



3.6.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

**"HARAKATLI O‘YIN VA UNI O‘QITISH"
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV – USLUBIY MAJMUA

**Malaka oshirish
yo‘nalishi:**

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

**Tinglovchilar
kontingenti:**

**Umumta’lim muassasalari jismoniy
tarbiya fani o‘qituvchilari**

Toshkent– 2024

Modulning o‘quv uslubiy majmuasi O‘zbekiston Respublikasi “Yoshlar siyosati va sport vazirligi” tomonidan 2023 yil 29-dekabrda tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejaga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

- B. Pardayev - Institutning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida dotsent v.b.,
- Z. Tangirov - Institutning Samarqand filial “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida kata o‘qituvchi.

Taqrizchilar:

- B. Ne‘matov - “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” p.f.n., dotsenti
- V.D.Anashov - “O‘zDJTSU” “Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” professor. PhD., professor

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish Institutining 2024-yil “_____” _____da o‘tkazilgan _____-sonli Ilmiy Kengashi yig‘ilish qarori bilan tasdiqlangan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	5
II.	Nazariy mashg‘ulot materiallari	13
III.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	63
IV.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan ta’lim metodlari	83
V.	Testlar.....	91
VI.	Glossariy	92
VII.	Adabiyotlar ro‘yxati	102

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4-iyundagi 355sonli “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, o‘rta umumta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur mazmuni jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotidagi demokratik o‘zgarishlar va rivojlanish istiqbollari, ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etishning huquqiy-me’yoriy hujjatlari, amaliy xorijiy til, jismoniy tarbiyada axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish usullari, maktab yoshidagi bolalar psixologiyasi, pedagogning kasbiy kompetensiyasi va mahorati, bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi, jismoniy tarbiya nazariyasi va xalqaro tajribalar, jismoniy tarbiya fanini o‘qitish uslubi, darsdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, olimpiya bilim asoslari va pedagogik amaliyot bo‘yicha yangi bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, bu orqali umum o‘rta ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sohaga oid zamonaviy ta’lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, chet tillarini intensiv

o'zlashtirish darajasini, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv jarayoniga keng tatbiq etish hisobiga, ularning kasbiy mahoratini, mehnat faoliyatini muntazam rivojlantirish, ta'lim jarayonini yuqori saviyada tashkil qilish bilan bog'liq kompetensiyalarga ega bo'lishlari ta'minlanadi.

Malaka oshirish kursining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda, dasturda tinglovchilarning mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Malaka oshirish kursining o'quv dasturi quyidagi modullar mazmunini o'z ichiga qamrab oladi:

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari malakasini oshirish kursining maqsadi pedagog kadrlarning innovatsion yondoshuvlar asosida o'quv-tarbiyaviy jarayonlarni yuqori saviyada tashkil etish, sohadagi ilg'or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o'zlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo'ladigan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

Modul doirasida tinglovchilarning zamonaviy kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;

tinglovchilarning ijodiy-innovasion faollik darajasini oshirish;

harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini samarali tatbiq etilishini ta'minlash;

harakatli o'yinlarni o'rgatishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy file:///C:/Users/general/Downloads/Telegram Desktop/3.4 Majmua 2024 й (2) 20.01 yangi tajribalarini o'zlashtirish;

“**Jismoniy tarbiya o'qituvchisi**” yo'nalishida malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o'zaro integratsiyasini ta'minlash.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va o'zlashtirishga qo'yiladigan talablar

“Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya va sportning huquqiy hamda tashkiliy asoslarini;

jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishga qo'yiladigan talablarni;
sport sohasida erishilgan yangi yutuqlar, ilmiy natijalar, yaratilgan ilmiy adabiyotlarni;
jismoniy tarbiya funksiyalari va vositalarini;
sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy usullardan foydalanish yo'llarini;
respublikamiz sportchilarining xalqaro musobaqalarda erishgan natijalarini;
soha bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni, xorijiy tildagi manbalardan foydalanishni;
noan'anaviy sport anjomlarini qo'llash metodikasini;
jismoniy tarbiya darslarining fiziologik-psixologik asoslarini;
jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda hayot faoliyati xavfsizligi qoidalarini;
jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslarini;
bolalarni anatomic-fiziologik rivojlanish xususiyatlarini;
jismoniy tarbiya darslarni rejalashtirishni;
maktab yoshidagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlarni;
harakatli o'yinlar nazariyasi va metodikasini;
harakatli o'yinlarni turlari va o'qitish uslubiyatini ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar organizmida yuzaga keladigan anatomic va fiziologik holatlarini bilish;
jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va mashqlarning bolalar organizmini umumiy rivojlanishiga ta'sirini bilish;
harakatli o'yinlar darslarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;
sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish;
harakatli o'yinlar darslarini o'tkazish metodikasini qo'llash;
jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish shakllari va xususiyatlarini bilish;
jismoniy tarbiya darslaridagi yuklamalarning bolalar organizmiga ta'siri, toliqish va tiklanish jarayonlarini bilish;
bolalarni yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash va o'yinlarni tashkil eta olish ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishga qo'yiladigan talablar asosida tashkil etish;
sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy

