

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЙА ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

Д. К. Хидиров

Тошкент архитектура-қурилиш университети ўқитувчиси

Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда талабаларнинг жисмоний машқларни танлаш қонидаси асосларини ҳисобга олиши керак. Талабаларни жисмоний сифатларини тайёрлашда шуни унутмаслик зарурки, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаракат малакаларини ошириб, меъёрида ривожлантириб, таассуротларини кенгайтириб, ҳаяжонланиш туйғуларини тарбиялаш, сезгирлик қобилиятларини ривожлантириш, болаларнинг тайёргарлиги даражасини ҳисобга олиш зарур. Масалан, бирданига сакраш ҳаракатларини ўтказиш еҳтиёткорликни талаб этади, чунки аввало, уларни сакраш ҳаракатларига жисмоний тарбия машғулотларида ўргатиш лозим. Албатта, талабаларнинг ҳаракат кўникмаси ва малакасини ривожлантиришда гап ҳаракат техникасини чуқурроқ ўргатишда емас. Борди-ю, талабалар узунликка югуриб келиб сакрашга ўргатиладиган бўлса, уларни сакраш олдидан бирданига тўхтаб қолмасликка ёки югуришни секинлаштирмасликка, агар сакраш керак бўлса, унда сакрашдан олдин бир оёқда депсиниб, иккала оёққа юмшоқ тушишни ўргатиш лозим.

Фақат шулардан сўнг сакраш ўйинларига ўтилса бўлади, чунки шу каби ўйинлар туфайли талабаларда сакраш учун зарур бўлган кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш имкони туғилади, булардан ташқари, шу каби ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатлардан: сакраш малакасини, чаққонлик ҳамда жасурликни ҳам ривожлантиради. Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда, энг аввало, ўқитувчи китоб, қўлланмаларда берилган кўрсатма ҳамда ўйинларнинг жисмонан ва ахлоқий психологик таъсирли томонларини кўриши керак. Яна шуни унутмаслик керакки, ўйин вазифаси қўйилганда фақат ҳаракатларга мос бўлиши шарт емас, балки ҳаракатли ўйинлар ёрдамида талабаларнинг руҳиятини, бир-бирларига ёрдамлашиш, қўллаб-қувватлаш фазилатларини тарбиялашимиз лозим. Бунинг учун мос келадиган ҳаракатли ўйинларни талабаларнинг мазмундор ўйинларга еътиборсизлигини ҳисобга олиб, ҳаракатли ўйинларни танлаш зарур, талабаларнинг кўпроқ ўйинлардаги кайфият асосий рўл ўйнайди.

Ўйинларда ҳаракатлар мураккаблашиб боради. Масалан, бир томонлама югуришлар камайиб, кўпроқ ҳаракатлар ўзгарувчан тўсиқлар туфайли оз бўлса ҳам мураккаблашган бўлади.

Ўйинни ташкил етишда барча шарт-шароитлар тўғри ҳисобга олинса, унинг тарбиявий аҳамияти ошиб боради. Бунинг учун ўйин пайтида бўладиган чизиклар, чегаралар масофалари, керакли ўйин қуроллари: копток, байроқчаларни тақсимлаб бериш лозим,

кейинчалик еса талабаларнинг ўзларига ўргатиб, ўз-ўзига хизмат қилишни одатлантириш керак.

