



JISMONIY TARBIYADA CHAQQONLIK VA EPCHILLIK HARAKATLARINI SHAKLLANTIRISH

Ergashov K.A.

*Andijon davlat universiteti, fakultetlararo
jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: chaqqonlik, epchillik, vosita, mahorat, jismoniy tarbiya, mahoratni rivojlantirish, o'qitish, baholash.

Ключевые слова: ловкость, ловкость, инструмент, умение, физическое воспитание, развитие навыков, тренировка, оценка.

Key words: agility, dexterity, tool, skill, physical education, skill development, training, assessment.

Kirish. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki vosita mahoratini egallashni ham o'z ichiga olgan shaxslarning yaxlit rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu ko'nikmalar orasida chaqqonlik va epchillik umumiy atletizm va ishlashga hissa qo'shadigan muhim tarkibiy qismlar sifatida ajralib turadi. Ushbu maqola chaqqonlik va epchillik harakatlarini shakllantirish bilan bog'liq jarayonlarni o'rganadi, ularning jismoniy tarbiyadagi ahamiyatini ta'kidlaydi.

Muhokama va natijalar: Mavjud adabiyotlarni sinchkovlik bilan o'rganish chaqqonlik va epchillikning nazariy asoslari haqida tushuncha beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chaqqonlik yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyatini o'z ichiga oladi, epchillik esa aniq va muvofiqlashtirilgan harakatlarga qaratilgan. Ushbu ko'nikmalar ortidagi neyrofiziologik jihatlar, biomexanika va kognitiv jarayonlarni tushunish samarali o'quv dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi.

Chaqqonlik va epchillik harakatlarining shakllanishini o'rganish uchun aralash usulli yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotda nazariy asoslarni yaratish va asosiy tamoyillarni aniqlash uchun adabiyotlarni ko'rib chiqish ishtirok etdi. Bundan tashqari, chaqqonlik mashqlari, epchillik mashqlari va Real

vaqtda ishlashni baholashni o'z ichiga olgan amaliy baholar o'tkazildi. Ishtirokchilar, turli yosh guruhlari talabalari o'z ichiga olgan, chaqqonlik va chaqqonlik rivojlantirish bo'yicha maxsus markazida bilan tuzilgan jismoniy tarbiya o'quv bilan shug'ullanuvchi.

Chaqqonlik va epchillik jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari bo'lib, ularni jismoniy tarbiya bo'yicha maqsadli mashg'ulotlar orqali rivojlantirish mumkin. Jismoniy tarbiyada chaqqonlik va epchillik harakatlarini shakllantirishning ba'zi asosiy tamoyillari va strategiyalari:

Chaqqonlik:

Muvofiqlashtirish bo'yicha trening:

- Qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, oyoq-ko'zni muvofiqlashtirish va tanani umumiy muvofiqlashtirishni yaxshilaydigan mashqlarni ta'kidlang.
- Bunday narvon matkaplar sifatida faoliyatini o'z ichiga, konusning drills, va chaqqonlik narvon mashqlar chaqqonlik oshirish uchun.

Yo'nalish mashqlarini o'zgartirish:

- Yo'nalishni tez o'zgartirishni o'z ichiga olgan dizayn mashqlari, yo'nalishni tez boshlash, to'xtatish va o'zgartirish qobiliyatiga e'tibor qaratish.
- Chaqqonlikni oshirish uchun shuttle yugurish, zigzag sprintlari va reaksiya matkaplaridan foydalaning .

Reaksiya vaqtini o'rgatish:

- Vizual yoki eshitish stimullariga tezkor reaksiya vaqtlarini talab qiladigan faoliyatni birlashtirish.
- Reaksiya vaqtini yaxshilash uchun reaksiya to'pi matkaplari, chaqqonlik mashqlari va sportga xos stsenariylardan foydalaning.

