



SPORTNING O'YIN TURLARIDA TAKTIK HARAKATLARNI BAJARISHDA TEZLIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Niyazov A.T.

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Sport fanlari kafedrasini boshlig'i, professor

Rajabova M.M.

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti xotin-qizlar sporti ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Tayanch so'zlar: sport, o'yin turlari, harakatli o'yinlar, taktik harakatlar, rivojlanish.

Ключевые слова: спорт, виды игр, подвижные игры, тактические действия, развитие.

Key words: sports, game types, action games, tactical actions, development.

Kirish. Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi. Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish xarakteriga ega bo'ladi. Bola tevarak-atrofdagi borliqni kuzatadi, uning elementlarini o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi. O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi.

Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish

bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim. Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi. Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarak-atrofdagi olamni bilishga aktiv intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi.

Tahlil va natijalar. Katta maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitish xarakteriga, jamoat ishlari bilan bandligi va boshqa jihatlariga bog'liq ravishda, o'smir va qizlar harakatli o'yinlarga kam vaqt ajratadilar. Bunday paytda harakatli o'yinlar amaliyotida turli o'zgarish va qisqarishlarga yo'l qo'yiladi. Bu hol alohida sport turlarining o'ziga xos tashqi ko'rinishida ham namoyon bo'ladi. Ma'lumki, o'smir va qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishida sport muhim o'rinni egallaydi.

Harakatli o'yinlardan umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus sport tayyorgarligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda foydalaniladi.

14 – 17 yoshli o'smir va qizlar bilan harakatli o'yinlar o'tkazishda (9 – 11 sinf o'quvchilari) shu narsalarni e'tiborga olish kerakki, bu yoshda organizmning 22 o'sishi va rivojlanishi xali davom etadi. Skeletning to'liq suyakka aylanish jarayoni, mushak kuchining oshib borishi va ichki organlarning rivojlanishi to'liq tugallanmagan bo'ladi.

Yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatida ta'sirlanish yoki qo'zg'aluvchanlikning oshib ketishi ayrim narsalarga tez jahl chiqishida namoyon bo'lishi mumkin. 14 – 16 yoshdagi o'smir va qizlar organizmining chidamliligi kattalar organizmi bilan taqqoslashda ma'lum me'yorda chegaralanganligi ma'lum bo'ladi. O'smirlarda tanasi og'irligining ortib borishi asosan mushaklar massasining oshishi hisobiga ro'y beradi. Ularda tana og'irligiga nisbatan mushak kuchining rivojlanishi ortda qolishi sezilmaydi. Qizlarda esa o'smirlarga mushak tizimi nisbatan sust rivojlanadi (chunonchi, elka kamari mushagi bo'shroq). Biroq qizlarning mushaklari kam rivojlanishiga qaramay, ular tana og'irligi o'smirlar tana og'irligidan orqada qolmaydi. Bu tananing uzunligi tos belbog'i va yog' qatlamlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir.

14–17 yoshli o'smir va qizlar qo'l, oyoqlari va tanasi uzunligining ushbu o'zaro nisbatiga ko'ra, qizlarda ko'proq tana uzun, oyoqlari o'smirlarga nisbatan qisqa bo'lib, natijada qizlar qadami uzunligi kaltaroq bo'ladi. O'pkaning tiriklik sig'imi