Нима учун узоқ ўтмишдан бери халқ ҳаракатли ўйинларнга бундай беқиёс аҳамият бериб кел инган? Уларни ички ва ташқи моҳияти нимадан иборат? Нима учун бугунги кунда ҳам таълим-тарбия муассасаларида, спорт мактабларида ва соғломлаштириш масканларида халқ ҳаракатли ўйинлари фан сифатида ўқув-машғулоти режа-дастурларидан жой олган? деган ўринли саволлар туғилади. Гап шундаки, 1891 йилда илк бор баскетболни ихтиро қилган коллеж ўқитувчиси америкалик Джеймс Нейсмит, 1895 йилда биринчи бўлиб волейболни яратган ва коллеж талабалари ўқув фаолиятнга жорий этган Уилям Морган (АҚШ)лар ҳамда мазкур йўналишда илмий изланишларни олиб бораётган кўплаб мутахассис-олимлар тадқиқотларнга қараганда жисмоний тарбия машғулотида доимо гимнастика, югуриш каби стандарт машқлар билан шуғулланиш асаб-нерв органларнга салбий таъсир кўрсатар экан, бир хиллик хусусиятнга эга бундай стандарт (стереотип) машқлар мушак тўқима ва тодаларида тезроқ толиқиш аломатларини юзага кел тирар экан.¹

Кузатувлар ва тадқиқотлар асосида исботланганки, жисмоний тарбия дарсларида ёки бўш вақтларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш инсон организмнинг функционал органлар фаолиятини бошқарувчи марказий нерв тизимнга ҳар томонлама ижобий таъсир етар экан. Ҳаракатли ўйинлар давомида болаларни муайян ролларга, образларга (овчи, мерган, топқир, айиқ полвон, тулқивой ва бошқа тақлидлар) кириб кетиши уларда излаш, ижодкорлик, топқирлик, зукколик ва бошқа шу каби хислатларга еришишга ундовчи мотиватсияни юзага кел тириб, нафақат ушбу тақлид, балки ҳаракатга бўлган ехтиёжни қондириш йўллари топишга чорлар экан. Дарҳақиқат, халқ ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва мазмуний шакллари хилма-хил бўлиб, улар хотира, диққат, идрок, онг, тафаккур, ирода каби қобилиятлар, талаффуз, нутқ, интонатсия каби ҳислар, ҳамжиҳатлик, ҳақгўйлик, ватанпарварлик, ўзаро ёрдам бериш, одоб-ахлоқ, мардлик, ботирлик, жасурлик каби фазилатларни шакллантиради, тарбиялайди. Шунинг учун ҳам умумбашарий ва миллий халқ ҳаракатли ўйинлари инсон саломатлиги, унинг дунёқараши, ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашда устувор восита эканлиги исбот талаб қилмайди.

“Ўйин” ҳақида қанчалик таъриф, изоҳ берилмасин, “ўйин”нинг маънан моҳияти тўлақонли ўзининг инъикосини топган емас, чунки ўйинга бошқа фан соҳиблари ўз нуқтаи назарларини билдиришган. Ҳолбуки, “ўйин” жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан ўз таърифини топган.

¹ Т.С. Усманхужаев. Ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси.

Ўйин – тарихий, ижтимоий, фалсафий тушунчалардан иборат бўлиб, турли хил ҳаракатлардан иборат бўлган мураккаб ҳаракатли фаолиятдир. Ўйин инсонларга хос фаолиятнинг муайян шаклларида биридир. “Ўйин” тушунчаси гўдакнинг шиқилдок билан бажариладиган оддий ҳаракатларидан тортиб, спорт турида (баскетбол, гимнастика, кураш ва шу кабилар) амалга ошириладиган жисмоний фаолиятларни ўз ичига олади.

Ўйин шартли қўйилган мақсадга еришиш учун қаратилган фаолиятдир. Ўйинда қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқилмайди. Ўйиннинг мақсади ўзида. Чунки у шахснинг тарбияси ва шаклланишга умумий таъсир кўрсатади. Шу боис, ўйин ҳар доим педагоглар, психологлар, файласуфлар, санъатшунослар, тиббиёт ходимлари ва бошқалар диққатини ўзига тортиб келган.

Ўйин – тарихан таркиб топган ижтимоий ҳодисадир. Масалан, болалар ўйинлари, стол устидаги ўйинлар, жўр бўлиб айтиладиган ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳоказо. Ўйин ўзини англаш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси, жисмоний ва умумижтимоий тарбия, спорт воситаси бўлиши мумкин.

