

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ АҲАМИЯТИ.

Shokirov Shuhrat G'ayratovich
QDPI o'qituvchisi

АННОТАЦИЯ

Мақолада ўқувчи болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва ёш спортчиларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни тўғрисида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: жисмоний машқ, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний сифатлар, тренировка

АННОТАЦИЯ

В статье представлена информация о роли активных игр в укреплении здоровья школьников и воспитании юных спортсменов.

Ключевые слова: физические упражнения, подвижные игры, физические качества, тренировка.

Мақолада ўқувчи болалар соғлигини мустаҳкамлаш ва ёш спортчиларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни бекиёсдир. Бунинг исботи шундан иборатки, дарс ёки тренировка машғулоти давомида қўлланиладиган стандарт ва меъёрий чегараланган жисмоний машқлар (юриш, югуриш, осилиб чиқиш, тортилиш, оёқ ва қўлларни букиш-ёзиш, эгилиш ва ҳ.) аксарият ҳолларда болалар қизиқишини сўндиради, кайфиятини туширади. Кўпинча бундай машғулотлар унумли ўтмайди. Кўпчилик мутахассис олимларнинг фикрига кўра, айнан ҳаракатли ўйинлар соғлиқни кучайтириш, жисмоний сифатларни ривожлантиришда ўта самарали восита деб тан олинган.

Лекин, ўпчилик мутахассислар сакровчанлик сифатлари ва умуман барча жисмоний сифатлар ҳамда ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишдан аввал шу ўйинларни ташкил қилиш, тартиб-қоидалари, шарт-шароитларир, педагогик талаблар ҳақида муайян маълумотларга эга бўлиши зарурлигини таъкидлайдилар.

Азалдан маълумки, педагог – тренер ва ўқитувчи – ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиш лозим:

Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

Ўқувчиларда ҳар хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш;

Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш;

Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, режимга риоя қилишга одатлантириш;

Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифаси жуда масъулиятлидир.

Дарсда, шунингдек, турли ўйинларни ўтказиш жараёнида ўрганиладиган материалларнинг методик жиҳатдан изчиллигига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Чунки изчиллик биринчидан, дарснинг таълимий ва тарбиявий вазифаларини тўғри ҳал қилиш, иккинчидан, дарс материалларини тўлиқ ўтишга эришиш, учинчидан, бутун дарс давомида ҳар бир машқни муайян меъёрида амалга ошириш имконини беради.

Дарснинг бошида ёки ўртасида зўр эътибор беришни ва ўзаро мувофиқ мураккаб ҳаракатларни қилишни тақозо этадиган ўйин ҳамда машқлар ўтказилса, дарс охирида ўқувчиларнинг тана аъзоларини бирмунча тинч ҳолатга келтирадиган ўйин ва машқларни ўтказиш керак. Масалан, дарс бошида болаларнинг диққатини тўплаш учун “Ўйлаб топ”, “Ҳамма ўз жойига”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар ўтказилса, дарснинг асосий қисмида “Қувноқ болалар”, “Қоч болам, келхат келди” каби серҳаракат ўйинларни ўтказиш тавсия этилади.

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида “чўпон, қўй ва бўри”, “Оқ тош”, “Оқ айиқлар” ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг яқунловчи қисмида эса кам ҳаракатли “Дақиқа”, “Тўғри бурилиш” ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Агар бутун дарс фақат ўйинлардан иборат бўлса, серҳаракат ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан бир хил йўсиндаги ўйинларни иккинчи хил йўсиндаги ўйинлар билан навбатлаштириб ўтиш керак.

Агар ўқитувчи бир спорт тури техникасининг айрим қисмини ўйин орқали болаларга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйса, аввал ўйиннинг мазмуни ва йўналишини пухта ўйлаб олиши зарур.

Масалан, “Тўпни олдирма” ёки “Тўп олиш” ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва илиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва илиб олиш билан банд бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар

бу иш тегишли методик кўрсатмаларга амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин .

Ўйновчиларни ортиқ чарчатиб қўймаслик хаяжонли ва эрмак ўйинларни кўп ўтказавермай, уларни болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва организми имкониятини ҳисобга олган ҳолда бошқа хилдаги ўйин ва машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Хушёр ўқитувчи айрим болаларнинг чарчаш белгиларини (ранг ўчишини, ҳаракатлари сустлигини ва ўйинни давом эттириш истаги йўқлигини) дарҳол сезиб олади.

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан бири вақтдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни самарали ўтиш имконини беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек, ҳамма ўқувчиларга бераладиган топшириқлар бир меъёрда бўлишига эришиш лозим.

Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки команда тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

Ўйин пайтида унинг қоидаларини бузган ўқувчиларни ўйиндан чиқариб юбориш эмас, балки уларга штраф очколари бериш орқали “жазолаш” мақсадга мувофиқдир.

Ўйин бўлиниб қолишига йўл қўймаслик учун унга яхши тайёргарлик кўриш, ўйин ўтказиладиган жойни ва керакли асбоб-ускуналарни олдиндан тахт қилиб қўйиш лозим.

