

O'QUVCHILARNING YOSHINI HISOBGA OLIB HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH

E. R. Rustamov

CHDPU Magistr 2-kurs

eldorrustamov0703@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchilarning yoshini hisobga olib milliy va haraktli o'yinlarni jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlariga mos bo'lgan o'yinlarni to'g'ri tanlashga oid malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. ta'lim, tarbiya so'g'lashtirish, motivatsiya, jismoniy sifatlar, harakatli o'yinlar, dars qismlari, "Alpomish va Barchinoy" testlari.

KIRISH

Bugungi kunda Respublikamizda bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. "Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zahirasini tayyorlash, o'quvchi va talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida qator qaror va farmonlar qabul qilindi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlar va nazorat me'yorlarini o'quv yili davomida bajarishi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini mustahkamlab borishini ta'minlaydi.

Hozirgi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarining maqsadi o'quvchilarga ta'lim berish, tarbiya berish va sog'lomlashtirish hisoblanadi. Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarini harakatli o'yinlar orqali tashkil etish o'quvchilarni sport turlariga nisbatan motivatsiyasini va jismoniy sifatlarini oshiradi. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotning mavzusi dolzarb hisoblanadi.

O'qituvchi xar bir dars uchun bolalar organizmiga xar taraflama ijobiy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda xar hil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga



alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun "O'ylab top", "Hamma o'z joyiga", "Man qilingan harakat singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida Quvnoq bolalar", "Qoch bolam, qalhat keldi" kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon", "Qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yaqunlovchi qismida esa kam harakatli "Pat", "Pr-r-r... (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, bir hil yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi hil yo'sindagi o'yinlar bilan navbatlashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab olishi zarur.

Masalan, "To'pni oldirma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa hildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi uchishini, harakatlari sustligi va o'yinni davom ettirish istagi yukligini) darhol sezib oladi. Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o'tkazish imkonini beradi. O'qituvchi



o'quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishishi 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 buzgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali "jazolash" maqsadga muvofiqdir.

O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'yimaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asbob-uskunalarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim.

O'qituvchi maktabning imkoniyatlari va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o'quv dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan "Chillak", "Oq tosh", "Qozik", "Tegizsang-minasan", "Bayroq uchun kurash" singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Xulosa: Xar bir chorak ohirida o'tkaziladigan nazorat mashg'ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi. O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish maqsadi bilan o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish ham mumkin. Bolalar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafi, obrusi uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

REFERENCES

1. Usmonxo'jayev F.S., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A., Abdullaev D.X. Xalq harakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti. Darslik. T. 2014.



2. Хабибуллаев, С.Х., Джурабоева, Д. Э.(2021). Кичик мактаб ёшидаги (1-4 синф) ўқувчиларини миллий ҳаракатли ўйинлар орқали гандбол спорт турига қизиқтириш. Экономика и социум, 11(90), 1093-1096.
3. Хабибуллаев, С.Х.(2023). Umumiy o'rta ta'lim maktabining boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun milliy harakatli o'yinlarning o'rnini va ahamiyati. Inson farovonligini o'rganishda fanlararo yondashuv xalqaro ilmiy konferensiya, 63-66.
4. Khabibullayev, S.X.(2023). Methods Of Designing Sports Events on Cheerful Starts. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments (PCJPD), vol-1, issue-2, 75-85.
5. Rustamov, E (2024). O'QUVCHILARNING YOSHINI HISOBGA OLIB HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH. Academic Research in Educational Sciences 5(11), 26-29
6. ABDULAXATOV, AR, BX JUMADURDIEV, and M. M. JO'RABOEV. "Wrestling is the Most Effective Tool for Educating the Younger Generation to Be Physically Healthy and Mentally Mature." *JournalNX* 7.1: 139-141.
7. Achilov T.S., Juraboyev M.M. (2024). Methodology of Developing Physical Qualities of Young Volleyball Players (Aged 12-13) Based on the Cluster Approach. Information Horizons: AMERICAN Journal of Library and Information Science Innovation 2(1), 330-333

