Otamirzayev Otabek Murodulla o‘g‘li
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi
M.Mahmudjonova, G.Sultonova
Namangan davlat universiteti talabalari
E-mail: otabekotamirzaev@gmail.com

SPORT MASHG‘ULOTLARINING TAYYORGARLIK DAVRIDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15033600

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlarining tayyorgarlik davrida harakatli o‘yinlarning ahamiyati haqida soha olimlarining fikr mulohazalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar, milliy harakatli o‘yinlar

Yoshlarning jismonan baquvvat, sog‘lom rivojlanishlari ta’lim muassasalarida jismoniy ta’lim va tarbiyaga oid pedagogik jarayonni samarali tashkil etishga hamda jismoniy tarbiya mutaxassislariga bog‘liqdir. Biroq pedagogik jarayonda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ko‘plab kasbiy muammolarga duch kelayotganlarini kuzatish mumkin.

Harakatli o‘yinni asosiy mazmuni turli-tuman harakatlar va o‘ynovchilarning harakati hisoblanadi. Ularni to‘g‘ri boshqarishda yurak–qon tomir tizimiga, mushak, nafas olish va organizmning boshqa tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlar funksional faoliyatni ko‘taradi, tanadagi katta va kichik mushaklarni turli tuman dinamik ishlarga jalb qiladi, bo‘g‘inlarda harakatlanishni oshiradi, har xil analizatorlarni rivojlantiradi va takomillashtirishga yordam beradi. Harakatli o‘yinlar xar doim his-tuyg‘uni ifodalaydi. His-tuyg‘u xolati adrenalin garmonini zo‘r berib ajralishi bilan tariflanadi, bu mushak faoliyatini oshiradi va markaziy nerv faoliyatini faollashtiradi. O‘yinni tanlash, eng avvalo, mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifa bo‘ladi. Chunki uni aniqlashda, instruktor bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, bolalar sonini va o‘yinni o‘tkazish sharoitini hisobga oladi. Harakatli o‘yinlarda 3 dan 300 tagacha kishi qatnashish mumkin.

Hozirgi paytda milliy xalq o‘yinlarining asosiy vazifasi o‘z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq ravishda tarbiyalashni ta’minlash, ularda axloqiy, irodalilik imkoniyatlarini rivojlantirish, ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko‘nikma hamda malakalarni berish hisoblanadi. Hamda, bolalarga xos xarakterli xususiyatlarni sifatlarni shakllantirishdan iboratdir.

Yunon faylasufi Platon fanlarni o‘yinlar yordamida o‘rganishni tavsiya etgan. O‘yinda bolalar o‘z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon etadi, deb hisoblagan. Shuningdek Platon: “Odamlarga yoqimli fanlarni zo‘rlab emas, balki o‘yinlar orqali o‘qitib, ana shunda kimning nimaga moyilligini yaxshiroq ko‘rasan” , deya ta’kidlaydi. Qadimgi faylasuflardan Aristotel ham bolalarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish uchun o‘yinlardan foydalanish zarurligini, o‘yinlar dilxushlikdan iborat bo‘lib, xordiq chiqarishga yordam berishini uqtirgan. Xalq o‘yinlarini o‘rganish, ishtirokchilarning o‘zaro munosabati va xulqi o‘yin tanlashda uni ta’limiy vazifalariga mos kelishini, shuningdek, o‘yinda pedagog bosh rolni o‘ynashi lozimligini ko‘rsatib o‘tadi.

O‘yin pedagogik omil bo‘lishi uchun unga pedagogik vazifa ongli va maqsadga muvofiq ravishda bog‘lanishi, undan tarbiyaviy maqsad hamda vazifalarni hal qilish uchun foydalanilishi shart. Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko‘proq tez-tez 3-10 ta o‘yin qatnashchilariga mo‘ljallangan o‘yinlardan foydalaniladi. Ular odatda, bolalar bilan mustaqil ravishda hovlilarda, maydonchalarda, shuningdek,

har xil yig‘ilishlarda tashkil etiladi. O‘qituvchi, tarbiyachi va yetakchilar rahbarligida tashkil etiladigan mashg‘ulotlar (darsda, yig‘ilishlarda, dam olish oromgohlarida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda, sport maktabida) 20-40 ta harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi. Katta bayram kechalarda va bolalar ko‘p to‘plangan ommaviy sayillarda 100-300 o‘yin qatnashchilariga mo‘ljallangan ommaviy harakatli o‘yinlardan foydalanish mumkin.

Bolalarni katta sportga bo‘lgan qiziqishi bilan bog‘liq juda ko‘p sport o‘yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o‘rta yoshdagi bolalar qo‘lidan keladigan turli-tuman sport turlarida ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruhsat beriladi: basketbolda (“To‘p uchun kurash”, “To‘p kapitanga”, “To‘rt tomonga uzatish”), voleybolda (“Voleybolchilarning to‘p uzatishi”, “To‘pni uzatdingmi, o‘tir”). Ochiq havoda o‘yinlarni o‘tkazish uchun maydonchalarni tayyorlash kerak. Eng yaxshisi, maydonchani to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi 12 m bo‘lishi kerak. Maydondan 2 m masofada bir necha skameykani qo‘yish tavsiya etiladi. Iloji boricha, yozgi maydoncha atrofida daraxtlar bo‘lgani yaxshi. Bino ichida o‘yinni o‘tkazishda shuni hisobga olish kerakki, o‘ynovchilarning harakat qilishiga, iloji boricha asbob-anjomlarning halaqit bermasligi uchun ularni yordamchi xonalarga oldirib qo‘yish kerak.

