

## HÁREKETLI OYINLAR ARQALI BALALARDI SPORTQA BAĞDARLAW

Allanazarova Amangu'l

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti  
Dene mádeniyati teoriiyası hám metodikası kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14519125>

**Annotatsiya.** *Balanıń rawajlanıwı qorshaǵan ortalıqqa, ómirdiń qalay kelip shıǵıwına, tárbiyasına tuwrıdan-tuwrı baylanıslı. Boyına ósiw baqsha jasındaǵı hám kishi jastaǵı mektep balaları ushın tán.*

*Balalardı dene tárbiyasınıń tiykari bolıp, densawlıqtı bekkemlew hám durıs fizikalıq rawajlandırıw bolıp esaplanadı.*

*Dene tárbiyasınıń tiykarǵı wazıypaları – oqıwshılardı salamatlastırıw, olardı fizikalıq rawajlanıwı, háreket tájiriybelerimizge iye bolıwı hám fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwın jaqsılawdan ibarat.*

**Tayanish so'zler:** *Fizikalıq shınıǵıwları orınlaw bulshıq et jumısın aktivlestiredi, bul óz gezeginde qan aylanıwın kúsheytedi hám aqıbette júrek jumısınıń, dem alıwınıń intensivligin asıradı, miydiń qan menen támiyinleniwın aktivlestiredi*

Sport oynıları bólimine háreketli oynılar, futbol, volleybol, qol tobí, basketbol kiredi. Bul jerde sport oynıları elementleri háreketli oynılarda rawajlandırılıp barıladı. Baslawısh klasslarda háreketli oynılar oqıtıladı, 3-4 klasslarda sport oynılarınıń elementlerin háreketli oynılarda úyretilip alıp barıladı.

Dene tárbiyasınıń kompleks programması tómendegi wazıypanı orınlap baradı, salamatlıq shınıqtırıw, joqarı miynet shıńlarına erisiw, oqıwshılarda jaǵımlı sıpatlardı tárbiyalaw, Watandı qorǵawǵa tárbiyalaw.

Sport hám háreketli oynılardıń ulıwma xarakterdegi shınıǵıwları oqıwshıda hár tárepleme dene (fizikalıq) sapaların gezektegi kúshlilikke, shaqqanlılıqtı sińdiriwdegi shıdamlılıqtı tárbiyalap rawajlandırıw baradı. Bul sıpat-lardıń hámmesi de hadal ómir ushın júdá úlken áhmiyetke iye.

Dene tárbiyası tárbiyanıń basqa túrleri menen birgelikte alıp barıladı (estafetalıq miynet, siyasiy, morallıq aqılıy sıpatları menen birge). Bul wazıypalardı orınlaw sport hám háreketli oynılar sabaqlarında ámelge asırıladı.

Jámáát bolıp háreket etiwde oqıwshılarda kópshiliktiń bir birine bolǵan doslıq, óz mápin jámáát mápinen joqarı qoymaslıq sıpatları úyretilip barıladı. Oqıwshılardıń jeke qızıǵıwshılıǵı asıp baradı. Sport oynılarınıń kópshiligi jámáát bolıp oynalatuǵın bolǵannan soń, olar shuǵıllanıw waqtında bir-biriniń xarakterlerin, minez qulqın úyrenip baradı. Óz-ózinen usı jámáátte balalardıń lideri payda boladı, shıdamlı balalardı ózine erite alatuǵın qásiyetlerge iye bolıwı kerek. Sport hám háreketli oynılarǵa úyretiw hám onı rawajlandırıw tiykarınan oqıw saatlarında hám mektepten tısqarı saatlarda alıp barıladı. Oqıw formasına sabaqlar hám sport sektsiyaları kiredi. Olardıń waqtı hám quramı boyınsha reglamentke boysınadı. Onıń mánisi programmada belgilengen. Sabaqtan tıs formasına sabaqtan aldınǵı gimnastika sabaq waqtında dene tárbiyası minutları, uzayttırılǵan tánepislerde dene shınıǵıwlar, háreketli oynılar hám kúni uzaytılǵan toparlarda kúndelik sabaqlar, salamatlastırıw kúnleri.