Muvozanat va barqarorlik mashqlari:

- Tananing umumiy nazoratini kuchaytirish uchun muvozanat va barqarorlikka qarshi mashqlarni qo'shing.
- Balans taxtalari, barqarorlik to'plari va bitta oyoqli mashqlarni mashg'ulot rejimiga kiriting.
- O'yinga o'xshash vaziyatlarni simulyatsiya qilish uchun maxsus sport yoki mashg'ulotlarga chaqqonlik mashqlarini moslashtirish.
- Masalan, basketbolchilar maydonda mudofaa harakatlarini taqlid qiladigan chaqqonlik mashqlaridan foyda ko'rishlari mumkin.

Epchillik:

Nozik vosita mahoratini rivojlantirish:



- Qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish mashqlari va aniq mashqlar kabi nozik vosita mahoratini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarni qo'shing.
- Epchillikni yaxshilash uchun to'plar, loviya sumkalari yoki hatto jonglyorlik kabi kichik narsalardan foydalaning.

Manipulyativ ko'nikmalar:

- Qo'l epchilligini oshirish uchun ob'ektlarni manipulyatsiya qilishni o'z ichiga olgan faoliyatni birlashtirish.
- Turli xil sport anjomlarini ushlab, uloqtirish va tashish kabi ko'nikmalarni qo'shing.

Yalpi vosita mahoratini takomillashtirish:

- Nazorat va aniqlikni ta'kidlab, qo'pol vosita mahoratini yaxshilaydigan dizayn mashqlari.
- Gimnastika, yoga yoki raqs kabi mashg'ulotlar harakatdagi epchillikni yaxshilashga hissa qo'shishi mumkin .

Instrumentli tadbirlar:

- Asboblarning yoki asboblardan foydalanishni o'z ichiga olgan, aniqlik va nazoratni targ'ib qiluvchi faoliyatni o'z ichiga oladi.
- Masalan, tayoqchalar, raketkalar yoki boshqa maxsus jihozlardan foydalanish.

Murakkab harakat naqshlari:

- Bir vaqtning o'zida epchillik va epchillikni qiyinlashtiradigan murakkab harakat naqshlarini birlashtiring.
- Aniq harakatlarni amalga oshirishda ishtirokchilardan to'siqlardan o'tishni talab qiladigan mashqlarni ishlab chiqish.

Umumiy fikrlar:

Progressiv trening:

- Asosiy mashqlardan boshlang va shaxslar rivojlanishi bilan murakkablikni asta-sekin oshiring.
- Ishtirokchilarning mahorat darajalariga qarab mashg'ulotlarning intensivligi va qiyinligini sozlang.

Turli xil va yoqimli tadbirlar:

- Mashg'ulotlarni davom ettirish uchun mashg'ulotlarni turli xil va yoqimli tuting.
- O'rganish chaqqonligi va epchilligini yanada yoqimli qilish uchun o'yinlar, qiyinchiliklar va interaktiv mashqlarni qo'shing .

Individual yondashuv:

- Har bir ishtirokchining ehtiyojlarini qondirish uchun mahorat darajasidagi individual farqlarni va mashqlarni moslashtirishni tan oling.
- Jismoniy shaxslarga yaxshilanishga muhtoj bo'lgan sohalarda ishlash imkoniyatlarini taqdim etish.

Birinchi navbatda xavfsizlik:

- Jarohatlarning oldini olish uchun to'g'ri isinish va sovutish tartiblarini ta'kidlang.
- Uskunalar va o'quv muhitlari xavfsiz va faoliyat uchun mos bo'lishini ta'minlash.

Ushbu tamoyillarni jismoniy tarbiya dasturlariga kiritish orqali o'qituvchilar odamlarga chaqqonlik va epchillikni rivojlantirishga yordam berishlari mumkin, bu esa umumiy jismoniy qobiliyat va turli sport va jismoniy mashg'ulotlarda ishlashga hissa qo'shadi.

