

METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES

Feruza Homidjonova,

Teacher of the Pedagogical Institute of Karshi State University

Annotation: Physical education is an integral part of the national culture of our people. A compass that guides young people to both physical and spiritual maturity. The honor and prestige of the country is determined by the achievements of such young people in the international arena. As an ambassador of sports and friendship, his role in the development of the country is invaluable. In this regard, of course, rely on the new pedagogical technologies, as well as the experience of qualified educators, coaches, trainers. The article covers the theoretical knowledge that undergraduate students need to acquire in the field of physical education, as well as practical advice for students to practice independently during and after classes.

Keywords: pedagogy, method, game, lesson, lesson, technology

SPORT VA HARAKATLI O‘YINLAR O‘QITISH METODIKASI

Feruza Homidjonova,

Qarshi davlat universitetining Pedagogika instituti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya xalqimiz milliy madaniyatining ajralmas qismi. Yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy kamolatga yetaklovchi kompas. Yurt sha'ni, obro'yi ham shunday yoshlarning xalqaro maydonda egallagan yutuqlari bilan belgilanadi. Sport-do'stlik elchisi ekan, mamlakatning taraqqiy etishi, rivojlanishida ham uning o'zni beqiyos. Bu borada albatta, malakali pedagog, murabbiy, trenerlarning yangi pedagogik texnologiyalari, qolaversa, tajribasiga tayaniladi. Maqolada oliy o'quv yurti bakalavriyati talabalarining jismoniy tarbiya faniga oid o'zlashtirishlari zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda dars vaqtida va darsdan so'ng talabalarning bo'sh vaqtlarida mustaqil shug'ullanishlari uchun amaliy maslahatlar o'z aksini topgan.

Kalit so'zlar: pedagogika, metod, o'yin, mashg'ulot, dars, texnologiya

МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ И ДВИГАТЕЛЬНЫМ ИГРЫ

Феруза Хомиджонова,

Преподаватель педагогического института Каршинского государственного университета.

Аннотации: Физическое воспитание - неотъемлемая часть национальной культуры нашего народа. Компас, который ведет молодых людей к физической и духовной зрелости. Честь и престиж страны определяют достижения такой молодежи на международной арене. Как посол спорта и дружбы, его роль в развитии страны неоценима. В этом плане, конечно, следует полагаться на новые педагогические технологии, а также на опыт квалифицированных педагогов, тренеров, тренеров. В статье рассматриваются теоретические знания, которые необходимо получить студентам бакалавриата в области физического воспитания, а также практические советы студентам для самостоятельной практики во время и после занятий.

Ключевые слова: педагогика, метод, игра, урок, урок, технология.

Kirish

Sport-do'stlik va mardlikni tarannum etar ekan, jahon maydonida mamlakat nufuzini ko'taradi, millatni elatlarga tanitadi. Basharti halollik, odillik ko'zgusi sport xalqimiz tinchligi va farovonligining muhim omilidir. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilab berdi: jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash; har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash; jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish; fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash; jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik; jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarning hayoti va sog'lig'i xavfsizligini ta'minlash; sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish; nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek, yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish; O'zbekistonning milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish; fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta'minlash; xalqaro hamkorlikni amalga oshirish shular jumlasidandir. Aholini ommaviy tarzda qamrab oladigan musobaqalar orqali barcha ijtimoiy qatlamga mansub aholi vakillari sportga jalb qilinmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi

Har bir xalq o'tmish avlodlaridan qolgan madaniy merosiga ega bo'lib, bunday boyliklari xazinasiga xalq o'yinlari ham kiradi. Xalq o'yinlari o'zining vujudga kelishi va rivojlanishiga ko'ra g'ayrioddiy hodisa emas, balki xalqning hayotini obrazli, muayyan aks ettiradigan va jamiyat taraqqiyoti qonunlariga hamohang belgilanadigan faoliyatdir. Xalq o'yinlari xalq ijodiyotining o'ziga xos janri bo'lib, ko'p asrlik tarixga ega. Ularda jamiyat rivojlanishining u yoki bu bosqichidagi ijtimoiy voqealar aniq aks etadi. Ma'lumki, mehnat hamda faoliyatning boshqa turlari shu jumladan o'yin ham ijtimoiy xarakterga ega. O'yinlar kishilarning mehnat madaniyati paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiga aylangan tarixiy bosqichda vujudga kelgan. O'yinlar ijtimoiy taraqqiyot mahsulidir. Har bir tarixiy davr olamni badiiy o'zlashtirish uchun o'z hissasini qo'shadi: san'at ijtimoiy hayotning ko'p qirrali hodisalarini to'laroq va yorqinroq aks ettirishga intilib, fan, madaniyat, siyosat, axloq va iqtisodiyotning yutuqlarini muayyan tarzda umumlashtiradi. Jamiyat taraqqiyotining ilk pog'onalarida xalq o'yinlaridan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish unumli mehnat bilan bog'liq bo'lgan. Xalq o'yinlarining mazmuni va xarakteri hayotning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlaridan va tarkib topayotgan elatlarning psixik xususiyatlaridan kelib chiqqan, uning xarakteriga tarbiya sistemasining yo'nalishi, mafkurasi, turmush tarzi ta'sir etgan. Tarixiy taraqqiyot jarayonida xalq o'yinlarining tarixiy rivojlanishi va ulardan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish bilan bog'liq masalalarni ko'rib chiqishda xalq o'yinlarining o'ziga xos jihatlari nazarda tutish lozim. O'yinlar xalq tomonidan yaratilgan va kishilarning kundalik hayotidagi voqealar hamda hodisalarni obrazli aks ettirgan holda ularning hayotiy taassurotlarini, kuzatishlarini, tajriba va hissiyotlarini gavdalantirib, o'zida so'z, musiqa, raqs shakllarini mujassamlashtirgan. Masalan, ibtidoiy tuzumda bolalarni tarbiyalashning xarakterli jihati ularni urug'ning urf-odatlarini, an'analari, tarixi bilan shuningdek, xalq og'zaki ijodi: rivoyatlar, qo'shiqlar va raqslar bilan tanishtirishdan iborat bo'lgan. Ibtidoiy jamiyatda yoshlarni kattalar safiga qo'shish deb ataladigan bayram - diniy marosimlar keng tarqalgan. Bular o'ziga xos o'yin-musobaqalardan iborat bo'lib, ularning mazmunini mehnat faoliyati, qabilalarning urf-odatlarini, udumlari, xalq og'zaki ijodi tashkil qilgan. Mana shunday o'yin musobaqalarda yigitlar qurollardan mahoratli foydalana olishlarini, diniy odatlarga qoniqarli amal qila olishlarini, qabilaning muqaddas sanalgan rivoyatlarini bilishlarini namoyish etishlari lozim bo'lgan. Marosimlarda raqslar ham ijro qilinib, ularda ibtidoiy odamlar o'z hayotlaridagi voqealarni, yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari, shodliklari va qayg'ularini ifodalaganlar. Ibtidoiy odamlarning yovvoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o'zlariga bo'ysundirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilishlariga va uni ijodiy namoyish etishlariga ehtiyoj tug'dirdi. D.U.Elkonin o'yin va san'atning kelib chiqishini nazarda tutgan «Ibtidoiy kishilar ov, urush voqealarini va boshqa jiddiy faoliyat turlarini o'yinlarda ifodalaganlar degan g'oyani ilgari surganlar». Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ynash ularga yo'l qo'yilgan xatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan degan xulosaga keldi. Ishlab chiqarish

