

BOLALARNING MUVOZANAT QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLAR KOMPLEKSLARIDAN FOYDALANISH

Abduraximov S.D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

“Jismoniy madaniyatnazariyasi” kafedrasida o‘qituvchisi

abduraximovsardor906@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: bolalar, muvozanat, jismoniy tarbiya, maxsus mashqlar, qobiliyat, jismoniy sifat, rivojlanish, maktab.

Jahon mamlakatlarining ta‘lim amaliyotida o‘quvchilarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida muvozanat qobiliyatlarini shakllantirish va bu jarayonda qo‘llaniladigan jismoniy faoliyat turlarining asosini maxsus jismoniy mashqlar tashkil etadi va u orqali o‘quvchilarning muvozanatini saqlashga o‘rgatish asosida ularning ham jismoniy, ham aqliy rivojlanishi dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Shuning uchun ham umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni harakat muvozanat qobiliyatlarini maxsus jismoniy mashqlar vositasida tarbiyalash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi ta‘limning umumiy tan olingan shakli mashg‘ulotdir. Mashg‘ulot turidagi darslarning asosiy xususiyati malakali o‘qituvchining mavjudligi bo‘lib, u aniq belgilangan vaqt davomida belgilangan joyga nisbatan doimiy va bir xil talabalar guruhining harakat faoliyatini ularning xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yo‘naltiradi[3]. Shu bilan birga, mashg‘ulotning tarkibi, ularning chastotasi, davomiyligi va munosabatlari qat‘iy tartibga solinadi. Ta‘lim turi mashg‘ulotning uch bosqichli tuzilishi jismoniy tarbiyaning turli muammolarini yechishga imkon beradi.

Muvozanatni qo‘llabquvvatlash qobiliyatini takomillashtirilishiga qaratilgan mashqlarni o‘z ichiga olgan mashg‘ulotlar tizimini tuzishdagi asosiy metodik tendensiya mazkur mashqlarni izchil, astasekin murakkablashishi va ularni to‘sqinlik qiluvchi omillarga qaramasdan muvozanatni saqlashga zaruriy barqarorlikni beruvchi barqaror bo‘lmagan holat (poza)larda optimal tarzda balansni saqlash qobiliyatini yanada ko‘proq mobilizatsiyasini talab qilgan yo‘nalishda bajarish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakatlarni egallashga bo‘lgan qobiliyat sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida hamda kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ayniqsa, muhimdir. Ya‘ni harakat faoliyati katta xilmaxillik va koordinatsion murakkablikning yuqori darajasi bilan tavsiflanadigan darslar hisoblanadi.

Muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish uchun quyidagi metodik misollar asos bo‘lib xizmat qiladi.



Muvozanatni saqlash qobiliyatiga talablarni oshirish uslubi asoslari	Misollar (harakatlarda uslubni amalga oshirish)
Barqaror bo‘lmagan holatni (poza) saqlash vaqtini cho‘zish	“Qaldirg‘och” holati (pozasi) bitta oyoqda, tayyanib turgan holda tanani gorizontal tarzda egish holati, qo‘llar yonga kerilgan tanani egish holati va h.k. shu kabi turish xolatida tanani harakatsiz fiksatsiya fazasini uzaytirish
Ko‘rish kabi o‘zini‘zi nazorat qilishni vaqtinchalik istisno qilish yoki cheklash	Gimnastik yog‘ochda statik mashqlar yoki (va) burilishlar yoki ko‘zini bog‘lagan holda juft yoki guruh akrobatik mashqlar
Tayanch yuzani kuchraytirish	Gimnastik o‘rindig‘ida yoki toraytirilgan yog‘ochda statik va dinamik mashqlar bitta oyoqda sakrash va boshqa harakatlar
Tana vazni markazidan tayanch yuzagacha masofani yoxud tayanch yuzaning balandligini oshirish	Yog‘och oyoqda harakatlanish va poza, holatlarni fiksatsiya qilish; balandroq bo‘lgan gimnastik yog‘och yoki brusyada mashqlarni bajarish
Barqarorsiz bo‘lgan tayanch yuzani kiritish	Qimirlab turgan yog‘ochda gorizontal tarzda ilingan arqonda, roliklarga qo‘yilgan yuzada mashqlarni bajarish
Muvozanatni saqlanishiga to‘sqinlik qiluvchi dastlabki va yo‘ldosh harakatlarni kiritish	Aylanish harakatlari (polda, gimnastik yog‘ochda va h.k.) bajarilgandan so‘ng statik holatlarni fiksatsiya qilish; barqarorsiz holatda (bir oyoqda turganda, “qaldirg‘och” holatda) to‘p yoki boshqa predmetlarni otib o‘ynash (jonglirovnie)
Sherikning harakatlariga qarshi harakatlarni bajarish	Nisbatan barqarorsiz holatda bo‘lgan sherikni tortib olish; holat barqarorligini saqlash vazifali yakkakurash uslublarini qo‘llash; “Xo‘rozlarning jangi”
Harakatlanishda muvozanatni saqlashni murakkablashtiruvchi tabiiy muhit shartlaridan foydalanish	Tekis bo‘lmagan joylarda, yo‘ning turli holatida, qiyinchilik tug‘diruvchi obhavo sharoitlarida yugurish, velosipedda yurish

