



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Saruxanov Arsen Albertovich

Qo`Qon Davlat Pedagogika Instituti Katta O`Qituvchisi

JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARIDA KATTA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O`YIN MASHQLARIDAN FOYDALANIB CHAQQONLIK VA EPCHILLIKNI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: Maqolada katta maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik va epchillikni rivojlantirish masalasi ko'rib chiqiladi. Ushbu masala bo'yicha yetakchi olimlarning ilmiy tadqiqotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, o'yin mashqlari yordamida katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik va epchillikni rivojlantirish mumkin. Ko'pgina tadqiqotlar bu yoshda bolada muvofiqlashtirish qobiliyatlari yetarli darajada rivojlanmaganligini tasdiqlaydi. Bu muammoni hal qilishda jismoniy tarbiya vositalarini to'ldirish va boyitish manbalarini aniqlash muhim ahamiyatga ega. Bunda jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida qo'llaniladigan o'yin mashqlari taklif etiladi. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning pedagogik jarayoniga kiritilgan chaqqonlik va epchillikni rivojlantirishda samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi o'yin mashqlari to'plami keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, harakat faoliyati, jismoniy rivojlanish, o'yin mashqlari, kompleks, harakatlarni muvofiqlashtirish, jismoniy tarbiya, o'yinlar, epchillik, tezkorlik.

Kirish. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning (5-6 yoshli) asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Ushbu bosqichda harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, epchillik, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, hamda harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq

o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi. 5-6 yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib etish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun bu yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarda o'yin mashqlaridan foydalangan holda og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish natijasida E.N. Vavilova (1981), L.D.Glazurina (2000), V.I. Usakova (1996)lar ishlarida so'nggi yillarda katta maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i, jismoniy va motorli rivojlanishining ko'rsatkichlarini tahlil qilish dahshatli tendentsiyalarni ko'rsatadi. Shunga muvofiq katta maktabgacha yoshdagi bolalarning 30% dan 40% gacha motorli rivojlanish darajasi past. Buning sabablari zamonaviy hayot tarzida deb o'ylaymiz. Yu.F. Zmanovskiy (1996), M.A Runova (2001) kabi psixologlar, o'qituvchilar, shifokorlar bolalar muassasalaridagi bolalarning motor faolligining pasayishi umumiy tendentsiyasini qayd etishadi, maktabgacha yoshdagi bola uchun harakatlarning yo'qolishi katta yo'qotishdir. Salomatlik sohasida MTTlarda bolalarni rivojlantirish va tarbiyalash dasturida jismoniy salomatlik masalasi birinchi o'rinda turishi bejiz emas. Agar chaqqonlik va epchillik kabi jismoniy sifat ham hissiy va aqliy rivojlanishning rag'batlantiruvchi omili ekanligini hisobga olsak, boshqa sohalarda ham bu masalaning dolzarbligi yaqqol namoyon bo'ladi. Fiziologlar V.P.Fomin va N.A.Filinlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik va epchillik ancha sekin rivojlanib borishi isbotlangan. Keyingi yillarda L.I. Penzulaeva, D.V. Xuxlaev¹ kabi mualliflarning ilmiy tadqiqotlarida ta'kidlanishicha, 6-7 yoshli bolalarda aniq harakatlar ko'nikmalari takomillashadi. Bunga nishonga otish mashqlari, kichik to'plar bilan o'tkaziladigan mashqlar yordam beradi.

M.A.Doroninaning ta'kidlashicha, individual tana tizimlarining notekis rivojlanishi harakatlarning qo'pollashuviga olib kelishi mumkinligini isbotlaydi. Tizimli jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan bu hodisalar zaiflashadi.

M.A. Runovanning fikriga ko'ra, chaqqonlik va epchillik harakat texnikasini keskin o'zgartirishni talab qiladigan murakkab sharoitlarda bajariladigan mashqlarni bajarishda rivojlanadi.

E.Ya. Stepanenkovaning fikriga ko'ra, epchillik - bu to'satdan o'zgarib turadigan vaziyat talablariga muvofiq yangi harakatlarni tezda o'zlashtirish, o'z harakatlarini tez va aniq qayta qurish qobiliyatidir.

P.K. Anoxin epchillikni - muammolarini, ayniqsa kutilmaganda paydo bo'ladigan muammolarni tez va yengil hal qilish qobiliyati, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatining eng yuqori darajasi sifatida tavsiflaydi.

Chaqqonlikning mohiyatini tushunish va uning tuzilishini o'rganishga ma'lum tizimli yondashuvni V.S. Farfel, V.S. Filippovich asarlarida topish mumkin. Ushbu mualliflar epchillik ko'rsatkichlarini o'lchashga katta e'tibor berishadi. Shunday qilib, V.S. Farfel makon va vaqtni epchillikning asosiy o'lchovi deb hisoblaydi, shuning uchun biz komplekslarimizda fazoviy aniqlik va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq va o'zgaruvchan sharoitlarda eng qisqa vaqt ichida bajariladigan mashqlardan foydalandik.

¹ Penzulaeva L.I. Bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari: talabalar uchun darslik. Comp. G.M. Lyamina. M.: Pedagogika, 1984 yil.

