

O‘QUVCHILARNING DARS DAN TASHQARI VAQTLARIDA ULARGA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASH

Isajonov Kozimjon Umaraliyevich

Andijon davlat universiteti sport yo‘nalishi 1-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Harakatli o‘yinlar maktabda jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida jismoniy tarbiya darsida hamda sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda keng qo‘llaniladi. Maqolada o‘quvchilarning darsdan tashqari vaqtlarida ularga sog‘lomlashtiruvchi milliy harakatli o‘yinlarni qo‘llash haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, milliy o‘yinlar, darsdan tashqari mashg‘ulotlar, o‘yin-atrakstionlari, maktab kechalari va bayramlari.

АННОТАЦИЯ

Подвижные игры широко используются на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности как метод и средство физического воспитания в школе. В статье рассматривается использование национальных подвижных игр, которые помогают учащимся расслабиться во внеурочное время.

Ключевые слова: физическое воспитание, подвижные игры, народные игры, внеклассные занятия, аттракционы, школьные вечера и праздники.

ABSTRACT

Outdoor games are widely used in physical education lessons and extracurricular activities as a method and means of physical education at school. The article discusses the use of national outdoor games that help students relax after school hours.

Keywords: physical education, outdoor games, folk games, extra-curricular activities, attractions, school evenings and holidays.

KIRISH

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya bo‘yicha maktab dasturiga mos ravishda 1-9-sinflarda gimnastika, engil atletika, sport o‘yinlari, kurash va suzish bilan birga qo‘shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar dastur talablariga mos ravishda ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etishi uchun foydalaniladi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘tkaziladigan o‘yinlarni boshqa mashg‘ulot shakllaridan farqi shundaki, bunda diqqatni eng muhimi o‘yinning ta’limiy va sog‘lomlashtirish tomoniga, shuningdek, jismoniy tarbiya sifatiga ham qaratish kerak.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Dars uchun o‘yin tanlashda, darsning vazifasini, o‘quv materialini, o‘yinga kiruvchi harakat turlarini, o‘yinning fiziologik yuklamasini, ishlash uchun shartsharoitni hisobga olish zarur. Har bir o‘yinda o‘yin qatnashchilaridan bilim va malakalarini namoyon qilishni talab qiladi, uni o‘yin jarayonida takomillashtiradi. Elementar o‘yinlarga maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi. Biroq murakkab haraqatlardan tashkil topgan o‘yinlar ham bor. Masalan, quyidagi o‘yinlarni (“To‘p sardorga”, “To‘p o‘rtadagiga”) o‘quvchilarga taklif qilish mumkin emas, agarda ular to‘p oshirishni, uni ilib olishni bilmasa va o‘yin jarayon bilan to‘qnashishda, yaxshi reaststiyaga harakat koordinatstiyasini va boshqa zarur bo‘lgan sifat va malakalarini egalab ololmaydi. Shug‘ullanuvchilar o‘yinga kiritilgan murakkab harakatlarni maxsus mashqlar yordamida o‘zlashtiradilar. Istisno tariqasida avvaldan o‘rgatishni talab qilmaydigan elementar va tabiiy harakatlar bo‘lishi mumkin. Masalan, “Bo‘ri zovurda” o‘yinida yugurib kelib uzunlikka sakrash tabiiy chiqadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o‘rtasida o‘yinning o‘rni yoki joyi aniqlansa, ular o‘rtasidagi ketma-ketlik metodik jihatdan to‘g‘ri bo‘ladi. Bu esa qo‘yilgan vazifani yaxshilab hal etilgan darsning zichligini oshirishga va mashqni to‘g‘ri taqsimlashga yordam beradi. Agar darsning asosiy qismi o‘yinga bag‘ishlangan bo‘lsa, bunda ko‘proq harakatli o‘yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o‘yinlar almashlab olib boriladi, shu bilan birga harakatning xarakteri bo‘yicha turli-tuman o‘yinlar tanlab olinadi.

Harakatli o‘yinlarning darsni hamma qismlariga kiritish mumkin. O‘yin mazmuni shug‘ullanuvchilarning tarkibiga va vazifasiga bog‘liqdir. Darsni tayyorlov qismiga kam harakatli va murakkab bo‘lmagan o‘yinlarni kiritilishi tavsiya qilinadi, bu o‘quvchilarning diqqatini jamlashga (“Guruh, tik tur!”, “Og‘ma tayoq”) yordam beradi, bular o‘rtacha harakatdagi o‘yinlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi harakterdagi mashqlardir («taqiqlangan harakat»). Darsni asosiy qismda tez yugurish, chap berish yoki aldab o‘tish, chidamlilik, to‘siqni oshib o‘tish, har xil sakrashlar, qarshilikko‘rsatish, kurash, qo‘zg‘aluvchan va qo‘zg‘almaydigan nishonga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.

