



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH MASALASI

Yusupov Firozbek Abidjanovich
Andijon ixtisoslashtirilgan san'at maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada muallif tomonidan jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning muxim jixatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, madaniy boyliklari, jismoniy tarbiya, milliy, bolalar, iqtidorli va iste'dodli yoshlar.

Annotatsiya: В статье автор предоставляет информацию о важных аспектах использования национальных двигательных игр на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, активные игры, культурные ценности, физическое воспитание, народ, дети, одаренная и талантливая молодежь.

Abstract: In the article, the author provides information about the important aspects of using national movement games in physical education classes.

Key words: physical training, active games, cultural assets, physical education, national, children, gifted and talented youth.

KIRISH

Mamlakatimizda umumiy o'rta va maktabdan tashqari ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, o'sib kelayotgan yosh avlodni ma'naviy-axloqiy va intellektual rivojlantirishni sifat jihatidan yangi darajaga ko'tarish, o'quv-tarbiya jarayoniga ta'limning innovasion shakllari va usullarini joriy etish maqsadida "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5712 sonli prezident farmoni tasdiqlandi.

Konsepsiyada ta'lim tizimida amalga oshirilishi lozim bo'lgan vazifalar belgilab berildi, ushbu Farmonni ijrosini ta'minlash boyicha xalq ta'limi tizimida ta'lim-tarbiya sifati va mazmunini oshirish bo'yicha yangi loyihalar tadbir etilmoqda.

Har bir xalqning o'tgan avlodlar yaratib bergan meros bo'liib qolgan madaniy boyliklari xazinasiga xalq o'yinlari ham kiradi. Xalq o'yinlari o'zining vujudga



kelishi va rivojlanishiga ko'ra g'ayrioddiy xodisa emas, balki xalqning hayotini obrazli, muayyan aks ettiradigan va jamiyat taraqqiyoti qonunlari bilan belgilanadigan maqsadga muvofiq faoliyatdir. Maktabda, darsda, sinfdan tashqari o'quv – sport va bolalar bilan ommaviy – sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o'yin juda katta o'rinni egallaydi.

Darsda harakatli o'yinlarni boshqa jismoniy tarbiya vositalari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kross tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat.

Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar.
2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar.
3. Yakka yoki juft tartibdagi o'yinlar.
4. Estafetali o'yinlar.

1. Jamoali (komanda) o'yinlari ikki yoki undan ortiq jamoalar (guruhlar) ishtirok etadi. M: “Oq terakmi, ko'k terak”; “Kartoshka ekish”.

2. Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadi. M: “Yomg'ir”, “Kalhat keldi qoch bolam”, va hokozo.

3. Yakka yoki juft bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikkita qanashchi ishtirok etadi: M: “Mushuk va sichqon”, “Xo'rozlar jangi”, “Elka urishtirish va hokazo”.

4. Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin.

MUXOKAMA VA NATIJALARI

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqlar va harakatli o'yinlarni yoshlarga o'rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (printsipalar) va usullar mavjud, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar turkumi belgilanadi. Umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya dasturida milliy harakatli o'yinlar sinflarga (1-4, 5-7, 8-9, 10-11) qarab aniqlangan.

Chunki, ta'kidlanganidek o'yinlar bolalarning yoshiga qarab o'rgatiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlar yuqori sinf



o'quvchilari uchun o'ta oson va uncha qiziqarli bo'lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o'yinlar esa quyi sinf o'quvchilari uchun qiyin bo'ladi.

Milliy harakatli o'yinlardan «Jambil» o'yinini ko'rib chiqamiz. Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5 – 6 tadan bo'ladi.

1- guruh o'yinchilari belgilangan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga taxlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi. Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa;

2 - guruh o'yinchilaridan bir o'yinchi jambil atrofida to'p bilan qo'riqlaydi; Agar birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni koptok bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa bu guruh g'olib bo'ladi. Agar qo'yolmasa ular yutqazadi.

O'yindan keyin 2 - guruh asosiy o'yinda o'ynashadi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinning pedagogik ahamiyati shundaki, o'yinda o'quvchilarning nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otishini va mustaqil harakat qilishini rivojlantiradi. O'yin asosiy harakati-koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi. Ta'lim va tarbiyaning vazifalari bir – biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Harakatli o'yinlari metodik jihatidan to'g'ri o'tkazishda bolalar ayrim harakatlarda u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari mumkin. U yoki boshqa malakani yaxshi egallashi uchun zarur bo'lgan, jismoniy sifatlari, o'quvchilarda bu mashqni o'yin jarayonida foydalanishda vaqtida rivojlantiriladi.

