



UO‘K: 37.017.41:796.015.11(571.5)

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDAGI 1- 2-SINF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARINI MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISHNI DIDAKTIK AHAMIYATI**ДИДАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ У УЧАЩИХСЯ 1-2 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ****THE DIDACTIC SIGNIFICANCE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH NATIONAL OUTDOOR GAMES FOR STUDENTS IN GRADES 1-2 OF SECONDARY SCHOOLS****Radjapov Usmonbay Raximovich**

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Jismoniy tarbiyava sport kafedrasini mudiri, professor

Annotatsiya

Ushbu maqolada milliy sport o‘yinlar usullarining jismoniy sifatlarni shakllantirish xususiyatlari muhokama qilingan bo‘lib, milliy sport o‘yinlarining bolalarni jismoniy xususiyatlarini oshirishning eng samarali usuli ekanligi tahlili berilgan. O‘yin jarayonida tabiiy harakatlardan beparvolik bilan foydalanmaslik ko‘rsatmalari tavsiiy ko‘rinishda mohiyati ochib berilgan.

Аннотация

В данной статье рассмотрены особенности формирования физических качеств методик национальных спортивных игр и дан анализ того, как национальные спортивные игры являются наиболее эффективным способом повышения физических качеств детей. Инструкция не использовать небрежно естественные движения в игровом процессе раскрыта в рекомендательном виде.

Abstract

This article examines the features of the formation of physical qualities of the methods of national sports games and analyzes how national sports games are the most effective way to improve the physical qualities of children. The instruction not to carelessly use natural movements in the gameplay is disclosed in a recommendation form.

Kalit so‘zlari: Harakatli o‘yinlar, raqobat, jismoniy kuch, shaxs fazilatlarini, jamoa, tezlik, ta‘lim.

Ключевые слова: игры, движения, соревнование, сила, качество, команда, быстрота, воспитания.

Key words: games, movements, competition, strength, qualities, team, speed, education.

«Men qat‘iy amal qiladigan asosiy prinsip — aktivlik va tormozlovchi kuch uyg‘unligini tarbiyalash me‘yorini topishdir. S.Makarenko

KIRISH

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan ijod boyligini to‘plash, o‘rganish, bu boy xazinalar asosida yosh avlodni ma‘naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Bu esa yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma‘suliyatli vazifalar qo‘yadi. Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan jismoniy madaniyatini milliyashtirishiga, bunda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o‘yinlarini to‘plash, hayotga-maktabga tadbiiq etish, rivojlantirish yo‘llari va usullarini qayta ko‘rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.[2.30.10.2002]

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ayniqsa, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng milliy qadriyatlarimiz, an'analarimizga bo'lgan e'tibor yanada kuchaydi. O'zbek xalqining ko'p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo'lib holgan milliy o'yinlaridan foydalanish mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda juda ham zarur. Buning ustiga O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun» (1993) Farmoni ushbu xayrli ishlarni amalga oshirishiga, o'quvchilarning dunyoqarishi jismoniy va ma'naviy qadriyatlar bilan uzviy bog'liqligini ta'minlashga qaratilganini ta'kidlab o'tish kerak. Bu esa o'zbek xalq milliy o'yinlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha o'quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy madaniyat fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylanganligini ko'rsatadi.

Tabiatda bironta sport turi yo'qki, xalq harakatli o'yinlar elementlaridan foydalanilmagan bo'lsin. Xalq harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy qismlaridan olib borilishi bilan ham o'ziga xos xususiyatga ega, chunki harakatli o'yinlar yordamchi vosita bo'lib, o'quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi.[3.32-46 b]

NATIJA VA MUHOKAMA

Xalq harakatli o'yinlari – bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi .

Xalq harakatli o'yinlari boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish shva boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetliyoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarilishi uchun ijobiylikni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarilishi uchun his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinlar maktab dasturida katta o'rin egallaydi. Ular har tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Biz o'yinlarda harakatning hamma asosiy turlarini kuramiz: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni engib o'tish, qarshilik ko'rsatish. To'g'ri o'tkazilgan o'yinlar quntini, fahmni, chaqqonlik, tezkorlik kuch, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoali o'yinlar esa dustlik va urtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Toza havoda o'tkaziladigan o'yinlar salomatlikka yaxshi ta'sir ko'rsatadi, butun organizmning faoliyatini yaxshilaydi va aktiv dam olish vositasi sifatida foydalaniladi.

