуры.

SUMMARY

The article deals with the description of specific exercises and guidelines for developing coordination skills for pupils of the 1-4 forms at physical education classes.

ШАРҚ АЛЛОМАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯГА ОИД ҚАРАШЛАРИ

Қ.Сейтмуратов – педагогика фанлари номзоди, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Т.Бойтураев – педагогика фанлари номзоди

ТИҚХММИ

Таянч сузлар: жисмоний тарбия, жисмоний сифат, кувват, зийраклик, образ, қиличбозлик, Ватанга садоқат.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое качество, сила, одарённость, образ, фехтование, преданность Родине.

Key words: physical education, physical quality, strength, capability, image, fencing, dedication to Motherland.

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларига тўхталиб ўтадиган бўлсак, улардан бизга бой мерослар қолганлигини кураимиз. Шеърят мулкининг султони Алишер Навоий «Фарход ва Ширин» достонида Фарход образи орқали мард йигитнинг жисмоний қобилиятлари қандай бўлиши кераклиги ва у қандай тарбия олиши кераклиги асарда кенг таҳлил қилинади. Достонда ёзилишича, Фарход ақлий тарбия билангина чекланиб қолмасдан, жисмоний ва ҳарбий машқлар билан ҳам мустақил шуғулланиб, ўз иродасини мустаҳкамлаб борганлигини, чиниқиб борганлигини Алишер Навоий ўз асарида китобхонга кенг ва тушунарли қилиб очиқ берган. Алломанинг Фарход образи орқали ҳар бир ёшнинг мустақил тайёргарликни йўлга қўйиш орқали сувда сўзишни эгаллаши ва у орқали инсон ўзида турли жисмоний сифатларни ривожлантириши мумкинлиги, яъни ҳар бир инсон бу машқлар орқали ўзида тезкорлик-чакқонликни, чидамликни, кучлиликни тарбиялаши мумкинлиги кўрсатиб ўтилганлигини таъкидлаш мумкин [1:25]. Марказий Осиё халқларининг ҳаёти чорвачилик билан боғланганлиги бу ердаги халқларнинг, яшаган уруғларнинг фарзандлари отда юриш, улар билан меҳнат қилиш, жангларда иштирок этиш машқларини олиб борганликлари хисобга олиб, Алишер Навоий ҳам асарда Фарход образи орқали бу масалага муносабатини билдириб ўтган. Бундай қийин машқларни амалга ошириш учун ёш инсондан катта чидамкорликни талаб қилинганлигини ҳар бир китобни ўқувчи китобхон тасаввур қилиши мумкин. Агар у ёш бўлса қахрамонга ўхшаб ўзини тарбиялашини, ота-она фарзандларининг бундай машқларга қизиқишларини ёшлиқдан уйғотиши мумкинлиги ва кераклигини асардаги қаҳрамон образи орқали ўзларига қабул қилишлари мумкин. Ёшларнинг қиличбозлик машқлари билан шуғулланиши кераклигини Марказий Осиёлик барча алломаларнинг асарларидан куриш мумкин. Халқ

holga o'tadi.

Bular bari maxsus mashqni – mashqlanganlikni yana ham rivojlantirib koordinatsion qobiliyatini rivojlanishida asos bo'lib hizmat qilgan holda takomillashtirib borishni taqozo etadi.

Xulosa tariqasida shuni ta'kidlash joizki, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni to'g'ri tanlash va albatta, o'tilayotgan mashg'ulot tempiga qarab tamoyillardan oqilona foydalanish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

оғзаки ижодида яратилган “Тўрўғли”, “Алпомиш” достонларидаги қаҳрамонлар ҳам қиличбозлик билан ёшлиқдан шуғулланганликлари ва юксак маҳорат даражаларига эришганликлари кўришимиз мумкин. Алишер Навоий ҳам ўз асарида асосий қаҳрамон Фарходнинг қиличбозлик машқлари билан мунтазам шуғулланганлиги орқали юксак маҳоратга эришганлигини айтиб ўтади. Бундай жисмоний етуқликка эришиш кунлик машқлар орқали эришилиши мумкинлиги Алишер Навоийнинг бошқа асрларида ҳам кўрсатиб ўтилганлигини таъкидлашимиз мумкин. “Юсуф ва Зулайхо” асарида ҳам муттасил жисмоний тайёргарлик орқали Зулайходаги кучлилик, яъни ўзидан бир неча баробар катта бўлган юкни одамларнинг олдида кўтара олишини кўрсатиши ўқувчиларда унга ўхшашни хошлаш табиий ҳолдир. Бундай имкониятларни инсон кўп йиллик машқларни олиб бориш орақали кўрсата олиши мумкин. Асарлардаги ҳар бир жисмонан етук инсонлар ўзларининг ақлий ва жисмоний куч-қуввати, маҳорати билан кишиларни ҳайратда қолдиришлари учун асос уларнинг доимий жисмоний машқлар билан шуғулланганликларидир деб таъкидлаш мумкин. Алишер Навоий асарларидаги муҳим хусусиятлар шундаки, асар юксак инсонийлиги, халқчиллиги, тилининг бойлиги ва равланлиги билан ажралиб туради. Ундаги юксак ғоялар шахсни меҳнатга, ўз касб-кориға, оиласига, ота-онасига, фарзандига, она-юртига, тили ва динига меҳр-муҳаббат ҳиссини уйғотади, асардаги пок ахлоқий муносабатлар эса, қомиллик сари интилишга асос бўла олади. Аллома асарда халқ ва мамлакат учун фидойилик қилган инсонларни ўз идеали деб билган. Шу билан бирга буюк зотнинг одамлардаги ялқовлик, бепарволик, майпарастлик, маишатибозлик ва жаҳолат каби иллатларга бўлган салбий муносабати ҳам асарда очиқ-ойдин ўз ифодасини топган.

Аллома Алишер Навоий ўз асарларида жисмоний