

Б. Бойбобоев

**ХАРАКАТ, КЎНИКМА
ВА МАЛАКАЛАРНИНГ
ШАКЛЛАНИШИ**

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлиги.**

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**«Жисмоний тарбия назарияси ва спорт турларини ўқитиш услуги»
кафедраси.**

Б. Бойбобоев

**ХАРАКАТ, КЎНИКМА ВА
МАЛАКАЛАРНИНГ ШАКЛЛАНИШИ
(методик ўқланма)**

Наманган 2007 й.

Баходир Ҳуломович Бойбобоев педагогика фанлари номзоди «Жисмоний тарбия назарияси ва спорт турларини ўқитиш услубиёти» кафедрасининг катта ўқитувчиси.

Таъризчи: Солиев Х. Х. педагогика фанлари номзоди, доцент АнДУ жисмоний тарбия назарияси ва методика кафедраси мудири.

Тожибаев Ж. НамДУ «Жисмоний тарбия назарияси ва спорт турларини ўқитиш услубиёти» кафедраси доценти, биология фанлари номзоди.

Ушбу методик Ҳўлланмада жисмоний тарбия бўйича умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг ҳаракат кўникма ва малакаларининг шаклланиш хусусиятлари, кўникма ва малакаларининг шаклланишида ўқувчиларга индивидуал ва дифференциал ёндашиш ҳамда мустақил машғулотлар ҳақида маълумотлар келтирилган.

Методик Ҳўлланма НамДУ ўқув услубий кенгашининг 2007 йил 26-июнь 10 -сонли баённомаси билан нашрга тавсия этилди.

I. ХАРАКАТ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Харакат кўникма ва малакаларини шаклланиши дидактик принципларга амал қилган ҳолда турли хил жисмоний машқларни ўқлаш билан кўргазмали воситалар, техник воситалар, ўқланмалар, методик усуллардан комплекс равишда тўри фойдаланилсагина самарадорликка эришилади.

Жисмоний машқларга ўргатишда бундай ёндошиш жисмоний машқларни фақат яхши тушуниш эмас, балки машқни бажариб, янада мустаҳкам ўзлаштириш учун имкон яратади.

Харакат кўникмаларини шаклланишида бўлиб-бўлиб ўргатиш услуби билан кириш машқлар тизимидан фойдаланилади. Бу эса тузилиши мураккаб бўлган машқларни ўзлаштириб олиш учун ёрдамлашади. Бу услубнинг афзаллиги ҳаракатни ўзлаштиришда фаолиятни бутун ўзлаштиришда баъзи бир асосий топшириқлар тушиб қолади. Мисол учун, югуриб келиб узунликка сакрашда бошида ўқувчилар сакрашда депсиниш билан танишадилар. Бир, икки, уч инчадан кейин югуриб келиб, депсиниш билан кейинчалик учинчи фазаси, ерга тушиш ва хоказо. Ўқувчилар бу элементларни бир нечта дарсларда ўзлаштириб олиб, кейинчалик уни тўла бажаришга киришадилар.

Тайёрлов машқлари ва интилувчи машқларга тиззаларни кўтариб югуриш, юқоридаги буюмларга етиш учун сакраш. Шулар билан бир қаторда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи умумий машқлар ўқланилади.

Харакат кўникмаси ва малакалари тез шаклланишида, оддийдан мураккабга принцинга амал қилинса ва шу ерда ёрдамчи машқлардан кенг фойдаланилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Мисол учун орқага думбалоқ ошишида гимнастика тўшаги тагига гимнастика мостигини ўйиб югуриш техникасини такомиллаштиришда оёқни ўйиш жойларини белгилаб чиқиш чизиқларини чизиб, улоқтириш машқларини бажаришда коридор белгилаб қилинади.

Мана шу ҳамма усулларни ўқлашда ўқитувчи машқларни такрорлаш сони ҳақида унутмаслик керак. Такрорлаганда оптимал югуриш меъёрларига амал қилинади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқув дастурининг гимнастика бўлимини ўтишда снарядлардаги машқларни ўргатишда оптимал югуришни меъёрлари зарур бўлади. Шу билан бир қаторда аниқ бажаришни талаб қиладиган элементлар ўртача 6-12 марта битта дарс вақтида такрорланиши лозим.

Харакат кўникма ва малакаларини шакллантиришга қаратилган методик усулларни дифференциал ҳолда ёшга нисбатан қараш зарур. Кичик синфларда ўқитувчи кўпроқ кўрсатиш усулидан фойдаланади. Уни тушунтириш билан бирга катта ва ўрта синфларда ўқувчиларни эътибори ҳаракатлар фаолиятига тўпланади. Ўқитувчи билим ва кўникмалар асосида фанлараро алоқани қилиб, ўқувчилар бошқа дарсларда олган билим, кўникма ва малакаларига таянади ва фанлараро алоқага асосланади.

Катта синфларда алоҳида эътибор берилиб аввал ўтилган ҳаётий зарур бўлган ҳаракатлар кўникма ва малакаларини такрорлаш ва такомиллаштириш рухий тушқун ҳолатларда ҳам ўқлай билиш, кўникмалари шакллантирилади ва бошқа мураккаб шароитларда ҳам ўқланилади.

