

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING DARS MASHG‘ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

Mavlanova Obidaxon Dedaxanovna

Namangan davlat universiteti, Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20022048>

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashga xos o‘yinlar hamda ularning ahamiyati haqida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: tezkorlik, kuch, xalq o‘yinlari, milliy o‘yinlar, egiluvchanlik.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Мавланова Обидахон Дедахановна

Наманганский государственный университет, Доцент кафедры теории и методики видов спорта

Аннотация: В данной статье приведены сведения об играх, характерных для воспитания физических качеств учащихся начальных классов, а также об их значении.

Ключевые слова: быстрота, сила, народные игры, национальные игры, гибкость.

DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH ACTIVE GAMES IN LESSONS

Mavlanova Obidakhon Dedakhanovna

Namangan State University, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports

Abstract: This article provides information about games specific to the development of physical qualities of primary school students and their importance.

Keywords: speed, strength, folk games, national games, flexibility.

KIRISH

Bolaning o‘sishi va rivojlanishi bilan o‘yinlarning mazmuni ham o‘zgarib boradi: o‘yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo‘lsa, keyinchalik u boyib boradi. Masalan, har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qo‘yilishi, o‘tkazilayotgan o‘yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin shug‘ullanuvchiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi lozimligi, ularni tizimli hamda muntazam o‘tkazish, o‘quvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligi ta‘kidlanadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mos o‘yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko‘ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: tezkorlikni tarbiyalovchi o‘yinlar; kuchni oshiruvchi o‘yinlar; chaqqonlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar; chidamlilikni rivojlantiruvchi o‘yinlar; egiluvchanlikni tarbiyalovchi o‘yinlar.

Ayrim o‘yin turlari bolalarning barcha bo‘g‘inlariga mos kelishi mumkin, ya‘ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o‘yinlar ko‘pchilikni tashkil etadi. Ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. O‘yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog‘liqdir. Darhaqiqat, o‘yinlarning oddiydan murakkabga tomon o‘sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o‘yinning o‘ziga xos boshqa ko‘rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal sur'atda bajarilishi lozim. Signalga binoan tez javob berilishini, muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratiladi. Harakatdagi obyektga nisbatan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt muyush", "Bo'sh joy", "Kim tez o'ynaydi?" kabilarni kiritish mumkin.

Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchi o'z tana og'irligini, biror tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun "Xo'roz-xo'roz", "Uloq", "Otdan ag'darish", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Chuqurga tushir" kabi o'yinlar tavsiya etiladi.

Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun "Almash qadamlar", "Tiriltirishma", "Urdi-qochdi", "Olacha tovuq", "Kim chaqqon?" kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Chidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar. Ko'pchilik milliy xalq harakatli o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuklama ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish, maydonni kichraytirmay turib o'yinchilar sonini kamaytirish, o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, chopon, to'p va hokazo), yugurish masofasini uzaytirish, to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish mumkin.

Ko'rsatilgan usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga "Oqsoq qarg'a", "Lanka", "Podachi" kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

Egiluvchanlikni tarbiyalash. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki bu yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatining o'sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhleri va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishlari mumkin.

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun bu o'yinlarda o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli yengil jismoniy mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun "Tizza ostida ro'molcha", "Tayoqni davraga irg'itish", "To'siqdan sakrab o'tish", "Tosh o'yin" kabi o'yinlar tavsiya etiladi. Masalan, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qiziqarli va egiluvchanlik sifatini samarali ravishda oshiradigan "Tosh o'yin" o'yini tavsiya etiladi.

Xalq milliy o'yinlarini bolalar jinsiga qarab tasnif etishning o'ziga xos sabablari mavjud. Chunki kichik maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalar jismoniy rivojlanishida ayrim farqlar kuzatiladi. O'g'il bolalarning bo'yi va og'irligi o'rtacha olganda ortiqroq, ko'krak qafasi kengroq

va o'pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo'ladi. O'g'il bolalarda mushak kuchi yaxshiroq rivojlanadi. Shunga bog'liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi. O'g'il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi, yaxshiroq uloqtirishadi, ular kuchliroq va chidamliroq bo'ladilar.

Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1- va 2-sinflardagi o'g'il hamda qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. 3-sinfdan boshlab o'g'il bolalarga nisbatan qiz bolalarga ko'proq mashqlar berish mumkin. Ularga yukni ko'tarish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, qarshilikni yengish, uzoqroq muddat yugurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek, uloqtirishda nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat mashqlar beriladi. Qizlarga mayin, ritmik raqs harakatlariga asoslangan xalq harakatli o'yinlarini o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq o'rgatish kerak. Xalq harakatli o'yinlarini mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim.

