



DEVELOPMENT OF PHYSICAL ATTRIBUTES THROUGH NATIONAL GAMES

Tursunov Mirshod Shodievich¹

Bukhara State University

KEYWORDS

school, reader, action, game, people, tactics, child

ABSTRACT

The article gives an idea of the influence of the role of the National Games in the development of physical qualities of its students on the development of children in the correct conduct of the methodological framework of the games of motion on the skills of elementary movement in the performance of one or another exercise in some actions.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6635853

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Student of Bukhara State University, Bukhara, UZB

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

KALIT SO‘ZLAR:

мактаб, ўқувчи, ҳаракат,
ўйин, халқ, тактика, бола

ANNOTATSIYA

Мақолада ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ миллий ўйинларининг тутган ўрни ҳаракатли ўйинлари методик жихатидан тўғри ўтказишда болалар ривожланишига таъсири айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари тўғрисида фикр юритилган.

Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айниқса кичик синфларда. Ўрта ва хусусан катта синфларда ҳаракатли ўйиналр асосий жойини гимнастикага бўшатиб беради. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

Югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатни табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва кросс тайёргарлиги машғулотларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

Жисмоний сифатларни тарбиялаш (тезликни, чаққонликни, чидамлилиқни, кучни, эгилувчанликни) жамоатчиликни ростгўйликни ва бошқа ахлоқий, шунингдек ва иродавий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организмни нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, уни саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат. Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдидан қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади. Масалан, агарда дарсни вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда, югуруб келиб узунликка сакраш малакасини такомиллаштириш қўйилган бўлса, унда «Бўри зовурда» ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан коптокни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини хал этиш учун «Тўпни узатдингми - ўтир» ёки «Қарама - қарши» эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин [3].

Талимий вазифани хал этишда бир вақтни ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига тасир этишини ҳам назарда тўтилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир – бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландликка сакраш малакасини такомиллаштиришда ўқувчиларга ўзларининг кучларига ишонишни, жасурликни,

ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишда битта ўқув – тарбиявий жараёнини ҳар хил томонларини ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), манъулотни ўтиш жойига (майдонча, зал, каридор), асбоб –анжом ва жихозларга боғлиқ бўлади. Бир ва худди шундай педагогик вазифани хал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда, ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2 синф ўқувчилари билан ўйналадиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялаш – вазифаси қўйилганда, «Ҳамма ўз байроқчасига» (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки «езда ўз жойига» (агарда машғулот каридода ёки залда ўтказилса)ўйиндан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан – тўпни отиш ва илиб олишни такаомиллаштириш вазифасини қўйиб, 3-4 синфларни дарсларига «Узатдингми – ўтир», «Овчилар ва ўрдакалар», «Ўйин бошига тўпни берма», 5-6 синф учун дарсда эса «Тўп ўртадагига», «Отишма», «Тўп учун кураш» ўйинларини киритиш мумкин. Ўйинда маълум малакани эгаллаш учун кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қоидалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш ўйинсиларни ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир. Хар бир ўйин қатнашчиларидан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Бу мумкин эмас, масалан, ўқувчиларига «Тўпни илиб олиш» ўйинини берилса, агарда улар тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат тезлигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир [2].

Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда такомиллаштирилади, бойитилади, мустахкамланади. Ўйинга киритилган, ҳар бир ҳаракат тўпи дастлаб шуғулланувчмлар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ таобийй ва элементар ҳаркатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдиндан ўргатилмасдан киритилиши мумкин. Шундай қилиб масалан, болаларга «Бўри зовурда» ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдиндан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса болаларни диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга киритилиши керак.

Ҳаракатли ўйинлари методик жихатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаши учун зарур бўлган, жисмоний сифатни, ўқувчиларда бу машқни ўйин жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади. Ўйинда тайин жиҳатдан ўзини тута билинса ўйинда секин – аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қоидаларини киритишлиши, ўйинчиларни ўзаро ҳаркатини

элементлари бўйига ҳаммани қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп уни ичига кириувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўзилишибўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади.

Модомики жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб борилади, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйинни ўрнини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулот турлари ўртасида методик жиҳатдан кетма – кетлигини ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарсни зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдига қўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни, диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва ҳарактери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Агарда дарсни тўлиқ асосий қисмига бағишланган бўлса, унда катта ҳаркатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича ҳарактери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортиқ бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртон балиқ», кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилиқ кўрсатиш, улоқтириш («Овчилар ва ўрдаклар», «Доира ичига торт», «Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш») ва х.к.

Дарсда, айрим спорт турларини техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин. Агарда 7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка «перекит» усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни такомиллаштиришда, «Паст стартдан чиқиш эстафетаси» ўйинида фойдаланиш билан иккинчи вазифани хал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиш керак ва ютуқни эса топшириқни тез сифатли қилиб бажарганига қараб ютуқ берилиши керак. Қаттиқ чарчашга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бироқ ўйиндан кейин юуриш, сакраш ёки ҳаракатни аниқ бўлишини, мувозанат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шуғулланувчиларнинг таркиби ва вазифасига боғлиқ ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги мумувивожлантурувчи машқлар ҳарактеридаги ўйинларни шуғулланувчиларни

жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради. («Тақиқланган ҳаракат», «Синф тик тўринг», «Тўп орқасидан қувлаш» 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарсни асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари такомиллаштириб борилади, ўйин жисмоний ва иродавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоиний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради.

Бундай ўйинларга кўнгиллик ҳарактли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига таалуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашни ҳар хил турлари, қаршилиқ кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчи, дарсни якуний қисмида дарсни асосий қисмида тезлик билан берилган нагрузкадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи, ўйинлар, диққатни ташкил этишга шунингдек дарсни асосий қисмида қизғин ишлашдан кейин шуғулланувчиларни организмидини нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. «Топчи, бу кимни овози» (1-2 синфда), «Ким келди» (3-4 синфда) «Синф тик тўринг» (5-7 синф), «Учувчи тўп» (8-11 синф) [2].

Дарсда вақтдан тўғри фойдаланиш зарур бўлган дарс зичлигини яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчилар ҳамма вақт фаол бўлишлари керак. Шу билан бирга шунга ҳаракат қилиш лозимки шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шунда хулқга эришиш учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир хил нагрузка олиши зарур. Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон бориша кам вақт сарфлаши керак.

Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютқазган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва энг яхшиси очко билан алмаштирилгани маҳқўл, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин уни ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғулланилганда («халқа ҳимояси», «ҳаракатчан нишон», «учувчи тўп», «тўп ўртадагича», ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтгазилади.

Худди шундай ўйинни доирада қаршилиқ кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин «доирага тортиш», «хўрозлар жанги», «чўнка шувоқ»). Бундай ҳолатда ўйновчиларни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган бўлиши тавсия этилади. Ўйинни бошида узоқ вақт кўтиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун, ўқитувчи ўйини ўтказишга жуда яхши тайёргарлик куриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб-

анжом, жихозлар, тушунтиришни қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир[5].

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.
2. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.
3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.