Ўқитувчи мактабнинг имкониятлари ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ўқув дастурида тавсия этилган ўйинларни ўзгартириши ва уларга қўшимчалар киритиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилнинг чораклари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак, албатта. Масалан, Ўзбекистонда декабр, январ, феврал ойларидан бошқа пайтларда машғулотларни очик ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган “Чиллак”, “Оқ тош”, “Қозик”, “Тегизсанг-минасан”, “Байроқ учун кураш” сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёж учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак.

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган текшириш машғулотлари учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай

ўйинлар ўқувчиларнинг тайргарлигини, эгаллаган малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синаб кўришда ёрдам беради.

Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усулларини ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга “рақиб” ўйинчини киритиш ҳам мумкин.

Болалар учун ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти уларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларда интизомлилик, жамоада ўзини тутати билиш ва унинг шарафи, обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

I-IV синф ўқувчиларида уюшқоқлик билан бир маромда юриш кўникмаларини ҳосил қилиш учун хороводли (доира бўлиб айланиб рақсга тушиладиган, ашула айтиладиган) ўйинларни, мусиқа жўрлигида ўйналадиган ўйинларни, шунингдек, айтилаётган шеър вазнига мос ҳаракатлар бажариладиган ўйинларни танлаш лозим. Шу мақсадда “Мусиқа жўрлигида юриш”, “Карусель”, “Ўйлаб топ”, “Кимнинг овози” сингари оммавий ўйинлардан, шунингдек, “Ўразан-бўразан”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Оқ теракми, кўк терак” каби миллий ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинлар жуда оддий ва осон бўлиб, улардан жисмоний тарбия дарсларида, хусусан дарснинг боши ва охирида самарали фойдаланиб келинаётир.

Турли ҳаракатларни бажаришда ҳаёл ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган “Дақиқа”, “Аниқ бурилиш”, “Ким келди?” сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муҳимдир.

Агар бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинлардан танлаши керак.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга мос ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси ҳисобланади. Унинг учун мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Бунинг сабаби шуки, дастурга киритилган ҳар хил жисмоний машқларни болалар турли ўйинлар воситасида осонроқ идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Масалан, уларга югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш бўйича алоҳида машғулот ўтказилса, ўқитувчи қўйган вазифа амалда кўрсатиш, бажариш ва қандай бажарилганини аниқлаш, хатоларни тузатиш ва ҳоказолар болалар учун зерикарли бўлади. Агар бу ишда “Бўри зовур ичида” ўйинидан фойдаланилса мақсадга осонгина эришилади.

III-IV синфларда ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва яқунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккабликдаги ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, янада мураккаброқ, яъни командаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда “Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун” принципи бўйича биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, командадаги барча иштирокчиларнинг масъулиятини орттиради.

Командалар ўйинлар етарли даражада чаққонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилик ва жисмоний тайёргарликни талаб қилади ва айни вақтда бу хусусиятларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади ва уларга гимнастика ҳамда спорт ўйинларининг асосий турлари – баскетбол, волейбол ва ҳоказолар ҳам киритилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни қизиқарли ўтказиш ва III-IV синф ўқувчиларида турли ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади.

III-IV синф ўқувчилари ҳаракатли ўйинларда қатнашганларида уларнинг ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради.

9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблаштирилади.

Агар ўқитувчи ўз олдига ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини қўйса, айрим дарслар шу вазифани бажаришда ёрдам берадиган ўйинлардан иборат бўлиши мумкин. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларига эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагининг охириги ўн кунликларида ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, шунда ўқитувчига болалар қандай ҳаракат кўникмаларини эгаллагани аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутилган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинларда бирорта спорт ўйини техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган методикага асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, таътил олдидадан текшириш нормативларига баҳо қўйилганидан кейин ўтказилади. Дарснинг пухтароқ

бўлишига эришиш, шунингдек, орттирилган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган нагрузкани ошириш мақсадида ўйинларда дарснинг асосий қисми сўнгида фойдаланиш мумкин.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутмоқда. Чунки улар асосан спортнинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари билан шуғулланадилар.

Гарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади.

Демак, ўқувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида ўзининг айрим ҳаракатлари билан мана шу ўйиннинг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинлардан биттасини ўтказиш жуда фойдалидир.

Дарснинг яқунловчи қисмида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифаси яхши дам олиш ва кайфиятни яхшилаш учун мускулларга зўр беришни камайтириш, нафас олиш органлари ва қон айланишини бирмунча тинчлантиришдан иборатдир. “Ўйлаб топ”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар, диққатни синаш учун ўтказиладиган машқлар дарснинг яқунловчи қисмидаги вазифаларни амалга оширишда ёрдам беради.

FOYDANALINGAN ADABIYOTLAR

1. THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> у.

2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattoyevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> у

3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277 -3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.

4. Abdupattaevich P. A. Technology of formation of akmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – Т. 5. – С. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>

5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>

6. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS. Parmonov Akmal

Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences & September-2023

<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

7. METHODOLOGICAL DOCTRINE OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH NATIONAL TRADITIONS. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>

8. IMPROVEMENT OF AKMEOLOGICAL MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>

9. SPECIFIC METHODS AND TASKS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH THE HELP OF GAMES. IJSSIR, Vol. 11, No. 10. October 2022.

<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

10. MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF AN AXIOLOGICAL APPROACH. NTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" 2023 Munchen, (Germany)

11. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.

12. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

13.Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

14.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

15.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.