uslublaridan foydalanish;

soha bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish;

jismoniy tarbiya darslarini hayot faoliyati xavfsizligi qoidalariga asosan tashkil etish;

maktab yoshdagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlardan jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda foydalanmaslik;

zamonaviy jihoz va texnik vositalarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash;

bolalar yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash;

maktab ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish **malakalariga** ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda hayot faoliyati xavfsizligi qoidalariga asosida tashkil etish;

jismoniy tarbiya darslarini soha bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalangan holda tashkil etish;

darslarni tashkil etish va o'tkazishning samarali texnika va taktikalaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda so'nggi yillarda erishilgan yutuqlardan foydalangan holda innovastion texnologiyalarini qo'llash;

sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy metodlardan foydalanish;

jismoniy tarbiya darslarini pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'tkazish;

jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo'llash **kompetensiyalariga** ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan

bog'liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Yosh davrlari psixologiyasi", "Pedagogikaning professional kompetentligi va mahorati", Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalari "Maktab o'quvchilarining morfofunktsional o'zgarishlari", "Ta'lim muassasalarida hayot faoliyati xavfsizligi", Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida hayot faoliyati xavfsizligi "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", "Sport o'yinlari va uni o'qitish uslubiyati", "Gimnastika va uni o'qitish uslubiyati", "Yengil atletika va uni o'qitish

uslubiyati”, “Yengil atletika sport turlarini o'qitish uslubiyati” “Kross tayorgarligi” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini o'rttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar maktab ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yosh va psixologik xususiyatlarini o‘rganish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soat				
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi			
			Jami	jumladan:		
				Nazariy	Amaliy dars	Ko'chma dars
1.	Harakatli o'yinlarni o'quvchilar yoshiga mos holda tanlash	2	2	2		
2.	Sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlar	2	2		2	
3.	Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyati	2	2		2	
Jami:		6	6	2	4	

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Harakatli o'yinlarni o'quvchilarning yoshiga mos holda tanlash.

Reja:

1.1 Boshlang'ich 1- 4 sinflar uchun harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazish uslubiyati.

1.2. Kichik yoshidagi bolalar va o'smirlarlar uchun harakatli o'yinlar.

1.3. Maktab to'garaklarida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlarni darsning tayyorlov va asosiy qismiga mos holda o'tkazish. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya uslubiyoti va vositasi sifatida umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishida foydalanish.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-Mavzu. Sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlar.

Reja:

2.1. O'quvchilar yoshiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlarni tanlash va o'rgatish uslubiyati.

2.2. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarda axloqiy sifatlarni shakllantirish.

Dars mavzusiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o'yinlarni tanlash. O'quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), darsni o'tish joyiga (maydoncha, zal, karidor), asbob-anjom va jihozlarga bog'liq holda dars o'tish.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

2-Mavzu. Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyati.

Reja:

1.1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

1.2. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarda tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lamlashtiruvchi ahamiyatini rivojlanishi.

Umum o'rta ta'lim maktablari darslarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarning o'quvchilar organizmiga ta'siri.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti.

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2020. – 400 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2019. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz.-T.: “O'zbekiston”. 2017. – 592 b.

II.Normativ-huquqiy hujjatlar:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida”gi O'RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta'lim to'g'risida”gi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
3. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi “O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida”gi O'RQ-653-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/5140909>
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/3578121>

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/4631208>
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5924-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4711327>
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi “2022–2026-yillarda Xalq ta’limini rivojlantirish bo‘yicha Milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-134-son Farmoni. <https://lex.uz/uz/docs/-6008663>
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston strategiyasi-2030 to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5459047>
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-son qarori. <https://lex.uz/uz/docs/-5950242>
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-114-son [qarori](https://lex.uz/docs/6426456). <https://lex.uz/docs/6426456>
14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston – 2030” strategiyasini 2023-yilda sifatli va o‘z vaqtida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-300-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6600390>
15. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi

“Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 355-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6093267>

16. O‘zbekiston Respublikasining Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi “Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlarini tashkil etish va o‘tkazish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 23-sonli Qarori.

