



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

SJIF: 3,546 (2020)

2022/№5

**ТАЪЛИМ ВА
ИННОВАЦИОН
ТАДҚИҚОТЛАР**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**

ХАЛҚ ҲИЙИЛАРИ ОРҚАЛИ ҲҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШDOI: <https://doi.org/10.53885/editres.2022>

Юлдашев Алишер Ахрорович

*"Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт" кафедраси
ўқитувчиси, Булроо давлат университети*

Аннотация. Мақолада ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришида халқ ҳиийларининг турли турли ҳаракатли ҳиийлари методик жиҳатидан турли ўтказишида болалар ривожланишига таъсири айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машаққатни бажаришида элементлар ҳаракат малакаларини эгаллашлари турлисида фикр юритилган.

Калим сўзлар: Машаққат, ўқувчи, ҳаракат, ҳиий, халқ, методик, бола.

Жисмоний тарбия ҳиийларида ҳаракатли ҳиийлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўрнини эгаллайди, айниқса кичик синфларда. Урта ва хусусан катта синфларда ҳаракатли ҳиийлар асосий жойини гимнастикага бўшашиб беради. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ҳиийлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини хал этниш учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

Югуртиш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатли табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва тақомиллаштиришида, шунингдек гимнастика, ситил атлетика, спорт ҳиийлари ва кросс тайёргарлиги машаққатларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

Жисмоний сифатларни тарбиялаш (тезликни, чاقқонликни, чидамликни, кучни, эгилувчанликни) жамоатчиликни ростўйлигини ва бошқа ахлоқий, шунингдек ва ироданий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организмни нормал шакллантириш ва ривожлантиришига ёрдам бериш, уни саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат. Ҳиийни таълаш ўқитувчининг дарс олдида қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади. Масалан, агарда дарсни вазифаси - кичик машаққат ёшидаги болаларда, югуриб келиб узуликка сакраш малакасини тақомиллаштириш қўйилган бўлса, унда «Бўри зовурда» Ҳиийидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан қоптоқни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини хал этниш учун «Тўпни узатдингми - ўтиро» ёки «Қарам - қарши» эстафета Ҳиийидан фойдаланиш мумкин [3].

Таълимий вазифани хал этишида бир вақтин ўзида жисмоний сифатни тақомиллаштириш, жамоада ўқувчиларини жисмоний ривожланишига таъсир этишини ҳам назарда тутилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир - бири билан ўзаро ҳамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, Ҳиийида балансликка сакраш малакасини тақомиллаштиришида ўқувчиларга ўзларининг кучларига ишонишини, жасурликни, ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишида битта ўқув - тарбиявий жараёнини ҳар хил томонларини ҳисобга олилади.

Дарс учун ҳаракатли Ҳиийларни таълашда, шунингдек ўқувчиларнинг тарқибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), машаққатни ўтиш жойига (майдонча, зал, қоридор), асбоб -анжом ва жиҳозларга боғлиқ бўлади. Бир ва



худди шундай педагогик вазифани ҳал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда, ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2 синф ўқувчилари билан ўйналандиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реактиваси телигини тарбиялаш – вазифаси қўйилганда, «Ҳамма ўз байроқчасига» (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки «Оёда ўз жойига» (агарда машғулот каридада ёки залда ўтказилса) ўйиндан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан – тўпни отиш ва илиб олишни тақомиллаштириш вазифасини қўйиб, 3-4 синфларни дарсларига «Уятдингим – ўтир», «Овчилар ва ўрдакалар», «Ўйин бошига тўпни берма», 5-6 синф учун дарсда эса «Тўп ўртадагига», «Отишма», «Тўп учун кураш» ўйинларини киритиш мумкин. Ўйинда маълум малакани эгаллаш учун кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қондалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш ўйинчиларни ўзаро биргалликдаги ҳаракатини мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйинқатнашчиларидан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Бу мумкин эмас, масалан, ўқувчиларига «Тўпни илиб олиш» ўйинини берилса, агарда улар тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат телигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир [2].

Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда тақомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади. Ўйинга киритилган, ҳар бир ҳаракат тўпни дастлаб шугулланувчилар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ табиий ва элементар ҳаракатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдидан ўргатилмасдан киритилиши мумкин. Шундай қилиб масалан, болаларга «Бўри зовурда» ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдидан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса болаларни диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга киритилиши керак. Ҳаракатли ўйинлари методик жиҳатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаш учун зарур бўлган, жисмоний сифатни, ўқувчиларда бу машқни ўйин жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади. Ўйинда тайин жиҳатдан ўзини тута билинса ўйинда секин – аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қондаларини киритишлини, ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини элементлари бўйига ҳаммаини қўлидан келадиган ёки ҳаммабон уни ичига киритувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўғрилиши бўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади. Модомки жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб борилади, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйинни ўзинини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулот турлари ўртасида методик жиҳатдан кетма – кетлигини ўриштирилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарсни энг яхши бундан ҳам яхшилашга, олдига қўйилган вазифани инсобатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни тараққиланган диққатни, диққатни бир жойга тўплашни талаб

қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат теълик билан ишлаган ҳди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашшини олғина ва характери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Агарда дарсни тўлиқ асосий қисмига бағишланган бўлса, унда катта ҳаракатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича характери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортик бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртон балиқ», кейинги ўйинларга ўли бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилик кўрсатиш, улоқтириш («Овчилар ва ўрдақлар», «Доира ичига торг», «Жуфт – жуфт бўлиб тортиш») ва х.к.

Дарсда, айрим спорт турларини техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддаштилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин [1].

Агарда 7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифини ўқитувчи биладиликка «перекит» усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни таъминлаштиришда, «Паст стартдан чиқиш эстафетаси» ўйинида фойдаланиш билан иккинчи вазифини ҳал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиш керак ва ютуқни эва топшириқни тез сифатли қилиб бажарганига қараб ютуқ берилиши керак. Каттик чарчашга йўл қўймастик учун катта ҳаракат фаолигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир муноча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бирок ўйиндан кейин юриш, сакраш ёки ҳаракатни аниқ бўлишини, мувоzanат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шугулланувчиларнинг таркиби ва вазифини боғлиқ ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумий ривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинларни шугулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради («Таққиланган ҳаракат», «Синф тик тўриш», «Туп ордасидан қувлаш») 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарсни асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари таъминлаштириб борилади, ўйин жисмоний ва ироданий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланishi ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради. Бундай ўйинларга кўнгиллик ҳаракатли ўйинлар қўшунча уни ҳаракат турларига таалуқли бўлади: теъликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсенларни ошиб ўтиш билан, сакрашни ҳар хил турлари, қаршилик кўрсатиш, кураш, ҳаракатси ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўғри эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учунчи, дарсни жуний қисмида дарсни асосий қисмида теълик билан берилган нагрукадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи, ўйинлар, диққатни ташкил этишга шунингдек дарсни асосий қисмида қизгин ишлашдан кейин шугулланувчиларни организмни нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. «Топчи, бу қисми овози» (1-2 синфда), «Қим келди» (3-4 синфда) «Синф тик тўриш» (5-7 синф), «Учунчи тўп» (8-11 синф) [2].



Дарсда вақтдан тўғри фойдаланиш зарур бўлган дарс зичлигини яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчилар ҳамма вақт фаол бўлишлари керак. Шу билан бирга шунга ҳаракат қилиш лозимки шугулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шунда ҳулқа эришиш учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир хил нагружа олиши зарур. Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдидан тушишга имкон бориға кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйинчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топиширқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютқалган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда кюсқа вақт билан чегирниш керак ва энг яхшиси очко билан алмаштирилгани махқўл, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин уни ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўнда шугулланилганда («халқа ҳимовени», «ҳаракатчан нишон», «сучуни тўш», «тўп ўртадагича», ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтгазилади. Худди шундай ўйинни доирада қаршилик кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин «доирага тортиш», «хўролар жанги», «чўнка шуюқ»). Бундай ҳолатда ўйинчиларни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган бўлиши тавсия этилади. Ўйинни бошида узок вақт кўтиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун, ўзгучуни ўйини ўтгазишга жуда яхши тайёргарлик куриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб- асқом, жиҳозлар, тушунтиришни қисқа матни, айрови ролларни бақариш учун ўйинчиларни теҳда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир[5].

Адабиётлар

1. Усмоноҳжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Ўқитувчи”, 2004
2. Усмоноҳжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА ; 1997.
5. Қорабаев У.Х. “Ўзбекиона ўйинлар”//Тугустов №9 ; 1991

Самарниязов С. К. Талаба-ёшларни спорт мусобақаларига тайёрлаш тизимини такомиллаштиришда тадбирлар ташкиллаштиришнинг аҳамияти	115
Razilova M. E. Ajdodlarimiz merosini o'rganish jarayonida talabalarning o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish	120
Narzullaeva B. Mahallalarda millatlararo do'stlik aloqasini rivojlantirish mexanizmlari takomillashtirish	125
Namazbayeva L. Bolalarni tabiat bilan tanishtirish usullari va texnologiyalar	132
Сандова Н. М. О'qituvchi-amaliyotchi talabalarning amaliyot jarayonida immanent va kontekst yondashuvlaridan keng foydalanishi	141
Умаров А. Т. Жизмоний тарбия инсоният мадания тараққиётининг ажралмас қисмидир	146
Mo'minova D. K. Bo'lajak "texnologiya" fani o'qituvchilarining raqamlashtirish ta'lim muhitida ishlash bo'yicha muhim kasbiy sifatlarini shakllantirishning pedagogik sharoitlari	152
Давронова фотима ширназаровна замонавий методлар асосида хорижий тилларни ўргатишнинг методик хусусиятлари	159
Юлдашев А. А. Халқ ўйинлари орқали ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш	164
Гафурова М. Ю. Волейбол ўйинида махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш усуллари	168
Mansurov Sh. Sh. maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda qo'llaniladigan ta'lim metodlari	172
Nurullayev A. R. Jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarini tashkil qilishda ta'lim metodlarining ahamiyati	176
Худайберганов О. Э., Якубов А. М. Возможности и перспективы применения средств и специфики волейбола для формирования педагогических умений	179
Халилов Ф. Sharq mutafakkirlarining tarbiyaga oid qarashlari o'quvchilar tarbiyasida asosiy manba	185
Alqorov Q.X. Kompetensiyaviy yondoshuv asosida fizikadan sinfdan tashqari ishlarni o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari	190
Зайнутдинова М.А. Математика дарсларида ўқувчиларнинг маънавий фикрлаш қобилиятларини ривожлантиришга инновацион ёндашу	195
Чутбаева А. Б. Трансформация русских и узбекских пословиц	198
Ибрагимов А. К. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarni harakat faoliyatiga o'rgatish usullari	202
Xudoynazarova G. A., Murodova Sh. I. Umumta'lim o'rta maktablarda kimyo fanidan masalalarni zamonaviy ta'lim texnologiyalar asosida yechish uslubiyoti	208
Bozorova M. Sh. Kompetensiyaviy yondashuvlar asosida metrologiya, standartlashtirish va sertifikatlashtirish fanini o'qitish	212