Sport kúni «Úmit násheleri», «Kewilli startlar» kiredi. Sport hám háreketli oýınlar sabaqtan tıs shınıǵwılar formasına oqıwshılardı hár tárepleme shınıqtırırda úlken áhmiyetke iye.

Sport oýını sabaǵında oqıwshılardıń bilimi, birden bir shınıǵıwdı orınlay biliw qábileti, sabaqtan tıs shınıǵıwlar formasın, instruktorlıq hám tóreshilik etiw bilimlerin asırıw úyrenip barıladı [14].

Dástúrde kórsetilgen sport oýınlarınıń mánisi texnikalıq usılları oýın waqtında qollana biliwdi propagandalaydı. Hár bir texnikalıq usıllarda úyretiwde onı bólimlerge bólip, ayırım - ayırım jaǵdaylardı oqıwshılardıǵa birden-bir oýınıń usılın úyreniw ushın oqıtıwshı sol usıldı ánsat orınlaw ushın, qaysı jerinde qátelikke jol qoyılǵan bolsa, sonıń aldın alıwdı úyretip barıw kerek boladı.

Kishi jastaǵı balalarda birde bir saat sport oýınlarınıń ishine kirgizip, oqıwshılardı qızıqtırıp alıp barıw kerek. Sabaqta háreketli oýınlar hám estafetalardı qosıp alıp barıw oýın texnikasını jaqsı ózlestiriwge hám dene shınıǵıwların asırıwǵa imkaniyat beredi.

Joqarǵı klasslarda dene tárbiyası sabaǵı oqıtılǵanda sport oýınlarınıń texnikaların oýın waqtında qarsılıqlardıǵa baylanıslı jaǵdaylarda alıp barıw kerek. úyretilgen oýın usılların texnikalıq xarakterdegi shınıǵıwlarda rawajlandırıp oýın processinde texnikalıq usıllardı tereń ózlestiriw taktikalıq háreketlerde rawajlandırılıp, oqıwshılarda jaqsı sıpatlardı tárbiyalaw menen birge alıp barıladı.

Eki tárepleme oýın protsessinde kompleksli tapsırmalar orınlanıp barıladı, bul jaǵday oýın waqtında texnikalıq usıllar tereń ózlestiriledi. Oýın waqtında jámáát kapitanlarınıń oyındı basqarıp barıw hám onı shólkemlestiriw isleri alıp barıladı. Instruktor hám xanalar, tóreshiler toparı oýınǵa tayarlawda qatnasıp baradı hám oýın waqtında tóreshilik etiwdi úyrenip baradı.

Tóreshilik etiw, jámáát kapitanı bolıw, instruktorlıq etiw, oqıwshılarda ózinshe is tutıwdı tárbiyalap baradı. Sport oýınları sabaqlarında oqıwshılardı dene tárbiyasına bolǵan qızıǵıwshılıqtı asırıp baradı.

Oýınıń dinamikası hám emotsional tárepleri oqıwshılardı ózine tartıp oýınǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın asırıp baradı. Qızıǵıwshılıqtı asırıw ushın sport oýınların qızıqlı hám hár qıylı taktikalıq variantlarda alıp barıw usınıladı. Sport oýınlarına bolǵan qızıǵıwshılıqtı asırıw ushın sabaqtı oqıwshı sanasına sińdirip alıp barıw kerek.

Oqıw waqtında oqıwshı óziniń dene tayarlıǵın bekkemlep, oýınıń jańa usılların úyrenip, olardıń hámmesi oyında ámelge asırıladı.

Sport oýınlarınıń hámmesi jámáát bolıp oynalatuǵın oýın sport túrine kirip, bunda oqıwshılarda kollektiv bolıp, bir jaǵadan bas shıǵarıp, bir-birine oýın waqtında járdem berip qollap barıw qásiyetleri rawajlanıp baradı [19].

Komanda aǵzasınıń hár bir qolǵa kirgizilgen jeńisi, utılısqa ushıraytuǵın bolsa olda komandanıń jeńilisi bolıp esaplanadı. Oýın waqtında jámáát bolıp háreket etiw oqıwshılarda doslıq birlik, bir-birine isenim, húrmet sezimlerine tárbiyalaydı.

