ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ВА ЭСТАФЕТАЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

А. А. Садуллаев
Урганч давлат университети

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада номутахассис йўналиши талабаларида Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ва эстафетали ўйинлардан фойдаланиш усулублари ёритилган.

Калит сўзлар: харакатли ва эстафетали ўйинлар, жисмоний сифатлар, дарс самарадорлиги, ҳаракат малакаларига ўргатиш.

USE OF MOVING AND RELAY GAMES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

A. A. Sadullayev
Urgench State University

ABSTRACT

This article describes the methods of using movement and relay games in the development of physical qualities in non-specialist students.

Keywords: movement and relay games, physical qualities, lesson effectiveness, teaching movement skills.

КИРИШ

Жисмоний тарбия ва спорт барча ёшдаги инсонлар хаётида жисмоний фаоллиги ва саломатлги учун мухум ахамият касб этади. Мамлакатимизнинг барча худудларида оммавий спортнинг инсон ва оила хаётидаги мухим ахамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломлиқининг асоси эканини тарғибот ташвиқот килиш, хаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини руёбга чикаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар саломатлигии асраб-авайлаш ва ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишдек мухим ва долзарб вазифалар турибди. Жисмоний тарбия дарсларининг асосини талабаларни

жисмоний сифатларини ривожлантириш ва саломатлигини яхшилашдан иборат бўлиб, жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия дарсларида асосан спортнинг енгил атлетика, гимнастика, харакатли ва спорт ўйинларини орқали харакат кўникма ва малакалар ўзлаштириб олишдан иборат. Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари билан бирга харакатли ва эстафетали ўйинлардан фойдаланиш талабаларни жисмоний сифатларни ривожлантириш ва харакат малакаларга ўргатиш самарадорлигини оширади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний техник-тактик машқлар шуғулланучилар ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланиши даркор. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонунятларга асосланиши зарур. Агар юклама шуғулланувчилар имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шуғулланувчилар организмига салбий тасир кўрсатади. Аксинча ўта паст бўлса, шакилланиш жарёни сусайиб кетади. Ёшларни жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий турлари билан шуғуллантириш ишлари яхши йўлга қўйиш уларни жисмонан, рухан соғломлаштириш уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, хаётий эҳтёжлар асосида харакатга бўлган қизиқишни кучайтиришнинг самарали воситаларини излаб топиш долзарб масала ҳисобланади. [1, 2].

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тарбия тизимининг муҳим босқичларидан бири жисмоний воситалардир. Уларнинг таркибий қисми эса гимнастика, спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучларидан иборат. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимининг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Аксарият кўпчилик жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳаракатли ўйинларни иккинчи даражали деб ҳисоблайдилар. Шу туфайли спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, кураш каби дарсларда ҳаракатли ўйинларни номигагина юзаки ташкил қиладилар. Ҳаракатли ўйинлар учун ажратилган алоҳида соатларни ҳам бошқа турларга қўшиб юборадилар. Ҳар бир спорт турида машғулотларни ёки дарсларни ҳаракатли ўйинлар билан олиб борилса қизиқарли бўлади. Чунки талабалар бир хил машқларни қайтараверсалар уларни зериктириб қўйиши ва қизиқишининг сўнишига олиб келади. Агар ҳарактли ва эстафетали ўйинлар билан олиб борилса кутилган натижага эришиш мумкин бўлади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, эксперт баҳолаш усули, математик статистик таҳлил.

Тажриба УрДУ 1-босқич номутахассис йўналиши талабалари жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида ўтказилди.

Талабаларни жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишларини ўрганиш бўйича оғзаки сўровнома ўтказилиб унда: н-30

	Саволлар	Ха	Йўк	Қисман
	Сиз жисмоний тарбия дарсини яхши кўрасизми ?	6	20	4
	Жисмоний тарбия ўкитувчингиз харакатли ўйинлар ҳакида сухбат ўтказадими ?	14	16	0
	Жисмоний сифатлар ривожлантирувчи ХЎларни биласизми?	8	7	15
	Қандай ҳаракатли ва эстафетали ўйинларни биласиз?	11	13	6
	Ўқитувчингиз ЖТ дарсларида ҳаракатли эстафетали ўйинлардан фойдаланадими?	13	8	9
	Харакатли ва эстафетали ўйинларни анжомлар билан ўтказганлишини хохлайсизми?	10	18	2
	Миллий ҳалк ўйинлари миллий қадриятлар деб тушинасизми ?	10	11	9