Darsning yakuniy qismida o‘rtacha kam harakatchanlikka oid o‘yinlar o‘tkaziladi, u murakkab bo‘lmagan o‘yin qoidalari bilan diqqatni jamlash uchun o‘tkaziladigan o‘yinlar, darsni asosiy qismdagi tezlik bilan beriladigan yuklamadan kiyin faol dam olishga yordam beradi (“Kim keldi”, “Guruh, tik tur!”). Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodi-kasining o‘ziga xosligi

darsning zichligiga to'g'ri keladiganlarini saqlab qolish zarurligi va qisqa muddatlilik bilan bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar o'rganib olgan ko'proq harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. 1-2-sinf o'quvchilari uchun quyidagi o'yinlarni kiritish mumkin: "O'ylab top, bu kimning ovozi?", "Kim yaqinlashdi?", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Bo'sh o'rin", "Sakrabodom chumchuqlar", "Polizdagi quyonlar", "Taqiqlangan harakat" va boshqalar. 3-4-sinf o'quvchilari uchun: "Guruh, tiktur!", "Xo'rozlar jangi", "Qorovul va izlovchilar", "Chiqib ketish bilan qarmoqchi" o'yini. 5-9-sinf o'quvchilari uchun: "Juft-juft bo'lib tortishish", "Doiraga tort", "Taqiqlangan harakat" va hokazo.

Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar Maktabda o'tkaziladigan sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik hamda quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktab sport kechalari va bayramlarida foydalaniladigan harakatli o'yinlar bolalarni tezda tashkil qiladi, ular engil ruh va quvnoq kayfiyatni vujudga keltiradi. Bayramda, odatda, juda ko'p bolalar bo'ladi, shuning uchun ommaviy o'yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi, musiqa jo'rligida bajarilsa yana ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Musiqa sadolari ostida o'tkaziladigan o'yinlar qiziqarli, ularni tashkil qilish va o'tkazish engil bo'ladi. Ommaviy o'yinlardan tashqari o'yin-attrakstionlarni ham, shu bilan birga yaxshisi, asosiy tadbirlarni boshlashdan oldin o'tkazish mumkin (konsert, spektakl). O'yin-attrakstionlari katta sinf o'quvchilari uchun eng yaxshi «uch kurashchi» yoki "Besh kurashchi" musobaqasini tashkil qilish mumkin. bunday maqsad uchun mazmunan har xil bo'lgan kuch yoqi merganlikni, epchillikni, muvozanat saqlash yoqi fazoda mo'ljal olishni bilishni namoyon qilishini talab qiladigan, 3 yoki 5 attrakstion tanlab olinadi: "Uch kurashchi" yoki "Besh kurashchi" bo'lishni xohlaganlar barcha attrakstion musobaqalarida qatnashishlari majbur g'oliblarni eng yaxshi 3 kurashchi yoki 5 kurashchi deb e'lon qiladilar va mukofotlaydilar. O'rta yoki yuqori sinf o'quvchilari uchun bayramda yakkama-yakka olishuv o'yini (xohlagan ikki kishi epchillik, merganlikda, kuch sinashadilar) musobaqalarini tashkil qilish mumkin. Bunday musobaqalarni ommaviy o'yin va raqslar o'rtasidagi tanaffuslarda tashkil qilishni tavsiya qilinadi.

XULOSA

Bayramda harakatli o'yinlar o'tkaziladigan musobaqalarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin hozirgi vaqtda juda ham ommaviylashib ketgan o'yinlar "Quvnoq startlar", "Bizlar bilan bajar", "Bizga o'xshab bajar", "Hammadan yaxshi bajar" va boshqalar. Musobaqalarda to'g'ridan-to'g'ri uncha ko'p bo'lmagan o'yin

qatnashchilarining sonini hisobga olgan holda hech qanday tayyorgarlikni va trenirovka qilishni talab qilmaydigan ommaviy o'yin yoki o'yin attrakstionlardan foydalanib harakatli o'yinlar bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkil qilish mumkin.

REFERENCES

1. Usmonxo'jayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar. – T.: O'qituvchi, 2000.
2. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. –T., 2001.
3. Xojayev P, Rahimqulov K.D, Nigmanov B.B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. – T.: Cho'lpon nashriyoti, 2010.
4. Saloydinov, S. Q. (2021). Paxta tozalash zavodlarida energiya sarfini kamaytirishning texnik-iqtisodiy mexanizmini yaratish. "Academic research in educational sciences", 2(9), 886-889. <https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-9-886-889>
5. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries. "Экономика и социум", 9(88), 147-149.
6. Салойдинов, С. К. (2021). Образовательные кредиты в Узбекистане. Экономика и социум", 12(91), 470-472.
7. Салойдинов, С. К. (2021). Спрос на рынке дифференцированных продуктов. "Экономика и социум", 12(91), 473-476.
8. Салойдинов, С. К. (2022). С паровой турбиной 471 МВт на Талимарджанской ТЭЦ расчет электрических режимов при максимальной зимней нагрузке. "Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)", Special issue, 116-121.
9. Сардоржон Кодиржон Угли Салойдинов. (2022). Инновационное решение для получения биогаза. "Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)", 2(3), 280-285. <https://doi.org/10.24412/2181-2454-2022-3-280-285>.