kuchlarining tobora rivojlanishi, mehnat qurollarining takomillashuvi ibtidoiy jamoa tuzimining so'nggi bosqichlarida bolalarning ana shu mehnat qurollaridan oddiy turmush va unumli mehnatda avvalgidek foydalana olmasligiga sabab bo'lgan. Shu tufayli bolalar o'yinchog'iga o'xshagan mehnat qurollari yasala boshlangan. Bolalar o'yinining vositasi – o'yinchoqlar ana shu tariqa vujudga kelgan bo'lishi mumkin. Y.A.Arkinning fikricha, ular «azaliy o'yinchoqlar» bo'lib, tarixiy taraqqiyotning mahsuli, shuningdek inson mehnatining qurollari va sig'iniladigan vositalari tarixining ifodasidir. Shunday qilib ibtidoiy jamoa tuzumi davrida o'yinning rivojlanishi faqat «Diniy dabdaba» emas, balki atrofdagi voqealikni anglash, uning haqidagi bilimlarni mustahkamlash, «Obrazga ko'ra va tabiatga o'xshatib ijod qilishni» o'rganish istagi ham bo'ldi. Har bir xalqning o'z milliy o'yinlari mavjud bo'lib, ular xalq an'analari, millatlarning madaniyati va turmushiga xos xususiyatlar zaminida vujudga kelgan. Xalq o'yinlari ma'naviy madaniyatning ko'rinishlaridan biridir.

Mulohaza va takliflar

O'zbek xalqining an'anaviy turmushini o'rganishidan ma'lum bo'lishicha, hozirgi O'zbekiston Respublikasi hududida bir vaqtlar asosan ko'chmanchi va yarim ko'chmanchi elatlar yashagan. Ularning asosiy mashg'uloti chorvachilik bo'lgan. Chorvachilik bilan nafaqat yarim o'troq, balki o'troq dehqonlar ham shug'ullangan. Dehqonlar mollarni yer haydashda, bug'doy yanchishda, daryo va quduqlardan suv tortishda ishlatgan. Shuningdek, chorva mollaridan savdogarlar va hunarmandlar ham foydalangan. Mana shular tufayli "Podachi", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "Echkilar va cho'ponlar", "Oq tuya", "Bo'ri keldi" singari qator o'zbek xalq o'yinlari kelib chiqqan.

Xalqimiz orasida hayvonlar va qushlar mavzuidagi juda qiziqarli "Kaptar o'yini", "Chag'alak", "Yumronqoziq", "Ot o'yini" kabi raqslar keng rasm bo'lgan. Shuningdek, o'zbeklar orasida "Karnaymi, surnay", "Nina, ip va tuguncha", "Tapir-to'pur qayrag'och", "Qovoq ekish", "Xo'rozlar jangi", "Xo'roz va tovuq", "Qoch bolam, qush keldi", "Oq terakmi-ko'k terak" kabi o'yinlar ham mashhur bo'lgan.

Milliy xalq o'yinlari juda qadim zamonlarda vujudga kelgan, rivojlanishining har bir tarixiy bosqichida mazmunan o'zgarib, turli ijtimoiy vazifalarni bajargan.

An'analalar, fanlar, shu jumladan, xalq milliy o'yinlari, millatimiz hayoti bilan bog'liq bo'lib, avloddan avlodga meros bo'lib o'tib kelgan. Avlodlar egallagan bilim va tajribalar amaliy hayotda sinalgan, keyingi avlodlar tomonidan mustahkamlangan va takomillashtirilgan. Ularning mazmunini har bir avlod, jamiyat rivojlanishining bosqichlari yangilab borgan. Bolalar jamiyat rivojlanishining o'sha bosqichida kattalar o'ynagan xalq milliy o'yinlarini o'ynaganlar. Ko'pgina milliy o'yinlar otalar va bobolardan bolalar, nabiralarga o'tgan.

Xalq milliy o'yinlarida xalqning ijtimoiy hayoti, mehnat faoliyati va turmush tarzi o'ziga xos shakllarda aks etgan. Ularda juda boy hissiyot va kechinmalar – o'z Vatanini sevis, himoya qilish orzu-umidlari namoyon bo'ladi.