Shu jihatdan qaraganda, milliy xalq harakatli o'yinlarini uch guruhga bo'lib o'rganish mumkin: o'g'il bolalarga mo'ljallangan o'yinlar — o'g'illar o'yini; qiz bolalarga mo'ljallangan o'yinlar — qizlar o'yini; ham o'g'il bolalar, ham qizlar o'ynaydigan o'yinlar — qo'shma o'yinlar.

O'g'il bolalarning fiziologik va jismoniy xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga "Xo'roz-xo'roz", "Chopon ko'l", "Otdan ag'darish", "Tayoqni davraga irg'itish", "Lanka", "Qilichbozlar" kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Qiz bolalarning o'yinlari nisbatan kamchilikni tashkil etadi, shunday bo'lsa-da, ularga "Tosh terish", "Chumchuqcha", "Kim chaqqon?", "Doira ichida raqs" va hokazolarni tavsiya etish mumkin.

Qo'shma o'yinlarga "Almash qadamlar", "Ona tovuq va hakka", "Tiriltirishma", "Urduqochdi", "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt muyush", "Yulduz", "Kunduz-kecha", "Olomon poyga", "Tizza ostida ro'molcha", "Uloq", "Oqsoq qarag'a", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Qopqon", "Qarmoqcha", "Podachi" kabi ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

NATIJALAR

1-jadval. 7 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba	Nazorat	t	P
1	Yuqori startdan 30 m ga yugurish	O'	19	7,5 ± 0,10	8,0 ± 0,08	1,92	>0,05
		Q	13	7,8 ± 0,11	8,2 ± 0,09	1,37	>0,05
2	3×10 m ga mokisimon yugurish	O'	19	9,6 ± 0,10	10,4 ± 0,08	1,59	>0,05
		Q	13	10,1 ± 0,09	10,7 ± 0,11	1,33	>0,05
3	Arg'amchidan sakrash (30 soniyada)	O'	19	19,2 ± 0,40	16,6 ± 0,59	1,43	>0,05
		Q	13	23,2 ± 0,70	19,6 ± 0,42	1,04	>0,05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	O'	19	123,1 ± 0,64	118,2 ± 0,69	2,76	<0,05
		Q	13	119,2 ± 1,28	116,2 ± 1,87	2,65	<0,05
5	Nishonga urish (5 imkoniyat, 8 m masofa)	O'	19	1,5 ± 0,25	1,3 ± 0,10	1,76	>0,05
		Q	13	1,5 ± 0,18	1,2 ± 0,22	1,24	>0,05
6	150 g koptokni uloqtirish (sm)	O'	19	18,5 ± 0,46	16,6 ± 0,41	1,56	>0,05
		Q	13	14,2 ± 0,25	12,9 ± 0,45	1,35	>0,05

MUHOKAMA

Harakatli o'yinlar tasnifidan ko'rinadiki, ko'pchilik o'yinlar qo'shma o'yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o'g'il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar. Kurash elementini o'z ichiga

olgan mashqlar bajarilayotganda qizlar sherigi — dugonalari bilan birgalikda birmuncha osonroq o'yinlarni bajaradilar yoki o'qituvchining topshirig'iga binoan boshqa guruhda shug'ullanadilar.

Jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlari ko'zda tutilishi lozim. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlar harakatli o'yinlarning mazmuniga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob-uskunalardan ehtiyotkorlik bilan, maqsadli foydalanishlari zarur.

Qo'shma o'yinlarga "Almash qadamlar", "Ona tovuq va hakka", "Tiriltirishma", "Urduqochdi", "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt muyush", "Yulduz", "Kunduz-kecha", "Olomon poyga", "Tizza ostida ro'molcha", "Uloq", "Oqsoq qarg'a", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Qopqon", "Qarmoqcha", "Podachi" kabi ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Bu o'yinlarning mazmunida mehnat turlari ifoda etilib, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishidagi eng muhim sifat belgilari namoyon bo'ladi.

XULOSA

Shu asosda o'quvchi-yoshlarning salomatligi, qiziqishi va jinsiga qarab o'yinlarni tanlash lozim. Kasb-hunar yo'lidagi o'quvchilarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlarni ham saralash maqsadga muvofiqdir. Harakatli o'yinlarni tizimli tashkil etish boshlang'ich sinf o'quvchilarida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik. – T., 2016. – 410 b.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti", 2021. – 68 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. – Toshkent, 2014. – 284 b.