17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 9-avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-347-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-6143004>

18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommalashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-5222869>

III. Maxsus adabiyotlar

1. Norboyev K. (O‘quv qo‘llanma).-SamDU O‘zFin PI nashriyoti, 2022 yil, 125-bet.

2. Usmonxodjayev T.S., Keldiyorov Sh.Ye., Chorshamiyev N.A., Usmonxodjayev S.T., Xolikov B.X., Sport turliriga oid turdosh harakatli o‘yinlar O‘quv qo‘llanma., Toshkent 2020

3. Qirg‘izov I.M., sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi., O‘quv qo‘llanma., Toshkent 2020

4. Kerimov F.A., Yakka kurash elementlariga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar., O‘quv qo‘llanma Toshkent 2015

5. Milliy harakatli o'yinlar: o‘quv qo‘llanma / K.Rahimqulov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. — T.: “Tafakkur-Bo‘stoni”, 2012. - 144 b.

6. Xo‘jayev P.Raximkulov K.D. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. -T.: Chulpon, 2011.

7. Xo‘jayev P., Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish metodikasi. - Toshkent. TDPU, 2008.

8. Xujayev P., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari. -T.: Chulpon, 2001.

9. Raximkulov K. Usmonxujayev T. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 100 mashq hamda harakatli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 2001.

10. Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 2001.

11. Usmonxujayev T.S., Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar. - Toshkent.

O'zDJTI, 2000.

12. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. -T.: Chulpon, 1999.
13. Usmonxujayev T.S., Xujayev P. Haraktli o'yinlar. - Toshkent. O'zDJTI, 1992.
14. Xo'jayev P.Usmonxujayev T. 1001 o'yin. - Toshkent. O'qituvchi, 1990.

Elektron ta'lim resurslari

1. <http://www.lex.uz>
2. <http://www.ziynet.uz>
3. www.minsport.uz
4. www.uz-djti.uz
5. www.sportedu.uz
6. www.olympic.uz
7. www.infocom.uz.
8. www.sports.uz
9. www.edu.uz

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Harakatli o'yinlarni o'quvchilarning yoshiga mos holda tanlash.

Reja:

- 1.1 Boshlang'ich 1- 4 sinflar uchun harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazish uslubi.
- 1.2. Kichik yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun harakatli o'yinlar.
- 1.3. Maktab to'garaklarida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlarni darsning tayyorlov va asosiy qismiga mos holda o'tkazish. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya uslubi va vositasi sifatida umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xalq etishida foydalanish.

Tayanch iboralar: hammabop, jismoniy sifatlar, sport o'yinlari, xalq o'yinlari, mehnat o'yinlari, musiqa va raqsli o'yinlar, ertalabki gimnastika.

1.1. Boshlang'ich 1- 4 sinflar uchun harakatli o'yinlarni tanlash va

o'tqazish uslubiyati.

Harakatli o'yinlarni bolalarni yoshini hisobga olgan holda tashkil qilish.

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin muvaffaqiyatli ta'lim va tarbiya berishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish yuzasidan qiladigan ishlaridan o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, ularning yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, dars oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalarni aniqlab chiqishi zarur. Ba'zan shunday bo'lishi ham mumkinki, yaxshi o'yin tanlanadi-yu, lekin u yomon o'tkaziladi. Bunday hollar tanlangan o'yinning o'ynovchilarning qiziqish-havaslariga mos kelmaganligi natijasida ro'y beradi va shuning uchun ham tarbiyaviy vazifalarni hal qila olmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlagan paytda mashg'ulotning qanday shaklda o'tkazilishini (agar mashg'ulot dars tarzida o'tkazilsa, o'yin darsning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda olib borilishini) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha, koridor va hokazo) hisobga olinishi lozim. O'yinni tanlash paytida ob-havo va havo harorati hisobga olinishi darkor. Agar o'yin qish paytida o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni aktivlashtiradigan va jismoniy yuklamani bir tekisda taqsimlaydigan harakatliroq o'yinlarni tanlash kerak.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslanganligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olish zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagogka, tarbiyachi, yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishni katta ahamiyatga ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Birinchidan shug'ullanuvchilarga o'yinni ta'sir etishi aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchidan metodik usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkil etish uslublari.