Шунинг учун юқори синфларда жисмоний тарбия дарслари қисман тренировка характерида бўлиб, ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини оширувчи йўналишда бўлиши лозим. Бундай ҳолатларда қизларни жисмоний тарбиялашни эсдан чиқармаслик керак. Бундай ҳолатларда қизларга жисмоний тарбия дарсларида чиройли ҳаракатларни ўргатиш қорин ва тос-сон мушакларини мустаҳкамлайдиган машқларини киритиш лозим

Ўқувчиларни ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашлари уларнинг ақлий ва жисмоний ривожланишига боғлиқ. Ўқувчиларнинг аста-секин ўсмирлик ёшига етгунча бош миясини ҳаракатда бўлиши пишиб боради. 13-15 ёшга тўлганда асосан ҳаракат анализатори

ва бошқа муҳим ҳаракат фаолиятлари шаклланади. 11-14 ёшга етганда кўриш анализатори, таъм билиш анализатори, эшитиш анализатори етилади. 15 ёшгача доимий равишда кўриш ва фазони чамалаш қобилияти ўсиб боради. 14-15 ёшда ҳаракатларни бошқариш қобилияти ўсиб боради.

Мушак бўлим сезгилари ўувчиларнинг ўлларидида оёққа нисбатан кўп. Ёш улғайиши билан ҳаракатнинг аниқлиги чап ўл билан ўнг ўл ўртасида фарқ ўсиб боради. Оёқларда ҳам шу ҳолат кузатилади.

Тўғри тик турганда танани тебраниши камаяди. 14 ёшга тўлганда катталарникига кўрсаткич тенглашади. 14-15 ёшда мураккаб координацион ҳаракатларга доимий тезлигини ушлаш қобилияти ошиб боради.

Ўзининг ҳаракатни бошқариш билан ўсмирлар топшириқларни қучланиш билан кичик синфларга нисбатан кам ўзгаради. Ҳаракатланаётган объектни тез англашга бўлган реакцияси ўтган йилларга нисбатан секин суръатда бўлса ҳам такомиллашиб боради. Реакция тезлиги ўсиб бориши кузатилади. 7-8 синфларга борганда ўувчиларнинг бошқа синфда, яъни қуйи синфлардаги даврга нисбатан тайёргарлиги бир-биридан кескин фарқ қила бошлайди. Шунинг учун жисмоний машқлар технологиясини ўргатишда уларнинг жисмоний тайёргарлигини обдон ўрганиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бу уларнинг ҳаракат техникасида кўникма ва малакаларини шаклланишига катта имконият яратади.

Ўувчиларни нисбий қучи ва ҳаракат уйқунлигини ҳисобга олиш керак. Ҳар хил гуруҳдаги ўувчилар учун машқлар танлашда қулайроқ бўлган усуллари ва тайёрлов машқларини қабул қилиш керак. Ўувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси жисмоний машқлар техникасини эгаллаш учун катта аҳамиятга эга. Жисмоний машқлар техникасини эгаллаш кўникма ва малакаларини шаклланишида тана оқирлиги, тана оқирлигини ошиб кетиши арқонга тирмашиб чиқишда, таяниб сакрашда, осилиш машқларини бажаришда қийинчиликлар туқдиради. Бундай машқларни жисмоний ривожланишида ортда қолаётган қучсиз ўувчиларда, яъни мускуллари қучсиз ривожланганларда яқин ороқ кузатиш мумкин. Бунда ўта семириб кетган ва мушаклари қучсиз ривожланган ўувчиларга машқларни бажариш шартларини енгиллаштириб ёрдам бериш керак.

+излар ҳолатига алоҳида эътибор берилади. +изларнинг ўсмир ёшида қўпчилиги ой суриши бошланган бўлади. Баъзиларида бу ҳолат енгил кечади, баъзиларида эса умумий ҳолати ёмонлашмайди. Бош оқриқ, жиқилдон қайнаши, юракни тез уриши, тез нафас олиш, оёқ пастки қисмларида оқриқ кузатилади. Баъзиларида титроқ, атроф-муҳитларга нисбатан талабчанлик, хотирасини пасайиши, диққатини тўзиб кетиши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиси жуда хушёр туриб, қизларни эътибордан четда қолдирмаслиги керак.

Таълим бериш жараёни ҳаракатни бўлиб-бўлиб фаза ва элементларини фикран бўлиб, таққослаб, таҳлил қилиб, умумлаштириб олиб боради.

Мисол учун, жисмоний машқларни ўргатишда ўқитувчи жисмоний машқни кўрсатиб бўлиб, бу машқнинг асосий элементларини қандай ошириш мумкин? – деган саволни қўйиб, «таҳлил» қилишга ундайди. Аввалги ўрганган билим нимаси билан фарқ қилади? Таққослаш учун даъват қилинади. Аввалги ва ҳозирги усуллар нимаси умумий, нима иккала усул учун характерли? Савол билан синтез ва умумлаштиришга ўргатмоқда.

Ўув материалларини ўргатишда уларни фаолиятини оширишда ва мустаҳкамлигини қучайтиришда ва шу билан бирга уларга дифференциал ёндошишда (уларни тайёргарлигига нисбатан гуруҳларга ажратиш) баъзи ҳолларда дастурли ўргатиш тавсия қилинади.