Natijalar. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarda epchillikni rivojlantirish bilan bog'liq bir qator muammolar hali to'liq hal etilmagan. Biz bu jarayonda, xususan, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida turli xil o'yin mashqlaridan ko'proq foydalanishni nazarda tutamiz. Maqsad: 6-7 yoshli bolalarda ishlab chiqilgan o'yin mashqlari to'plamining epchillikni rivojlantirishga ta'sirini aniqlash.

Maqsad: 6-7 yoshli bolalarda epchillikni rivojlantirish uchun o'yin mashqlari to'plamini ishlab chiqish va amalga oshirish; pedagogik eksperimentda o'yin mashqlari komplekslaridan foydalanish samaradorligini eksperimental tekshirish.

Biz tadqiqotni Qo`qon shahridagi 4-DMTTda olib bordik. H.A. Bernshteyn harakatlarning to'g'riligini shakllantirish yangi vosita mahoratini shakllantirishning boshidan boshlanishi kerak deb hisoblaydi. To'g'ri, u dastlab harakat tezligi va kuchini biroz pasaytirishga imkon beradi, lekin harakatning to'g'riligi va aniqligi ideal bo'lishi kerak. U turli ko'nikmalardagi aniqlikni oshirish o'rtasidagi to'liq mantiqiy munosabatni qayd etadi. "Har qanday ko'nikmada aniqlikni rivojlantirish va yaxshilash ko'plab boshqa ko'nikmalarda uni sezilarli darajada yaxshilaydi"².

Ushbu epchillikning eng yuqori namoyon bo'lishining o'lchovi - bu faoliyat shartlari keskin o'zgarganda kerakli javob harakatini topish va aniq bajarish uchun zarur bo'lgan eng qisqa vaqt. Shunday qilib, biz vaqt, makon va bajarilishning aniqligi epchillik ko'rsatkichlari bo'lishi mumkinligini aniqladik.

O'yin mashqlari komplekslarini ishlab chiqishda biz H.A. Bernshteynning asosiy qoidalariga asoslandik. Uning ta'kidlashicha, tana vaziyatga shunchaki munosabat bildirmaydi, balki dinamik o'zgaruvchan vaziyatga duch keladi, bu esa uni ehtimoliy prognoz, keyin esa tanlash zaruratidan oldin qo'yadi. Bizning holatda, vazifalar quyidagilar bilan bog'liq holda tuzilgan.

- turli ritmik birikmalardan foydalanish;
- elementlarning turli ketma-ketligi;
- mashqlarni bajarish usulini o'zgartirish;
- harakatlarni makon va vaqtda taqsimlash, ularni ko'p qirrali muvofiqlashtirishni talab qiladigan tana harakatlari bilan birlashtirish qobiliyatiga hissa qo'shadigan mashqlarda ob'ektlardan foydalanish;
- ikki ishtirokchi tomonidan muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarish;
- asosiy harakatlarning murakkab kombinatsiyalarini bajarish;
- muvozanatni saqlash yoki yo'qotishdan keyin uni tiklash zarur bo'lgan mashqlardan foydalanish.

Munozara. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya uchun jismoniy mashqlar komplekslarini ishlab chiqishda biz mashg'ulotlarni samarali o'tkazish uchun turli xil uslubiy usullardan foydalanganmiz:

- g'ayrioddiy dastlabki holatlar bilan mashqlarni qo'llash;
- harakat tezligini o'zgartirish;

² Bernshteyn N.A. Qobiliyat va uning rivojlanishi haqida. Moskva: "FiS", 1991 yil.

- mashq bajariladigan fazoviy chegaralarning o'zgarishi;
- mashqlarni qo'shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish.

1-mashqlar to'plami. Mashqlar to'p bilan juftlikda bajariladi. Ular har bir juftlikning ma'lum vaqt oralig'ida (1-2 daqiqa) eng ko'p otishlari, zarbalari, sakrashlari, to'p uzatishlari bilan baholanadi.

1. To'pni polga urib, sakrashdan keyin uni ushlab olish, to'pni sherigiga uzatish.
2. To'pni yerga urib, uni ushlang, keyin orqaga o'girilib, to'pni sherigingizga uzating.
3. To'pni 1,5 - 2 metr masofadan devorga otish va uni ikki qo'l bilan ushlab va to'pni sherigiga uzatish. Hamkor xuddi shu vazifani bajaradi.
4. Shit yonida turgan holda to'pni basketbol savatchasiga tashlash.
5. To'pni bir-biriga uloqtirish (yerga tushib ketmaguncha)(usul o'qituvchi tomonidan ko'rsatiladi). To'pni ushlab turish vaqtini yozib oling.
6. To'pni bir qo'l bilan gorizontal nishonga uloqtirish (1 daqiqada otishlar soni).
7. juftlikda o'rin almashgan holda to'p uzatish.
8. Burilish nuqtasiga to'p bilan yugurish, to'p bilan polga 5 marta urish, ushlab va boshlang'ich nuqtaga yugurish, to'pni sherigiga uzatish.