Ўйин маданият унсури сифатида жамиятдаги барча маданиятлар билан биргаликда ривожланади, улар болалар ва ўсмирларни тарбиялашнинг фойдали воситасидир. У ҳамма вақт маълум мақсадга йўналтирилган ва турли-туман кўрсатмалар ҳамда ранг-баранг мавзудаги фаолиятни ифодалайди. Ўйин фаолияти, ўйин – меҳнат билан болалик ёшидаёқ умумийликка эгадир.

Ўйин – жуда ҳиссиётли фаолият, шунинг учун у болалар ва ёшларнинг тарбиявий ишларида жиддийликни талаб этади. Катта доирадаги халқ ўйинлари болалар ва ўсмирлар орасида кенг тарқалган. Халқ ўйинларининг ўзига хос хусусияти ҳаракатнинг ўйин мазмунида яққол ажралиб туришидир (туришлар, сакраш-лар, улоқтиришлар, ташлашлар ва бошқалар). Бу ҳаракат фаолиятлари уларнинг сюжетларида мотивлашган (мавзу, ғоялар). Улар ўйин мақсадига еришиш йўлида қўйилган турли хил қийинчиликлар, тўсиқларни бартараф етишга йўналтирилган.

“Халқ” сўзи атамаси сифатида ўзининг қатъий белгиланган маъно-моҳиятга эга. Фикримизнинг исботи учун бир неча қиёсий мисоллар келтирамиз. Ўзбек халқи ёки ўзбек халқ ўйинлари дэганди, Ўзбекистонда ва бошқа мамлакатлар-у минтақаларда яшовчи барча ўзбекларни ёки ўзбек халқ ўйинларини тушуниш керак. Ўзбекистон халқи ёки Ўзбекистон халқлари ўйинлари дэганди, фақат республикада яшовчи барча аҳолини ёки барча халқлар ўйинларини тушунмоқ керак. Чунки улар орасида ўзбеклардан ташқари турли халқлар, фуқароларни йўқ ёки фуқароликдан маҳрум этилган кимсалар, муҳожирлар, чет ел фуқаролари ва шу кабилар ҳам бўлиши табиийдир. Хуллас, Ўзбекистон халқи дэганди республикада яшовчи ялпи аҳоли ёки ўзбек халқ ўйинлари дэганди фақат ўзбек халқига тегишли бўлган ўйинларни тушунмоқ жоиздир. Қадим вақтлардан бери халқ ҳаётининг мазмунининг сиёсий, иқтисодий, маданий, маиший

томонларини ўзида мужассамлаштириб келган нарса – бу ўзбек халқ ўйинлари ва жисмоний машқлар еди. Илк замонларда уларнинг аксарияти мол боқиш, ёввойи ҳайвон, қуш ва балиқларни овлашга қаратилганди. Тарихимиз оҳанграболнгини ҳеч қачон йўқотмаган. Истиқлолга еришгунга қадар биз халқимизнинг жуда кўп шонли анъаналирини бой бердик, лекин анъанавий халқ ўйинлари ва миллий спорт турлари батамом йўқолиб кетмади. Уни халқ ўз фарзандини ёзозлагани каби авайлаб, ишонч кўзи ила сақлаб келди. Қанчалик тақиқлашлар, таъқиблар бўлмасин, улар катталардан кичикларга, авлоддан авлодга ўтиб келаверди. Уларни бир ёки бир неча киши яратган емас, уни халқ яратган, шунинг учун ҳам йиллар бўроннга дош бериб, асрлар оша яшайверади.

Фойдаланилган адабиётлар

- 1.Т.С. Усманхужаев . Ҳаракатли уйинларни ўқитиш методикаси.
- 2.Усмоноджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Х.А. 500 ҳаракатли ўйинлар: