



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH USLUBLARI

Allomov Erkinjon Ibragimovich

Farg'ona davlat universiteti

Annatsiya: *Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlarda gimnastika, engil atletika va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida aloxida malaka va ko'nikmalarni hamda tabiiy harakatlarni mustaxkamlaydi va takomillashtiradi.*

Kalit so'zlar: *harakatli o'ynilar, salomatlikni saqlash, mustaxkamlash, malakalar, kompleks, kuch, tezkorlik, petnachi, yugurib o'tish.*

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlarda gimnastika, engil atletika va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida aloxida malaka va ko'nikmalarni hamda tabiiy harakatlarni mustaxkamlaydi va takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida va trenirovka mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun qo'llanilgan harakatli o'ynilarning qanchalik xayotga yaqinligi va o'quvchilar organizmining to'g'ri o'sishiga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam bera olishini aniqlay bilish va qo'llanilgan o'yin mashqlari jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirganligi yangilik bo'lib xisoblanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat vosita bo'ladi, balki o'quvchilarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning asosiy o'yin metodi bo'lib ham xisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodini tushunchasi o'yin metodikasini o'ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jixozlaridan uni metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, sujetni mavjudligi, maqsadga erishishni turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakillantirishni eng muxim vositalardan biri bo'lib xisoblanadi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

a) Oddiy komandasiz harakatli o'yinlar, bunda har bir o'yin qatnashchisi, o'yin qoidalariga rioya qilgan xolda, bitta o'zi uchun kurashadilar. Ulardagi barcha o'yin faoliyatini shaxsiy takomillashtirishga, boshqalar ustidan ephillik, aniq nishonga tegizishda, kuchda, tezkorlikda va boshqa sifatlar bo'yicha shaxsan ustunlikka



erishishga, yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy axamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlaridan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir. b) Ko'proq murakab, komandali o'yinlarga o'tishga oid harakatli o'yinlar, bunda o'ynovchilar birinchi navbatda o'zlarini qiziqishlarini ximoya qilishga ayrim paytlarda shaxsiy imkoniyatlarini, o'rtoqlariga yordam berish, ularni qutqarib qolish bo'yicha, ularni o'yinda xujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar

(—Petnachi qo'lingni ber, —Yugurib o'tish). Ba'zi vaqtlarda o'yinchilar maqsadlariga erishish uchun boshqa o'yinchilar bilan vaqtincha xamkorlikda ishlashga kirishishlari mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday xamkorlik qilish qoida bo'yicha nazarda tutilgan (—Oq ayiqlar va —Tovonboliq va cho'rton baliq).

c) Komandali harakatli o'yinlar – bunda o'ynovchilar alohida – aloxida komanda-jamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining komandani qiziqishiga bo'ysinish, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, komandani birgalikdagi foliyati bilan ta'riflanadi. Har bir o'yinchini harakatidan komandani barcha muvoffaqiyati har bir o'yinchini harakatiga bog'liq bo'ladi.

Komanda o'yinlarida tez-tez harakatni o'zaro mosligi va o'yinga umumiy raxbarlik qilish uchun o'ynovchilarni orasidan jamoa sardorlarini ajratishga imkoniyat paydo bo'ladi, bu esa barcha uchun bo'ysinish majburiy xisoblanadi. Komandali o'yinlardan ayrimlari yarim sport xarakteriga ega bo'ladi: ular ko'proq o'yini texnikasi, harakat texnikasi bo'yicha murakkab bo'lib va ma'lum qoida bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi bir o'yinlarda maxsus rollar talab qilinadi. Ayrim to'plamlarda bunday o'yinlar yarim sport o'yinlari deb ataladi (—Pionerbol, —To'p kapitaniga).

Harakatli o'yinlarni guruxlarga bo'lish (oddiy tasnifi). Pedagogik ishda harakatli o'yinlarni keng qo'llanilishini ish sharoitini xisobga olish bilan har xil pedagogik vazifalarni xal etish uchun o'yinni maxsus tanlab olishni talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha olishni talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha o'xshash bo'lgan o'yinni ishchi guruxini tashkil etiladi.