Ўувчилар учун дастур тузилади. Дарс материални ўрганиш ва кўникма ва малакаларини шакллантириш учун ўргатиш мазмунига тартиб билан машқлар ёзилади. Бундай ҳолат бир нечта дарс серияларига ёзилади. Материални эса тўлиқ ўзлаштириб олингандан сўнг навбатдаги машқни ўрганишга киришилади.

Дарс серияларида маълум вазифалар ҳал қилинади.

1-серия. Дастлабки жисмоний тайёргарлик.

2-серия. Дастлабки ва сўнгги ҳолатда машқларни ўрганиш.

3-серия. Асосий ҳаракатларни ўрганиш.

4-серия. Кўникмаларни эгаллаш асосий ҳаракатларни тўғри бажаришни баҳолай билиш.

5-серия. Ёрдамчи машқлар ёки ҳаракат фаолиятининг айрим қисмлари.

6-серия. Ҳаракат фаолиятларини тўлиқ ўрганиш (ўқитувчи ва шеригига жисмоний машқларни ўргатиш ва ёрдам беришга рухсат этилади).

Ўргатиш дастури қуйидагича тузилади:

I. Ўрганилаётган машқнинг номи.

II. Машқлар техникасини расмлар билан чизилади.

III. Ўрганишга ўқувчи тайёр бўлиши учун нималарни билиш керак.

IV. Топшириқлар серияси.

1. Информацион кадр: машқни номи ва номери.

2. Операцион кадр: машқни бажариш учун талаблар. (Машқни қандай бажариш ҳақида аниқ кўрсатма).

3. Назорат кадр: Машқ.

Буни бажариш ўзлаштирилганлик ҳақида маълумот бериши топшириқ сериясига ҳар бири учун алоҳида тузилади. Ўқитишни дастурлашда ўқувчиларни 3 гуруҳдан кўпга ажратиш мумкин эмас. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчиларни жуфт-жуфт бўлиб бажариш тавсия қилинади. Ишни бажариш учун 15 дақиқагача вақт берилади. Дарс бошида, дарс охирида бажарилган машқ такрорланади.

Одатий ўргатишда ва дастурли ўргатишда ҳаракат кўникма ва малакаларининг шаклланишида қуйидаги босқичларга ажратамиз:

Дастлабки босқич: ҳаракатнинг тузилиши ва аҳамияти ҳақида маълумот берилади. Ҳамда уни эгаллаш услублари ҳақида.

Аналитик – ҳаракат фаолиятининг бош элементларини эгаллаши.

Синтезлаш – алоҳида элементлари янада бирлаштирилади. Ҳаракатлар бутунлашади, мустаҳкамлашади ва автоматлашади. Мактаб ўқувчиларини ўқитиш жараёнида қабул қилиш сезгилари ҳаракат фикрлаш фаолияти (ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш усулларини танлаш). Ҳар бир компонентлар учун алоҳида эътибор зарур. Ўргатиш методларига келганда, ҳаракат кўникма ва малакаларини самарали эгаллаш учун тўғри тушунтириш, тўғри кўрсатиш ва амалда тўғри бажариш зарур. Шундай амалий методлардан бири тушунтиришдир. Бу услуб ўргатишнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. Машқларнинг бажарилишининг ҳар бир деталари ўқувчиларга тушунарли бўлиши керак. Материални аниқ ва равшан баён қилиш керак. Дастлабки ўргатиш даврида шундай тушунтириш керакки, у ёки бу элементни қандай бажариш ҳақида тушуниши керак.

Чуқурроқ ўргатиш босқичида эса нима учун бундай бажарилаётганини ва ҳоказо. Энг оддий машқларни тушунтирмасдан бажариш мумкин. Мураккаб машқлар тушунтириш ва кўрсатишни талаб қилади. Ўрганилаётган ҳаракатни дастлаб бутунлигича, кейин қисмларга бўлиб ва яна бутунлигича, агарда иложи бўлса, тасвирланган тарзда кўрсатиш, намойиш этиш, расм, фонограмма, видеофильм ва бошқалар.

Мураккаб машқларни қисмларга бўлиб ўргатилади. Бундай машқларни ўргатишда тайёрлов машқлари қўлланади. Тайёрлов машқларининг барчаси ўрганилаётган машқнинг бир қисmini шаклини ўхшатади. Бошлаш кучланиш характери учинчиси ва бошқаси йиғиндисини жамлаб, иммитария қилади.

Масалан: Балансликка сакрашда қайчи усулида сакрашда ўқувчиларга оёқда силташни ўргатишда ён томон билан туриб ярим букилиб, планка олдида бу машқни бир неча марта такрорланади. Депсинувчи оёқ билан бир қадам олдинга ташланади. Кейин иккинчи оёқ билан тез силтанади. Силтовчи оёқни планка устидан олиб ўтиб, танани ҳам олиб ўтади. Депсиниш характери ва кучини билиш учун ўқувчилар юз орига олиб қўйилган тўпни қўл билан тегиш учун сакрайдилар.