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишларини ўрганиш бўйича оғзаки сўровнома ўтказилиб керакли хулосалар чиқарилди. Унда талабаларни фикр ва қизиқишлари ўрганиб чиқилди. Сўровнома натижаларига кўра жисмоний тарбия дарсларида талабалар фикрларидан шуни англаб олдикки академик дарсларда ҳам дарсдан ташқари машғулотларда хам жисмоний сифатларни ривожлантириш ва харакат малакаларига ўргатишда кўпгина муаммо ва камчиликлар кузатилди. Шу жихатдан харакатли ўйинлар орқали ҳал қилиниши учун олдинга қўйилган мақсадларга тезкор ва самарали эришиш имконятини яратади. Спорт амалиётида шундай холатлар хам учрайдики, бир-бирга ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган талабаларни қизиқишини сўндиради. Муаммони ечими шундаки ўрганиш боскичларида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник- тактик махоратини “қисқарок йўл билан” шакллантиришда харакатли ўйинлардан фойдаланиш ўта фойдали ва мухум масала бўлиб хисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида ўргатишнинг асосий хусусияти – бу ўргатишнинг ҳаракат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга қаратилганидир. Ўргатиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан узвий боғлиқ бўлади. Таълим-тарбия амалиётининг ҳар қандай соҳасида бўлганидек, жисмоний тарбия жараёнида ҳам ўқитиш ўқитувчи ва талабаларнинг биргаликдаги ижодий

фаолиятларидан ташкил топади ва бунда, албатта, ўқитувчи етакчи рол ўйнайди. Биз жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш ва ўтказишда таълимнинг турли услубларидан фойдаланамиз. Харакатга ўргатиршда сўз, кўрсатмалилик , қисмларга бўлиб ўргатиш, ўйин ва мусобақа услубларидан иборат. Мусобақа услуби ҳаракат сифатлари ривожланишининг етарлича юқори даражасини талаб қилади. Бу услуб бир жиҳатдан олдиндан ҳар томонлама тайёргарлиги бўлган талабаларга энг кўп самара беради, бошқа томондан эса унинг ёрдами билан мавжуд тайёрлик даражасини юксалтириш мумкин. Мусобақа услубидан фойдаланишнинг яна бир ижобий томони талабалар дарсдан ташқари ўтказиладиган спорт мусобақаларга хам фаол иштирок этиб яхши натижаларга эришадилар. Мусобақалашиш услубидан ҳар хил тарбиявий вазифаларни ҳал қилишда

– жисмоний, иродавий, аҳлоқий сифатларни тарбиялаш, малака ва кўникмаларни такомиллаштириш, шунингдек, бу малака ва кўникмалардан мураккаб шароитларда тўғри фойдалана билиш қобилиятини ўстиришда фойдаланилади. Бу услуб бошқа услубларга қараганда жисмоний тарбияга юксак талаблар қўйишга ва, шу билан бирга, жисмоний сифатларнинг янада ривожланиши учун ёрдамлашишга имкон беради.[3, 4,5]

Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ва эстафетали ўйинлар“Тортишмачоқ”, “Мерган” ,“Кун ва тун” ҳамда “Кувлашмачок” харакатли ўйинлари орқали талабаларнинг чаққон ва сезгир бўлиш малакаларини оширади. “Дўнгдан-дўнгга сакраш”,“Тўпни бошдан ошириб узатиш”, “Қопқон”, “Уйсиз қуён” ,“Картошка экиш”, “Кам очко тўплаш”, “Кеглини олишга улгур”, “Тўпни уриб тушир”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш эстафетаси”, “Сакраш билан қарама-қарши эстафета”, “Овчилар билан ўрдаклар”, “Тўпни саватга ташлаш”, Йўлаклар бўйлаб сакраш”, ”Хўрозлар жанги” ва бошқа ўйинлар.Жисмоний тарбия дарс жараёнида харакатли ва эстафетали ўйинларни қўллаш усуллари. Жисмоний тарбия дарсларида дарснинг Кириш –тайёрлов кисмида умумий ривожлантириш машқлари учун юкламаларнинг шиддатини инобатга олган холда харакатли ўйинлардан фойдаланилди. Мавзудан келиб чиккан холда Баскетбол тўпини олиб юриш техникасини ўргатиш учун “Баскетболчилар эстафетаси” ўйинини қўллаш мумкун. “Тўп капитанга” ва “Ким кўп тўп ошириш” ўйинлари дарснинг асосий қисмларида қўлланилганда талабаларнинг кўникама –малакаларига эга бўлиши ва қизиқишларининг ортишини кузатиш мумкун бўлди. Якуний қисмда талабаларга тинчлантирувчи ва диққатни жамловчи машқларни

