

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI

*Tojiboyev Muzaffar Marufovich
Toshkent tibbiyot akademiyasi assistenti*

*Yunusova Dildora Salixidinovna
Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti dotsenti
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.058>*

Annotasiya. Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni rivoltantirishda harakatli o'yinlarning tashkil qilish va o'tkazishva jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida ma'lumotlar berib o'tilgan

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, metodika, harakatli o'yinlar, jarayon, tarbiya, xissiyot, tayanch-harakat apparati, mashgulot, o'yin, harakat, musobaqa, analizatorlar.

METHODOLOGY OF ORGANIZING AND CONDUCTING ACTIVE GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

*Tajiboyev Muzaffar Marufovich
Assistant of the Tashkent Medical Academy*

*Yunusova Dildora Salixidinovna
Associate Professor of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami*

Abstract. The article provides information about the importance of organizing and holding active games in the development of physical qualities in the process of physical education and the importance of important games that serve to educate physical qualities.

Keywords. Physical education, physical quality, methodology, outdoor games, process, musculoskeletal system, classes, movements, competitions, analyzers.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Тожибоев Музаффар Маруфович
Ассистент Ташкентской Медицинской Академии*

*Юнусова Дильдора Салихидиновна
Доцент Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами*

Аннотация. В статье представлена информация о значении организации и проведения подвижных игр в развитии физических качеств в процессе физического воспитания и значении подвижных игр, служащих воспитанию физических качеств.

Ключевые слова. Физическое воспитание, физическое качество, методика, подвижные игры, процесс, опорно-двигательный аппарат, занятия, движения, соревнования, анализаторы.

Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi talabalar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. Shu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmasa kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir.

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar: To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering),

“quvlashmashoq”, “bekinmashoq”, “kim tez”, “to‘p kapitanga” kabi harakatli o‘yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to‘xtab yana yugurish kabi harakatlar ko‘p takrorlanadi. Natijada esa shug‘ullanuvchilarning ko‘rish, eshitish sezgi a‘zolari hamda butun gavda a‘zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo‘ladi. Bunda o‘yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug‘ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o‘yin joylariga ham e‘tibor berish kerak.

Kuch sifatini tarbiyalashga doir o‘yinlar: Harakatli o‘yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o‘yinlar ham ko‘p. Masalan: “yelka urishtirish”, “yelkaga minib tortishish”, “piyoda ko‘pkari”, “arqon tortishish”, “arqonda osilib chiqish”, “yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘tarib o‘tkazish”, “tez o‘tirib turish” kabi o‘yinlarda tezlik va kuchlilik sifatining birgalikda ishlatilishini talab qilinadi. Bunda shug‘ullanuvchilarning og‘irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o‘yinlar tanlanadi. Og‘ir va murakkab mashq-harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bug‘inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta’kidlash lozimki, harakatli o‘yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo‘lgan yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki kuch hayotiy zaruriyatdir.

Chaqqonlik sifati tezlik bilan chambarchas bog‘liqdir. Shunday bo‘lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o‘zgacha bo‘ladi. M: to‘p o‘yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar shug‘ullanuvchini chaqqon-epchil bo‘lib, harakat qilishga da’vat etadi. Shuningdek, ba’zi to‘siqli joylardan sakrab (irg‘ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o‘tish, tennis to‘plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga etib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo‘lishlar ko‘rinadi.

Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o‘yinlarni ham shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo‘lishi lozim.

Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalardan foydalanish va o‘yinlarni o‘tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko‘zda tutish talab qilinadi. Shu sababdan talabalar o‘quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko‘ra bilishi va amalda qo‘llay bilishi lozim.

Chidamlilik sifatlarini tarbiyalovchi harakatli o‘yinlar tarkibidagi “eshak mindi”, “chillik” (zuv-zuv), “oq suyak”, “kim kuchli”, “tirmashib chiqish”, “narvonlarda osilish va oshib tushish” kabilarni ko‘rsatish mumkin. Umuman olganda deyarlik barcha harakatli o‘yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya’ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a‘zolarining charchashi yoki urilish natijasida og‘riqlar paydo bo‘lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo‘llarni yozib, ko‘tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavdani egib turish, o‘tirish va h.k) hamda og‘riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o‘yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o‘tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki o‘tkazmaslik zarur.

Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og‘riqlar paydo bo‘lganda yoki ko‘p o‘ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo‘lida chidamlilikka doir maxsus o‘yinlarni tanlash, to‘g‘ri tashkil etish va ular doimo nazoratda bo‘lishi kerak. Ya’ni shug‘ullanuvchilarning o‘yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo‘l qo‘ymaslik zarurdir. Aks holda shug‘ullanuvchilar, ayniqsa o‘quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq talabalarda (qizlar ko‘proq uchraydi) o‘yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o‘z navbatida jismoniy tarbiya darslari yoki o‘yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasini pasayishiga sabab bo‘lishi aniqdir. Shu sababdan talabalar ruhiy tetiklik, har qanday sharoitda ham chidash-bardosh berish yo‘llarini chuqurroq o‘zlashtirishlari ma’qul bo‘ladi.

Egiluvchanlik sifati qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Ya’ni, gavda bug‘inlari hamda mushaklarning cho‘zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta’minlaydi. O‘z navbatidayesa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini o‘z ichiga oladi. Masalan: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish,

oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat-mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. Masalan: o'tirg'ichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, haraktli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatlarga doir mashqlar-o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
2. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. «1001» o'yin. T.: 1990 y
3. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y
4. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 ear.
5. Maxkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent-2010
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma O'zDJTI, Toshkent., 2005 yil - 300 b.
7. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi» (harakatli o'yinlar) O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 yil.
8. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 ear.
9. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
10. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 ear.
11. Мадалиев Т.А. Особенности взаимосвязи показателей физической подготовленности и физического развития у детей 5 – 6 лет -Казакстан Республикаси билим жене тилим министрлиги. Эдистемелик курал. Шимкент 200 ж.21с.
12. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной на направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана: Автореферат монография... докт пед наук.- Тошкент 2000 – 60 С.
13. Yunusova D.S. 5-6 Yoshli bolalarni jismoniy tarbiya mashguloti jarayonida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni hamda jismoniy rivojlanishni ilmiy asoslash Monografiya.- Toshkent 2019 yil 2.3. b.t.