

JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI VA ULARNI QO'LLASH USLUBIYOTI

Shermatov Elyor, Axunova Shaxnoza, Abduvohidov Ilhom

Qo'qon shahar 41- maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularni qo'llash uslubiyoti haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: O'qituvchi ,harakatli o'yinlar , trenirovka mashg'ulotlari, yurish, yugurish, osilib chiqish, tortilish, oyoq va qo'llarni bukish-yozish, egilish, jismoniy mashqlar .

O'quvchi bolalar sog'ligini mustahkamlash va yosh sportchilarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni beqiyosdir. Buning isboti shundan iboratki, dars yoki trenirovka mashg'ulotlari davomida qo'llaniladigan standart va me'yoriy jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, osilib chiqish, tortilish, oyoq va qo'llarni bukish-yozish, egilish va h.) aksariyat hollarda bolalar qiziqishini so'ndiradi, kayfiyatini tushiradi. Ko'pincha bunday mashg'ulotlar unumli o'tmaydi. Ko'pchilik mutaxassis olimlarning fikriga ko'ra, aynan harakatli o'yinlar sog'liqni kuchaytirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o'ta samarali vosita deb tan olingan.[1]

Lekin, ushbu mutaxassislar sakrovchanlik sifatlari va umuman barcha jismoniy sifatlarni hamda harakat ko'nikmalarini rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlardan foydalanishdan avval shu o'yinlarni tashkil qilish, tartib-qoidalari, shart-sharoitlarini, pedagogik talablar haqida muayyan ma'lumotlarga ega bo'lishi zarurligini ta'kidlaydilar.

Azaldan ma'lumki, pedagog □ murabbiy va o'qituvchi □ harakatli o'yinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagilarni nazarda tutish lozim:[2]

O'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish;

O'quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish;

O'quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish;

O'quvchilarni turli o'yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, rejimga rioya qilishga odatlantirish;

O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas'uliyatlidir. Darsda, shuningdek, turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki izchillik birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorida amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlarni qilishni taqazo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini to'plash uchun «O'ylab top», «Hamma o'z joyiga», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida «Quvnoq bolalar», «Qoch bolam, kelxat keldi» kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida «cho'pon, qo'y va bo'ri», «Oq tosh», «Oq ayiqlar» va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli «Daqiqa», «To'g'ri burilish» o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan bir xil yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi xil yo'sindagi o'yinlar bilan navbatlashtirib o'tish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab olishi zarur.

Masalan, «To'pni oldirma» yoki «To'p ilish» o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmi imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Xushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi o'chishini, harakatlari sustligini va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni samarali o'tish imkonini beradi. O'qituvchi

o'quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o'quvchilarga beraladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishish lozim.

Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki komanda tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida uning qoidalarini buzgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki ularga shtraf ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir.[3]

O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asbob-uskunalarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim.

O'qituvchi maktabning imkoniyatlari va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o'quv dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilning choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak, albatta. Masalan, O'zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan «CHillak», «Oq tosh», «Qoziq», «Tegizsang-minasan», «Bayroq uchun kurash» singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyoj uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Har bir chorak oxirida o'tkaziladigan tekshirish mashg'ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayrgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi.

O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish maqsadi bilan o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga «raqib» o'yinchini kiritish ham mumkin.

Bolalar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafi, obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I-IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun (doira bo'lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) O'yinlarni, musiqa jo'rligida o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she'r vazniga mos harakatlar bajariladigan o'yinlarni tanlash lozim. SHu maqsadda «Musiqa jo'rligida yurish», «Karusel», «O'ylab top», «Kimning ovozi» singari ommaviy o'yinlardan, shuningdek, «O'razan-bo'razan», «Pat», «Pr-r-r...», «Oq terakmi, ko'k terak» kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar juda oddiy va oson

bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinmoqda.

Turli harakatlarni bajarishda hayol va mustaqillikni o'stirishga bevosita yordam beradigan «Daqiqa», «Aniq burilish», «Kim keldi?» singari mazmunli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham muhimdir.

Agar bir nechta o'yin o'tkazilsa, ular turli yo'sinda bo'lishi, ularga har xil mashqlar va harakatlar kiritilishi lozim. O'qituvchi har bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishga yordam beradigan o'yinlardan tanlashi kerak.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga mos harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Uning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu ishda «Bo'ri zovur ichida» o'yinidan foydalanilsa maqsadga osongina erishiladi.

III-IV sinflarda harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni guruhlariga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, guruhdagi barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi.

Guruhli o'yinlar etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol, voleybol va hokazolar ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazadi va III-IV sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganlarida ularning harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi.

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. SHuni ham nazarda tutish kerakki o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. CHunki, shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallagani aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar III-IV sinf darslarida ham ancha keng o'rin oladi. Bu sinflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida «To'plar poygasi» singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga «Ovchilar va o'rdaklar», «Otishma» o'yinlari kiritiladi.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida o'zining ayrim harakatlari bilan mana shu o'yinning taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda foydalidir.[4]

Xulosa:

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. «O'ylab top», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Abdullayev.A, Xonkeldiyev.Sh “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2015[1]
2. Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent-2017[2]
3. Kerimov.F Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2013[3]
4. www.ziyonet.uz[4]