



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

SINFDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL QILISH VA ÓTKAZISH

Beknazarov A.,

NDPI «Gumanitar va ijtimoiy fanlarni masofadan óqitish» kafedrasi asisstant-óqituvchisi

Rasbergenova D.,

QQXAI Qishloq xójaligi mahsulotlarini saqlash, dorilik ósimliklarni yetishtirtirish va qayta ishlov berish texnologiyasi kafedrasi asisstant-óqituvchisi

Annociya: *ushbu maqolada umumiy o'rtalim maktabi o'quvchilarining sinfdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari va yollari.*

Kalit so'zlar: *tezlik, kuch, maktab, yurish, yugurish*

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli óyinlarning ahamiyati juda katta: tezlik, epchilik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga, harakatli óyinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Kópchilik harakatli óyinlarda óyin qatnashchilaridan tezlikni (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, kórish signaliga bir onda javob berish) talab qiladi. Óyinda doimiy ravishda ózgarib turadigan vaziyat óyin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda ótishni talab qiladi va epchilikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch yónalishdagi óyinlar kuchni tarbiyalaydi. Zór gáyrat bilan qilingan harakat, kóproq kuch va energiyani sarf qilish bilan boǵliq bólgan óyinlar chidamlilikni rivojlantiradi. Harakat yónalishini tez-tez ózgartirish bilan boǵliq bólgan óyinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bolani mánaviy tarbiyalashda harakatli óyinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli óyinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga órgatadi. Óyin bolalarda órtoqlik hissini, bir-birini qóllashni va dóstlarni bir-birlarining harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa óyinida qatnashib, jamoa manfaatini kózlab ózlarining qiziqishlari bilan fido qiladilar yaxshi holatda turgan órtog'iga tópnini inom qilish, «asir»ga tushirgan órtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga óxshash. Óyin asta-sekin bir birining harakatini qóllashni va dóstlik tuygusini tarbiyalaydi.

Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha bólgan óyinda faqat ózlarining harakatlarini órtoqlarining harakatlari bilan ózaro



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

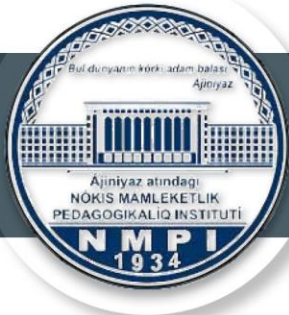
atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

moslashishini talab qiladi. Óyında keyinchalik bir-birlarini qóllash, órtoǵıga yordam berish namoyon bóladi va nihoyat oxirida óz jamoalari, jamoa shakllanadi. Óyında ózıga xos bólǵan harakat bitta óyinchi boshqasıǵa, bir jamoa boshqa jamoaga qarshi harakatidir. shu bilan boǵlıq bólǵan óyinchilarning oldida, óz vaqtida hal etishni talab qiladigan turli- tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqan vaziyatni baholashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu óyinchini óz-ózining kuchini bilishga yordam beradi.

Óyinchilar órtaśidagi ózaro anıq munosabat musobaqalashish, kurashish, nafaqat ózar hamkorlikni, psixologik ózaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan kópchilik óyin harakatlarini jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta-kichikligi, ayrim kechinmalari ótkirliǵı bilan aniqlanadi Óyin qoidalari ongli intizomni, ózini tuta bilishni, kuchli qózǵalishdan keyin «ózini qólga olishni» bilish, ózining birdan egallash, jósh urib ketishin tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli óyinlar bolalarni sanatga va badiiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiiylikni birinchi bor namoyon bólishi óyin shaklida qabul qilinadi. Bolalar óyinida, xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta órin egallaydi oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilish bólishi mumkin. Ğóla shaklidagi óyinlar va syujetl mazmuni bilan tashkil qilingan harakatli óyinlarni tasavvur etishni riojlantiradi.

Óyin atrofıdagi muhitning óyinchilarga tásiri, bolalarning rollarni ijro etishda ijodiy tasavvurni shakllantirishga qaratilgan. Bunday óyinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni órab turgan buyumlarni va uni barcha ózaro aloqasi paydo bólishini qabul qilishni órgatadi, uni órab turgan atrofıdagi muhitni bilish va bolalarda yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchanlikka, shuningdek, mantiqiy fikrlashga órgatadi. Musıqa jórliǵı bilan tashkil qilinadigan óyinlar bolalarning musıqaga bólǵan qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musıqa qobiliyatini tarbiyalashda óyin metodidan foydalanadi musıqa sadolari ostida harakat bilan ótkaziladigan óyinlar musıqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Óyin jarayonida shaxsiy ózıga xos xususiyatlarini namoyon bólishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yónalishda rivojlantirishga ta'sir kórsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, óyınday ravshan va óquvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini har tomonlama ochib bermaydi. Bolani óyinga berilib yoki qiziqib ketishini ózining har tomonlama xarakteridan topib oladi, bolalarga