Oyında málim bir tapsırmanı orınlap biliw, oqıwshılarda óz ózine isenim sezimin keltirip shıǵaradı, oýın waqtında ózin jaqsı oýınshı etip kórsete biliw, oqıwshıda dene hám texnikalıq tayarlıqlardı rawajlandırıw qábiletin asırıp baradı, oqıwshılar úyge berilgen tapsırmalardı óz waqtında orınlawǵa ádetlenip baradı.

Oqıwshınıń jası úlkeye barǵan onıń texnikasınıń usılların hár qıylı qıyın jaǵdaylarda alıp barıwdı (aktiv hám tómen, tosıq qoyıwǵa qarsı) jolǵa qoyıwı kerek boladı.

Baslawısh klasslarda tiykarınan oqıwshılar bir biri menen birgelikte qızıqlı háreketli oynıları oqıw waqtında dene tayarlıǵın bekkemlep barıwda úlken áhmiyetke iye.

Orta klasslarda oqıwshılardıń oqıtıwshı menen, trener menen qarım - qatnaslıǵı, shınıǵıwdıń áhmiyeti hám olardıń qolǵa kirgizgen tabısları oqıwshılardı qızıqtıra baslaydı. Bul waqıtta oqıwshılarda sport oynıları menen shuǵıllanıwǵa (sistemalı túrde) qızıǵıp ǵana qoymastan, bul kúndelikli ómirdiń bir bólegine aylanadı.

Dene tárbiyası dástúri oqıwshılardıń den sawlıqların esapqa alǵan túrde shınıǵıwlar ótkiziwdi, dene rawajlanıwın óz aldına wazıypa etip qoyadı. Sport oynıları boyınsha shınıǵıwlar taza hawada ótkiziledi, 14<sup>0</sup> C dan joqarı bolǵan temperaturada shınıǵıwlar sport formasında, onnan tómen temperaturada sport kostyumlarında ótkiziledi.

Shınıǵıwları taza hawada ótkeriw bala organizm ushın úlken gigienalıq áhmiyetke iye. ashıq (taza) hawada shınıǵıwları ótkiziw, oqıtıwshıdan (trenerden) úlken shólkemlestiriwshilik qábiiletlerin talap etedi. Shınıǵıwdı júdá durıs ótkiziw hám dene jaraqatınıń aldın alıw usınıladı.

Oqıwshınıń dene jaraqatın alıwı tiykarınan jerdiń ızǵarlıǵı, tegis emesligi, sport buyımlarınıń qolaysızlıǵı hám shuǵıllanıwshılardıń tártipsizligi sebeb boladı [16].

Shınıǵıwlar dawamında toplar sanınıń kópligi hám sport buyımlarınıń kópligi sabaqtıń jaqsı ótiwine hám oqıwshılardıń oynıǵa bolǵan talabın asıradı. Oqıwshılar oynı waqtında dene jaraqatınıń aldın alıw ushın oqıtıwshınıń signalı boyınsha maydandashada háreketlerdi toqtatıw kerek hám málim bir oynı shegarasınan shıqpawı kerek.

Dene jaraqatın alıw sport oynılarınń basketbol, voleybol, qol to bı, futbol túrlerinde ushırasadı. Jıǵılıp toptı qabıl etiw, topqa ayaq qoyıw, jıǵılıp toptı dárwazaǵa urıw h.t.b. ushırasadı.

Sabaqta muǵallım oqıwshılarga birden bir shınıǵıwdı orınlawda, onıń nızamlarına boysınıwı hám tuwrı islewdi aytıp túsindiriw kerek.

Dene tárbiyası sabaǵında oqıwshılarda ózlerine (óz betinshe) shınıǵıwlar alıp barıw usınısları payda boladı. Baslanıwında bul tiykarınan shınıǵıw mısasında, keyininen dene sıpatların rawajlandırıwshı shınıǵıwlar hám keyin ala oynıń texnikalıq usılların rawajlandırıp ózlestiriwde kózge taslanadı.

