BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING SAMARADORLIGI

Eshonqulova Kamola Ibroximovna
Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchisi
e-mail: eshonqulovakamola1@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tezkorlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning samaradorligi haqida so‘z boradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini sog‘lom

qilib tarbiyalashda ularning jismoniy sifatlarini oshirishda milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish haqida amaliy ko‘rsatma va tavsiyalar berib o‘tilgan, har bir jismoniy sifatlarga alohida milliy harakatli o‘yinlar berib o‘tilgan, Ko‘rsatilgan o‘yinlardan foydalanib jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilinsa o‘quvchilarni darsga bo‘lgan qiziqishi yanada oshadi. Maqola davomida milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish qanchalik foydali ekanligi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, milliy harakatli o‘yinlar, sog‘lom, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, kuch, egiluvchanlik.

Annotation This article talks about the importance of national movement games in increasing the effectiveness of physical development of elementary school students. Practical instructions and recommendations were given on the use of national movement games to improve the physical qualities of elementary school students, and separate national movement games were given for each physical quality. If physical education lessons are organized using these games, students’ interest in the lesson will increase. The article reveals how useful it is to use national action games.

Keywords: Physical Qualities, National Movement Games, Fitness, Endurance, Agility, Dexterity, Strength, Flexibility.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish ularning umumiy harakat qobiliyatlari, muvofiqlashtirish va sport qobiliyatlari uchun asosdir. Rag‘batlantirishga javoban tez reaksiyaga kirishish va tez harakat qilish qobiliyati sifatida tavsiflangan tezkorlik nafaqat sportda, balki tez reflekslar va samarali harakatni talab qiladigan kundalik mashg‘ulotlarda ham muhimdir. Yosh o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasiga harakatli o‘yinlarni kiritish bu tezkorlik sifatlarini oshirishda yuqori samara berishi ko‘rsatilgan. Ushbu maqolada harakatli o‘yinlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tezkorlikni rivojlantirishga qanday hissa qo‘shishi va nima uchun ular jismoniy tarbiya dasturlarida asosiy narsa bo‘lishi kerakligi o‘rganiladi.

Jismoniy rivojlanishdagi tezkorlikni tushunish. Tezlik reaktsiya vaqti, chaqqonlik va tezlikning kombinatsiyasini o‘z ichiga oladi. Yosh bolalar uchun bu ko‘nikmalar ayniqsa muhimdir, chunki ular kelajakdagi sport rivojlanishi uchun qurilish bloklarini tashkil qiladi. Boshlang‘ich maktab bosqichida o‘quvchilar motor rivojlanishining muhim bosqichida bo‘lib, ularning o‘sishida jismoniy faollik muhim rol o‘ynaydi.

Bu talabaning poyga boshlanishi yoki o‘yin davomida yo‘nalishning o‘zgarishi kabi stimulga javob berish tezligi.Bu tez va samarali yo‘nalishni o‘zgartirishni o‘z ichiga oladi, bu ko‘pincha ob'ektlarni teglash, qochish yoki qo‘lga kiritishni o‘z ichiga olgan o‘yinlarda talab qilinadi.

Tezlik - bu to‘g‘ri chiziq bo‘ylab tez harakat qilish qobiliyati, bu o‘yinlarda takroriy harakatlar va harakatlar orqali yaxshilanadi.

Harakatli o‘yinlar – o‘yinchilardan tez reaksiyaga kirishish, samarali harakat qilish va ko‘pincha jamoaning bir qismi sifatida ishlashni talab qiladigan mashg‘ulotlar. Misollar teg o‘yinlari, estafeta poygalari, to‘p o‘yinlari va to‘siqlar kurslarini o‘z ichiga oladi. Ushbu o‘yinlar nafaqat yosh bolalar uchun qiziqarli va qiziqarli, balki tezkorlik va boshqa vosita ko‘nikmalarini yaxshilaydigan dinamik, oldindan aytib bo‘lmaydigan muhitlarni ham ta’minlaydi.Ko‘p harakatli o‘yinlar o‘quvchilardan boshlash va to‘xtatish, teglardan qochish yoki ob’ektni qo‘lga olish kabi vizual yoki eshitish signallariga o‘z-o‘zidan reaktsiya berishni talab qiladi. Ushbu reaktiv harakatlar javob vaqtlarini keskinlashtirishga yordam beradi.

Yo‘nalish va harakat shakllarini tez o‘zgartirish orqali talabalar silliq va samarali harakat qilish qobiliyatini yaxshilaydi. Bu chaqqonlik lateral harakatlar, aylanish va yo‘nalishni almashtirishni talab qiladigan o‘yinlar orqali rivojlantiriladi.

Estafeta o‘quvchilarni qisqa masofalar bo‘ylab tez harakatlanishga va ob'ektlarni tezlik va muvofiqlashtirish bilan topshirishga undaydi. Estafeta poygasida shoshilinchlik hissi talabalarni tezlik chegaralarini oshirishga undaydi. Bu o‘yin o‘quvchilardan bayroqni yoki boshqa narsalarni qo‘lga olishga urinayotganda sprint, chetlab o‘tish va raqiblarga javob berishni talab qilish orqali

tezkorlikni oshiradi. Jamoaviy ish elementi ham strategik tezkorlikni qo‘shadi. To‘siqlar, tunnellar, konuslar yoki halqalarni o‘z ichiga olgan kurslar talabalarga boshqariladigan tezlik va chaqqonlikni mashq qilish imkonini beradi. Ushbu kurslar lateral va oldinga harakatni joriy qilish, har tomonlama tezkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun moslashtirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiyada harakatli o‘yinlarni integratsiyalash metodikasi

Harakatli o‘yinlarni tuzilgan, tizimli tarzda integratsiya qilish tezlikni o‘lchash mumkin bo‘lgan yaxshilanishlarga erishishning kalitidir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari takrorlash, qiziqarli va qiyinchilikda bosqichma-bosqich rivojlanishga urg‘u beradigan mashg‘ulotlarni yaratishga e'tibor qaratishlari kerak. Bir necha yo‘nalishda qisqa tezlik va harakatga qaratilgan engil isinish va chaqqonlik mashqlari bilan boshlang.