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

aralashmaydigan bola óyında ózini mutlaqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi ǵoyat muhim bólganligi uchun bolalarga tóǵri shaxsiy yondashish kerak. Harakatli óyinlar «Alpomish» va «Barchinoy» test meyorlarini topshirish uchun zarur bólgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

KICHIK MAKTAB YOSHIDATI BOLALAR UCHUN HAKAKATLI ÓYINLARNING TASNIFI

7-10 yoshli bolalar (1-4 sinf óquvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) hali mutlaqo egallamaganlar, shuning uchun harakatli óyinlar tabiiy harakatlar bilan boǵliq bólib, ularda katta órinni egallashi kerak. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni bu yoshda bilim va malakalarni egallash ixtiyoriga nisbatan ǵayri ixtiyoriy darajad (xususan, óyında) kóproq samarali ótadi Bundan tashqari, bu yoshdagi bolalarning anatomo-fiziologik, psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. Órab turgan turli-tuman muhitning, organizmga tásir etishiga va tez charchab qolishi ularda kóproq kóngilchanlik bilan kuzatiladi.

Bu shu bilan boǵliq bóladiki, bu yoshdagi bolalarda yurak, ópka va tomirlar sistemasining rivojlanishi orqada qoladi, muskullari ayniqsa qorin pressisi va orqa mushaklari hali bósh bóladiki. Shuningdek, tayanch apparatining mustahkamligi yanada katta emas, shunday ekan, uni shikastlanish imkoniyati yuqori darajada bóladiki (muskullarining bóshligi bóǵinning chózilishining kuchayishi qaddi-qomatning buzilish imkoniyatini oshiradi).

Yugurish va sakrash bilan ótkaziladigan harakatli óyinlar vaqti bóyicha qisqa bólishi kerak hamda dam olish tez-tez takrorlanishi bilan birga ótadi. Xuddi bu vaqtda bu yoshdagi bolalar sakrash bilan óynaladigan (argamchida, dóngdan-dóngga sakrash va boshqalar) óyinlarni juda yoqtiradilar.

Bu yoshdagi bolalar uchun kóproq qulay óyinlar chopib ótish óyinlari hisoblanadi masalan, «Chaqqon bolalar», «Bóri zovurda», «Ikki sovuq», bu yerda bolalar qisqa chopib ótishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bóladiki yoki óynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan óyinlar, masalan, «Hamma óz bayroqchasiga», «Uysiz quyon», «Bósh órin». Bu yoshdagi bolalarda mushak va bóǵinlarni yanada yetarli darajada ósmaganligini hisobga olib, katta kuchli zóriqish bilan óynaladigan óyinlarni bermaslik kerak. Bolalarga bu davrda, yáni alohida harakatni ajratish va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishi qiyin bóladiki. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xususan, ularni harakatning bir xilligi charchatib qóyadi.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŃ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Kichik maktab yoshidagi bolalarning diqqati yetarli darajada barqaror emas shuning uchun bolalar óyinlarga etiborsiz bóladilar, yáni bunday holatda ularga kóproq qiziqarsiz tuyiladi. Shu sababli, bu harakatli óyinlar ularda uzoq vaqt e'tiborni bir yerga tóplashni talab qilmaslik kerak. Aks holda bolalar qoidaga rioya qilishni tóxtatadilar, óyinning borishi yoki óynalishi buziladi va ularda óyinga bólgan qiziqish yóqoladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda iroda va tormozlanish qobiliyati yaxshi rivojlangan bóladı. Pedagogga óyin uzoq tushin- tirish va qiyinchilik tuǵdiradi, buning oldini olish uchun o' yinning dastlabki holatiga bolalarni joylashtirib, óyin elementlarini ketma-ketlikda o' ynatish maqsadga muvofiq bóladı. Shu bilan birga uni qiyin bólmagan óyinlarini qoidalari (2-3) bilan óynash foydadan holi bólmaydi. Óyin qoidasini hammasini birdaniga emas, balki uni óquvchilarning ózlashtirishiga qarab asta- sekin berish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. “Milliy sport turlari va óyinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. YU. Portnex “Sport va harakatli óyinlar”. Moskva-1997 yil.
3. Fayzullayeva M. va boshq. “Soǵ tanda-soǵlom aql”. Toshkent-2014 yil