O'yinlar paytida bolalar doimo aktiv va tashabbuskor bo'ladilar. Ayni paytda o'yin shartlari va qoidalari ularni uzini tiyishga majbur etadi. A.S.Makarenko tarbiyadagi ana shu zarur birikmani ta'kidlab o'tib shunday degan edi: «Men qat'iy amal qiladigan asosiy prinsip — aktivlik va tormozlovchi kuch uyg'unligini tarbiyalash me'yorini topishdir. [4.49 b].

O'yinlarga jalb qilishning zaruriy metodlaridan biri musobaqalashish elementidir. Hozirgi kunda yangi pedagogik texnologiyalari barcha fanlarda o'z aksini topganidek jismoniy tarbiya darslarida ham yaxshi samara beradi. Bunga misol qilib quyidagi o'yinlar orqali masalan: «Bo'sh joy» yoki «Ortiqcha» kabi sodda o'yinlarda ham o'yinchilarni g'alabaga bo'lgan intilishi yorqin ifodalanadi: davrani tez chopib o'tish, sherigini quvib etish yoki undan qochib qutulish. Qatnashuvchilari guruhlariga bo'linadigan, jamoalar va har bir guruh yoki jamoa, jamoaning har bir a'zosi yaxshi natijaga erishishga, g'alaba qilishga intiladigan o'yinlar yanada yorqinroq musobaqa xarakterini kasb etadi. Buning ustiga ayrim guruhli o'yinlarda signalga ko'ra barcha qatnashuvchilar darhol harakat qiladilar («Kun va tun» va boshqalar) va o'yinlarning har birining harakati boshqalarning diqqat markazida bo'lmaydi, boshqa o'yinlar («Nomerlarni chaqirish», barcha o'yin-estafetalar va boshqalar)da har bir o'yinchi harakatini jamoaning qolgan barcha a'zolari kuzatib turadilar.

Bolalar o'ynayotib o'zlarining harakatga bo'lgan ehtiyojlarini qondiradilar.

O'yinlar davomida shug'ullanuvchilarning muskullari, bo'g'imlari va ichki a'zolariga tanlab ta'sir ko'rsatishning iloji yo'q. Shuning uchun o'yinlarni jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari, birinchi navbatda nisbatan aniq jismoniy nagruzka berishda va organizmga etarlicha ta'sir

ko'rsatishga erishishda katta imkoniyatga ega bo'lgan gimnastika bilan birga qo'shib olib borish lozim.

II sinf dasturi uchun kuproq o'yinchilar guruhlariga, jamoalarga bo'linmaydigan harakatli o'yinlar («G'ozlar, oqqushlar», «Boyqushcha», «Ikki ayoz») ko'zda tutilgan. Bu erda ko'pchilik o'yinlar muayyan syujetga ega va o'zida taqlidiy harakatlarni mujassamlantirgan. Bu ma'lum darajada o'yin qoidasi va mazmunini tushunishni osonlashtiradi, shuningdek, bolalarning ta'sirlanuvchanligi va ijodiy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

O'quvchilarda jamoaviy xususiyatlarni va birga harakat qilish kabi fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Milliy harakatli o'yinlarning eng muhim va ustuvor tomonlari shundaki, o'yin joylari ma'lum chegara bilan belgilanadi. hamda o'yin qoidalariga to'liq rioya qilishni talab etiladi. O'yin qoidalarini bilib-bilmay buzganlarga jarima yoki shartli jazolar beriladi. O'yinlarning tartibli, mazmunli va qiziqarli bo'lib o'tishida, o'qituvchi va faol o'quvchilarning roli g'oyat kattadir. O'yinlarni o'tishini nazorat qilishda hakamlar (faol o'quvchilar yoki jismonan ojiz bolalar) adolatli ish olib borishadi. Bundan tarbiyaviy jihatlar milliy harakatli o'yinlarning pedagogik jarayonlardagi ibratli tadbirlardan deyish mumkin. Bolalar ko'zda tutilgan muayyan qoidalarda belgilangan so'zlarni jo'r bo'lib aytadigan o'yinlar katta ahamiyatga ega. Izchillik tamoyilga rioya qilgan holda, shuningdek, bolalarning o'yin o'ynash malakasi bilan tanishish maqsadida II sinfda, ayniqsa, o'qishning birinchi oylarida bolalar bog'chasida o'ynalgan o'yinlarni o'tkazish zarur. Bolalar lari o'yinlari orasida maktab dasturida kuzda tutilgan o'yinlarga tayyorlaydigan o'yinlar ham mavjud («Qurbaqa va Qarqara», «Qung'iroqli buzoq», «Ayiqchalar va arilar», «Buri va qo'ylar», «Bayroq bilan tezroq» va boshqalar).[5.228 b]

I-II sinflar dasturida musobaqa elementlari bo'lgan, bolalarni oddiy jamoa o'yinlariga tayyorlovchi o'yinlar ham mavjud («To'plar poygasi», «To'pni uzatish», «To'p o'rtadagiga», «Hamma o'z bayroqchasiga»).

