



ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАЛИГИНИ АСОСЛАБ БЕРИШ

У.Р.Элбоева

НДПИ «Жисмоний маданият» факультетининг 3-курс талабаси

ARTICLE INFO

Received: 23th June 2023

Accepted: 26th June 2023

Online: 27th June 2023

KEY WORDS

Саломатлик, жисмоний
такомиллашиш, киши
танаси, жисмоний
маданият, кадди-комат.

ABSTRACT

*Ушбу мақолада доимий равишда инсон танасини
соғлом олиб боришида спорт машғулотларнинг орни
катта еканлиги баён қилинади. Талаба оқувчиларни
жисмоний такомиллаштириб бориш уларнинг
келажагининг нуравшон болишига замин яратади,
имкониятлар ешигини очиб беради.*

Бошланғич ўргатиш даврида спорт тайёргарлиги мазмуни хусусан жисмоний сифатларини ривожлантиришга (тизимли, координацион қобилияти, эпчиллиги ва бошқалар) шу жумладан, ёш спортчиларни ўйини техникаси асосларини эгаллашга қаратилган махсус жисмоний сифатлари ва қобилиятларини тарбиялашга ёрдам берувчи воситалардан фойдаланишдан иборат бўлиши керак. Мана шу масалаларни ҳал этиш учун қатор мутахассислар жисмоний машқлар билан бир қаторда халқ ҳаракатли ўйинлардан ёш спортчиларни спорт турига тайёргарлик сифатида фойдаланишни тавсия этадилар.

Халқ ҳаракатли ўйинларни машқлар шаклида қўллаш тўғрисидаги масалани ўрганиб спорт машғулотида бирор-бир машқни бажарилиши биринчи навбатда унинг спорт ютуқларини ўсишига таъсири билан белгиланиши қоидасидан келиб чиқиш керак.

Назарий нуқтаи назардан энг яхши натижаларга фақатгина бошланғич ўргатиш даврида аниқ вазибаларини ва шуғулланувчиларнинг индивидуал-гуруҳли хусусиятларини ҳисобга олиб халқ ҳаракатли ўйинларининг ўқитиш, тарбиялаш ва машқлар бошқа воситалари билан мослигида эришиш мумкин. Бироқ, бу айтиб ўтилган қоидалар илмий тадқиқотлар натижалари билан тасдиқланиши керак. Ҳозирги кунгача халқ ҳаракатли ўйинлари ва халқ ҳаракатли ўйинларидан ёш спортчиларни танлаб олиш ва тайёрлашда фойдаланиш самарадорлигини ўрганиш билан боғлиқ махсус тадқиқотлар мамлакатимизда ўтказилмаган. Амалий тажрибаларни ўрганиб чиқиш бошланғич ўргатиш даврида ёш спортчиларни тайёрлаш асосан белгиланган жисмоний машқлар ва бошқа спортда мумкин бўлган машқлардан фойдаланиш билан олиб борилиши кўрсатади. Халқ ҳаракатли ўйинларидан асосан 1 минутдан 5 минутгача давом этувчи тўпсиз ўйинлардан фойдаланилади. Бу ҳолат ёш спортчиларни бўйича мактаблар ўқув дастурига



киритилган халқ ҳаракатли ўйинларини мазмунини таҳлил қилиш натижалари билан ҳам тасдиқланади. Дастурда мавжуд бўлган 21 та ҳаракатли ўйинлардан 16 ўйин асосан умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган. Атиги 3 та ўйинлар тўп билан ўтказилади, бўлар “ўртадагига тўп узатиш” халқ ҳаракатли ўйини – ўйиннинг давомийлиги 15 минут, “Тўпни илиб олиш” – 15 минут, “Ким тезроқ” – 23 минут. Бошқа ҳаракатли ўйинларда тўпдан фойдаланиш кўзда тутилмаган. Ушбу ўйинларнинг давомийлиги асосан 1 минутдан 5 минутгача, бу бизнинг фикримизча, жисмоний тайёргарлик масалаларини ҳал этиш учун етарли эмас, балки шуғулланувчилар эмоционал ҳолатларини яхшилаш учун етарлидир. Бироқ ҳаракатли ўйинларнинг роли фақатгина эмоционаллик омили сифатидагина фойдаланиш билан чекланмаслигини айтиб ўтиш керак. Халқ ҳаракатли ўйинлари ўқитиш ва машқлар воситалари тизимида фақат диққатини кучайтирувчи, иш бажариш қобилиятини тикловчи, шуғулланувчилар эмоционал ҳолатини яхшиловчи ёрдамчи қўшимча машқлар ҳисобланмайди. Улар маълум шароитларда машқлар бажариш жараёни самарасини оширувчи муҳим восита сифатида иштирок этишлари мумкин, буни ёш спортчиларничиларни тайёрлашда ҳисобга олиш керак.