Oqıwshılar oqıtıwshınıń basshılıǵında birden bir shınıǵıwdı úyrenedi. Sabaq waqtında, keyin úy tapsırmasın sol úyreneni arqalı tereńirek etip ózlestirip baradı. Hár bir oqıwshıǵa úy tapsırması onıń tayarlıǵına qaray uqıbına qarap beriledi, bunı tekserip (kontrol) barıw oqıtıwshınıń wazıypasına júklenedi hám ol hár bir oqıwshınıń bahalap baradı.

Mektep dástúrińinń máselesin sheshiw oqıtıwdıń tárbiyalıq printsipinen kelip shıǵadı.

Oqıwshılar sonı biliwi kerek salamatlıq hám dene tayarlıǵın rawajlandırıp barıw olardıń aldındaǵı wazıypa bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyası sabaǵında milliy háreketli oynıları mektep oqıwshılarına tásirshenligi oǵada áhmiyetli. Balalar tek sabaq dawamında ǵana emes, bálki jámlesiwde hám turmıstı jaqsı bilip alıwǵa úyretetuǵın oynılar arqalı bilim alıw kerekligin esapqa aladı. Sonıń ushın oqıtıwshı oynıları tańlawǵa juwapkershilikli bolıwı, hár bir oynıń mazmunın aldın ózi túsiniw alıwın hám oynılarıń tárbiyalıq áhmiyetin anıq kóre biliwi zárúr.

Mektep hám balalar shólkemleri balalardı tártiplilikke, intalılıqqa, shólkemlestiriwshilik hám haqıyqıy jámiyetshilikke úyretiwde túrli ilajlar qatarına oýınlardan keńnen paydalanıw zárúrligin hám bul istin paydalılıgın bárqulla esapqa alıw lazım.

Sport hám háreketli oýınlardıń universal xarakterdegi shınıgıwlarıdı oqıwshı da hár tárepleme fizikalıq sıpatlarıdı tezlikti, kúshlilikke, shaqqanlıqti, dinamik kúshke hám de sekiriwdegi shıdamlılıqti tárbialap rawajlandırıw baradı.

Bul sıpatlardıń hámmesi adam ómiri ushın júdá úlken áhmiyetke iye. Komanda bolıp háreket etiwde oqıwshılarda kollektivizm, bir birine bolgán doslıq, óz maqsetin kollektiv maqsetin joqarı qoymashlıq, sıpatları rawajlanıp baradı.

Usı ayılǵanlardı esapqa ala otırıw, olardı ámeliy iske asırıw ushın milliy háreketli oýınlardıń dene tárbiyası sabaǵındaǵı mektepte dene tárbiyası, oqıw tárbiyası jumısları boynısha jetiliske tabıslardı baqlap, anıq esap bet beriwge boladı dep aytıw múmkin.

Dene tárbiyasınıń kompleks programması dene tárbiyasınıń hámme formaları birlestirilgen dene salamatlastırıw rejemin óz ishine aladı. Bul kompleks programmasınıń tiykarǵı hár bir oqıwshınıń sistemalı túrde shınıgıwlarǵa qatnasıwın qalıplestiriw (keltirip shıǵarıw) bolıp tabıladı.

Kishi mektep jasındaǵı oqıwshılarda organ hám sistemalar bir qıylı tárizde rawajlanıw keshedi, bul hár tárepleme rawajlanıwdı aldǵa súredi, oýın usılın qollap quwatlaw nátiyjesinde oqıwshılarda dene tárbiyasına bolgán qızıǵıwshılıq asıp baradı. Bul dáwirde mektep programmasında háreketli oýınlarda sport oýınları elementlerin qollaǵan halda alıp barıw kerek boladı [36].

Háreketli oýınlar nátiyjesinde sport oýınlarınıń usılları úyretilip barıladı. Sport oýınları elementlerin úyretiwde kórsetkish metodı qollanıladı.

Dvigatel sıpatların tárbialaw kompleks xarakterge alıp baradı, jas balalar organizmniń úlken plastik xarakterge iyeligi, nerv protsessleriniń joqarı dárejede háreketshiligi, shártli reflekslerdiń jeńil payda bolıw qásiyeti, tezlik, shaqqanlıq háreketleriniń rawajlanıwı keltirip shıǵaradı.

Súyek muskul apparatları ele formaǵa kirmegen bolǵanı ushın bir tárepleme nagruzka beriw hám statistikalıq shınıgıwlardıń orınlawın aldın alıw kerek.