III sinfda murakkabroq o'yinlar: boshqariladigan («Tovonbaliqlar va cho'rtan»); jamoaga bulinib amalga oshiriladigan o'yinlar («Kun va tun», «Ovchilar va o'rdaklar») o'tkaziladi.

Musobaqali o'yinlardan turli estafetalar, «Lapta» va boshqalar o'tkaziladi.

Boshlangich sinflarda o'tkazilgan kupchilik o'yinlar yuqori sinflarda takrorlanishi mumkin. II sinf dasturidagi «Hamma uz bayroqchasiga», «Kim uzoqqa otadi?» kabi o'yinlarni III sinf o'quvchilari bilan ham muvaffaqiyatli o'tkazish mumkin.

O'qituvchi o'yinlarga o'rgatishni yil fasllarini nazarda tutib, uquv yilining choraklariga taqsimlab planlashtiradi. Odatda, I va IV chorakda ochiq havoda, maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlar, II chorakda binoda o'tkaziladigan, III chorakda esa qorli maydonchada va changida o'tkaziladigan o'yinlar planlashtiriladi.

O'quv ishida o'yin materialini planlashtirishda jismoniy tarbiyaning boshqa bulimlari va turlari buyicha dastur maternalini o'rganish hisobga olinadi. Kupchilik o'yinlar yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalarga oid malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishda foydalaniladi (yugurish estafetasi, «Buri rovda», «Nishonga aniq ur»).

O'yinlar harakat malakalarini, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishga oid muayyan pedagogik vazifalardan, shug'ullanuvchilarga jismoniy nagruzka berish hamda organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlash vazifalaridan kelib chiqqan holda o'tkaziladi.

I-II sinfdagi darslarda, odatda, bir-ikki o'yin, III sinfdagi darslarda esa bittadan o'yin o'tkaziladi. O'yinlar darsning istalgan qismida o'tkazilishi mumkin.

Darsning kirish qismida o'yin orqali hal etiladigan asosiy vazifa bu bolalarni uyushtirish, ularning organizmini «Qizdirish»: turli saflanishlarni takomillashtirish («Bolalarda tartib qattiq», «Tez saflan», «Mendek bajar» va boshqalar)dir. Darsning asosiy qismida xilma-xil pedagogik vazifalar, shu jumladan, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa xarakterdagi ko'nikma va malakalarini takomillashtirish vazifalari hal qilinishi mumkin («To'pni oshirish», «Polizda quyonlar», «Nomerlarni chaqirish», «O'yin-estafetalar», «To'pga tekkiz», «Buri govda», «Ovchilar va urdaklar», «Kim uzadi», «To'plar poygasi», «Etakchiga to'p berma» va boshqalar.

Darsning yakuniy qismining vazifasi organizmni nisbatan tinchlantirish; darsni uyushgan holda tugallash, bolalarni yangi harakatlarga, hatto navbatdagi darsga tayyorlashdan iboratdir. Shuning uchun darsning bu qismida tinch, katta e'tibor talab qilmaydigan va hayajon uyrotmaydigan o'yinlar o'tkaziladi («Signalni eshit», «Topchi, kimning ovozi?») va boshqalar.

O'yinlarni tanlashda ularning mazmuni muhim ahamiyatga ega. Qoidalari murakkab, butun diqqatni talab qiladigan yoki qayta o'rganiladigan o'yinlarni texnik jihatdan murakkab mashqlar uzlashtiriladigan yoki o'rganiladigan darslarda o'tkazish mumkin emas. Bunday sharoitda bolalarga yaxshi tanish bo'lgan o'yinlarni tanlash zarur.

Dars uchun o'yin (yoki darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun) tanlaganda quyidagilarni nazarda tutish kerak: a) o'yin orqali hal etiladigan pedagogik vazifa; b) o'yinning darsdagi o'rni; v) o'yinning asosiy harakat mazmuni; g) jismoniy va hissiy nagruzka; d) bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga kura tarkibi; e) o'yin o'tkaziladigan joy va zarur qo'llanmalar; j) bolalarni o'yin uchun uyushtirish metodlari.

