

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA XARAKATLI O'YINLARNI O'RNI

Qambarov Sohibjon Sobirjanovich

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrası kata o'qituvchisi

sohibjonqambarov5@gmail.com

Annotatssiya. *Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy sifatlarini tarbiyalashga xos o'yinlar xamda ularni ahamiti haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *tezkorlik, kuchlilik, xalq o'yinlari, milliy o'yinlar, egiluvchanglik.*

ЗАМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРЫ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.

Камбаров Сахибжон Собиржанович

Преподаватель кафедры физической культуры Наманганского

государственного университета

sohibjonqambarov5@gmail.com

Аннотация. *В данной статье приведены игры, специфичные для воспитания физических качеств учащихся младших классов, и информация об их назначении.*

Ключевые слова: *ловкость, сила, народные игры, национальные игры, гибкость.*

REPLACEMENT OF ACTIVITY GAMES IN EDUCATION OF PRIMARY CLASS STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES

Kambarov Sahibjon Sobirjanovich

Teacher of the Department of Physical Culture of Namangan State University

sohibjonqambarov5@gmail.com

Annotation. *In this article, the games specific to education of physical qualities of elementary school students and information about their purpose are given.*

Key words: *agility, strength, folk games, national games, flexibility.*

Kirish

Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi: o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. Masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

7-10 yoshli bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar;
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarning ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat, o'yinlarning oddiydan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

1. *Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.* Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun

tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratiladi. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin.

2. *Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar.* Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchi o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini(qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish» , «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Chuqurga tushir» kabilar.

3. *Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar.* Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun «Almash qadamlar», «Tiriltirishma», «Urdu-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

4. *Chidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar.* Ko'pchilik milliy xalq harakatli o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchlarning sonini kamaytirish; o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, chopon, to'p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va hokazo.

Tahlil va natijalar

Ko'rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga «Oqsoq qarg'a», «Lanka», «Podachi» kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

5. *Egiluvchanlikni tarbiyalash.* 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki yuqorida aytganimizdek, bu yoshdagi bolalarning egiluvchanlik sifatining o'sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruh va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishlari mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. SHuning uchun bu o'yinlarga o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli yengil jismoniy mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Tizza ostida ro'molcha», «Tayoqni davraga irg'itish», «To'siqdan sakrab o'tish», «Tosh o'yin» kabi o'yinlar tavsiya etiladi. Masalan, biz 7-10 yoshli o'quvchilar uchun qiziqarli va egiluvchanlik sifatini samarali ravishda oshiradigan «Tosh o'yin» o'yinini tavsiya etamiz.

Xalq milliy o'yinlarini bolalar jinsiga qarab tasnif etishning o'ziga xos sabablari mavjud. Chunki kichik maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalar jismoniy rivojlanishida ba'zi bir farqlar kuzatiladi. O'g'il bolalarning bo'yi va og'irligi o'rtacha olganda ortiqroq, ko'krak qafasi kengroq va o'pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo'ladi. O'g'il bolalarda muskul kuchi yaxshiroq rivojlanadi. SHunga bog'liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi. O'g'il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Yaxshiroq uloqtirishadi, ular kuchliroq va chidamliroq bo'ladilar.

Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1-va 2-sinflardagi o'g'il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. 3-sinfdan boshlab o'g'il bolaga nisbatan qiz bolalarga ko'proq mashqlar berish mumkin. Ularga yukni ko'tarish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, qarshilikni yengish, uzoqroq muddat yugurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek, uloqtirishda

nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat. Qizlarga mayin, ritmik raqs harakatlariga asoslangan xalq harakatli o'yinlarini o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq o'rgatish kerak. Xalq harakatli o'yinlarini mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim. Shu jihatdan qaraganda milliy xalq harakatli o'yinlarini ikki guruhga bo'lib, o'rganish mumkin:

1. O'g'il bolalarga mo'ljallangan o'yinlar-o'g'illar o'yini
2. Qiz bolalarga mo'ljallangan o'yinlar -qizlar o'yini
3. Ham o'g'il bolalar, ham qizlar o'ynaydigan o'yinlar, qo'shma o'yinlar.