Ўқувчилар бу машқни бажариш учун секин югуриб келиб, депсиниш билан силтовчи

оёни холатини бир-бирига мослаб бажаради. Бироқ бўлиб-бўлиб ўргатишда ўрганилаётган машъни ортиқча холатларга олиб келиш зарур эмас. Ўқувчилар машъни бир неча уринишда тўри бажарса, бундай машъларни элементларга бўлиш мумкин. Шундай бўлиши керакки, биринчи бўлинган элемент иккинчисини ўргатиш учун имконият яратиш, 2-3 та элемент ўрганилгандан сўнг уларни бошлаш зарур. Хар бир элементда машъларнинг бажаришда тананинг тайёрлов, асосий ва якунловчи фазалярини хисобга олиш зарур. Харакатнинг асосий фазасини элементларга бўлиш мумкин эмас. Малакани мустахкамлаш жараёнида ортиқча харакатларни бажармасликка эътибор бериш керак. Машънинг техникасини рационал бажаришга халаит берадиган холатларни бартараф этиш, ортиқча зўриқишни олдини олиш, ўқувчини диққатини машъ техникасини эгаллаш жараёни ва натижа сони аралашшига эътибор қаратилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси ўқувчилар харакатлари кўникма ва малакалярини шаклланишини бошидан охиригача эътибор беради. Аввалги бир ўқитувчи ўқувчиларни жисмоний машълар бажариш учун тестлар қабул қилади ва жисмоний тайёргарлигини баҳолайди, назорат мезонлари қабул қилади. Машъ техникасини бажариш учун бундан сўнг малакани эгаллашни шаклланишини назорат қилади. Агарда ўқувчи хатога йўл қўйса, дархол кўрсатма беради ва тартибга солувчи машъ берилади.

Фазовий вақт ўлчамлари бўйича малакалярни эгаллашда чамалашдан фойдаланиш машълари ёрдам беради: байроқ чалар, полдаги белгилар ва хоказо.

Идеомотор усули (ўйлаш, фикрлаш) харакат схемасини эгаллашда қабул қилинади. Машъни бажариш ритмини ишлаб чиқишда ҳам қўлланади. Харакатни чуқурроқ ўргатиш босқичида харакатни амалий белгиларга эътибор бериб ўзига ўзи ичида ёки овозини чиқариб бажарилади.

Жисмоний машъ ритмини эгаллаш учун ўқитувчи ўзи қабул қилади. Бир, икки, уч ва кейин ўқувчиларга бу ритмни такрорлаш овоз чиқариб сўнг машъни бажаришда ичида ўзига ўзи такрорлайди. Ўқувчилар машъни ўзлаштиришда спорт атамаларини тўри қўллашлари зарур. Машълар техникаси, харакат параметрини (ўлчамини), фазовий, вақтли, куч чизиқ бўйлаб ва бурчакли территорияси, шакли ва йўналишли силташ (амплитуда). Давр, фаза, харакат моменти давом этиш суръати, ритм, тезлиги, оқирлиги, куч, харакатлар сони, қуввати кабилар.

Мақтаб ўқувчиларига баъзи тушунчалар нотаниш бўлса, ўқувчиларга мос холда тушунтириб берилади.

Машъларни ўрганиш такрорлашни талаб қилади. Малакани мустахкамлаш учун юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, осилиб чиқиш машъларидан ҳамма синфларда фойдаланиб, ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари тарбияланади.

Ўқитувчи назорат остида жисмоний машълар техникаси такомиллаштириб борилади. Харакатларга бошланғич ўргатиш умумий ривожлантирувчи машъдан сўнг бажарилади. Чунки бу машълардан сўнг организмни жисмоний холати ва кайфияти навбатдаги иш учун замин яратади. Агарда бу холат юқори ёки паст бўлса, мураккаб асаб тизимини ва харакат аппарат функциялари ва ўргатиш самарадорлиги тушиб кетади.

Бу жараёнлар ўртасидаги вақтий чегара йўқ, лекин жисмоний машъларни ўргатиш учун 10-15 дақиқадан сўнг оптимал шароит пайдо бўлади деб хисобланади. Чорак ўтиш 130-160 марта атрофида бўлади.

Мақтаб ўқувчиларини фикрлаш манбаига нафақат ташви дунёда бўлаётган воқеалар, балки ўқувчи ўзининг шахсий жисмоний, ақлий харакатлари ҳам киради. Бошқача қилиб айтганда, фикрлаш ўзига эътибор қаратишдир.

Ўқувчиларнинг харакатларини тан олиш ва назорат қилиш холати назарий билимлар ва амалий машълар натижасида ривожланади. Мантиқан фикрлаш бу ўз-ўзи билан мулоқот, яъни бирор қарорга келишдан олдин ўқувчилар билан машъулот ўтишда баъзи холларда уларга аниқ вазибалар берилади. Умумий тарзда топшириқлар бериш, улар олдида фақат топшириқ берилади. Унга эришиш учун ўзи йўл топади. Бу холат тактик харакатларга боғлиқ бўлиб, спорт ўйинларида, ташви мухит ва жамоа фаолиятига боғлиқ холда ўзи танлайди.

Мисол учун: тўсишларни тез ошиб ўтиш қандай усул билан босиб ўтилишини, ҳар бир ишни ўзи бажаради. Бунда ўқувчилар бу методни танлаганини кўрсатиб беради ва тушунтириб беради.

