

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH.

*Andijon viloyati Andijon tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli
29-IDUMning Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Maxsudov Baxtiyorjon Usmonaliyevich.*

Annotatsiya: O'yin - tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. O'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari. O'yin o'z-o'zini bilish vositasi, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, o'smirlar, jismoniy tarbiya, o'yinlar, tarbiya, sport.

O'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlari va kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi. O'yin - juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o'smirlar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yinlardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fanining asosi hisoblanadi. Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu o'yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni engib o'tishiga yo'naltiriladi. Harakatli o'yinlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini

ixtiyoriy ravishda o'rnatilgan maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, raqibia tez va epchillik bilan etib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo). Harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish qiritish mumkin. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi o'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinning sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta-kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoqi kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va hokazo). Sport o'yinlari - bu harakatli o'yinlarning eng yuqori bosqichidir. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ularda maxsus maydon va jihozlar talab qilinadi. Sport o'yinining o'ziga xosligi o'yin jarayonida ma'lum taktikada o'zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlik va mashqni talab qiladi. Har bir sport o'yini belgilangan o'yinchilarning soniga, maydon o'lchamlari va asbob - anjomlariga ega bo'ladi. Ayrim sport o'yinlarida ba'zi o'yinchilarda mutaxassisligi bo'lishi zarurdir (hujumga, himoyaga, darvozabon va b.q). Sport o'yinlarining u yoki bu o'yinida qat'iy qoidaga mos ravishda maxsus hakamlilik qilishni talab qiladi. Ayrim sport o'yinlarida o'yin qatnashchilarining tarkibiga qarab bir necha marta (o'quvchilar yoki kattalar, erkaklar yoki o'smir qizlar) o'zgartirilishi mumkin. Sport o'yinlari sport turi hisoblanadi. Bular bo'yicha har xil darajadagi musobaqalar o'tkaziladi. Natijada sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda eng yaxshi

o'yinchilarga sport razryadlari va unvonlar beriladi. Ayrim harakatli o'yinlar (masalan, «Lapta», «Voleybol» va hoqazo) mashg'ulotning maqsadi, ko'rsatmasi va uni tashqil qilish usullariga bog'liq holda, ayrim holatlarda haqiqatan ham o'zining xarakteriga qarab harakatli (elementlari) o'yin deb yuritiladi, boshqalari esa sport o'yinlari sifatida o'tkaziladi. Masalan, o'yin qatnashchilari tasodifan yig'ilib qolganda (dam olish o'yinlarida, sayllarda) ular haqiqatan ham harakatli o'yin xarakteriga ega bo'ladi. Harakatli o'yinlardan yoshlar va bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi, shuningdek, sport o'yinlariga va boshqa sport turlariga hamda «alpomish» va «barchinoy» test me'yorlarini topshirishga tayyorlash vositasi bo'lib ham hisoblanadi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan (guruh) harakatli o'yinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi, chunki ularda o'ynovchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar va sport sekstiyasida shug'ullanuvchilar qatnashadilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda har doim musobaqalashish elementi o'ziga xos bo'lib (har bir kishi o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek, belgilangan maqsadga erishishida, qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish va o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlarining o'ziga xosligi shundan iboratki, o'yinda hamma vaqt holatni o'zgarib turishi, o'yin chilardan tezlik reakstiyasi talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat har doim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun «raqiblari»ga nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladi. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ular alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazilishi mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa taxminan bir xil sinflar bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishning pedagogik ahamiyati shundaki, bunga har xil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har xil yoshdagi bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har xil bo'lishi mumkin. Har bir harakatli o'yin o'zining mazmuni shakli (tuzilishi) va metodik xususiyatiga egadir.

Harakatli o'yinlarning mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'ylab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan harakat va qoidalar. Harakatli o'yinlarning shakli qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarining harakatini tashqil qilishdan iborat. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoqi guruh bo'lib harakat qiladilar, boshqalarida esa o'zlarining jamoalari qiziqishlarini himoya qiladilar. shuningdek, o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda) turadilar. O'yin shakli mazmuni bilan bog'liq ravishda kelib chiqadi. O'yinning metodik jihatdan o'ziga xos xususiyati uning mazmuni va shakliga bog'liqdir. harakatli o'yinlar metodik jihatdan o'ziga xos bo'ladi:

Chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish;

Qoidaga mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish;

O'yindagi alohida rollarni bajarish, uning mazmuni, muvofiqligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi;

To'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati, bu esa o'yinchilardan tashabbuskorlikni, tez reakstiyani talab qiladi;

O'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinliqni (emostionallik) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi;

O'yinda kelib chiqadigan «kelishmovchiliklar»ni hal etishda qarama-qarshi tomonlarning manfaatlarini bir-biriga zid qo'ymoq esa yuqori darajadagi jo'shqinlik tonusini yaratadi. O'yin metodi ayniqsa murakkablashgan va o'zgartirilgan sharoitda harakatni kompleks takomillashtirish uchun foydalaniladi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga hamda tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari, harakatli o'yinlarda gimnastika, engil atletika, chang'i va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida alohida malaka, ko'nikma hamda tabiiy harakatlarni mustahqamlaydi va takomillashtiradi.

-jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida

- jismoniy madaniyat va sport harakati hamda
- jismoniy tarbiya vositalarini maxsus tizimlar
- turkumi deb ishlatiladi.

Xulosa: Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlari juda ko'p. Aholi istiqomat joylari, dam olish va ko'ngil ochish istirohat bog'lari, yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlari, talabalarning yozgi sport maskanlari, shifoxonalar va sanatoriyalardagi shular jumlasidan hisoblanadi. E'tirof etish mumkinki, mazkur maskanlarda ommaviy tashkil etiladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari mazmunida milliy harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Milliy harakatli o'yinlarsiz bironta ham sport mashg'ulotlari o'tkazilmaydi, deyish mumkin. hatto oliy ligadagi futbolchilar, volleybolchilar va boshqa sport turlarida shug'ullanuvchi mohir sportchilar ham mashg'ulotlarda va yakka tartibda o'zlariga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarishadi. Buning boisi shundaki, harakatli o'yinlar gavda mushak chigallarini yozish razminka, ko'ngil ochish, kulish, xursand bo'lish va h.k va jismoniy sifatlarni tayyorlashda maxsus yoki umumiy mashq o'yin sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[1]
2. J.Jammatov. Maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va monitoring qilish. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyotini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari" mavzusidagi xalqaro ilmiy anjuman. Chirchiq, 2019 yil, 24-25 may.
3. R.Salomov., M.M.Ruzioxunova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1995 y.
4. R. Salomov. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullar. Toshkent, 1991 y.