2-mashqlar to'plami. Gimnastikadan mashqlar. Balli tizimda baholanadi. Qaysi juftlik barcha mashqlar yig'indisi bo'yicha ko'proq ball to'playdi.

1. Vazifa: harakatning to'g'ri yo'nalishini kuzatib, oldinga ikki marta o'mbaloq oshish.
2. Oldinga o'mbaloq oshing va orqaga buriling – orqaga o'mbaloq oshing.
3. Boshni ushlab (stoyka) tik turishni bajaring.
4. Asosiy yo'nalishga orqamacha turib, orqaga sakrab burilib, oldinga oldiga o'mbaloq oshish.
5. Juftlik muvozanatni amalga oshiradi, qo'llarni ushlab, bir-biriga qaragan holda.

3-mashqlar to'plami. Natija mashqlarni bajarish vaqti bilan baholanadi. Vaqt har bir ishtirokchi tomonidan qayd etiladi, keyin umumlashtiriladi.

1. Qisqa masofaga 3 x 10 metrga yugurish.
2. Shaxmat taxtasi holatida yugurish. 10 metrgacha bo'lgan masofa.
3. "O'rama" yo'lakda yugurish. Uzunligi 20 m.
4. 2 ta to'pni bir nuqtadan ikkinchi nuqtaga, ikkinchidan uchinchi nuqtaga olib o'tish va hokazo. Masofa - 15 m gacha.
5. Egri chiziq bo'ylab bir-biridan ikki metrgacha joylashgan to'ldirilgan to'plar ustidan sakrash (mashqni bajargandan so'ng qo'lidagi shishirilgan to'pni sherigiga berish).
6. D.h. Oyoqlar yoyilgan holda o'tiring, qo'llar boshingiz orqasida, harakat yo'nalishiga teskari o'tirgan holatda, "Marsh!" buyrug'i bilan tezda o'rindan turing burilish nuqtasigachayuguring va orqaga yuguring, tayoqni sherigingizga bering.
7. Bir oyoqqa burilish nuqtasiga sakragan holda qo'lingizda sharni ushlab borib, orqaga ikkinchi oyoqda sakrab qaytish, tayoqni sherigiga uzatish.

4-mashqlar to'plami. Mashqlar zinapoya kabi polda yotgan gimnastika tayoqchalari orqali amalga oshiriladi. Gimnastika tayoqchalari orasidagi masofa 40 sm. Gimnastika tayoqchalari soni 10 ta. Har bir juftlik mashqni (o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha) bir yo'nalishda bir muddat bajarishi kerak.

1. Gimnastika tayoqlariga qarab, signalga ko'ra, juftlik ikki oyoqda gimnastika tayoqchalari ustidan sakrashni amalga oshiradilar. Kim qoqilgan bo'lsa, u jarima ochkosini oladi.
2. Asosiy yo'nalishga yonlama turib, juftlik ikki oyoqda o'ngga yoki chapga gimnastik tayoqchalar ustida sakrab chiqadi.
3. Asosiy yo'nalishga qarab, juftlik birinchi tayoq ustida oldinga sakrab o'tadi, u orqali orqaga va keyin oldinga va keyingi gimnastika tayoqchasiga qadar.
4. Gimnastika tayoqchalari ustidan bir oyoqda sakrash.
5. Yerda tartibsiz tarzda yotgan gimnastika tayoqchalari atrofida ilonizi yugurish.

Xulosa. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlashda har bir kompleks (yoki tanlab olingan 3-4 mashq) mashg'ulotning asosiy qismi oxirida qisqa vaqt ichida o'tkazdik. Jismoniy sifatlar bolada murakkab shaklda shakllanganligi sababli, sifatlardan birining rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlarning takomillashishiga yordam beradi. Ularning rivojlanishi o'qituvchilardan jiddiy e'tibor talab qiladi.

Nazorat va eksperimental guruhlarining yakuniy sinovlari natijalarini solishtirganda shuni ta'kidlash kerakki, tajriba guruhida o'sish sur'ati nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori. Bu tajriba yakunida test natijalarini tahlil qilish bilan tasdiqlanadi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda o'yin mashqlaridan foydalanish barcha o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhining ko'rsatkichlaridan ahamiyatlilik darajasida $p < 0,05$ dan oshadi. Olingan natijalarni tahlil qilish, ishlab chiqilgan o'yin mashqlarini, shu jumladan o'yin vazifalari majmuasini amalga oshirish maktabgacha yoshdagi bolalarda epchillikni rivojlantirishda ijobiy dinamikani ta'minlashini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bernshteyn N.A. Qobiliyat va uning rivojlanishi haqida. Moskva: "FiS", 1991 yil.
2. Penzulaeva L.I. Bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari: talabalar uchun darslik. Comp. G.M. Lyamina. M.: Pedagogika, 1984 yil.
3. Runova M.A. Jismoniy madaniyat darslarini tashkil etish xususiyatlari. Maktabgacha ta'lim. 2003; № 9: 42 - 52; № 10: 56 - 63.
4. Stepanenkova E.Ya. Bolaning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishi nazariyasi va usullari: darslik. Moskva: Maktabgacha tarbiyachi, 2006 yil.