O'yini mazmuni bolalar uyda, maktabda, bolalar bog'chasida bilim va malakalarini egallashi, atrofni o'rab turgan muhitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalarda o'yinda har xil o'yin mazmuniga ko'ra, xuddi shunday uni o'tkazish usuli bo'yicha turlicha rivojlanadi.

Bolani jismoniy rivojlanishi o'yin yordamida xoxlagan yo'nalishda va boshqa jismoniy mashqlarni turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo'naltirilgan xolda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

7-10 yoshli bolalar (1-4 sinf o'quvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) hali mutlaqo egallashmaganlar, shuning uchun harakatli o'yinlar, tabiiy harakatlar bilan bog'liq bo'lib ularda katta o'rinni egallashi kerak.

Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni bu yoshda bilim va malakalarni egallash g'ayri ixtiyoriy darajada ko'proq samarali o'tadi (xususan o'yinda), ixtiyoriyga nisbatan.

Bundan tashqari bu yoshdagi bolalarni anatomik-fiziologik, psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O'rab turgan turli-tuman muhitni, organizmga ta'sir etishi va tez charchab qolishi ularda ko'proq ko'ngilchanlik bilan kuzatiladi. Bu shu bilan bog'liq bo'ladiki, bu yoshdagi bolalarda yurak, o'pka va tomirlar sistemasini rivojlanishi orqada qoladi, muskullari esa hali bo'sh, ayniqsa qorin pressisi va orqa mushaklari.

Shuningdek tayanch apparatini mustahkamligi yanada katta emas, shunday ekan, uni shikastlanish imkoniyati yuqori darajada bo'ladi (muskullarini bo'shlig'i, bo'g'inni cho'zilishini kuchayishi qaddi-qomatni buzilishi imkoniyatini oshiradi).

Yugurish va sakrash bilan o'tqaziladigan harakatli o'yinlar vaqti bo'yicha qisqa bo'lishi kerak va dam olish tez-tez takrorlanish bilan birga o'tadi. Xudi shu vaqtda shu yoshdagi bolalar sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlarni juda yoqtiradilar (Arg'amchida, do'ngdan-do'nga sakrash va b.q).

Bu yoshdagi bolalar uchun ko'proq qulay o'yinlar chopib o'tish o'yinlari hisoblanadi masalan, "Chaqqon bolalar", "Bo'ri zovurda", "Ikki sovuq", bu yerda bolalar qisqa chopib o'tishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi, yoki o'ynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan o'yinlar, masalan "Hamma o'z bayroqchasiga", "Uysiz quyon", "Bo'sh o'rin".

Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo'g'inlarni yanada yetarli darajada o'smaganligini, hisobga olib katta kuchli zo'riqish bilan o'ynaladigan o'yinlarni bermasligi kerak.

Bolalarga bu davrda ya'ni alohida harakatni ajratish va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishi qiyin bo'ladi. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xususan ularni harakatni bir xilligi charchatib qo'yadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarni diqqati yetarli darajada barqaror emas. Shuning uchun bola diqqatini bo'ladiki, ya'ni bunday holatda unga ko'proq

qiziqarsiz tuyiladi. Shu sababli bu harakatli o'yinlar ularda uzoq vaqt e'tiborni bir yerga to'plashni talab qilmaslik kerak. Aks xolda bolalar qoidaga rioya qilishni to'xtatadilar, o'yinni borishi yoki o'ynalishi buziladi va ularda o'yinga bo'lgan qiziqish yo'qoladi.

Bolalarda iroda va tormozlanish vazifasi bo'sh rivojlangan. Ularga o'yinni tushuntirishni uzoq va diqqat bilan eshitish qiyin tez-tez o'yinni tushuntirishini oxirigacha eshitmasdan o'yinda u yoki bu rolni o'ynashda o'zlarini yordamini taklif qiladilar.

Shu bilan bog'liq unga katta bo'lmagan miqdordagi O'yin qoidalari

(2-3) bo'lgan o'yinlardan foydalaniladi. O'yin qoidasini hammasini birdaniga emas, balki uni o'quvchilarning o'zlashtirishiga qarab, asta-sekin, berish mumkin.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda fikrlash (ayniqsa 1-2 sinf o'quvchilarida) asosan obrazli, predmetli bo'lib, biroq o'rgatishni ikkinchi yilida fikrlashni buyumlarni bilishi mumkin bo'lgan va o'rab olgan muhitdagi borliq hodisalarni haqidagi tushunchalarga bo'shatib berishni boshlaydi. Kuzatayotganlarni taqqoslash va baravrlashtirishni bilish namoyon bo'la boshlaydi. O'yin harakatlarida ko'proq ongni (aqlni) namoyon qilish uchun imkoniyatlar kelib chiqadi. Ularning o'rtoqlarini muammolariga qiliqlariga va harakatiga nisbatan tanqidiy munosabatlar namoyon bo'ladi. Qobiliyatni umumiy ravishda tanqidiy fikrlash harakatni ongli ravishda nazorat qilishni ko'p sonli qoidalar bilan ko'proq murakkab o'yinlarni o'zlashtirishga imkon beradi.