va tana og'irligi ko'rsatkichlarining qiyosiy bahosi, ular qizlarda past ekanligini ko'rsatdi. Katta maktab yoshidagi o'quvchilarda abstrakt (mavhum) fikrlash imkoniyati, vaqt, hodisalar, o'zlari va o'rtoqlariga nisbatan ongli munosabatda bo'lish, irodani mustahkamlash qobiliyati bir muncha ortadi. Ko'pchilik o'smir va qizlarda sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi uzil-kesil aniqlanadi. Muntazam ravishda tashkil qilingan harakatli o'yinlar o'quv-sport ishlarining sifatini oshirishga, shug'ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bu yoshda suyak-mushak apparatining rivojlanish jarayoni tugallanmaganligini nazarda tutgan holda, o'yinda uzoq vaqt davomida, bir 23 tomonlama kuch bilan ishlashga yo'l qo'ymaslik kerak. O'yinda haddan tashqari yuqori yuklamani yugurish va sakrash bilan berish o'smir va qizlarning yurak-qon tomir va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish yoki harakat malakalarini takomillashtirish uchun qatnashchilarning uzoq vaqt davomida o'yin kombinatsiyalarini, faol harakatlanishi va turli-tuman birlikda yoki birikuvda ko'p marta takrorlashga (asab-mushak energiyasini sarflash bilan o'zaro bog'lash mumkin) ruxsat etiladi. Bunda qizlarning o'yin davomidagi harakat imkoniyati va yutuqlari, tezligi, koordinatsiyasi va chidamliligi o'smirlarga nisbatan kamligini hisobga olish kerak. Qizlar bilan o'yin mashg'ulotlarida tananing kuchli silkinishi bilan bog'liq bo'lgan sakrash, qo'lni keskin siltash harakatlarini, katta yuklama bilan, (ayniqsa elka kamariga) bermaslik zarur.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham engish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga engilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka

qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri 48 raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jiplashtiradi. Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O'zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to'siqlardan oshib o'tishga yo'naltirilgan. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o'yinga qiziqishning ortishiga shug'ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli me'yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qat'iyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4 – 5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

Xulosa. Harakat malakalari ma'lum darajada saqlanib qolinishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak. Bir xil ko'rinishdagi zerikarli mashg'ulotlardan voz kechilib, mashg'ulotlar qiziqarli tashkil qilinishi lozim. Boshqa sport turlarining elementlari bo'lgan o'yinlar qo'llanilsa, yaxshi samara beradi. Harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazishda pedagog tajribali bo'lishi katta ahamiyatga ega. Qobiliyatli bolalar va o'smirlarni sportning u yoki bu turiga tanlab olishda harakatli o'yinlardan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Bunda faqat bolalarning



umumiy jismoniy yoki maxsus tayyorgarligi, balki keyinchalik muayyan bir sport turida o'z malakalarini muvaffaqiyatli rivojlantirishini bildiradigan maxsus mashq va o'yinlarni qo'llanish mumki shug'ullanuvchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy sifatlarning bir tekis, rivojlanishini talab qiladi. Shundagina shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklari o'sishi va harakat tezliklari oshishi mumkin. Bular o'z navbatida xarakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga olib keladi. Bu vazifalarni hal qilishda harakatli o'yinlar eng asosiy vositalardan bo'lib hisoblanadi. Mashqlarni o'zlashtirishda harakatli o'yinlardan va o'yin metodidan foydalanish bolalarning qiziqishini oshiradi. O'yinlar ko'tarinki ruh bilan o'tsa, harakat faolligi oshadi, bolalar kam charchaydi.

Adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A., Inozemseva L.A., Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008.
3. P.Xo'jaev, K.D.Raximqulov, B.B.Nigmanov "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari)" O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008.
4. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010.
5. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012.
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 p.
7. Жуков М.Н. – М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. – 160 с.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada sportning o'yin turlarida taktik harakatlarni bajarishda tezlikni rivojlantirish uslubiyati haqida so'z yuritilgan va tahlil qilingan. Hozirgi kunda musobaqalar uzoq vaqt davomida juda katta jismoniy va psixologik kuchlarni namoyish qilishni talab qiladi. Shuning uchun o'z vaqtida faol dam olish uchun sharoit yaratish, ijobiy emotsiyalarni vujudga keltirish katta ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng faol dam olish maqsadida qo'llaniladi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассказывается и анализируется методика развития скорости выполнения тактических действий в спортивных играх. Сегодня соревнования требуют демонстрации большой физической и психологической силы на протяжении длительного периода времени. Поэтому очень важно создать условия для активного отдыха и вызвать положительные эмоции. Экшн-игры используются для активного отдыха после тренировок и соревнований.

SUMMARY

This article discusses and analyzes the methodology for developing speed when performing tactical actions in sports. Nowadays, competitions require the demonstration of a huge amount of physical and psychological forces for a long time. Therefore, it is of great importance to create conditions for active recreation in time, to create positive emotions. Action games are used for active recreational purposes after training and competition.