

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ
10.53885/edinres.2022.90.30.138

Г.Э.Эшматов. Қарши давлат унивеситети

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

Калит сўзлар: Мактаб, ўқувчи, ҳаракат, ўйин, халқ, методик, бола

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Г.Э.Эшматов. Каршинский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается роль народных игр в развитии физических качеств студентов.

Ключевые слова: школа, школьник, действие, игра, народное, методическое, ребенок

DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH NATIONAL GAMES

Karshi State University. G.Eshmatov

Annotation. The article discusses the role of folk games in the development of students' physical qualities.

Keywords: School, student, action, game, folk, methodical, child.

Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айниқса кичик синфларда. Ўрта ва хусусан катта синфларда ҳаракатли ўйинлар 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 хал 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, чакқонликни, чидамликни, 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 олдида 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].

Таълимий 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 олдида 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 олдида – тўпни отиш ва илиб олишни

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

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 ўйинчиларни ўзаро биргаликдаги ҳаркати мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйин катнашчиларидан 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 шуғулланувчилар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ таобий ва элементар ҳаракатлардан 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 жиҳатидан 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 ҳаркати элементи бўйига ҳаммани қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп уни ичига кириувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўзилиши бўйига мос келадиган, катнашчилардан 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 организмга ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғул 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) катнашмаслиги мумкин ёки бу катнашиши озгина ва характери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

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

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортик бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртон балик», 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 содаллаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин [1].

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 ҳал 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.

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

Харакатли ўйинлар дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серхаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги 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 jismoniy ва iрoдавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, jismoniy ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради. Бундай ўйинларга кўнгилик харақтли 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 қизгин ишлашдан кейин шуғулланувчиларни организимини 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»(5-7синф), «Учувчи тўп»(8-11синф) [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 бориға кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қискартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютқазган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва энг яхшиси очко билан алмаштирилгани махқўл, 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 jismoniy 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].

Фойдаланилган 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.
4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 313-322.
5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

7. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
8. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
10. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
11. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
12. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
13. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
14. Маъмуров Б. Б. Mamurov Bakhodir B. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>
15. Маъмуров Б. Б. [Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар](https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar). Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
16. Mamurov B. B. [The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process](http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596). Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
17. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. [Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921). философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
18. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
19. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
20. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
21. Vozorova S., Fayzиеv Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.
22. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
23. SH.Kadirov. Didactic opportunities to form knowledge about healthy lifestyle to the students in physical education classes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.7 No.12,2019 ISSN 2056-5852. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-DIDACTIC-OPPORTUNITIES-TO-FORM-KNOWLEDGE-ABOUT-HEALTHY-LIFESTYLE.pdf>
24. Tokhirovich, Z. G. (2021). Technology of preparation of composition from spinach pumpkin. *Middle European Scientific Bulletin*, 12, 424-429. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=H0PuAakAAAAJ:kc bZDykSQC
25. Zaripov, G. T., & Nazarova, S. M. (2020). The USE of local vegetables raw materials in the production of the soft drinks. *The American journal of applied sciences*. AKIII, 2(10).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=H0PuAakAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=H0PuAakAAAAJ:9yKSN-GCBOIC

26. Zaripov, G. T., Beshimov, Y. S., & Normurodov, B. R. (2020). EFFECT OF CONCENTRATION OF ALKALINE SOLUTIONS IN PRODUCTION OF PAPER SEMI-FINISHED PRODUCTS FROM LOCAL RAW MATERIALS. *Scientific reports of Bukhara State University*, 3(2), 45-49.