Bolalarda obrazli fikrlash bilan bog'liq maktabda o'qishni birinchi ikki yilida mazmunli o'yinlar katta o'rin egallaydi, u ularni o'ylab chiqarishga ustalik va ijodidan mamnun bo'lishiga yordam beradi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar bu yoshda o'qish va yozishni biladilar, bu ularni aqliy ong-bilim darajasini bir muncha kengaytiradi. Bunga quyidagi mazmunli o'yinlar misol bula olishi mumkin, bunga ayniqsa sinfdan tashqari o'tkaziladigan "Boyo'g'li", "Bo'ri zovurda", "Ikki sovuq", "Kosmonavtlar", "Tulki", "Chaqqonlar" va b.q o'yinlar kiradi.

Bu yoshdagi bolalar uchun biror xususiyati bilan ajralib turadigan va sirli, kutilmagan elementlari bo'lgan o'yinlar ("Ko'z bog'log'ich", "Top kimni ovozi bu"), bekinish va topa olish yoki aniqlash o'yinlari ("Bekinmachoq", "Qorovullar").

O'yinda bu davrda huloqni asosiy poydevori, jamoat tartibini saqlash qoidasini bajarishni bilishni tarbiyalaydi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda ma'naviy va ma'rifiy, ahloqni oddiy me'yor va qoidalari haqida tasavvur qilishni tarbiyalaydi. Komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar paydo bo'la boshlaydi,

buni har bir o'yin qatanshchisi o'zlarini komandalarini obro'si uchun kurashadilar va "asir"ga tushgan o'rtoqlarini qutqaradilar. Komandali o'yinlarni o'ynash o'qishni birinchi yilini oxiridan boshlanadi va ayniqsa 3-sinfdan boshlab keng qo'llaniladi.

Ya'ni musiqa va ashula xor xarakteridagi o'yinlar bo'lib, ular asosan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga xos bo'ladi. Bu o'yinlar ayniqsa 1-2 sinf o'quvchilarining sinfdan tashqari vaqtda foydalaniladi. Ular bolalarda birgalikda kelishilgan xolda harakat qilishga, ma'lum ritmda harakatni bajarishga o'rgatadi.

Bolalar shuningdek, alohida so'z, jummalarni ohang bilan aytiladigan so'zli o'yinlarni juda yaxshi ko'radilar, masalan "Kosmonavtlar", "Koy koy" va b.h. ashula aytish va ohang bilan aytish o'ynaladigan o'yinlar nutqini rivojlantiradi, u ya'na trenirovka qilishga shuningdek ritm va musqalikni tarbiyalashga muhtojdir.

Nihoyat bolalar bu yoshda shunday o'yinlar bilan qizikadilarki, ular bu o'yinda o'zlarini epchillik, chaqqonlik namoyon qilishlari mumkin. Bunday o'yinlarni mazmuni ma'lum harakatni faqatgina aniq bajarish bilan chegaralanadi. Bunday o'yinlarga quyidagilar kiradi: "Arg'amchi ostida sakrash" aylanayotgan arg'amchi ostida xilma-xil sakrashlar, qisqa arg'amchilar bilan turli-tuman sakrashlar.

Shu yoshdan boshlab bolalar o'rtasida xalq o'yinlari yaxshi ommalashib boradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar hayotida harakatli o'yinlar katta o'rini egallashi kerak, chunki bu yosh xususiyatlariga shuningdek ma'naviy ma'rifiy axloqiy tarbiyaga mos keladi.

1.2. Kichik yoshdagi bolalar va o'smirlarlar uchun harakatli o'yinlar.

3 yashar bolalarning bilim doirasi tor bo'ladi, diqqati doyimmo chalgib turadi. SHuning uchun bolalarga oddiy va ular oson to'shinadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va xayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanilsa yaxshi bo'ladi. Bu o'yinlar albatta mazmunli va ibratli bo'lishi shart.

