



JISMONIY SIFATLARNI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Yusupbayeva A. S.

Chirchiq davlat pedagogika niversiteti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o‘qituvchisi

Tayanch so'zlar: usul, taktika, texnika, kombinatsiya, egiluvchanlik, raqib, g'alaba, ko'nikma, aktiv, passiv.

Ключевые слова: метод, тактика, прием, комбинация, гибкость, противник, победа, умение, активное, пассивное.

Key words: method, tactic, technique, combination, flexibility, opponent, victory, skill, active, passive.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni, mohiyati va keng qamrovligi bilan turli yoshdagi bolalar, hatto katta yoshdagilar hayotida doimo katta qiziqish uyg'otib kelgan. O'yinlarning ustuvorligi va universalligi shundan iboratki, ularni bolalar yoshi, jinsi tayyorgarligi hamda o'yin o'tkazish joyi va shart sharoitiga qarab moslashtirish, qoidalarini o'zgartirish mumkin. O'yinlarning afzalligi faqat shular bilan kifoyalanmaydi. Ular hayotiy zarur malakalari, ko'nikmalari, jismoniy sifatlari, ro'zg'or ishlari, kasbiy ko'nikmalari va sport malakalarini shakllantirish bilan bir qatorda, zukkolik rostguylik insonparvarlik hamkorlik o'zaro yordam hamda diqqat, xotira, hissiyot, tasavvur, tafakkur, nutq talaffuz va boshqa shu kabi fazilatlarini charxlash kuchiga egadir. Eng asosiy, harakatli o'yinlar, standart jismoniy mashqlardan farqli ravishda bola organida "chuqur" joylashgan nasliy hislat qobiliyatlar, ichki tuygular, ko'rinmaydigan iste'dod "uchqun"larini ochilishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, sport to'garaqlarining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlov o'tkazishda, tayyorgarlik turlari rivojlanishi nazorat qilishda, bir o'rgatish o'quv-trenirovka yilidan ikkinchisiga kuchirishda ko'llaniladigan "ko'chiruv" va "bitiruv" test sinovlari asosan bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini baholashga qaratiladi. Ammo, zamonaviy voleybolda nafaqat yuksak rivojlangan jismoniy sifatlari, balki shu sifatlari asosida ijro etiladigan



murakkab kombinatsion malakalar samaradorligini belgilovchi biopsixologik xislatlar (fikr yuritish, xis qilish, idroq qilish, diqqatni jalb qilish, xotira - eslab qolish, taxlil qilish va qaror qabul qilish) ham o'ta muhim ahamiyatga egadir. Ko'pchilik mutahassis - olimlar tadqiqotlar bilan isbot qilinganki, aynan qayd etilgan xislatlar harakatli o'yinlar davomida o'ta samarali shakllanishi mumkin ekan. Bundan shu narsani aniq aytish mumkinki, voleybolda sakrab ijro etiladigan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish malakalarini bajarish vaqtida vaqt va oraliqni xis qilish, o'z sherigi va rakib o'yinchilar xolati hamda harakatlarini payqash, taxlil qilish, eslab qolish va vaziyatga mos samarali qaror qabul qilish uchun sakrovchanlik va tezkor-kuchlilik keng ixtisoslashgan, yaxshi rivojlangan va koordinatsion jihatdan aniq bo'lmog'i lozim.

To'g'ri, sakrovchanlik (vertikal sakrash, diagonal sakrash, yonga va orqaga sakrash, sakrash tezligi, sakrash chidamkorligi) sifatlarini oddiy standart jismoniy mashqlar, og'irliklar (qo'l-oyoq va belga bog'lanadigan ko'rg'oshin plastinkalar), moslamalar va trenajyorlar yordamida jadal rivojlantirish mumkin. Lekin, dastlabki tayyorgarlik va o'quv mashq guruhlarida olib boriladigan mashg'ulotlarda sakrovchanlik sifatlarini bunday yondoshuv asosida rivojlantirish yosh bolalarni zo'riqtirib qo'yishi muqarrar, avvalambor ularni bunday mashqlar tez charchatadi, qiziqishni so'ndiradi, bolalar faqat sakrash to'g'risida o'ylaydilar. Shuning uchun sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda o'ziga xos maxsus harakatli o'yinlar, o'yinsimon estafetalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. A.I.Lisitsa yosh bolalarda sakrovchanlik sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish afzalligiga e'tibor qaratib, o'yin mashqlarini qanday sakrash ko'nikmasi rivojlantirilishi kerakligiga qarab tanlash zarur deb ta'kidlaydi. Masalan, aniq qo'nishni rivojlantirish kerak bo'lsa, «parashyutchilar», bir vaqtni o'zida bir guruh bolalar sakrovchanligini rivojlantirishda «qarmoqcha» o'yin mashqni tavsiya etadi. Uzunlikka sakarash bir-biridan uzoqlashtirib chizilgan belgilarga sakrash o'yini orqali rivojlantirilishi mumkin ekan. «Kim balandroq», «kim uzoqroq», «kim aniqroq» sakrash mashqlari ham shular jumlasidandir.