O‘yin-estafetani o‘tkazish metodikasini o‘ziga xos xususiyati. Estafetalar quyidagicha bo‘ladi:

1. Chiziqlik: qachonki bolalar bitta qatorda turadi va bitta chiziq bo‘ylab harakatlanadi.

2. Qarshidan yoki qarshidan kelayotgan: qachonki bolalar qatorda turganda, lekin har bir tomonda teng ikkiga bo‘linadi va o‘yinchilarning harakat qilishi bir-biriga qarshi bajariladi.

3. Aylana shaklidagi: qachonki bolalar g‘ildirak sifatida safda turadilar va yuzlari bilan harakat yo‘nalishi bo‘ylab turadi. Harakatni doira bo‘ylab bajaradi. O‘yin-estafetalar o‘zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega bo‘ladi.

Yuqori emotsionalligi va individual musobaqalashish vaqti, komandani his etishi va jipsligidir. Har bir bolani ko‘rinishida uni harakat qilishi bilishi va intilishi barcha o‘yinchilarga ko‘rinib turadi.

Ularning salbiy tomonlari juda ko‘p, lekin ularni imkon boricha minimum holatga olib kelish mumkin. Masalan, motor zichligining pastligi, chunki unda o‘yinchilarni sonini oshirish kerak, lekin 5-6 kishidan oshmasligi kerak.

Ma’lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o‘yinlari taqlid qilish tabiatida bo‘ladi. Bola tevarrak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba’zi narsalarni o‘yiniga kiritadi va shu o‘yin vositasida o‘zini qurshab turgan olamni bilib oladi, binobarin u’nda turmush xodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo‘ladi.

O‘quvchi turmushdagi mexnat soxasidagi tabiat xodisalari va jonivorlar xayotidagi xar xil narsalarni taqlid qilib o‘ynar ekan bu xodisa va harakatlarning ma’nosini anglay boradi, asta-sekin xayotiy tajriba orttiradi qiyinchiliklarni yengishga o‘rganadi, unda harakat ko‘nikmalari xosil bo‘ladi va tasavvur tobora boyib boradi.

Kitobda bayon etiladigan o‘yinlar, chunonchi yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish yoki uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarinii rivojlantirish va takomillashtirishda katta axamiyatga ega bo‘ladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat xam taraqqiy eta boradi, yurak va nafas sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Bolalar o‘yin jarayonida o‘z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o‘qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o‘ta ta’sirchanlik, o‘yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o‘z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o‘qituvchi o‘yinni muayyan yo‘lga solib, o‘quvchilarda sofdillik, mardlik, o‘zaro o‘rtoqlik munosabatida bo‘lish hamda jamoa oldida o‘z burchini sezish tuyg‘ularini

tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o‘qituvchi bolalarning o‘yin qoidalarini buzmagan holda ijodiy tashabbus ko‘rsatishlariga har jihatdan yordam beradi.

O‘qituvchi o‘yinlarni o‘rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan fotdalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O‘qituvchi o‘quvchilarga har bir o‘yinni o‘rgatish paytida o‘yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O‘yinga ongli munosabatda bo‘lish, uni to‘g‘ri o‘rganib olish, o‘z xatolari va muvaffaqiyatlarini to‘g‘ri tushunish va o‘zining harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlariga bog‘lab tahlil qilish imkonini beradi. O‘yin yoki ayrim mashqlarni o‘rganishda o‘qituvchiga ko‘r-ko‘rona taqlid qilaverish yaramaydi. O‘qituvchi tomonidan o‘rgatiladigan va o‘quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko‘nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o‘yinni o‘tkazish uchun o‘quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo‘li bilan erishiladi. O‘qituvchi bolalarga o‘ynatiladigan o‘yinlar biror maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog‘liq bo‘lishi uchun o‘yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to‘siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o‘rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi.

O‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida o‘yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga to‘g‘ri keladigan, ya’ni ular bajara oladigan bo‘lishi kerak.

O‘yinni tashkil qilish va o‘tkazishda o‘quvchilarni imkon boricha tashabbus ko‘rsatib o‘ynaydigan o‘yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo‘lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o‘rtog‘iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o‘rtoqlari bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o‘yinni ilgariroq o‘zlashtirib olgan bo‘lsalar, o‘yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O‘yin paytida bolalarning aktivlik ko‘rsatishi o‘qituvchining bu o‘yinni o‘tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog‘liq bo‘ladi. O‘qituvchi o‘yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o‘yin paytida o‘ynovchilar o‘rtasida bo‘ladigan o‘zaro munosabatni tushunishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlashda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shu bois, ta’lim muassasalari uchun yuqori malakali jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayonida mavjud kamchilik va muammolarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va ularning yechimlarini topish oliy ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘qituvchi o‘yinlarni o‘rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan fotdalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O‘qituvchi o‘quvchilarga har bir o‘yinni o‘rgatish paytida o‘yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Жуков М.Н – М.: Подвижныу игры: Учеб. для. студ. пед. вузов. Издателский цент “Академия” 2000.-160 с

2. Nigmanov B.B, Xojayev F., Rahimqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashiryoti Toshkent 2011 y

3. Maxkamdjonov K.M., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ma’ruza matni, Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil -300 b.

4. Adbullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.

5. Asqarov F. “Bolalar jismoniy tarbiyasi”. O‘quv qo‘llanma. Namangan. -2022y.