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar masalan: bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka etib olish kabi

topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish xamda qiynalmasdan bajaradigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faolli va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

4 yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni xam xilma-xil bo'la boradi. Qush va xayvonlar harakatiga, transport turlariga turli narsalarga taqdid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar ranglarni ajratish tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak. Ko'pchilik harakatli o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar qo'yish lozim. Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida fikr bo'ladi. Asta-sekin bolalarning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi Masalan 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagan bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, egundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchi bo'ladi.

O'yindagi harakatlarning mazmuni tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muxim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga xis-xayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagiga emaklab kirish va xokazo) xamda xar xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni tutish uchun irgishlab sakrash va xokazolar). Bunday murakab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zishga harakat qiladilar.

Bu xildagi harakatli o'yinlar xamisha xam birgalikda o'ynaydigan o'yinlar xisoblanmaydi. Bu o'yin- mashqlarda ayniqsa ko'proq namoyon bo'ladi. Ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni xamjixatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erisha borish mumkin.

5 yashar bolalarning harakatli o'yinlari mazmuni rang-barang, atrof-tevarakda, xayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jixatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak -atrofni yaxshi bilishiga, harakatlarni saboq, chaqqonlik idrok va xamkorlikda bajarishga bog'lik bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi mumkin. O'rta grupp uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning ba'zilar mazmuniga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish xam mumkin. Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana xam yaxshi bo'ladi.

6 yashar bolalar bilim doirasi tobora kengayib boradi binobarin, harakatli o'yinlarning mazmuni xam murakkablashadi. O'yin koidalari xam murakblashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik diqqat-e'tibor, sabr-toqat, signaldan tez ta'sirlanishga o'rtanish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, tutilganlarning chetga chiqishi va xokazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruxlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha kuchli o'g'il bolalar bilan qizlar, faqat qizlar bilan guruxlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. SHuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan gurux-gurux qiladi.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqni bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladi, qizlarni xurmat qilishga o'rganadi.

7-10 yashar bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. SHuning uchun ham maktab programmasida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki dasto'rga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga aloxida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq ya'ni komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni xam o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" degan prinsip asosida birga o'ynashga o'rganadilar. SHunda ularda o'zlari bilan birga o'ynayotgan o'rtoqlari uchun javobgarlik xissi uyg'onadi. Komanda

o'yinlari yetarli darajada chaqqon, xozirjavob, farosatli va baquvvat bo'lishni talab etadi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topadi va bundan tashqari darsga basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol kiritiladi.

9-10 yashar bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. O'yinni taxlil qilish. O'yinni natijalarini e'lon qilishda o'yinni tushinib etish, o'yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo'yilgan xatosini ko'rsatib berish zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'yinni syujetini taxlil qilishda o'yinni syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, aloxida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini ko'rsatib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan o'quvchilarni aloxida o'rnatish uchun ko'rsatib o'tish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ya'ni o'yin jarayonini o'tkazishini o'zi juda murakkab: u nafaqat bolalarni yosh xususiyatlariga, ishlash sharoitiga, balki bolalarni jamoa bo'lib o'ynashga tayyorgarligiga, ularni kayfiyatiga, o'yin rahbarini o'zining maxoratiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinni o'tkazish pedagogik jarayon bo'lib, uni xardoim ham oldindan aytib bo'lmaydi.

Bolalar bilan shug'ullanishni amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida o'ynovchilarni harakatini taxlil qilishni va tuzatishni bilish, to'g'ri taxlil qilishni va o'yinni raxbari sifatida o'zini xulqini baxolashni bilish o'yinga raxbarlik qilish maxoratini takomillashtirishga yordam beradi.

KUN VA TUN.

- **I Vazifasi:**
- 1. Qisqa masofaga yugurish malakasini oshiradi
- 2. Qon aylanishini yaxshilaydi va oyoq mushaklarini rivojlantiradi.
- 3. Bir birini xurmat qilishni o'rgatadi.
- **II Dars qismi:** Asosiy, tayyorlov
- **III Yoshi:** 3-6 yosh
- **IV O'tkaziladigan joyi:** Sport maydonchasi.

V Kerakli jihozlar:

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf

o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat.

Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsataliladi (o'yinlar); gavda qisimlarining o'zaro to'g'ri rivojlanishiga imkon yaratiladi (o'yinlar); barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarning to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga etkazish lozim.

2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat.

Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko'pchiligi (yurish, yugurish, sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalar va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

Xalq milliy o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'analariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, shuningdek, fikrlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hokozolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi.

Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlar tufayli erishadilar.

Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolariga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka

bo'lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka aslo yo'l qo'yilmaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi.

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.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o'yinlarini o'rganish va o'rgatish jarayonida ham uyg'un holda hal etiladi. Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil xarakter qilishi, maktabda mashg'ulotlarni tashkil etishning turli jamoaviy va jamoasiz o'ynadigan o'yinlari mavjud.

5-6 sinf o'quvchilari (11-12 yosh) o'zlaridan oldingi sinflarga nisbatan ko'proq murakkab o'yinlar bilan shug'ullanishga qiziqadilar. Buni ba'zi bir darajada tushuntiriladiki, ya'ni bolalar bu davrda katta chidamlilikni o'pka sig'imini kattaligiga ega bo'ladi, garchi nafas olish sistemasi ham yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Mushaklar asta sekin o'sadi va mustahkamlanadi, biroq kuch ko'rsatkichlari ham yetarli darajada rivojlanmagan shuning uchun organizm uzoq davom etadigan kuchli taranglashishlarga va bir tomonlama yuklamalarga yetarli darajada tayyor emas. Nafas olish sistemasi bir muncha ko'proq rivojlangan kichik maktab yoshidagilarga qaraganda biroq nafas olishni chuqurligi ham yetarli emas. Nerv sistemasi takomillashib boradi. Miya sistemasini moyillikni funksional imkoniyati o'sib boradi.

11-12 yoshli bolalarda 7-10 yoshli bolalarga nisbatan ko'proq sezgir va epchillikni rivojlanishiga va takomillashtirishiga qaratilgan. Ularni o'yinda o'zini tutish taktikasi malakasi ortib boradi.

1-4 sinflarda O'yin va gimnastika mashg'ulotlarida egallagan, malakalaridan keng foydalaniladi.

O'smirlarda tormozlanish funksiyasi kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan bir muncha yaxshi rivojlangan, iroda doirasi esa kuchli rivojlangan. O'yin vaqti bo'yicha ko'proq davom etadigan va murakkab harakatlarga boy bo'lib bu esa o'smirlarda chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalar bu yoshda o'yinga juda xam qiziqadilar ular bu o'yinlarda o'zlarini harakatlarini takomillashtiradi. Ularni O'yin jarayoniga o'zlari qiziqadilar, ular

o'zlarini tezligini, epchilligini, merganligini, kuchni va ziyrakligini namoyon qilishi yoqadi.

Ayrim holatda tezkorlik va kuch qobiliyatlariga ta'sir etishga ko'proq yo'naltirilgan o'yinlar namoyon bo'ladi, biroq imkon boricha zo'r berishni talab qilmaydigan, shu bilan birga bu zo'r berish siklik yoki davriy xarakterga ega bo'ladi ("Poygachi", "Chavandoz sportchilar", "Yashirilgan koptoklar", "Katakdaqi qushlar", "Pir- etdi", "Doiraga tushirish", "Xushyor soqchi", "To'pni oshirish", "To'plarni uzatish", "Chiziqlar bo'ylab sakrash", "Kartoshka ekish", "Ikki ayoz", "Tulki bilan na'matak" va b.q).

Kichik o'smirlar obrazlardan tashariga chiqib ko'proq tanqidiy va umumiy ravishda fikrlaydilar, sezgini tasavvur etish va idrok qilishni afzal ko'rishga tayanadi. Fikrlashni qabul qilmaslik qobiliyati, harakat tajribasi va egallagan zaxiradagi bilim bilan murakkab o'zaro munosabatdagi va ko'p sonli o'yin qoidalari bilan ularga kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga ko'ra ko'proq murakkab o'yinlarni egallashga imkon beradi. ("Otishma", "To'p uchun kurash", "To'p nishonga" va b.q).

O'qituvchining tushuntirishi va tanbeh berishlari ko'proq qisqa va aniq hakamlilik esa-ko'proq qat'iy bo'lishi kerak.

Bolalar bu davrda sinfdagi va boshqa ishlarga faol kirishadilar. O'smirlar o'yinda asosiy o'rinni komandali o'yinlar egallaydi, shuning uchun xam aynan shu davrda ularda ayniqsa jamoatchilik sezgisi rivojlanadi va namoyon bo'ladi.

Kichik o'smirlar o'yini juda kam sevadilar ularni har biri eng yaxshi usullari bilan o'zlarini shaxsiy imkoniyati va ular o'z jamoasini diqqat e'tiboriga qaratadilar. ("Raqam chaqirish", "Oq terakmi ko'k terak", "Qoravullar va izquvarlar").

