

HARAKATLI O‘YINLAR VOSITASIDA 11-13 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Dusyarov Salimjon Xudaymurotovich
Termiz davlat universiteti “Sport boshqaruvi” kafedrasi
o‘qituvchisi

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 11-13 ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНО- ДЕЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

Дусяров Салимжон Худаймуратович
Преподаватель кафедры «Спортивный менеджмент»
Термезского государственного университета

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-13 THROUGH ACTIVITY GAMES

Dusyarov Salimjon Khudaimuratovich
Lecturer at the Department of “Sport Management” at
Termez State University



E-mail:

salimjonjavohir@gmail.com

Tel: +998937941039

Orcid: 0009-0009-7604-0272

Annotatsiya: Ushbu maqolada harakatli o‘yinlardan foydalanish vositasida 11-13 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish tizimi haqida atroflicha ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar, maktab o‘quvchilari, jismoniy madaniyat, shakllantirish, tizim, shakllar, metod, vosita, ta’lim, tarbiya, sog‘lomlashtirish.

Аннотация: В данной статье представлена подробная информация о системе формирования физической культуры школьников 11-13 лет средствами игрового действия.

Ключевые слова: игры-действия, школьники, физическая культура, формирование, система, формы, метод, инструмент, обучение, воспитание, оздоровление.

Abstract: This article provides detailed information about the system of physical culture formation of 11-13-year-old schoolchildren by means of action games.

Key words: action games, schoolchildren, physical culture, formation, system, forms, method, tool, education, upbringing, health improvement.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION).

Bugungi kunga kelib yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev va hukumatning g‘amxo‘rligi tufayli ta’lim tizimining barcha pog‘onalari sport ishlarini rivojlantirish uchun keng islohotlar o‘tkazilmoqda. Bu islohotlar to‘la ma’noda umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya ishiga, o‘quvchilarning jismoniy madaniyatiga, ularning jismoniy madaniyatni shakllantirishga ham taalluqli desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlar jarayonida faol ishtirok etish,

fuqarolarning faol hayotiy o‘rinlarini shakllantirish, ajdodlardan meros bo‘lib qolgan ko‘hna va tarixiy urf-odatlar va an’analarni yosh avlodga yetkazish, yosh avlodlar tomonidan munosib davom ettirish, xalqimizning ma’naviy merosini mustahkamlash va rivojlantirish ta’lim-tarbiya jarayonining tub asosini tashkil etadi. Bunday jarayonlar jismoniy tarbiya darslarida, darslardan tashqari vaqtlarda ham o‘z ifodasini topishi lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI (АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ \ LITERATURE ANALYSIS).

O'zbekiston respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin qisqa muddat ichida milliy sport turlari va o'yinlarning 1000 ga yaqini yozib olinganligi bu xazinaning qanchalik keng ko'lamli ekanligidan darak beradi. Milliy xalq va harakatli o'yinlarni tasniflash, turkumlash, harakat amallari va jismoniy sifatlar hamda ma'lum sport turiga xos bo'lgan o'yinlari ilmiy adabiyotlar shakliga keltirishda yetuk olimlarimizdan T.S.Usmanxodjaye, P.Xo'jayev, K.Rahimqulov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov, S.Usmanxodjaye va bir qancha olimlar hissasi beqiyosdir. Yosh avlodni milly vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, barkamol inson qilib tarbiyalashda ilmiy izlanishlari, darslik hamda o'quv qo'llanmalari bugungi kunga kelib ham asosiy manba bo'lib kelmoqda. [2]

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakultetida bugungi kunda faoliyat olib borayotgan olimlardan pedagogika fanlari nomzodi., dotsent R.X.To'laganov, pedagogika fanlari nomzodi., dotsent Ya.Ch.Daniyeva, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktorlari (PhD) X.Berdiyeva, Termiz davlat pedagogika institutida faoliyat olib borayotgan olimlardan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktorlari (PhD) Ya.M.Abdullayev, Sh.M.Xudoyberdiyevlar harakatli o'yinlarning inson organizmiga ta'siri, maktab o'quvchilari va talabalarning salomatligini mustahkamlashda va ularning jismoniy madaniyatini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy nazariy, ilmiy-amaliy asoslari hamda imkoniyatlari haqida ilmiy izlanishlarni olib borganlar. [1]