Ko‘nikmaga yo‘naltirilgan o‘yinlar individual tezkorlik fazilatlarini rivojlantirish uchun reaktsiya vaqti yoki chaqqonlik kabi maxsus tezkorlik ko‘nikmalarini maqsad qilgan teg o‘yinlari yoki to‘siqlar kurslaridan foydalaning.

An'anaviy o‘yin qoidalarini o‘zgartirish ko‘proq jismoniy yoki kognitiv muammolarni qo‘shishi mumkin, masalan, bo‘sh joyni cheklash yoki harakatlar orasidagi javob vaqtini qisqartirish, o‘quvchilarni tezroq reaksiyaga kirishga undash.Talabalarning tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlariga ishonchini mustahkamlash uchun ijobiy fikr bildiring va rag‘batlantiring. Yaxshilanishni kuzatish uchun teglarni hisoblash yoki vaqtli sprintlar kabi oddiy o‘lchovlardan foydalaning.Tezlik mashqlari va harakatli o‘yinlar barqaror rivojlanishni ta'minlash uchun haftada ikki-uch marta o‘quv rejasining izchil qismi bo‘lishi kerak. Har bir mashg‘ulot 10-15 daqiqalik maqsadli tezkor o‘yinlarni o‘z ichiga olishi kerak, bunda vaqt mahoratni oshirish mashqlari va sovitish mashg‘ulotlariga ajratilgan.

Jismoniy va ijtimoiy rivojlanish uchun harakatli o‘yinlarning foydalari. Harakatli o‘yinlarning afzalliklari jismoniy rivojlanishdan tashqari, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ham ijtimoiy, ham hissiy o‘sishiga ijobiy hissa qo‘shadi:

Talabalar o‘zlarining tezkorligi va muvofiqlashtirishlari yaxshilanganini ko‘rganlarida, ular o‘zlarining jismoniy qobiliyatlariga ishonch hosil qiladilar, bu esa o‘z-o‘zini hurmat qilish va jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatda bo‘lishga olib kelishi mumkin. Ko‘p harakatli o‘yinlar jamoaviy ish va muloqotni o‘z ichiga oladi, talabalarga do‘stlik o‘rnatishga, hamkorlikni mashq qilishga va adolatli o‘yin tuyg‘usini rivojlantirishga yordam beradi.Yoshligida qiziqarli mashg‘ulotlarni joriy etish, o‘quvchining turmush tarzi va sog‘lig‘iga doimiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan harakat va jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan muhabbatni kuchaytiradi.

Baholash usullari sodda, qiziqarli va boshlang‘ich yosh guruhiga mos bo‘lishi kerak. Reaktsiya vaqtlarini yoki qisqa sprintlarni kuzatish tezlik va chaqqonlikning yaxshilanishini aniqlashga yordam beradi.

Teglar soni va ballar hisobi: Talabalarning teglardan qanchalik qochishlarini yoki boshqalarni belgilashlarini hisoblash reaktsiya vaqtlari va chaqqonlik haqida tushuncha beradi.

O‘z-o‘zini baholash va fikr-mulohazalar: Talabalarni o‘z faoliyati haqida mulohaza yuritishga va ularning yaxshilanishini his qilishga undash rag‘batlantiruvchi bo‘lishi mumkin va o‘qituvchilarga o‘quvchilarning yutuqlari bo‘yicha qarashlarini tushunishga yordam beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga harakatli o‘yinlarni kiritish ularning tezkorligi, epchilligi va reaksiya vaqtini oshirishning tasdiqlangan usuli hisoblanadi. Ushbu o‘yinlarning interaktiv, qiziqarli tabiati o‘quvchilarni rag‘batlantiradi, jismoniy va kognitiv qobiliyatlarga bo‘lgan turli talablar har tomonlama rivojlanishni qo‘llab-quvvatlaydi. Harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish orqali o‘qituvchilar jismoniy faoliyatga bo‘lgan muhabbatni uyg‘otishi va yosh o‘quvchilarning hayoti davomida foydali bo‘lgan asosiy vosita ko‘nikmalarini shakllantirishlari mumkin. Shunday qilib, harakatli o‘yinlar kelajakdagi sport mashg‘ulotlari va umr bo‘yi fitnes uchun zamin yaratishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Adabiyot va manbalar ro‘yxati.

1. T.Usmanxo‘jayev, A.Po‘latov, S.Tajibayev, F.Pulatov “Sport va harakatli o‘yinlar”. Darslik. Cho‘lpon. Toshkent-2018.

2. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O‘quv qo‘llanma. -T.:2012 y.

3. Usmonxo‘jaev T, Tolipjonov A, Meliev H, Xotamov N “500 harakatli o‘yinlar” uslubiy qo‘llanma. Yangi asr avlodi nashriyoti. -T.: 2014 y.

4. T.S.Usmonxujayev, F.Xo‘jayev «1001 o‘yin». -T.: «O‘qituvchi» 1990 y.