O'yinlar quyidagicha taqsimlanadi: Ularni mazmuniga ko'ra murakkablik darajasi bo'yicha. Oddiy o'yinlardan to murakkab o'yinlargacha (yarim sportga).

1. Bolalar yoshi bo'yicha o'ziga xos yosh xususiyatlarni xisobga olish (7-9,10-12,13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Bu belgilar umumiy ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida foydalanilgan (1-4,5-9 – sinflar uchun).

2. Unda ko'proq keladigan, harakat turlari (umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bilan o'yinaladigan o'yinlar, yugurish, balandlikka sakrash bilan o'ynash, turgan joydan va yugurib kelish bilan o'ynash, harakatlanuvchi va harakatlanmaydigan nishonga uloqtirish bilan o'ynash, koptokni oshirish va ilib olish bilan o'ynash).

3. O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan, o'yinlar).

Hammasi bo'lib bu sifatni tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi.

4. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatleri bo'yicha taqsimlashni asosan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'otlarni barcha shakllarida foydalaniladi.



5. Aloxida sport turlariga tayyorlaydigan o'yinlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustaxkamlash va takomillashtirishda foydalaniladigan harakatli o'yinlar.

6. O'ynovchilarni o'zaro munosabatiga bog'liq bo'lgan o'yinlar. a) o'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri –raqibi bilan bir-biriga tegmasdan o'ynaladigan, o'yinlar; b) –raqibi bilan bir-biriga tegish chegaralangan, o'yinlar; a) –raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashadigan o'yinchilar, ayrim pedagoglar, o'ynovchilarni o'zaro munosabati bo'yicha o'yinlarni taqsimlab, uni –oddiyga bo'ldilar, bunda har bir maqsad ketidan yurib boshqalarga nisbatan munosabatsiz bo'ladi va –murakkab o'ynovchilarni guruxlarga, komandalarga, bo'limlarga bo'linish bilan o'ynaladigan, bunda har bir o'yinchi o'zlarini komandalariga e'tibor beradi. Harakatli o'yinlar funktsional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki.

Harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi. O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin. Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki harbir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun ayniqsa uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda ayniqsa shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning nerv sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil qilinishi, u o'ynovchilarda ruxiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar etkazadi. Bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda

–Kuchlilar va chaqqonlar, –To'siqli estafeta, –Kun va tun –To'p kapitanga –Otib qoch –Nomer chaqirish –Kim chaqqon turli hil estafetali harakatli o'yinlar tavsiya qilinadi.



FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Ibragimovich E. A. INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ATHLETICS IN THE CURRICULUM OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS //American Journal of Technology and Applied Sciences. – 2023. – T. 10. – C. 11-17.
2. Ibragimovich A. E. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS //Uzbek Scholar Journal. – 2022. – T. 11. – C. 122-128.
3. Ibragimovich A. E. Athletics at a Higher Educational Institution //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – T. 3. – №. 10. – C. 83-88.
4. Tursinovich H. A., Ibrokhimovich A. E., Tavakkalovich A. D. Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 7. – C. 58-61.
5. Хасанов А. Т., Юсупов Т. Т., Алломов Э. И. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //European Journal of Humanities and Social Sciences. – 2020. – №. 1. – C. 108-113.
6. Ibragimovich, A. E. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF ATHLETICS. Conferencea, 1-7.
7. Алломов, Э. (2023). МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ. International Bulletin of Engineering and Technology, 3(4), 67-71.
8. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
9. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'ЙНЛАРНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ПРИНЦИПЛАРИ. In E Conference Zone (pp. 32-44).
10. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.
11. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.
12. Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY НАРАКАТЛИ О 'ЙНЛАРНИНГ О 'РНИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 8-13.
13. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
14. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF



FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

15. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.

16. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.

17. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.

18. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.

19. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.

20. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.

21. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.

22. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.

23. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.

24. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMİY JURNALI, 2(12), 12-17.

25. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.



26. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.

27. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.