берганда уларнинг физиологик ва психологик холатларида ижобий таъсирни кузатилди. [2, 3, 4,5].

Жисмоний сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар. Куч сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар: ”Тортишмачоқ”, “ Арқон тортиш”, “ Хўрозлар жанги”, “ Эшак минди” “Кувлашмачоқ”

Тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар “Кун ва тун”, “ Оқ тераkми кўк терак”, Уйсиз қуён”, “ Бўш жой”.

Эпчиллик сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар “Тўп учун кураш”, “лапта”, “Қирқ тош”, “ Овчи ва ўрдак” , “ Сичқон мушук”

Чидамкорлик: сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар : “Қувиб ет”; “ Поезд”.

Эгилувчанлик: сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар :“Кўприк ва мушук”, “Отиб қочар”.

Тадқиқотнинг давомида талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаганда улардаги кўрсаткич.

№		Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин
1	Мокисимон Югуриш(4Х10)	ТГ 10.5 НГ 10.4	ТГ 10.1 НГ 10.4
2	Турган жойда узунликка сакраш(метр)	ТГ 1.47 НГ 1.46	ТГ 1.52 НГ 1.56
3	Баскетбол тупини саватга ташлаш (5марта)	ТГ 1.4 НГ 1.5	ТГ 1.9 НГ 1.6
		ТГ 10.5 НГ 10.4	ТГ 10.1 НГ 10.4

ХУЛОСА

Сўровнома натижалари шунга эътибор қаратадики аксарят қатнашчилар машғулотларда ҳаракатли ўйинлар хақида биладиган малумотлар етарли эмасли, жисмоний сифататлар ва соғломлаштириш учун ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамият кашф этиши, миллий халк ўйинлар ҳам миллий қадриятларимизни тарғиб қилишда муҳим рол ўйлаши хақида бефарқ эканликларини кузатилди. Ҳар қандай ҳаракат бирон бир аниқ ҳаракат вазифани ҳал қилишга қаратилар экан бунинг негизида жисмоний сифатларни ривожлантириш ётади. Демак жисмоний тарбия дарсларида ўйин услубидан фойдаланиш талабаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳам самарали ҳамда инсон саломатлиги учун ижобий натижа кўрсатади. Жисмоний тарбия дарсларида ушбу услубни қўллаш шуғулланувчиларнинг дарсадаги фаол иштироки қиёсий таҳлиллардан кейин натижалар ўрганиб кўрилганда дастур материаллари бўйича назорат

тестларини топширишда ўсиш кузатилди. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган ҳаракатли ва эстафетали ўйинлар талабаларда нафақат иродавий сифатларни тарбиялаш, дўстлик, хамжихатлилик, ватанпарварлик каби фазилатларини шакллантиради, бундан ташқари талабаларда ҳаракат фаоллигини оширади, уларда жисмоний қобилиятларини тарбиялайди.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрири) Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёев “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони Тошкент ш., 2018 йил 5 март
3. Т.С.Усмонхўжаев, А.Толибжонов, Х.Мелиев, Н.Хотамов. “500 харакатли ўйинлар”. Тошкент “ Янги аср авлоди”.2014й.
4. Т.С.Усмонхаджаев. Миллий ва харакатли ўйинлар. Тошкент “Иқтисод –Молия” 2015й.
5. Т.С.Усмонхаджаев, Ф.Хўжаев. “1001 ўйин” Тошкент Ибн Сино номидаги нашриёт. 1990й.