O'yinda tayin jihatdan o'zini tuta bilinsa o'yinda asta - sekin murakkablashtirib borish yo'lidan foydalanish bilan tarbiyalanadi: yangi murakkab o'yin qoidalarini kiritishlari, o'yinchilarni o'zaro harakat elementlari bo'yicha ta'lim oluvchilarni imkoniyati va qobiliyatidan kelib chiqqan xolda tashkil etishni, to'zilishi bo'yicha mos keladigan, qatnashchilardan murakkab o'zaro munosabatlarni talab qiladi.

Modomiki jismoniy madaniyat darslarida harakatli o'yinlar boshqa jismoniy madaniyat vositalari bilan birga qo'shib olib boriladi, darsda boshqa mashqlar o'rtasida esa o'yinni o'rnini to'g'ri aniqlash juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. O'qituvchi har bir darsda o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etishi lozim. U shu maqsadda har xil mashqlarni tanlaydi. Darsda o'yinlar va boshqa mashg'ulot turlari o'rtasida metodik jihatdan ketma – ketligini o'rnatilishi kerak, bu butun dars jarayonida mashqlarni ko'proq to'g'ri taqsimlash va darsni zichligini



bundan ham yaxshilashga, oldiga qo'yilgan vazifani nisbatan yaxshiroq hal etishga yordam beradi. Mashqdan keyin, murakkab koordinatsiyani taranglashgan diqqatni bir joyga to'plashni talab qiladi. Mushaklar hozirgina faqat tezlik bilan ishlagan edi, keyingi mashqda esa (o'yinda) qatnashmasligi mumkin yoki bu qatnashishi ozgina va xarakteri bo'yicha boshqacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarni o'zaro harakatini va o'zaro munosabatini qoida bo'yicha o'yinni sekin – asta murakkablashtirib borib, uni sport o'yiniga yaqinlashtirish mumkin. O'quvchilarning barcha sport o'yinlarga tayyorlashda, shuningdek boshqa sport turlarini texnika va taktika elementlarini o'rgatishda izchillik bilan takomillashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining ohirida o'quvchilarning o'yin materialini, qanday darajada egallaganliklarini hisobga olib, kelasi o'quv yiliga har bir sinfga o'quv materialni rejalashtirish uchun tegishli xulosa chiqarib oladi.

Shuningdek rejalashtirishda sinflarda harakatli o'yinlar bo'yicha masshtab ichida o'tkaziladigan musobaqalar nazarda to'tiladi, buni barchasini chorakda yoki o'quv yilining ohirida o'tkazish qulay bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o'yinlar ulug' sanalar, an'anaviy bayramlar, turli xil urf - odatlar, udumlarning negizida insonlarni ulug'lash, Vatan sharafi uchun, el - yurt tinchligi deb mehnat qilish, o'qish va yashash g'oyalari mazmunidir.

XULOSA

O'tkaziladigan ommaviy - madaniy sport tadbirlari mazmunida halollik, vijdonlilik, kuch - g'ayrat to'plash, iqtidorli va iste'dodli yoshlarni hamda sportchilarni kashf etish maqsadlari yuksak darajada bo'ladi. Ularning tarkibida xalq milliy o'yinlarining tarkib topishi eng muhim ahamiyatga molikdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Михалина Е. С., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. Сила воли и спорт // Научный альманах. – 2015. – № 12-1 (14). – С. 551-555.
2. Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Мусина С. В., Шлемова М. В. Физическая культура как фактор социализации личности студента // ИЗВЕСТИЯ ВолгГТУ. – 2014. – № 2. – С. 143-146.
3. Третьякова Н.В., и др. Физическая культура как фактор успешной адаптации школьников к образовательному процессу. // Обеспечение целостного здоровья участников образовательного процесса в инновационных социокультурных условиях. // Сборник трудов Международной научно-практической конференции 20 января 2018 г. С. 203-207.
4. Usmonxo'jaev T. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. – T.: "O'qituvchi", 2005.
5. Худойкулов Х.Ж., Кенжабоев А.Э. Педагогик маҳорат асослари. - Тошкент. 2013