Balalıq dáwir oýın menen júdá tıǵız baylanısqa boladı. Balalardıń jası qanshama kishi bolǵan sayın, olardıń oýınǵa bolǵan zárúrligi de joqarı boladı. Háreketli oýınlar oqıwshılardı shıdamlılıqqa, shaqqanlıqqa, epshilikke tárbialap qoymastan, sport oýınlarına degen qızıǵıwshılıqti hám sport oýınlarındaǵı nagruzkalardı orınlawda úlken áhmiyetke iye.

Oýınlar menen kúndelikli ráwishte shuǵıllanıw dene tárbiyası hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıqti tárbialaydı. Oýın arqalı oqıwshı háreket bolǵan zárúrlikti tolıqtıradı. Dene tárbiyası sabaqları oqıwshılarda kerekli bolǵan háreket kóleminiń onnan birin ǵana qanaatlandırıw uqıplılıǵı anıqlanǵan. Al, qalǵan bilimlerdiń barlıǵın oqıwdan tis waqıtları oqıwshılardıń ózleri tolıqtırıwı lazım.

Mine usınday shárayatlarda háreketli oýınlar oqıwshılarda járdem beredi. Sonıń ushında háreketli oýınlar, sport oýınları tayarlawda eń paydalı quralı bolıp esaplanadı.

Ulıwma bilim beriwshi mekteplerde oqıw menen birge oqıwshılar tek ǵana turmista zárúr bolǵan hám meńgeriwlerdi iyelep qoymastan, den sawlıǵın bekkemleydi, fizikalıq sapaların rawajlandırıadı, sport kónlikpelerin iyeleydi.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw ádetlerine úyrenedi.

Mámleketlik baǵdarlamalar shártli túrde dene tárbiyası sabaqların kózde tutadı. Olarda dene tárbiyasınıń bilimlendiriwshi, salamatlastırıwshi hám tárbiyalawshi wazıypaları sheshiledi.

Dene tárbiyası sabaqları klasstan tıs hám mektepten tıs jumıslar menen tolıqtırıladı. Oqıwshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı dene tárbiyasınıń hár qıylı quralları járdeminde erisiledi.

Olardıń ishinde háreketli oynılar eń baslısı bolıp esaplanadı. Jarısıw shárayatları hám hár qıylı jaǵdaylar kónlikpelerdi bekkemleydi. Hár bir háreketli oynıń mazmunı, shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq jetilisiwine járdem beretuǵın háreketlerden quraladı. Qálegen shınıǵıwdı úyreniw wazıypasın háreketli oynılar arqalı shólkemlestiriwge boladı.

Oqıwshılardıń háreket etiw qádemlerin optimallastırıw sport oynılarınıń keń múmkinshilikleri arqalı iske asadı, mektep kún tártibinde tánepislerde, sport saatlarında oynıları paydalanıw jaqsı nátiyjelerge alıp keledi.

Mektepte sport oynıları sabaǵı ulıwma qabıl etilgen dúziliste qurıladı: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshi bólimlerin olardan barlıǵıda tiykarınan bilimlendiriwshi baǵıtqa iye. Sabaqlar: kirisiw, jańa materiallardı úyreniw, úyretiwde jetilistiriw, kontrol hám aralas xarakterge iye sabaqlar bolıp bólinedi.

#### REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni
2. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori..
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son farmoni.
4. Ózbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (1992, 2000,2015) Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 may.
5. Ózbekistan Respublikası Prezidentiniń Dene tárbiya hám sporttı elede rawajlandırıw haqqındaǵı qararı” 2017-jıl 3-iyun, PQ-3031-sanlı qararı.
6. Sporttı rawajlandırıw ministrliğin dúziw haqqındaǵı O‘zbekistan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 18-fevraldaǵı PQ-136-sanlı qararı.
7. «Ózbekiston sportchilarini 2021- yil Tokio (Yaponiya) shahrida bólib ótadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paraolimpiya óyinlariga tayyorgarlik kórish tóǵrisida» gi Prezident Farmoni.
8. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “Ózbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari tóǵrisidagi Prezident Farmoni.
9. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)