Milliy xalq o'yinlarini mazmuniga ko'ra quyidagicha tasniflash mumkin:

I. Dramalashgan o'yinlar.

A. Hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasbkorlik-hayotiy).

B. Kulgili o'yinlar.

V. Qo'shiq va raqs o'yinlari.

II. Mazmunli-rolli o'yinlar.

A. Mazmunli-harakatli o'yinlar.

B. Sport o'yinlari.

III. Ijodiy o'yinlar.

Milliy xalq o'yinlarining tarixiy vujudga kelishini tahlil qilib, dramalashgan o'yinlar o'zbek qo'g'irchoq teatrining negiziga aylangan qadimiy xalqning «qo'g'irchoq o'ynatish» san'ati asosida paydo bo'lgan, degan xulosaga kelish mumkin.

Muayyan badiiy obrazni ifodalaydigan qo'g'irchoq mamlakat va kishilar hayotidagi tarixiy-turmush voqealarini aks ettiradi, madaniy-maishiy o'zgarishlar amaliy ko'rinishlarining go'zalligi va kamchiliklarini ifodalaydi.

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida

qatnashib, o'zlari ko'rgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlariga asos bo'lgan.

Dramalashgan o'yinlarga o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shunday o'yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etishdir. Dramalashgan o'yinlar o'z mazmuniga ko'ra juda yorqin bo'ladi. Ularda ishtirok etuvchilar esa Hayvon, Qush bo'lsin, yoki Odam bo'lsin, badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o'zida mujassamlashtirgan shaxslardir. Bunda hayvonot olami insoniy xususiyatlarga ham ega bo'ladi. Ertakning mazmuni, qatnashuvchi shaxslar o'rtasidagi kurash bolani qiziqtiradi va uning qalbini rom qiladi. Hayotiy o'yinlar xalqimizning tarixini, turmushini, madaniyatini va mehnat faoliyatini yoritadigan o'yinlardir. Kulgili o'yinlar xarakter va fe'l-atvorlarni mohirlik bilan yoritishga, kishilardagi ayrim salbiy xatti-harakatlar ustidan yengil kulishga asoslangan o'yinlardir. Bunday o'yinlar aybdorlarni «jazolash» va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi. Ularda xalqimiz madaniyatining askiya va mas'harabozlik madaniyati keng shuhrat qozonganligi tarixi aks etiladi.

Xulosa

Milliy o'yinlar bilan shug'ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g'oyat muhim ahamiyatga ega.

Shunday ekan, yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma'suliyatli vazifa. Demakki, yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan jismoniy madaniyatini milliy lashtirishiga, bunda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o'yinlarini to'plash, hayotga-maktabga tadbqiq etish, rivojlantirish yo'llari va usullarini qayta ko'rib chiqishga zaruriyat tug'iladi. Qo'llanmaning tadqiqot maydonida o'zbek xalqining ko'p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo'lib qolgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning amaliy ham ta'limiy shuningdek, tabiiyaviy ahamiyati - bosh maqsadimiz bo'ldi.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni oliy ta'lim dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy madaniyat fani oldidagi eng dolzarb masalalaridan biridir.

Foydanilgan Adabiyotlar

1. Usmonxo'jaev T.S., Abdullaev Sh.A., Salaev A.A., Abdullakimova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. –T.: O'zDJTI 2014.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T.: O'zDJTI, 2005.
3. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya vositalari. -T.: 2004.
4. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. - T.: Lider Press, 2009.
5. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.
6. B. Nigmanov, F. Xo'jaev, K.Rahimqulov-Sport o'yinlari – Toshkent- «ILM ZIYO» - 2007
7. P. Xo'jaev, K.D.Rahimqulov B. Nigmanov, -Harakatli o'yinlari va uni o'qitish metodiasi– Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi -Toshkent- 2010
8. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993.
9. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994
10. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. //O'quv qo'llanma. T.: 1996.
11. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. T.: Ibn-Sino, 1990.
12. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.: o'qituvchi, 1992.
13. Usmonxo'jaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. T.: 1999.
14. R.SH.Isakov sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi O'quv qo'llanma –T., 2019.