Ўқувчиларга ўтилган материалларни бир-бирига боғлиқ ҳолда мазмунини сўзлаб беришни ўргатиш зарур. Бунинг учун биринчидан, ўқувчилар асосий атамаларни билиши зарур, жисмоний тарбия фанининг асосий тушунчаларини эгаллаб олиш керак. Иккинчидан, ўргатилган материалдан асосий масалани топа билиш, сўнг уларни тоифага ажратиш ва уларни бир-бирига боғлашни ўргатиш лозим. Ҳар бир машғулни тушуниш бу фақат у ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш эмас, балки биомеханик асосларини билиш ҳам зарур.

Харакатларни тушунтиришда жисмоний тарбия ўқитувчи катта эътибор беради. Чунки баъзи ҳаракатларни ҳам ўқувчилар физика ёки биология фанларида ҳам танишмаган бўлади. Харакатларни бажариш ва кейинроқ чуқурроқ ўргатишда тушунишда физика қонуниятлари ёрдам беради.

Кўникманинг шаклланиши билан ҳаракатларни бўлиш мумкин (элементларга, фазаларга). Назарий қисмида ҳаракатларни асосий тушунчаларга ажратилади ва исботланади. Ҳамда ўқитувчи ўқувчилар томонидан ҳаракатларни яхши эслаб қилишга ёрдамлашади.

Агар машғул оддий бўлса уни дарҳол эслаб қилиш мумкин, машғулларни ўқиб бажариш ёки эслаб қилиш бўлса, уни дастлаб қисмларга бўлиб, кейин боғлаб, сўнгидан бутун тўлиқ ҳажмда эслаб қилишади.

Мактаб ўқувчиларининг ҳаракатлар хотирасини такомиллаштириш учун ўқитувчи дастур материалининг у ёки бу бўлимини ўқишда гимнастика дарсларида комплекс машғулларни ёзма тарзда бериш мумкин.

Доимий равишда фикрлаш тан олиш, таассуротга эга бўлиш, хотирада сақлаш, фикрлашни, ҳаракатга бўлган мантиқан хотирани ривожлантиришга кўмаклашади.

Харакатлар фаолиятини такомиллаштиришда ўқувчиларнинг ҳаракатларини фикран, ҳаёлан такрорлашни ўргатиш катта аҳамиятга эгадир.

Харакат элементларини етарли даражада эгалланмаган томонларини, қийин бўлган ҳолатларини эътибор бериб, фикран бажариш кўпроқ самара беради. Бундай усулни ҳар бир ўқувчи ўзига навбат келгунча бажариши мумкин.

Харакатлар фаолиятига ўргатишни интеллектуал усулларининг ҳаммаси, аслий фаолиятга суғуришга ҳаракатларни эгаллаш жараёнига айланади.

Жисмоний машғуллар мактаб ўқувчиларининг ақлини ишлатишига ҳам таъсир этади. Яъни мияни қон томирларида қон айланишини яхшилаш билан бирга, тўқималарида кислород билан таъминланиш жараёнини яхшилайдиган. Бироқ шуни ёдда тутиш керакки, у жисмоний аслий фаолиятда катта бўлиши мумкин эмас. Агар катта бўлса, организмни чарчатиб қўяди. Оқибатда аслий ривожланиш жараёнининг тормозланиш жараёни чуқурлашади.

II. 1. Харакатлар кўникма ва малакаларини шаклланишида ўқувчиларга индивидуал ва дифференциал ёндошиш.

Бу замонавий жисмоний тарбия дарсларининг асосий бош вазифаларидан ҳисобланади. Уни ўргатишнинг маъноси ҳар бир ўқувчининг хусусиятларига мос келадиган ўқитиш ва тарбиялаш методларини қўллаш зарур.

Индивидуал ёндошиш деганда ҳар бир ўқувчи билан алоҳида дарс ўқиш тушунилмайди. Бу ўқувчилар фаолиятини ташкил этишда ҳар бир услубни ақл билан ҳал этиш тушунилади. Ўқувчилар фаолиятини фронтал-гуруҳли ва индивидуал ташкил этиш мумкин. Бироқ, ҳар бир ўқувчига алоҳида диққат-эътибор бериш зарур. Бунинг қуйидагича амалга оширилади. Ўқувчи қизларни алоҳида, ўқил болаларни алоҳида қилиш билан чегараланиб қолмасдан, шу гуруҳларни ўзини ичидан жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши, соқлик ҳолати, бундан ташқари ўқувчилар тана тузилишининг типига, темпераментига, иродавий сифати ва қизиқ ишлари муҳим аҳамиятга эга.

Мактаб ўқувчиларини тарбиялаш ва ўқитишда дифференциал ёндошиш катта аҳамиятга эга бўлиб, ҳар бир синфда ўқув йили бошида ўқизлардан ва ўқил болалардан гуруҳлар тузиб чиқилади. Йил бошидаги биринчи дарсларда ўтган йилги ажратиш сақланиб қолиши мумкин. Тестлар гуруҳи бўлиб ўтгандан сўнг, гуруҳ таркиби аниқ бўлади.

