JISMONIY TARBIYA DARSLARDA O‘QUVCHILARNI HARAKATLI OYINLARGA O‘RGATISHNING DASTLAPKI PSIXOPEDAGOGIK MOHIYATI

Yakupbaev A.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so’zlar: harakatli oyinlar, ontogenetik hamda biopsixologik ,texnik, taktik uquv, takomillashtirish, texnalogiya, sport, trenirovka, mashq.

Ключевые слова: подвижные игры, онтогенетические и биопсихологические, техническая, так-тическая подготовка, совершенствование, техника, спорт, тренировка, упражнение.

Key words: action games, ontogenetic and biopsychological, tactical training, technique, tech-nology sports, training, technique.

Bolalami harakatli o‘yinlarga dastlabki o’rgatish, ularda ushbu o‘yinlarning mohiyati, sog‘liqni mustahkamlovchi va hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini shakllantiruvchi qiymati haqida ilk tasav-vumi hosil qilish o‘ta muhim fundamental ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o‘yinlar mazmuni, shart-sharoitlari, tartib-qoidalari, ushbu o‘yinlarda ijro etiladigan rol-lar, obrazlar va psixofunksional topshiriqlar bolalarga qanchalik keng va chuqur singdirilsagina ularda qiziqish hamda motivatsion ehtiyoj yuzaga keladi. Binobarin, harbir harakatli o‘yin o’zining hajmi, shiddati (yuklama jihatidan) va murakkabligi jihatidan bolalaming yoshi, jinsi, ruhiy va jismoniy im-koniyatlariga qarab qo’llanilishi ularda ana shu yuzaga keladigan qiziqish va motivatsion ehtiyojni yanada kuchaytiradi.

Mazkur jarayonning samarali amalga oshishi ustuvor jihatdan muayyan harakatli o‘yinlarga o‘rgatish uslublari va prinsiplari bilan belgilanadi.

Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biop-sixologik xususiyatlari e’tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o‘rgatish jarayon-ida o‘tkaziladigan o‘yinlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalaming jismoniy va funksional imkoni-yatlariga qarab me’yor-lanishi va qo‘llanilishi lozim.

Ma’lumki, o‘yinlarning (yuklamasi) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha o‘yin turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imko¬niyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo‘lishi lozim. Chunki bi-ologiya fanida azaldan o‘z isbotini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muay-yan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta’sir «kuchi» or-ganizm- ning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo‘lsa, shu organ izmda (oiganlar, mushak-lar, tomirlar, hujayralar, to’qimalar, yurak, o‘pka, taloq, jigar va h.k.) zo‘riqish yoki tez toliqish alo-mat- lari paydo boladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq tikla- nishi-ga to’sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, oi-ganizmning nafaqat normal o’sishiga ta’sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obyekt»larda lokal yoki global patologik aso- ratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funk-sional imkoniyatdan past bo‘lsa, jismoniy sifatlaming shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Shunday ekan, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan o‘yin yuklamalarni bolalaming yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to‘lqinsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bola- laiga oid o‘yinlami tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha o‘tkaziladigan o’yinlar mazmunini maqsadli re-jalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o’qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo‘riq- chi) va rahbar shaxsga katta mas’uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyor- garlik va sport masalalariga oid bilimlami o’zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko’nikmalami puxta egallashlari zarar- ligi isbot talab qihnaydi.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidam-korlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko‘pdan ko‘p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ulaming tadqiqotlarida jismoniy sifat- laming mohiyati, mazmuni, ulami jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolami turli yoshdagi o‘quvchi yoshlar va bola- lar sporti misolida o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o‘z ifodasini topgan.

Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha nashr etilgan darslik hamda qo‘llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi - bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma «1 urn jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakliangan tayyorgarlik - ish qobiliyati, harakat sifat- lari, malakalari va ko’nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amahyotda ham) jismoniy tayyor¬garlik. odatda, ikki bir-biriga cham-barchas bog‘liq bo‘lgan - umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo‘linadi.

Hayot davomida inson sog‘lig‘i, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko‘p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakl- lana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida qo‘yiladigan asosiy maqsad - sogliqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish, avvalambor, yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e’tibor qaratadi. Aksariyat olimlaming ta’kidlashicha, muayyan sport turi bo’yicha muntazam o‘tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to‘g‘ri tashkil qi-lingan mashg‘ulotlar bolalar va o‘smirlar orga- nizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mash- g‘ulotlar salbiy oqibatlarga ohb kelishi kuzatilgan. Binobarins dastlabki o’rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to‘g‘ri rejalashtirish bolalar sog‘lig‘i va ulaming harakat mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

O‘rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo‘lib, trener-o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bolsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texni kasiga o’rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: bolaning faolligi, mashg’ulotlarning soni, si-fati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyligi», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat ko‘nikmalarini o’zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoit-iga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog‘liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma’lumot va o‘rgatish jarayonida e’tiborga olinadigan omillar ma’lum uslu-biy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash turli harakatli o‘yinlar yordamida amalga oshirilishi zarur.

Dastlabki o’rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o‘ziga xos uslub va prinsiplarni o‘z ichiga oladi.

O’rgatichning bosqicharı quyidagilardan iborat bo’ladi :

Birinchi bosqich - ohganiladigan o‘yin mazmuni bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko‘rsatish va tushuntirish uslublari qo’llaniladi.

O‘qituvchi shaxsan ko’rsatish bilan biiga ko’rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo‘shib olib borish kerak. 0‘qituvchilaming dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich - o‘yinni soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o‘iganish. Mazkur bos-qichda muvaffaqiyat ko‘p holatlarda yondoshtiruvchi o‘yinlarning to‘g‘ri tanlanganligiga bog‘liq. Ular o’zining tuzilishi shakliga ko‘ra o‘rganilayotgan o‘yin mazmuniga yaqin va o‘quvchilar bajara oladigan bo‘lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo’lgan o‘yin, uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga ajratib o’rgatiladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foy- dalaniladi (buyurish, ko‘rsatma berish, ko’rish va eshitjsh, ко4rib ilg‘ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko‘rgazmali harakat (o‘qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlami qohlash), axborot (o‘yin mazmuni, maqsadi, shart-sharoitlari, qoidalari) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo‘ladi.

Uchinchi bosqich: o‘yinni murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish.

Bunda quyidagilar qo‘llaniladi: takroriy usul, o’yinni murak- kab sharoitlarda bajartirish, baholash uslubi. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko‘p marotaba takrorlashgina o‘yin- ni shakllantiradi. O‘yinni charchaganda ham takrorlash bolalarda iroda va chidamkorlik xislatlarini shakllantiradi.

To‘rtinchi bosqich - o‘yin mazmunini mukammal o‘zlashtirish imkoniyatini ko‘zda tutadi.

O’yinlarga ohgatish jarayonida turli uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo’lla-niladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Adabiyotlar:

1. T. Usmanxodjayev Sport va harakatli o’yinlar (milliy va harakatli o ‘yinlar) darslik. Tashkent 2015. 267 bet.

2. F. Xo‘jayev, R.Abdurasulov, M. Xo‘jayeva. Milliy haraketli oyınlar hàm estafetalar.- Toshkent.,2021 135- bet

3. M.A. Kdirova , A.A Pulatov Sport pedagogik mahoratini oshirish(voleybol) Taskent 2018 y 267 – bet.

РЕЗЮМЕ

Moqolada bolalarning harakatli o‘yinlarga dastlabki o’rgatish, bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari,texnik, taktik mahoratini takomillashtirish texnalogiyasi haqqindagi nazariy va amaliy tajribalar bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье описаны теоретические и практические опыты первоначального обучения детей подвижным играм, технологии совершенствования онтогенетических и биопсихологических особенностей ребенка, технико-тактических навыков.

SUMMARY

The article describes the theoretical and practical experiences of the initial training of children in action games, the technology of improving the child’s ontogenetic and biopsychological characteristics, technical and tactical skills.