

TA'LIM JARAYONIDA HARAKATLI O'YINLARDAN SAMARALI FOYDALANISH



Abdulhamidova Gavharoy Ibrohimjon qizi

Asaka tuman 1-son politexnikumi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. Maqolada ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan samarali foydalanish texnologiyasi, harakatli o'yinlarning turlari maqsad va vazifalari haqida fikr mulohazalar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Milliy harakatli o'yinlar, metodika, tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, dars, xalq pedagogikasi, texnika, jismoniy rivojlanish.

KIRISH

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biridir. Prezidentimiz SH.Mirziyoyevning 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasining rivojlantirishning harakatlar strategiyasi 4.4. bandida o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi borasida qator asosli fikrlar keltirilgan. Shu jihatdan olganda, mamlakatimizda sog'lom avlod dasturi harakatining keng tus olgani, ta'lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi muhim qadamlardandir.

Huquqiy demokratik davlatimiz, ochiq fuqarolik jamiyatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biri sanalmish ta'lim sohasida olib borilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi, bu jarayonning sifati va samaradorligini oshirishga karatilgan tadbirlar majmuasidan iborat. Shu boisdan, mamlakatimizda yosh avlodning tarbiyasiga, sog'ligiga alohida e'tibor qaratila boshlandi. Prezidentimiz tomonidan 5 ta tashabbusni ilgari surilishi o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish va foydali mashg'ulotlar bilan ta'minlash, yoshlarning jismoniy kamoloti masalasiga alohida e'tibor qaratilgan.

Kuzatish va tajribalarning tahlillari shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya yosh avlodni taraqqiy ettirishda muhim vosita hisoblanadi. Tana a'zolarining mo'tadil faoliyati uchun harakat juda zaruriydir. Buyuk hakim, mutafakkir Abu Ali ibn Sino: «Badan tarbiya-sog'liqni saqlashda ulug'vor

usuldir» - deydiki, bu fikr xalq pedagogikasidagi: «Kimki qilsa harakat-sog'ligida bo'lar barakat» degan naqlni eslatadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiyaga e'tiborni kuchayganligini umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida «Umid nihollari» sport musobaqalarining tashkil etilganligi va muntazam o'tkazilib kelinayotganligida, yoki sportning ko'plab turlari bo'yicha O'zbekistondan Olimpiada va jahon chempionlari yetishib chiqib, mamlakatimiz dovrug'ini butun dunyoga tarannum etishida ham ko'rish mumkin. Bundan tashqari barcha maktablarda, mahallalarda ham turli sport musobaqalari tashkil etilmoqda, ayrim oilaviy musobaqalar ham o'tkazish yo'lga qo'yilib borilmoqda.

Jismoniy tarbiya-bu sof sport musobaqalaridan iborat bo'lgan soha emas. Bu tarbiya orqali bolalarda ko'plab axloqiy-irodaviy xislatlar tarkib toptiriladi. Mashqlarni bajarish davomida bolalarda iroda, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik tarbiyalanadi, ularning sog'ligi mustahkamlanadi, ish qobiliyatlari, aqliy faolligi oshiriladi, jasurlik, halollik, qat'iylik, mustaqillik kabi axloqiy xulq meyorlari tarkib topadi, yetuklik sari qadam tashlanadi.

Harakatli o'yinlar orqali shakllantirish jamiyatimizdagi madaniy-ma'rifiy sohalarida ilgari bosilgan qadam bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning xilma-xilligi ularni o'quv-tarbiya jarayonining juda ko'p sohalarida qo'llash imkonini beradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanishning maqsadi har tomonlama yetuk: chiniqqan, sof fikrli, mard, sabotli, qat'iyatli, kelajakda Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat. Shu nuqtai nazardan, umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida harakatli o'yinlardan foydalanishning didaktik asoslarini yaratish ta'lim-tarbiya mazmunini yangilash va boyitish mavzui doirasida muhim ahamiyat kasb etadi, xususan, jismoniy tarbiya darslarida xalq pedagogikasida keng talqin qilingan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish masalalarining bugungi kunda salmoqli ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlarni to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldida ham katta mas'uliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishiga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda harakatli o'yinlarni roli kattaligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab, keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlab, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish

bizning maqsadimizdir. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. 11-12 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus jismoniy tarbiyani qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xudi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar. O'zbekiston Respublikasida "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablari asosida ta'lim-tarbiyani takomillashtirish masalasi muhim ahamiyat kasb etib, unda o'quvchi-yoshlarning ma'naviy, jismoniy hamda estetik madaniyatini shakllantirish uchun tashkiliy, psixologik-pedagogik shart-sharoitlarning metodik tizimini ishlab chiqish dolzarb muammolar sirasiga kiradi. Shu ma'noda ta'lim tizimining umumiy o'rta ta'lim bosqichida o'quvchi-yoshlarni yuksak ma'naviyatli, estetik didli, axloqli va ma'rifatli, bir so'z bilan aytganda, barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga alohida ahamiyat berilishi talab etilmoqda. Estetika insoniyatning mehnati va o'z faoliyatidan boshlanadi. Bu esa uni o'rab turgan muhit va o'zini shakllantirishga yo'naltirilgan borliqqa bo'lgan estetik munosabati, uning o'zining faoliyatidan kelib chiqadi. Harakatlardagi estetikani anglash va uni xis qilish o'z faoliyatida harakatli o'yinlarni qo'llash vositasida ma'naviy kuch sifatida shaxsning estetik rivojlanishidagi asosni tashkil etadi. Bolaning faoliyati qiyin va mushkul tus olmay unga estetik zavq bag'ishlashi uchun, ma'naviy ko'tarinkilik ruhida uni amalga oshirish harakatlarni aniqligi va go'zalligi vaqtni tejalishiga, o'quvchining ruhlantirishga hamda mazkur jaryonga diqqat-e'tiborini tortishga olib keladi.

Umumiy o'rta ta'limning boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar vositasida o'quvchilarni estetik tarbiyalash borasida dars jarayonini muvofaqiyatli tashkil etish uchun ularni (milliy harakatli o'yinlarning) rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu ma'noda ta'lim tizimining umumiy o'rta ta'lim bosqichida boshlang'ich sinf o'quvchilarining yuksak ma'naviyatli, estetik didli, axloqli va ma'rifatli, bir so'z bilan aytganda, barkamol shaxs sifatida tarbiyalashga alohida ahamiyat berilishi talab etilmoqda. Bu jarayonda yosh avlodning jamiyat rivojiga mos bilim, ko'nikma va malakalar sohibi bo'lishi muhimligini ta'kidlaydi. Jumladan, ta'lim va tarbiya ishlarini boshlang'ich sinf o'quvchilarida milliy harakatli o'yinlarning estetik asoslarini anglash ko'nikmasini shakllantirishga yo'naltirish alohida e'tiborni talab etadi. Shu jihatdan olib qaraganda umumiy o'rta ta'lim yo'nalishida tadqiq qilinishi lozim bo'lgan muhim masalalar tizimida o'quvchilarni

zamonaviy usullar asosida estetik tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik tizimini ishlab chiqish, uni amaliyotga tatbiq etishning yangi uslubiy yondashuvlarini joriy etishning mazmuni va metodikasini ishlab chiqish muammosi ustuvor tarzda qaralishi lozim. Umumiy o'rta ta'limning boshlang'ich sinflarida o'qitiladigan jismoniy tarbiyadan DTS o'zining tuzilishi va mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiyani o'qitish jarayonida o'quvchi shaxsi, uning jismoniy rivojlanishi, intilishlari, qobiliyati va qiziqishlari ustuvorligidan kelib chiqadi. Ammo amaldagi dasturlar bo'yicha tuzilgan o'quv qo'llanmalarda taqdim qilinayotgan topshiriqlar har doim ham harakatli o'yinlar o'quvchilarni estetik tarbiyalashga mo'ljallanmagan.

Avval aytganimizdek, juda ko'p harakatli o'yinlar chetdan kirib kelib, milliy lashib ketgan. Chunki ularning mazmun, maqsad va mohiyati yurtimizning iqlim sharoiti, aholining ijtimoiy mehnat 16 turmush madaniyatiga mos kelgan. Shu sababdan milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur. Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qomboyev, M.Jabborov, J.Toshpulatov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarni quyidagi turkumlariga ajratish mumkin.

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'rnat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayozi bobo" kabi o'yinlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Bu o'yinlar ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlari asosida shug'ullanuvchi birdamligi hushyorlik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Qushlar piri qilib uchdi", "Kalxat keldi, qochbolam", "Bo'rilar va ovchilar", "Zovurdagi bo'rilar", "G'ozlar", "Tulki bilan xo'roz", "It va qarg'a" va shu kabi juda ko'p o'yinlar misol bo'la oladi. Bu o'yinlarda do'stlik munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot qilish kabi fazilatlar bilan birgalikda va jismoniy sifatlarni tarbiyalash kayfiyatni oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, uni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog'liq o'yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. Ularni harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin. Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga "Sanash o'yinlari", "Sonlarni yozish va o'ylab top", "Ism yoki buyumlarni ketma-ket va aralash turib aytish", "Sakrab qo'shiq aytish", "Kim tez rasm chizish", "Shakllarni joylashtirib o'z holiga keltirish" (shakl yasash) va shunga o'xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o'yinlar kiradi. Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar ham juda ko'pdir. Ularga "O'tin yorish", "Podato'p" (cho'pon), "Qo'sh haydash" (yerni haydash, chopish), "Osilib chiqish", "Tortilish", "Yuk ko'tarish", "Eshak mindi", "Piyoda poyga", «Poyezd» vaboshqalar kiradi.

Ularning mazmunida mehnat qilish yo'llari, uni bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi xislatlar mujassamlashgan. Umuman olganda, milliy harakatli o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo'llaniladigan, yana namoyish va musohaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakkab va oddiy harakatli o'yinlar. Ular tarkibiga kurash elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga, dorbozlik, tosh ko'tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, «xo'rozlar jangi» va h.k. kiradi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o'yinlar ham o'z navbatida turli turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin: tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar; kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshakmindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortilish" va boshqalar; chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi, ko'k terak", "Davradan chiqish", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Beshtosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Zuv-zuv" va boshqalar. Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy o'zbek xalq milliy o'yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda ularda insoniy fazilatlarini ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

XULOSA

Bolalarda epchillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik, qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo'sh vaqtlarida hovli, ko'cha, maydonlarda erkin ravishda sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa shundan iboratki, xilma-xil turkumlarga bo'linadigan harakatli o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида" ги фармони.
2. Maxmudov B.A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarni milliy harakatli o'yinlar vositasida estetik tarbiyalashni didaktika imkoniyatlari. p.f.f.d.diss. Nukus -2018 y. 65-66 b.

3. .Salimov G` boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o`yinlardan foydalanish . p.f..n. diss. O`zDJTI. Toshkent – 2008 y. 17-18 b.
4. I.B.Usmonxujayev “1001 o‘yin” kitobi.
5. K.Rahimqulov “Milliy harakatli o‘yinlar” kitobi.