Гуруҳларни жамлашда 2-3 гуруҳдан кўп тузилмаслиги тавсия қилинади. Агарда кўпайиб кетса кам сонли бўлади. Уларни ўқиб ўқийш зарур. Энг қулай йўли 2 гуруҳга ажратиш, ўқизларни ҳам ўқил болаларни ҳам яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган ва жисмоний тайёргарлиги паст бўлган ўқувчиларга. Мисол учун баъзи болалар кўп вақт касал бўлиб, жисмоний тарбия дарсига кам келаётган, жисмоний ривожланишида ортда қолаётган ўқувчилар бўлса, бошқа гуруҳда синфдан ва мактабдан ташқари спорт тўғаракларида ва спорт билан шуғулланадиган ўқувчилар бўлиши мумкин.

Тайёрлов ва асосий тиббий гуруҳ ўқувчилари алохида-алохида шуғулланади ва индивидуал ҳисобга олинади.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи жисмоний машқларни танлайди ва меъёрларини ишлаб чиқарилади. Ўқувчиларни соқлик ҳолатини, жисмоний ривожланишини, жисмоний сифатларининг ривожланишини ҳисобга олиб, шу билан бир вақторда олий нерв фаолияти хусусиятларини, қизиқишларини ва ҳар бир ўқувчи хусусиятлари ҳисобга олинади. Асосий тиббий гуруҳлардаги ўқувчиларни яхши жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига эга бўлганлар юқори жисмоний тайёргарлик ва ҳаракат сифатлари ривожланган бўлади. Бундай ҳолатларни жисмоний машқлар бажариш жараёнида ҳисобга олиш зарур. Гуруҳларда ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожланиши ҳар хил бўлади. Куч сифатлари ривожланган ўқувчиларга шунга мос бўлган машқларни кўпроқ такрорлаш ва бажаришлари зарур. Асосий тиббий гуруҳда мунтазам шуғулланмайдиган ўқил болалар ва қиз болалар бўлиши мумкин, соқлиги яхши, лекин жисмоний ривожланиши паст. Бундай ўқувчиларга фақат уй вазифаларини берибгина қолмасдан, уларга мустақил шуғулланиш учун тавсиялар бериб ўргатиш зарур. Бу ўқувчиларни ҳаракат ва кўникмаларини шаклланишида катта аҳамиятга эга бўлади.

Агарда ўқувчилар машқ бажарганда машқ талаблари ўқрмасликни талаб этса, ўқувчи ўзига ишонмаса машқни бажариш шартларини пасайтириш керак.

Мисол учун, козелдан сакраб ўтишда юза ёйини пасайтириш, ўқувчини муҳофаза қилиб ушлаб туриш ва бошқалар билан амалга оширилади.

Характерига кўра жисмоний ривожланиш бўйича ўқувчилар 2 гуруҳга бўлинади. Бир маромда ўқувчи у ёки бу тана қисмини ўсиб кетиши билан узунлиги, оқирлиги, кўкрак айланаси билан. Тана ўлчамларини ўсиб кетиш тезлиги билан секинлашиб, ўртача, тезлашиб ўсиб боровчи оралиқлар.

Табиий, баландда гармоник ривожланган ўсмирлар машқлар бажаришда ташаббусга эга, бошқа паст ривожланганларга нисбатан. Бироқ ўқизлар ва болалар тана тузилиши ҳар томонлама ривожланмаган бўлса, машқлар бажаришда паст натижа кўрсатади. Ўз тенгдошларига нисбатан пропорционал ривожланганларга қараганда. Шунинг учун уларга машқлар ўргатишда ва кўникма, малакаларини шаклланишида бу омиллар муҳим аҳамиятга эга.

II. 2. Кўникма ва малакаларни эгаллашда ва шаклланишида мустақил машқулотларнинг роли.

Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишида мунтазам равишда жисмоний машқларни бажариб бориш ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланишида катта аҳамият касб этади. Бундай вазифаларни амалга ошириш учун жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар мустақил шуғулланганларида уларга фақат қатъий белгиланган вазифа билан эмас, балки баъзи ҳолларда умумий вазифа қўйиб, машқлар танлаш, ўйинни қандай ўтказиш кераклигини ўйлаш, снаряд ва жихозларни танлаш, натижаларни ўлчаш, мусобақа қолибларини ўқувчилар ўзлари аниқлайдилар. Бундай ҳолларда ўқувчилар жуда мохирона бўладилар, фаоллиги ошади, мустақил ишлашга ва

жавобгарликка анча кўп бўлса, дарсга шунча изиш кўп бўлади.

Машқларни бажарганда кўникма ва малакаларни нотўри шаклланиб олишини олди олинади. Кўникма ва малакаларнинг тўри шаклланиши учун тавсиялар берилади. Бу машқларни изчил бажаришда ва уни янада такомиллаштишида уй вазифаларининг ахамияти катта. Уйга берилган вазифани асосий кўриниши давлат дастуридан навбатдаги бўлимни ўтиш учун ва унга тайёргарлик кўриш учун берилади, ҳамда уй вазифаларини бажаришга кўникма хосил бўлади. Мунтазам бажариш натижасида ҳаракат кўникма ва малакалари шаклланади.

Уй вазифаларини бажаришда жисмоний тарбия ўув дастурининг гимнастика бўлимига тайёргарлик кўриш учун турникда тортилиш, ўлларни букиб, ёзиш машқларини бажариш масадга мувофиқ. Баъзи умумий ривожлантирувчи машқларни самарадорлигини ошириш масадида дарсда мунтазам равишда машқлар бажариш масадга мувофиқ бўлади.