L.V.Bileeva va I.M.Kortkovlarnafaqat turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan o'yin mashqlarini, balki tezkor- kuchlilik sifatlarini shakllantirishga mo'ljallangan, yakka, juftlikda guruh bo'lib va jamoa tartibida bajariladigan harakat o'yinlar mazmuni va mohiyatini ochib berishgan.

T.S.Usmanxodjeyev va boshqalar turli yo'nalishda (balandga, diagonal, uzunlikka, yonga orqaga) sakrash ko'nikmasini shakllantiruvchi ko'pdan-ko'p mashqlar ahamiyatini ochib berishgan. Ayniqsa ularning «To'siqlardan



oshib o'tish» «Aylanachalardan sakrash», «Tepadan-tepalikgacha sakrash», «Kengurular», «Arg'amchi bilan sakrash», «Chambarak ustidan sakrash», oyoqlarga qop kiyib turli o'yinlarni o'ynash kabi harakatli o'yinlari sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini rivojlantirishda juda qo'l keladi.

Boshqa mutahassislar tomonidan ham shu sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan ko'pdan-ko'p o'yinlari mavjud. Lekin, ushbu mutahassislar sakrovchanlik sifatlari va umuman barcha jismoniy sifatlar hamda harakat ko'nikmalarini rivojlantirishda ko'llaniladigan harakatli o'yinlardan foydalanishdan avval shu o'yinlarni tashkil qilish, tartib - qoidalari, shart sharoitlari, pedagogik talablar haqida muayyan ma'lumotlarga ega bo'lishi zarurligini ta'kidlaydilar.

Azaldan ma'lumki, pedagog - trener va o'qituvchi - harakatli o'yinlar tashkilotchisi va boshqaruvchisi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagilarni nazarda tutishi lozim Masalan:

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish.

2. O'quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini xosil qilish.

3. O'quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.

4. O'quvchilarni turli o'yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqtirish, rejimiga rioya qilishga odatlantirish.

5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil xolda tashkil etish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar xosil qilish.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas'uliyatlidir.

O'yinlar avvalo to'g'ri tanlanishi, bolalarda o'rtoqlar yordam, jamoatchilik vatanparvarlik xislarini ijtimoiy foydali mehnatga ongli munosobatni shakillanadigan o'yinlarni tashkil kilinishi va o'tkazilishi kerak.

O'yinni to'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq yo'sinda o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin hamma vaqt kim tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun haraktli o'yinlar tarbiyaviy ruxda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kerak. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o'yinning mazmuni va qoidalari bilan mufassal tanishishi, yuksak pedagogik maxoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u



harakatli o'yinlardan ko'zlangan ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi. (T.S.Usmanxodjaev,).

Bolalar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o'qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiliqlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik mardlik o'rtoqlik sifatlarini jamoadagi o'z burchini xis qilishni tarbiyalashi mumkin. Shu bilan birga, u bolalarga o'yin qoidalarini buzmagani xolda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har jihatdan yordam beradi.

O'qituvchi o'yinlarni o'tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yining mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z hatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish va o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga kiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'quvchining o'yin yoki ayrim mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverishi ham maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar ongli ravishda bajaradigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik kunikamalarini tarbiyalashda yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlar biroz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishiga, o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifa amalga oshishiga erishishi va to'siqlar qanday zabt etilishiga ko'ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ulardagi iroda kuchini orttirib boradi.

Murabbiy o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga mos, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda bolalarni iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishga rag'batlantirish juda muhimdir.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik malakasini o'stiradi. Ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, o'z xolicha yoki o'rtoqlari bilan darhol bir qarorga kelish-ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgari o'zlashtirgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yanada ortishi mumkin.

O'yin paytida bolalarning faollik ko'rsatishi o'qituvchining Ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchining o'zi o'yinni aniq va yaqqol tasavvur qilish, o'yin paytida o'ynovchilarning o'zaro



munosobatlarini yaxshi tushunishi lozim. O'quvchilar o'yin mazmunini puxta o'zlashtirishlari uchun rahbar ogzaki tushuntirishni amalda ko'rsatish bilan, ya'ni o'yinning qoidalarini tushuntirishda, harakatlarni ifodalab berishda ko'rsatmali ko'llanmalardan foydalanishda uning aniq vazifalarini doimo nazarda tutishi zarur.

