

KICHIK YOSHDAGI BOLALARDA HARAKAT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

F.Xushnazarov

O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat institutining Farg‘ona mintaqaviy filiali

Annotatsiya: Mazkur maqolada kichik yoshdagi bolalarda harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo‘llari va usullari haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, harakat malakasi, sport, jismoniy tarbiya vositalari

FORMATION OF MOVEMENT SKILLS AND EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG CHILDREN

F.Khushnazarov

Fergana regional branch of Uzbekistan State Institute of Arts and Culture

Abstract: This article talks about the ways and methods of forming movement skills and educating physical qualities in young children.

Keywords: physical culture, movement skills, sports, physical education tools

O‘zbekiston fuqarolari jismoniy tarbiya va sportga katta ehtiyoj bilan qaraydilar va uning rivojlanishiga o‘z hissalarini qocshib kelmoqdalar, ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasining mustaqillik davrida bu shiddatli tus oldi. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi” va “Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi”, deb ta’kidlaganlari bejiz emas. Davrning o‘zi kelajagimiz bo‘lgan yoshlarni barkamol avlod darajasida tarbiyalash yo‘lida sportning qanchalik olamshumul ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatib turibdi. Xalqaro maydonda tarixan qisqa davr ichida obro‘ orttirishga ulgurgan O‘zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki xalqaro sport maydonida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan sportchilar yetishtirib bergan davlat sifatida tanildi. Jahonda biron bir qit’a yoki biror bir yirik sport anjumani yo‘qki, unda sportchilarimiz sharafiga O‘zbekiston madhiyasi yangramagan va bayrog‘imiz ko‘tarilmagan bo‘lsa.

Jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mehnat faoliyatining mazmuni va xarakteri, fan yutuqlari va boshqa omillarning ahamiyati kabilarni anglab olish shart. Shuni qayd qilib o‘tish kerak-ki, omillar jismoniy tarbiyaga alohida-alohida emas, balki murakkab bog‘langan holda ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini tushunish uchun,

eng avvalo, uning maxsus mazmunini aniqlash lozim. Jismoniy tarbiya har xil, ya'ni ijtimoiy va tabiiy fanlar tomonidan o'rganiladi: jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi hamda sport turlarining nazariyasi, uning metodikasi.

Jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun har bir yoshga mos ravishda jismoniy tarbiya vositalari aniq tanlab olinishi lozim. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya vositalari quyidagilardir: asosiy gimnastika, elementar oddiy o'yinlar, velosipedda uchish, sayillar va ekskursiyalar. Undan tashqari sportning quyidagi turlari: suzish, kurash, karate, tennis, badiiy gimnastika - bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'tkazib turish ma'qul. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan bolalar uchun davolovchi jismoniy tarbiya mashqlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida bola pedagog rahbarligida dasturda ko'zda tutilgan harakat malakasini va ko'nikmasini egallaydi. Turli harakatlarga o'rgatish jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakllantirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan uzviy bog'liqlikda amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida o'quvchilar jismoniy mashqlarning yangi shakllarini egallash qobiliyatlari oshib boradi. Jismoniy madaniyat nazariyasida harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi.

Harakat malakasining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshirish, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi.

Harakat malakasi bu - harakat texnikasini egallash darajasi borib unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda ko'chadi va harakatlar o'zining juda ishonchligi bilan ajralib turadi. Harakat malakalarining bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy, ruhiy kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi. Ular ongli ravishda mashqlar bajarish natijasida uning bajarish usuli va qoidalarini takomillashtirib boradilar va shu malakaga binoan mashqlarni ma'lum bir vaqt oralig'ida texnik jihatdan to'g'ri bajara olish qobiliyatini saqlab qoladilar. Harakatlarning uyushgan holda, aniq va tez bajarish bolalarning ruhiyatini oshiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy sifatlarni bola organizmining morfofunktsional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liqdir. Jismoniy sifatlarni, harakat ko'nikmalarini o'rgatish bilan birgalikda tarbiyalash bolaning takomillashuviga, tanasining sog'lomlashuviga, hissiy ruhining ko'tarilishiga ta'sir ko'rsatadi, natijada bolalar harakatlarni tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq, oson bajarilishiga, yuqori natijalarga erishishga intiladilar, ijobiy mustaqillik ko'rsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik rivojlanishi harakat malakalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liq. Ana

shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar qat'iy izchillikda va harakat ta'siri murakkablashtirilgan holda jismoniy tarbiya darslari tarkibiga, o'yin soatlariga, sport mashqlariga hamda o'quvchilarning maktabdan va sinfdan tashqari sport tadbirlari tarkibiga kiritiladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor ayniqsa maktab kun tartibida olib boriladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari davomida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir. Katta tanaffuslarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, dars boshlanishidan oldin o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, sayrlar, sinfdan tashqari olib boriladigan ommaviy tadbirlarning barchasi jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga imkon yaratadi. Har bir jismoniy sifat uchun alohida o'ziga xos mashqlar majmuasi tanlanadi va maxsus usulda bajartiriladi. Shu tariqa kichik yoshdagi bolalarda harakat malakalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'lga qo'yiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Горчакова Н.А. и др. Фармакология спорта // Киев. – Изд – во «Олимп. л.–ра». – 2010.
2. Маноккиа П. Анатомия упражнений. Тренер и помощник в ваших занятиях // Москва. – Изд–во «Эксмо», 2009.
3. Weider Joe. Muscle & Fitness // Специальный выпуск «Энциклопедия упражнений». – 2006.