Баъзан жисмоний сифатларни мавсумга, фаслларга мос ҳолда ривожланишини ҳисобга олиб, ишда кам ривожланадиган эгилувчанлик машқлари бажариб ушлаб турилади. Шу билан бир аторда мактаб ўувчиларига ҳаракат уйқунлиги ва ҳаракатларни аниқ бажариш усуллари ўргатиш учун топшириқлар бериш керак. Аримчоқларда гимнастика таёқчасида машқлар, кичик тўплар билан машқлар ва кичик тўпни улоқтириш элементларини бажариш учун уйга топшириқ бериш керак. Ўувчиларни мустақил ишларини доимо рабатлантириб бориш лозим. Ўувчиларда жисмоний машқларга мунтазам равишда изишларини шакллантириб бориш ва улар фаоллигини ўллаб-ўувватлаш керак. Ўувчиларни мунтазам мустақил шуқулланишлари учун спорт залларидан мустақил фойдаланиш вақтлари белгилаб берилади. Бундай машқулот пайтида залларда ҳар бир синфнинг жисмоний тарбия ташкилотчилари зиммасида бўлади. Жисмоний тарбия ўитувчиси ўувчиларга машқларни бажариш ҳақида йўриқномалар беради. Ўувчилар уй вазифаларини бажарадилар, волейбол, футбол, баскетбол ўйинларини ўйнаб, мусобақага тайёргарлик кўрадилар.

II. 2. 1. Кўникма ва малакаларни шаклланишида мустақил машқулотлар.

Умумий ўрта таълим мактаблари ДТС жисмоний тарбия ўув дастурида ўувчиларни мустақил жисмоний тарбия машқлари билан шуқулланишига катта аҳамият беради. Ўувчилар жисмоний машқлар билан шуқулланишга катта аҳамият беради ва шунинг учун дарсларда топшириқлар оладилар. Мустақил бажарадиган машқлар мазмуни жисмоний ривожланишга аратилган бўлиши керак. Бундай машқлар оддий бўлиб, жисмоний тарбия дарсларида эгалланган бўлиши лозим. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуқулланиш учун кўникма ва малакаларнинг шаклланиши ва унинг мустаҳкамланиши, такомиллаштиши оилада ва маҳаллаларда амалга ошириш лозим. Бу ерда мактабда дарс ва дарсдан ташқари жисмоний тарбия машқулотларининг ўзаро боқилиқларида амалга оширилади.

Жисмоний машқлар билан мустақил шуқулланишда муваффақиятли амалга оширишда ўувчилар дарсдан бўш пайтларида уй вазифаларини бажаришда ҳар кунги эрталабки гигиеник гимнастика, бошланғич синф ўитувчилари билан спорт майдончаларида ва ховлиларда ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади.

Жисмоний машқлар билан мустақил шуқулланишда маҳалла ўмиталари жамоатчилиги муҳим рол ўйнайди. Ота-оналар, педагог ташкилотчилар, инструкторлар мактаб билан маҳаллада яшайдиган жисмоний тарбия ўитувчиси билан узвий алоқада бўлади.

Мактаб ўувчиларини мустақил жисмоний машқлар билан оилада ва маҳаллаларда шуқулланиши ўйидагича амалга оширилади:

Эрталабки гигиеник гимнастика аҳолининг турли атрами билан жисмоний тарбия ва соқломлаштириш ишларининг энг оммавийлашган шакли ҳисобланади.

Педагоглар ва физиологларнинг таққийотлари бўйича уйқудан кейин бажариладиган эрталабки гигиеник гимнастика организм фаолиятини тетиклаштиради, ишга тез киришишни таъминлайди. Унинг самарадорлигини оширади. Эрталабки гигиеник гимнастика

комплексига кирган машқларни йилни ҳар қандай вақтида бажариш мумкин.

Эрталабки гигиеник гимнастиканинг энг катта самараси машқларни очиқ ҳавода бажарганда ҳовлида, спорт майдончаларида ва стадионларда бажарганда яхши бўлади. Унинг давом этиши 15-30 дақиқа, соқлиги ва маданиятига эътибор берган ҳолда. Шанба ва якшанба кунлари ва таътил даврида эрталабки гигиеник гимнастикага берилган вақтни узайтириш мумкин. Эрталабки гигиеник гимнастикани очиқ ҳавода бажариш учун унга мос ҳолда қийим бўлиши зарур. Тренировка қийими, спорт оёқ қийими, агарда бадантарбия қўчада ўтказилса совуқ ҳаво пайтида иссиқроқ қийим қийиб олинади. Эрталабки гигиеник гимнастика 78 та машқдан иборат бўлиб, у одатга кўра юриш машқларидан бошланиб, 1-2 дақиқа юриб, 2-3 дақиқа югуриб секин суръатда бошланади.

В.М. Яковлев тавсиясига кўра, эрталабки гигиеник гимнастика комплекси туришда асосий талабларга эътибор бериб, машқ мазмуни ва характериға эътибор берилади, уни танлашда нагрукани тана имконига навбатма-навбат бериш тавсия этилади. Дастлаб машқлар берилганда қоматни тўри шуқуллантирувчи машқлар берилади. Бундай машқлар чуқур нафас олиш ва чиқариш билан биргаликда қўшиб олиб борилади. Бундай машқларға табиий хоҳиш бўлади, уйқудан тургандан сўнг, чўзилишға ва керишишға хоҳиш бўлади. Чуқур нафас олиш қон айланишини яхшилади, бу 5-8 марта такрорлангандан кейин машқлар тананинг пастки қисмларига берилади. Бундай машқлар мушакларни мустаҳкамлиги ва ривожланишиға ёрдам беради ва яссиоёқликни олдини олади. Оёқларда ўтириб туриш, тизза бўйимида оёқни букиб ёзиш, оёқларни бўйимларда айлантириш.

Навбатда 2-3 машқ қўл мушаклари ва елка бўйим мушакларини ривожланишиға берилади. Улар турли хил дастлабки ҳолатлардан турли йўналишларда берилади. Машқлар бўш ва кучаниб, аста-секин ёки тез, тез ёки секин, симметрик ёки ассимметрик тарзда бажарилади. Машқлар бажаришда қоматни тўрилигиға эътибор берилади. Ҳар бир машқ 6-8 марта такрорланади.

Кейинчалик эрталабки гигиеник гимнастика таркибига 2-3 та машқлар киритилади. Бу машқлар секин суръатда бажарилади. Ишға тананинг мушаклари ва елка бўйимлари кириталади. Ҳар бир машқ 6-8 марта такрорланади. Югуриш, сакраш, тез юриш, қўлларни тез ҳаракати, арқамчида сакраш ва бошқа машқлар организм фаолиятини янада кучайтиради. Машқларни аста-секин бажариб бўлиб, қўзқалиш жараёнидан тенг ҳолатға ўта бошлайди. Бунинг учун қоматни тўри сақлаб, аста-секин юриш, чуқур нафас олиб ва чиқариб, мушакларни бўшаштирувчи машқлар бажариш машқларнинг давом этиши 3 дақиқа. Машқларнинг меъёриға эътибор бериш зарур. Меъёрлашда ўқувчининг қайфияти, жисмоний тайёргарлиги, соқлик ҳолати, ёши муҳим аҳамиятға эға. Машқлар нагрукасини меъёрлашда машқлар сонини ўзгартириб, унинг мураккаблигини такрорлаш сони дастлабки ҳолати, қаршилиқ кучини, тез ва секинбажариб, машқлар оралиқида дам олишни ташкил этиб, меъёрланади. Машқлар мунтазам равишда 2-3 ой бажарилганда жисмоний нагрукка ошириб борилади ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи махсус машқлар қўшиб, тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик сифатлари ривожланади. Бундай машқларни ҳаммаси қўникма ва малакаларни шаклланиб такомиллашишиға ва «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестини топширишға ёрдам беради. Эрталабки гигиеник гимнастика машқларидан фойдаланганда турли хил ёрдамчи машқлар снарядлар қўлланилади. Гимнастика таёқчалари, арқонлар, тўплар, гантеллар, резина бинтлар, эсполдерлар, турниклардан фойдаланилади.

Эрталабки гигиеник гимнастика бажариб бўлингандан сўнг, чиниқтирувчи омилларға ўтилади. Териларни артиш, белгача сув қуйиш, контраст душ ва бошқалар. Бу муолажаларни тўри қўллаш фақат гигиеник аҳамият касб этади, организмни ташқи муҳит қаршилигини кучайтиради.

Ўқувчиларни фаол дам олишини энг самарали шаклларидан бири сайр ҳақида қўникма ва малакаларини шакллантириш муҳим аҳамиятға эға. Болаларни ота-оналари билан сайр қилиши катта қувонч бақишлайди. Болалар билан ташкил қилинадиган сайрлар мазмуниға турли хил ҳаракат фаолиятлари киритилади.

Болалар билан сайрларни ташкил қилиш ва ўтказишда сайрнинг қуйидаги шакллариға

кўникма ва малакаларини шакллантириш лозим:

- ўйин сайрлар;
- меҳнат топшириқлари билан;
- спортча сайр;
- экскурсия;
- уйқудан олдин сайр;
- ҳаракатли ўйинлар билан сайр.

Сайрларни бундай шакллари ташкил этиш мактаб ўқувчиларига таълим-тарбия, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда оптимал таъсир этади.

МУНДАРИЖА

I.	Харакат кўникма ва малакаларини шаклланиш хусусиятлари -----	4
II.	1. ҳаракатлар кўникмаларини шаклланишида ўқувчиларга индивидуал ва дифференциал ёндашиш -----	13
II.	2. Кўникма ва малакаларни эгаллашда ва шаклланишида мустақил машғулотларнинг рўли -----	15
II.	2.1. Кўникма ва малакаларни шаклланишида мустақил машғулотлар -----	16

Б.Бойбобоев. Ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланиши.

Наманган 2007 – йил

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётнинг пойдевари. -Т. 1998.
2. Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. Таълим тараққиёти –Т. 1999. 6-сон.
3. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Т. 2005
4. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назариясига Қарши. –Т. 2002.
5. Хўжаев Ф., Усмонов М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарелари. –Т., Ўқитувчи 2002.
6. Холодов Ш.К., Кузнецов В.И. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия 2000.