Tana muvozanatini qo‘llash qobiliyatiga qo‘yilgan talablarni oshirishda izchillikni mashqlar statik holatda bajarilganda ta‘minlash osonroqdir[1]. Bu muvozanatni saqlashning murakkablashtirilgan sharoitlariga moslashuvning birinchi bosqichlarida bunday mashqlarni ko‘proq qo‘llanilishi shu bilan asoslanadi. Shartlarni murakkablashtirishning eng keng tarqalgan uslublari tayanch yuzasini kichraytirish, harakatchan tayanch yuzadan foydalanish, biomexanik barqarorsiz holatda statik holatni saqlash vaqtini uzaytirishdir. Muvozanatni qo‘llabquvvatlashda “mushak hissiyotini” faollashtirish uchun barqaror bo‘lmagan holatni aniqlashda ko‘rib o‘zo‘zini nazorat qilishni vaqtincha cheklash yoki yo‘q qilish uslublari qo‘llaniladi[4].

Muvozanatdagi mashqlar[2]. Holat barqarorligining ta‘minlovi ularning biomexanik imkoniyatlari va tashqi sharoitlari bilan qiyinlashgan va shu sababli muvozanatni qo‘llabquvvatlash qobiliyatiga g‘ayrioddiy talablar (boshqa mashq va talablardan ko‘ra ahamiyatliroq) ni qo‘yuvchi mashqlar shu atama bilan ataladi. Amaliyotda bunday mashqlar aksariyat hollarda o‘z ichiga quyidagilarni kiritadi:



tananing statik holatida oldindan belgilangan holatni fiksatsiya qilish hamda muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiluvchi kichraygan, harakatchan yoxud o'zga tayanch yuzada harakatlar bilan uyg'unlashgan mashqlar (gimnastik yog'ochda, gorizontal ilingan kanat, muz va boshqa.); tana bo'g'imlarining o'zaro joylashuvi barqarorlik uchun biomexanik jihatdan noqulay bo'lgan holatlarda muvozanatni saqlash (masalan, qo'lda tayanish, bruslarda, gorizontal va aqil); avvalgi yoki hamrohlik qiluvchi harakatlar tufayli (aylanish, sakrash va h.), sherikning ta'siri (juft va guruh mashqlari)da va boshqa omillar tufayli yaratiladigan to'siqlar shartida statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash.

Demak, yuqoridagi fikrlarga tayangan xolda bolalarning muvozanat qobiliyatlarini shakllantirishda nafaqat ularning fiziologik holatlari, shuningdek, ularning jismoniy sifatlariga ham e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бутаев В.К., Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис.... канд.пед.наук – М., 1991. – 24 с.
2. Дворника И.Н. «Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств». Методическое пособие. – М. Советский спорт. 2007г- 80 с.
3. Пулатов А.А. Харакатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторнинг ўрни. В сб. Жисмоний тарбия ва спорт маънавият. Т.: 1995 г. С 52-54.
4. Степаненкова Э.Я. “Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений”. - М.: Академия, 2006 г. – 338 с.