MUHOKAMA(OBSUJDENIJE/DISCUSSION)
Maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishda, ularning rivojlanishini yaxshilashda, funksional tizimlari yaxshilanishida tanlab olingan, yoshga xos xususiyatga ega bo'lgan harakatli o'yin turlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday jarayonlarda fiziologik qonuniyatlarning ham mohiyati kam emas: organizmning jismoniy yuklamaga reaksiyasi, mashg'ulot davomida ish qobiliyatini rivojlantirish (start oldi holati, ishchanlik, mustahkam holat). Shularga muvofiq organizmning organlari va tizimlarini oldinda turgan harakat faoliyatiga tayyorlashni ko'zda tutish; ish bilan dam olishni o'zaro navbatlash, organizmning erishilgan funksional tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borish; mashg'ulot tugallangandan so'ng or-

ganizmni nisbatan sokin holatga keltirish; boshqa faoliyatlarga o'tish uchun qulay sharoitlar yaratish [3].

Harakatli o'yinlar va milliy sport turlarining mohiyati shundaki, xalqimizning milliy ruhiyati, aqli-zakovatini tarix sinovlaridan o'tgan bebaho boylik sifatida tarbiya samaradorligini yuqori saviyaga ko'taradi. Ular o'quvchilarning maktabgacha yoshidanoq hozirgi darajasidan ko'ra jiddiy farq qiladigan yuqori saviyada maktabga tayyorlaydi. Ularning fikrlash va jismoniy harakatchanlik imkoniyatlarini mukammal ro'yobga chiqaradi. O'yinlar kelajakda ota-ona bo'lish va xilma-xil sharoitlarda mustaqil hayot kechirish uchun o'quvchilarni o'z aqli va mehnati bilan kundalik qiyinchiliklarni yechish va yengishga tayyorlaydi [4].

Sport turlari xos bo'lgan, jismoniy sifatlar va harakat amallariga o'rgatuvchi yoshga xos xususiyatlarga ega bo'lgan o'yinlarning soddaligi, ishtirokchilar tarkibining o'zgaruvchanligi bundan o'yinlardan tarbiyada juda keng foydalanish imkoniyatini yaratadi. Hali o'quvchilar futbol, voleybol, boks, qilichbozlik va boshqa sport turlari bilan shug'ullanishni boshlamasdan, harakatli o'yinlar orqali katta sport uchun zarur bo'lgan aqliy va jismoniy sifatlarni shakllantirib va rivojlantirib boradilar. Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng mahsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir. Shu nuqtai nazardan, barcha o'quv tarbiya muassasalari hamda oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida har yili hududlarida keng tarqalgan milliy sport turlari, harakatli o'yinlarini yoshlarga o'rgatishni hamda jamoalarda musobaqalar tashkil qilish tavsiya etilmoqda [5].

Shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari mazmun va shakl jihatdan o'zaro mos kelgandagina kutilgan natijalarni beradi. Ayniqsa, amaliy harakatlarni tashkil etish mazmuni uning sifati, shakli va xususiyatlari bilan chambarchas bog'langan bo'lishi zarur. Bunda o'quvchilarni jismoniy chiniqtirish ustuvor omil va vazifalar bo'lib hisoblanadi. **Uni quyidagi jadvalda aks ettirish mumkin:**

Jismoniy chiniqtirish
Ertalabki badantarbiya
Dars mashg'ulotlari
Sinf dan va maktabdan tashqari mashg'ulotlar
Sport tadbirlari, musobaqalar

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi omil va tizimlar koʻpchilikni tashkil qiladi, avvalo, ota-onadagi sogʻlomlik darajasi, oʻqituvchining mahorati, mashgʻulotlar tashkil etiladigan joy, ularga qoʻyiladigan gigiyena, sanitariya va epidemiologik talablar, oʻquvchilarning aqliy-ruhiy, jismoniy rivojlanish darajasi, oʻquvchilardagi xarakter qirralari, yoshi va jinsi, salomatlik holati, axloqi, tarbiyasi, intellektual va jismoniy qobiliyati. Oʻqituvchi tomonidan ayni jihatlar birinchi galda eʼtiborga olinmogʻi va shularga asosan mashgʻulotlar oʻtkazilmogʻi maqsadga muvofiqdir. [6]

Maʼlumki, sinfdagi oʻquvchilar turli ijtimoiy muhitda va ularning barchasi oʻziga xos xarakterga ega. Baʼzilari bilimlarni tez oʻzlashtirsa, baʼzilari sekin, baʼzilari passiv. Tajribalardan koʻrinadiki, oʻquvchilarning aksariyati jismoniy tarbiya darslariga qiziqadi. Ammo shunday holatlar ham borki, jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga umuman qiziqmaydigan oʻquvchilar ham bor. Ular bilan ishlash, fanga qiziqtirish, amaliy harakatlarni bajarishga chorlash oʻqituvchidan ulkan bilim va mahoratni talab qilsa, ikkinchidan ijodkorlikni (shaxsiy va kasbiy kompetentlik) talab qiladi, shart va zarur qilib qoʻyadi. Shu sababli oʻqituvchi oʻquvchilarning sihat-salomatligi, ularning aqliy va jismoniy rivojlanganlik darajasidan boxabar boʻlishi lozim. Buning uchun esa oila, maktab, mahalla institutlari hamkorligidan, integratsiyalashgan jarayonlardan samarali foydalanish maqbul yoʻllardan hisoblanadi. Shuningdek, oʻqituvchi oʻquvchining soʻnggi tibbiy koʻrigi, uy sharoitlari bilan yaxshi tanishgan boʻlishi va ota-onasi bilan muntazam aloqada boʻlishi kerak [3].

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS). Harakatli oʻyinlar vositasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, oʻquvchi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy madaniyatini shakllantirish, milliy oʻzlikni anglash omillari millat genafondining shakllanishi va taraqqiyotida bu omillarning hal qiluvchi oʻrnini ifodalaydi. Oʻqituvchi oʻquvchini individual yondashganda mashqlar miqdorini va takrorlash sonini qaysi vaqtda oshirish qaysi vaqtda cheklashni yaxshi bilishi, harakatli oʻyinlarni bajarish uchun oʻquvchilarga shart-sharoitlar yarata bilishi va albatta, shifokor tavsiya etgan amaliy mashqlarni bajartirishi zarurdir. Oʻquvchilarni dars va darsdan tashqari mashgʻulotlarda harakatli oʻyinlariga oʻrgatishdan

maqsad, avvalo, ularni sogʻlom turmush tarziga tayyorlash, ikkinchidan, ularga milliy-maʼnaviy qadriyatlarimiz, anʼanalarimiz asosida taʼlim-tarbiya berish hamda bu orqali jismoniy tarbiya fanidan belgilangan bilimlarni chuqur oʻzlashtirish, amaliy koʻnikma va malakalarni takomillashishiga erishishdir.

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION). Dars jarayoni va darsdan tashqari vaqtlarda oʻquvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda yuksak pedagogik tajriba, pedagogik mahorat tashkil qilish va oʻtkazish maqsadga muvofiqdir. Bu borada esa oʻqituvchilarga kasbiy va shaxsiy kompetentlik zarur boʻladi. Shuning bilan bir qatorda kreativlik asosida yondashuv, yuksak maʼnaviyat hamda madaniyatlilik, xushmuomalalik va shu kabi bir qator tamoyillariga eʼtiborli boʻlish, shu asosda jarayonlarni tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES)

1. Daniyeva Ya.Ch. Dissertatsiya. I-II bosqich talaba-qizlar jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlardan foydalanish samaradorligi. – Toshkent. 2009.
2. Rahimqulov K. Milliy harakatli oʻyinlar. Oʻquv qoʻllanma. «Tafakkur boʻstoni», – Toshkent: 2012. – 142 b.
3. Usmanxodjeyev T., Usmanxodjeyev S., Chorshamiyev N.A., Keldiyorov Sh.E., Xoliqov B.X. Sport turlariga oid harakatli oʻyinlar. Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: «oʻzkitobsavdonashriyoti», 2020. – 176 b.
4. Usmanxodjeyev T.S., X.Isroilov Sh., Pulatov A.A., A.Pulatov Sh. Milliy va harakatli oʻyinlar. Darslik. – Toshkent: «Iqtisod-moliya», 2015. –265 p.
5. Dusyarov Salimjon Khudaimuratovich. Effectiveness of action games in the process of complex training of young football players. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. International scientific – online conference. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7648394>. London.
6. 11-13 yoshli maktab oʻquvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishda harakatli oʻyinlarning tutgan oʻrni va ahamiyati. Taʼlim, fan va innovatsiya. Maʼnaviy-maʼrifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. 2023 yil. 6-son.