

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Эрбекова Барно Норбоевна

Алфраганус университети Жисмоний

тарбия ва спорт факултети

2-курс магистратура талабаси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари ва танаффус пайтида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали болалар ва ўсмирлар орасида оммавий спортни ривожлантириш имкониятлари таҳлил қилинган. Ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний ривожланиш, балки болаларнинг ижтимоий ва психологик қобилиятларини ҳам шакллантиришда муҳим омил сифатида баҳоланади. Ушбу мақолада мактаб спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинларнинг тутган ўрни, уларнинг турлари ва таъсири ёритилган.

Калит сўзлар: ҳаракатли ўйинлар, оммавий спорт, жисмоний тарбия, мактаб ўқувчилари, соғлом турмуш тарзи, спорт тадбирлари.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕДНИХ ШКОЛАХ

Эрбекова Барно Нарбаевна

Факультет физической культуры и спорта

Университет Альфраганус, магистр 2-курса

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются возможности развития массового спорта среди детей и подростков посредством использования подвижных игр во время перемен и уроков физической культуры в общеобразовательных школах. Подвижные игры оцениваются как важный фактор не только физического развития, но и формирования социальных и психологических способностей детей. В данной статье освещается роль подвижных игр в школьных спортивных мероприятиях, их виды и влияние.

Ключевые слова: подвижные игры, массовый спорт, физическая культура, школьники, здоровый образ жизни, спортивные мероприятия.

DEVELOPMENT OF MASS SPORTS THROUGH MOVEMENT GAMES IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS

Erbekova Barno Narbayevna

The Faculty of Physical Culture and Sports

of the University of Alfraganus

Graduate student of the 2nd year

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article analyzes the possibilities of developing mass sports among children and adolescents through the use of active games during breaks and physical education lessons in general education schools. Active games are evaluated as an important factor not only in physical development but also in the formation of children's social and psychological abilities. This article covers the role of active games in school sports activities, their types, and their impact.

Keywords: movement games, mass sports, physical education, schoolchildren, healthy lifestyle, sports events.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–6099-сон фармони ва 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–201-сон қарори мамлакатимизда оммавий спортни ривожлантиришга қаратилган муҳим қадамлардир. Бу ҳужжатларда мактабларда жисмоний тарбияни мустаҳкамлаш, спорт инфратузилмасини ривожлантириш ва ёшларни спортга жалб қилиш бўйича аниқ вазифалар белгиланган.

Ҳозирги кунда жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва оммавий спортни кенг тарғиб этиш масаласи долзарб аҳамият касб этмоқда. Айниқса, ўсмир ёшдаги болалар ўртасида жисмоний фаолликни оширишда умумий ўрта таълим муассасаларининг ўрни бекиёс. Мактаб ёшидаги болалар ўртасида спортга қизиқишни уйғотиш ва мунтазам равишда жисмоний машқларга жалб этишда ҳаракатли ўйинлар муҳим восита ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларнинг таълимидаги аҳамияти.

Ҳаракатли ўйинлар болалар учун табиий ҳаракат тури бўлиб, улар орқали ўқувчилар жисмоний қобилиятларни ривожлантиради, жамоавийлик ҳисси шаклланади, тезкорлик, чاقқонлик, диққат ва интизом каби хусусиятлар

мустаҳкамланади. Бундай ўйинлар орқали болаларда спортга нисбатан ижобий муносабат шаклланади.

Оммавий спортни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар таъсири.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарслари, танаффуслардаги фаол ўйинлар, спорт соатлари ҳамда мактаб спорт мусобақалари – буларнинг барчаси оммавий спорт ривожини учун асос ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар болаларни спортга қизиқтиради, танани чиниқтиради, ҳамда келгусида уларни спорт мактаблари ёки тўғарақларига жалб этишга замин яратади.

Мактаб спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Ўқув йили давомида ташкил этиладиган:

- “Соғлом авлод учун”- мактаб миқёсида ва маҳалла билан ҳамкорликда ташкил этиладиган оммавий спорт тадбири бўлиб, унда югуриш, ўйинлар, тўсиқлардан ўтиш ва бошқа фаолиятлар жамланади;

- “Баҳорги стартлар”- баҳор фаслида ўтказиладиган мусобақалар цикли бўлиб, ҳаракатли эстафеталар, ўйинларни қамраб олади;

- “Оталар ва болалар спартакиадаси”- ота-оналар ва фарзандлар ўртасида ўтказиладиган жамоавий спорт тадбири. Бу тадбир жамоавий рух, оилавий ҳамкорлик ва спортга умумий қизиқишни оширади.

Бу каби тадбирларда ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш, нафақат болалар, балки ота-оналарни ҳам спортга жалб этишга хизмат қилади. Бунда машғулотлар тизимли ва режали ўтказилиши муҳим ҳисобланади.

Ҳар бир ёш гуруҳига мос ўйинлар танлаш.

Ёш хусусиятларидан келиб чиқиб, ўқувчилар учун мос ҳаракатли ўйинлар танланиши лозим. Масалан, 1–4 синф ўқувчилари учун рақсли ва содда қоидали ўйинлар, масалан “Қушлар ва овчи”, “Тўпни эстафета орқали етказ”, “Синфдан синфга отиш” (зонали ўйинлар), Мусиқали рақсли ўйинлар (мавсумий мавзуларга бағишланган), “Ким тезроқ йиғади?” – тўп ёки фигураларни йиғишга асосланган, 5–9 синфлар учун тезлик ва куч талаб этувчи жамоавий ўйинлар масалан, “Кичик футбол” (5-6 кишилик жамоалар), “Кўзи боғлаб тўпни топ”, “Тезликка эстафета” – 3-4 бекатли станцияларда топшириқ бажариш, “Қизиқарли ҳужум” – ҳимоя ва ҳужум элементлари бўлган жамоавий ўйин, “Теп, узат, югур” – тезкор ҳаракат ва фикрлашни талаб қилувчи ўйинлар самарали ҳисобланади.

Мутахассислар таъкидлашича, мактабларда ҳаракатли ўйинларнинг самарали ўтказилиши учун ўқитувчиларнинг малакаси муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, ўқувчиларнинг қизиқишларини ҳисобга олиш, ўйинларнинг мазмундор ва қизиқарли бўлишини таъминлаш зарур. Мутахассислар, шунингдек, мактабларда спорт тадбирларини мунтазам равишда ўтказиш ва уларни оилавий даражага кўтаришни тавсия этмоқда.

ХУЛОСА

Умумий ўрта таълим мактабларида ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланиш болаларнинг жисмоний ривожланиши, оммавий спортга қизиқишини ошириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади. Бундай ўйинларни жисмоний тарбия фанининг асосий элементи сифатида қараш, ўқитувчилар малакасини ошириш ва методик қўлланмалар билан таъминлаш мақсадга мувофиқдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ–6099-сон фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–201-сон қарори.
3. Абдуллаев И.Ж. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. – Тошкент, 2020.
4. Рахматов Ш.К. “Ўқувчи ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари”. – Самарқанд, 2021.
5. Қодиров У. “Мактабда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш”. – Тошкент, 2019.