Шу билан бирга балки халқ ҳаракатли ўйинлари ролини ошириб юбориш ҳам мумкин эмасдир. Шунинг учун жисмоний сифатларини яхшилашга ва ёш спортчиларни ўйини кўникмаларини мустаҳкамлашга қаратилган халқ ҳаракатли ўйинларини илмий асосда танлаб олиш зарур.

Юқорида айтиб ўтилганлар мазмунида жисмоний сифатларини ривожлантиришга, ҳаракатланиш ҳаракатлари турларини кенгайтиришга ҳамда ёш спортчиларничи учун муҳим бўлган тактик ҳаракатларга қобилиятини шакллантириш ва ривожлантиришни таъминловчи психофизик жараёнлари ва функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга ёрдам берадиган халқ ҳаракатли ўйинларини танлаб олиш муҳим, деб ҳисоблаймиз. Мана шу мақсадда биз 1000 дан ортиқ халқ ҳаракатли ўйинлари мазмунларини ўрганиб чиқдик.

Адабиёт манбаларини таҳлил қилиб чиқиш Марказий Осиё мамлакатлари халқ ҳаракатли ўйинларини турларга ажратиш назарий асослари ҳозирги кунгача деярли ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди. Биринчи бор бундай уриниш Х.Ф.Анарқулов томонидан қирғиз халқ ҳаракатли ўйинлари мисолида амалга оширилди.

Алоҳида халқлар миллий ўйинларини ўрганувчи муаллифлар биринчи навбатда ёки интуиция, ёки тахминий мўлжалларга асосланадилар.

Халқ ҳаракатли ўйинлари одатда алоҳида тоифаларга деярли ажратилмайди, балки у ёки бу халқ миллий ўйинлари умумий тизимига киритилади. Муаллиф қирғиз халқ ҳаракатли ўйинларининг педагогик мазмуни, аҳамияти нуқтаи назаридан уларни турларга ажратиш мушкуллигига тааллуқли умумий ёндошишларни аниқлади. Бироқ спорт турларига, шу жумладан ёш спортчиларнига нисбатан халқ ҳаракатли ўйинларини ҳеч қандай турларга ажратилиши ҳеч ким томонидан ҳозирги кунгача амалга оширилмаган.

Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари генезиси, этномаданиятда, этнопедагогикада уларнинг ўрни, масалаларини кўриб чиқиш масаласини қўймай биз 1000 га яқин халқ ҳаракатли ўйинлари мазмунларини таҳлил қилиш натижалари бўйича ёш



спортчиларничиларни тайёрлашда фойдаланиш учун ва халқ ҳаракатли ўйинларини ҳамда ёш спортчиларнидаги асосий ҳаракатларга ўхшаш ҳаракатлар билан вазиятли (ностандарт) ҳаракатли ўйинларни танлаб олдик. Х.Ф.Анарқулов ишлари қоидаларига таяниб, биз тажрибалар билан танлаб олинган халқ ҳаракатли ўйинларини ҳаракатланиш сифатлари, морфофункционал ва педагогик белгилари, техник-тактик йўналганлиги бўйича тўрларга ажратишга ҳаракат қилдик.

Тўла мазмуни, жиҳозлари, ўйинларни ўтказиш шароитлари иловаларда берилган. Қатор танлаб олинган халқ ҳаракатли ўйинларни биз ёш спортчиларни ўйинига мослаштириб модификациялаштирдик. 24 та халқ ҳаракатли ўйинларда жиҳоз сифатида фойдаланилган газламали пуффаклар, қалпоқлар, қўй ва мол терисидан тайёрланган тўп ўрнига ўрнига ёш спортчиларни ва тўлдирилган тўплардан фойдаланилди.

References:

1. Здоровье населения и здравоохранение в Республике Узбекистан за 1999 - 2015 годы. Информационные статистические сборники.
2. Иргашев Ш.Б. Валеология. Т., – 2012. 335 с.
3. Ибадуллаева Х.Т. Валеология асослари. Т., 2010.115 б.