“DANAK YASHIRISH” O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalar bilan ayni o'rik pishgan vaqtda aylanib, ularni avaylab-asrash, tashlab yubormasdan, uni yig'ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o'yinni juft-juft yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi. O'yinni birinchi bo'lib kim boshlashini aniqlash uchun o'yinchilardan biri qo'lga bir danakni yashirib uni topgan o'ynovchi boshlaydi.

O'yin tavsifi. O'yin galini olgan o'yinchi qo'lga siqqanicha danak oladi va deydi: -Chanta-chanta danaklarim nechta? O'ynovchilardan har kim o'z chamasini aytadi. Keyin danak yashirgan bola qo'lini ochadi va hamma danakni oladi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to'laydi.

O'yin qoidalari. 1. Kim danak sonini to'g'ri topgan bo'lsa, o'yin galini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroflicha ko'rsatiladi va ushlab ko'rishga ruxsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftni alohida yoki birlashtirilgan holda ham foydalanish mumkin. 4. Eng ko'p danak yutgan o'ynovchi g'olib hisoblanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda diqqat- e'tiborni topqirlikni tarbiyalaydi. O'yinda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

“OQ TERAKMI, KO'K TERAK”

O'yin tavsifi. Barcha o'yinchilar baravar ikki komandaga bo'linadilar. Har bir komanda o'z kapitanini saylaydi. Har bir komandaning o'yinchilari bir – birlari bilan mahkam qo'l ushlab turadilar. Bir komanda o'yinchilari baravariga “oq terakmi ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?”- deb so'raydi. Ikkinchi komanda a'zolari “sizdan bizga (qarshi komanda o'yinchilardan birining ismini aytib) kerak!” ismi aytilgan o'yinchi kelib qarshi komanda qatnashchilari hosil qilib turgan “zanjirni” uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o'yinchilaridan birin o'z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu komandada qoladi. Shundan keyin o'yin komandalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yin qoidalari: 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi.

3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan bir o'tilib zanjirni uzib o'tib ketishi uchun qarshi komanda o'yinchilarining diqqatini chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzish.

“DARRA” O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 metrli doira chiziladi. Uning ichidagi 2-3 m bo'lgan yana bitta doira chiziladi. Qur'a tashlab o'yin boshi aniqlanadi. Doiraning o'rtasida o'yinboshi joylashadi. Uning qo'lida echilgan arqon (ip yoki ro'mol). O'ynovchilar katta doira bo'ylab joylashadilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi doiraning o'rtasida tizzasiga boshini qo'yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o'ynovchi uni turtib uyqudan uyg'otadi. U tezda joyidan turib darra u bilan o'ynovchilarni dog'lash kerak. O'ynovchilar o'yinboshiga dog' qildirmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o'yinboshi o'ynovchini, uni kichik doiraga o'tqazib qo'yadi. Endi o'ynovchilar dog'langan o'ynovchini qutqarishga harakat qiladilar. O'yinboshi esa uni qo'riqlaydi u o'yinboshi bironta o'yinchini bog'lasa, uni ham birinchi bog'langanning yoniga o'tqiziladi. O'yinni bitta ham bog'lanmagan o'yinchi qolmaguncha davom etadi.

O'yin qoidalari.

1. O'yinboshini darrani siltab qattiq urib bog'lamasligi kerak.

2. O'yinboshining katta doiraga kirish mann qilinadi.
3. Bog'langanlar tinch qo'zg'almasdan o'tirishlari shart.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda xushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yinda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurishdir.

XULOSA

Bolalarning o'yin paytidagi aktivligi katta fiziologik va emotsional nagruzkani yuzaga keltiradi. Nagruzkani boshqarish oson bo'lishi uchun quyidagi priyomlarni qo'llash tavsiya etiladi: a) o'yinning davomiyligini va takrorlanish miqdorini o'zgartirish; b) maydonchani kengaytirish yoki toraytirish; v) inventar og'irligi va razmerini o'zgartirish; g) o'yin qoidalarini soddalashtirish yoki murakkablashtirish; d) harakat miqdorini kamaytirish yoki kupaytirish; e) tanaffuslarni joriy etish yoki taqiqlash; j) o'yin paytida bolalar hordiq chikarishlari uchun «uy» tashkil etish yoki tashkil etmaslik.

Bunday ish metodi o'yinning hayajonli bo'lishini ta'minlaydi va o'quvchilar aktivligini oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.X.2002y.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30. X. 2002 y.
3. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. "1001" o'yin. Toshkent 1990 y 32-46 bet
4. Усманхаджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф дисс. док. пед. наук, Ташкент, 1995 г., 49 с.
5. Azimov I.G., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi, Darslik, T., 1993 y, 228 b.