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'zaro bog'liqligini ham unutmash muayyan yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olish kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarga bog'lab berilishi lozim. Aytaylik mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalari o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun «To'p onaboshiga» o'yinini yoki uch variantli «To'p o'yinlari» ni tavsiya etish mumkin.

Shuningdek bunda katnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'yinni tanlashda undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar bir oz kuch sarflab yenga olishlarini nazarda tutish kerak.

Murabbiy o'yinlarni osondan qiyinga, oddiydan murakkabga qoidasi bo'yicha belgilashi lozim. Tashkil kilinishi sodda va jamoalarga bo'linmay yo'naladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarning qoidalari juda oson bo'ladi.

Yangi o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum qoidalar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, o'quvchilar «Epchil bolalar» o'yinini biladilar, endi ularga «Ikki ayoz» o'yinini o'rgatish mumkin va bu ish ancha oson bo'ladi. Chunki manna shu ikkala o'yinning qoidalari o'xshash, faqat ikkinchi o'yin murakkabroqdir.

Shu tariqa o'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib borsa, bolalarda yangi harakat ko'nikmalari xosil bo'lib boradi va ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar harakat ko'nikmalarini, shuningdek ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishiga erishmok uchun o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab borish lozim. Ammo bu bir xil o'yinlarni takrorlayverish lozim, degan gap emas, balki mazmuni har xil o'yinlarning ma'lum bir qismini takrorlab turish, o'quvchilarning o'yinlarini puxta o'zlashtirishlariga erishish, ularning bilim va malakasini o'zluksiz tekshirib borish, demakdir. Bu ish o'yin katnashchilarining kamchiliklarini va yo'l ko'ygan hatolarini aniqlashda, o'z vaqtda tuzatishda yordam beradi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishi,



ularga bu o'yinlardan bolalar oromgoxlari va boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini ham beradi.

Mashg'ulotning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlarni qilishni taqazo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, mashg'ulot oxirida o'quvchilarning tana a'zolarini bir muncha tinch xolatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, mashg'ulot boshida bolalarning diqqatini to'plash uchun «O'ylab top», «Hamma o'z joyiga», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar o'tkazilsa, mashg'ulotning asosiy qismida «Quvnoq bolalar», «Qoch bolam, kalhat keldi» kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan mashg'ulotning asosiy qismida «To'pni boshdan oshirib uzatish» Koptokni ilib ol va aniq qaytar, Chiqib ketish bilan voleybol o'yini «Cho'pon, qo'y va bo'ri», «Oq tosh», «Oq ayiqlar» va boshqa o'yinlarni o'tkazish, mashg'ulotning yakunlovchi qismida esa kam harakatli «Pat», «Pr- r-r...» (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmi imkoniyatini hisobga olgan xolda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Xushyor murabbiy ayrim bolalarning charchashi belgilarini (rang o'chishini, harakatlari sustligini va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Sport mashg'ulotining muhim xususiyatlaridan vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir mashg'ulotni samarali o'tish imkonini beradi. Murabbiy shug'ullanuvchilarni mashg'ulotda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma shug'ullanuvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishish lozim. Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida uning qoidalarini bo'zgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir. O'yin o'qolishiga yo'l ko'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli jixozlarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilning choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak albatta. Masalan, O'zbekistonda dekabr,



yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochik havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan «Chillak», «Oq tosh», «Qoziq», «Bayroq uchun kurash» singari o'yinlar rejalashtirilganida extiyot uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak. Bolalar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni xosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafi, obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh.M. Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – faravon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. - T.: O'zbekiston, 20184.-21 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib – intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. - T.: O'zbekiston, 2018.-45 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni-T.: «O'zbekiston», 2020-yil 19-may, 25 b.
4. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni: (yangi tahriri) 2015 yil 5 sentyabr.
5. Айрапетянц Л.П. Волейбол. Ташкент: Зар қалам, 2006. - 240 с.
6. J.M.Shukurillayev / Sport mahoratini oshirish / Darslik – Chirchiq « City of book » 2023 yil.
7. Yusupbayeva A. S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari. «Xalq ta'limi» ilmiy-metodik jurnal. 2021 yil

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish metodikasi haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье кратко изложена методика развития физических качеств с помощью подвижных игр.

SUMMARY

This article briefly describes the method of developing physical qualities through outdoor games.