Muhokama tadqiqot natijalarining jismoniy tarbiya amaliyotchilari uchun ta'sirini o'rganadi. Bu mahoratni rivojlantirishga yanada keng qamrovli yondashuvni rivojlantirish uchun chaqqonlik va epchillik treninglarining ta'lim dasturlariga integratsiyasini o'rganadi. Ko'rib chiqish turli ta'lim tarzini kutib olish uchun o'quv uslubiy moslashtirish beriladi, turli qobiliyat bilan talabalar rohatlariga choralar foyda mumkin ta'minlash.

Xulosa. Tadqiqot jismoniy tarbiya bo'yicha maqsadli mashg'ulotlar orqali chaqqonlik va epchillikning moslashuvchanligini ta'kidlaydi. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, yaxshi tuzilgan o'quv dasturi ushbu muhim vosita ko'nikmalarini shakllantirishga sezilarli hissa qo'shishi mumkin. O'qituvchilar o'quvchilarda chaqqonlik va epchillikni rivojlantirishni rag'batlantiradigan va qo'llab-quvvatlaydigan muhitni yaratishda muhim rol o'ynaydi.

Kelajakdagi tadqiqot ishlari chaqqonlik va epchillik mashg'ulotlarining uzoq muddatli ta'sirini baholash uchun bo'ylama tadqiqotlarga qaratilishi kerak. Bundan tashqari, ushbu ko'nikmalarning jismoniy faoliyatning boshqa sohalariga o'tishi va ularning umumiy salomatlik va farovonlikka ta'sirini o'rganish qimmatli tushunchalarni berishi mumkin.

Chaqqonlik va epchillik harakatlarini shakllantirish samarali o'qitish usullari va maqsadli mashg'ulotlar ta'sirida bo'lgan dinamik jarayondir. Ushbu ko'nikmalarning jismoniy tarbiyadagi ahamiyatini anglash, jismoniy tarbiya va farovonlikka umrbod sodiqlikni targ'ib qilib, shaxslarning yaxlit rivojlanishiga yordam beradi.



Adabiyotlar:

1. Баскакова И.Л. Внимание дошкольника, методы его изучения и развития. Изучение внимания школьников. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.- 64 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений.- М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.-264 с.
3. Гончарова.О.Б. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобиятларини ривожлантириш. Ўқув услубий қўлланма Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005 йил. 171 бет.
4. Саломов.Р.С, Шарипов.А.К. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2 жилд. Дарслик. Тошкент. “ИТА-ПРЕСС” 2015. 182 бет.
5. Усманходжаев Т.С. Народные игры, национальные виды спорта и пути их использования в физическом воспитании детей и молодежи / Соғлом авлод тарбияси буюк давлат куриши заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари. 2-қисм. Тошкент. 1994, - Б. 165-166
6. В.Т.Найдаров, Г.Х.Холбойева darslik “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. SamDU tahririy –nashriyot bo‘limida chop etilgan. Samarqand -2020.
7. Tulenova X., Xo‘jaev F, Xo‘jaeva.Meliyev H “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. T; Iqtisod-Moliya 2012 y o`quv qo`llanma.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya kontekstida chaqqonlik va epcillik harakatlarini shakllantirish o`rganilgan. U samarali o`qitish usullari va baholash strategiyalarining muhimligini ta`kidlab, ushbu vosita ko`nikmalarini rivojlantirish to`g`risida har tomonlama tushuncha berishga qaratilgan. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili qo`llaniladi va o`qituvchilar va o`quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturlari doirasida chaqqonlik va epcillikni oshirishda amaliy ta`sirlar muhokama qilinadi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается формирование ловкости и ловкости движений в условиях физического воспитания. Он направлен на обеспечение всестороннего понимания развития этих двигательных навыков, подчеркивая важность эффективных методов обучения и стратегий оценки. В исследовании используется обзор литературы и обсуждаются практические последствия улучшения ловкости и ловкости в рамках программ физического воспитания для учителей и учащихся.

SUMMARY

This article examines the formation of agility and dexterity movements in the context of physical education. It aims to provide a comprehensive understanding of the development of these motor skills, emphasizing the importance of effective teaching methods and assessment strategies. The study uses a literature review and discusses practical implications for improving agility and dexterity within physical education programs for teachers and students.