O'g'il bolalarning fiziologik va jismoniy xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga «Xo'roz-xo'roz» , «Chopon ko'l», «Otdan ag'darish», «Tayoqni davraga irg'itish», «Lanka», «Qilichbozlar» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Qiz bolalarning o'yinlari nisbatan kamchilikni tashkil etadi, shunday bo'lsa-da, ularga «Tosh terish», «Chumchuqcha», «Kim chaqqon», «Doira ichida raqs» v.h.

Qo'shma o'yinlarga «Almash qadamlar», «Ona tovuq va hakka», «Tiriltirishma», «Urdu- qochdi», «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Yulduz», «Kunduz-kecha», «Olomon poyga», «Tizza ostida ro'molcha», «Uloq», «Oqsoq qarg'a», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Qopqon», «Qarmoqcha», «Podachi» kabi juda ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Harakatli o'yinlar tasnifidan ko'rinadiki, ko'pchilik o'yinlar qo'shma o'yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o'g'il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar. Kurash elementini o'z ichiga olgan mashqlar bajarilayotganda qizlar sherigi - dugonalari bilan birgalikda birmuncha osonroq o'yinlarni bajaradilar yoki o'qituvchining topshirig'iga binoan boshqa guruhda shug'ullanadilar.

7 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

No	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $\bar{x} \pm m$	Nazorat $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish .	O'	19	$7,5 \pm 0,10$	$8,0 \pm 0,08$	1,92	>0.05
		Q	13	$7,8 \pm 0,11$	$8,2 \pm 0,09$	1,37	>0.05
2.	3x10m.ga mokisi-	O'	19	$9,6 \pm 0,10$	$10,4 \pm 0,08$	1,59	>0.05

	mon yugurish.	Q	13	$10,1 \pm 0,09$	$10,7 \pm 0,11$	1,33	>0.05
3.	Arg'amchidan sak-rash (30 soniyada)	O'	19	$19,2 \pm 0,40$	$16,6 \pm 0,59$	1,43	>0.05
		Q	13	$23,2 \pm 0,70$	$19,6 \pm 0,42$	1,04	>0.05
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O'	19	$123,1 \pm 0,64$	$118,2 \pm 0,69$	2,76	<0.05
		Q	13	$119,2 \pm 1,28$	$116,2 \pm 1,87$	2,65	<0.05
5.	Nishonga urish (5 imkoniyat 8 m. Masofa)	O'	19	$1,5 \pm 0,25$	$1,3 \pm 0,10$	1,76	>0.05
		Q	13	$1,5 \pm 0,18$	$1,2 \pm 0,22$	1,24	>0.05
6.	150gr. koptogini uloqtirish (sm .)	O'	19	$18,5 \pm 0,46$	$16,6 \pm 0,41$	1,56	>0.05
		Q	13	$14,2 \pm 0,25$	$12,9 \pm 0,45$	1,35	>0.05

Xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlarini ko'zda tutish lozimdir. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlar harakatli o'yinlarning mazmunlariga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob-uskunalaridan ehtiyotkorlik bilan, maqsadli foydalanishlariga to'g'ri keladi. Harakatli o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi "Qo'shma o'yinlarga «Almash qadamlar», «Ona tovuq va hakka», «Tiriltirishma», «Urdu- qochdi», «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Yulduz», «Kunduz-kecha», «Olomon poyga», «Tizza ostida ro'molcha», «Uloq», «Oqsoq qarg'a», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Qopqon», «Qarmoqcha», «Podachi» kabi juda ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Bu o'yinlarning mazmunida mehnat turlari ifoda etilib, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishdagi eng muhim bo'lgan sifat belgilari ifodalanadi. Shu asosda o'quvchi-yoshlarning salomatligi, qiziqishi va jinsiga qarab o'yinlarni tanlash lozim. Kasb-hunar yo'lidagi o'quvchilarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlarni ham saralash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev.A, Xonkeldiev.Sh.X Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b

3. Kerimov.F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Toshkent “Ilmiy-texnika axboroti – press nashriyoti ” -2021.-68.b.

5. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik – Toshkent 2014-yil 284 b