O'yinni barchasi shartli bo'lganligi uchun bolalar tushuna boshlaydilar. Faqatgina joylarda o'ynaladigan o'yinlarda mazmuni saqlanib qolinadi. Rivojlanish jarayonini tezlashtirish bilan bog'liq bo'lganligi sababli ko'proq erta balog'atga yetadi. Qizlarda bu aynan shu davrda (10-12 yoshda) boshlanadi.

Olimlarimizni bergan ma'lumotlariga ko'ra jismoniy rivojlanish jarayoni ruhiy rivojlanish bilan parallel boradi. Hozirgi zamon bolalari oldingilariga qaraganda ko'proq rivojlanganlar.

Yuqori-qon tomir sistemasi va nervni fiziologik funksiyasini garmoniyasini buzilishini kuzatilishi jinsiy yetilishini tezlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Vegetativ nerv sistemalarini funksiyasini buzilishi qayd qilinadi (bosh aylanish, yurak urishi, tovushlarga, hidlarga nisbatan sezgirlikni oshib borishi va b.q).

Bolalarga o'yinda ularni barchasi ta'sir etadi. Bolalar psixologik jihatdan bir xil turmaydigan, O'yin jarayonida o'zini his tuyg'usini jo'shib namoyon qiladi. Shu bilan birga O'yin qoidalariga qa'tiy talab qilishni oshirish zarur, haddan tashqari asabiylashganda yoki hayajonlangan vaqtda o'yinda tanaffus berish mumkin.

Bu davrda o'g'il va qiz bolalar o'yinlarida ayrim o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. O'g'il bolalar qiz bolalarga ko'ra tezlik bilan yugurishda, kurash elementlari, uzoqqa uloqtirish bilan o'ynaladigan o'yinlarda ayrim **afzalikka** ega bo'ladilar.

O'g'il va qiz bolalarni bu imkoniyatlaridagi farqni hisobga olib yugurish bilan o'ynaladigan komandali o'yinlarda o'g'il va qiz bolalarni soni bir xil bo'lishni kuzatib borilishi zarur. Chidamlilikni rivojlantirishga oid qarshilik ko'rsatish bilan o'tkaziladigan o'yinlarda jinsiga qarab o'g'il va qiz bolalarga bo'lish kerak va har bir komanda bilan mustaqil o'yin o'tkazilishi kerak ("Doiraga tort", "Juft-juft bo'lib tortish" va b.q).

Qarshilik-ko'rsatish bilan juft-juft bo'lib o'tkaziladigan ("Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortishish") juftlikda o'ynaydigan o'yinchilar bir xil jinsda bo'lishlari shart (o'g'il yoki qiz bolalar).

Qiz bolalar bu davrda badiiy gimnastika elementlari bilan muzika jo'rligida o'tkaziladigan o'yinlarga qiziqqa boshlaydilar. O'g'il bolalar esa kuch, chidamlilik, tez yugurish bilan bajariladigan o'yinlarga ko'proq qiziqadilar.

Ayrim O'smirlar bilan suzish bo'yicha mashg'ulot o'tkazilsa iloji boricha suvda O'yin o'tkazishni kiritish kerak.

Kichik yoshdagi O'smirlar esa kattalarga o'xshash uchun harakat qiladilar. O'qituvchi, yetakchi, tarbiyachi buni hisobga olish zarur va xar doim bolalar uchun namuna bo'lishi kerak.

Kichik yoshdagi o'smirlarda o'rtoqlari bilan yaxshi munosabatda bo'lishga harakat qilishni yorqin ifodasi namoyon bo'ladi. Shu bilan bir qatorda O'rtog'ini yomon xati harakatni muhokama qilishga o'zini bilimli qilib ko'rsatish, kuch, qo'rqmaslik va intizomini buzganda o'zini hissiyotiga qarshi chiqishi moyilligi namoyon bo'ladi.

O'zining "Men" degan so'zini mustahkamlash uchun o'g'il bolalar tez-tez kuch ishlatadilar, u ko'pincha janjalni kelib chiqishiga olib keladi.

Bunday vaqtda o'g'il va qiz bolalar o'zlarini tengqurlari bilan aralashib yuradilar. O'g'il va qiz bolalar o'rtasida do'stlik boshlanadi fizkultura va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish ishtiyoqi paydo bo'la boshlaydi. Pedagog bu qiziqishni maqsadga yo'naltirilgan xolda foydalanishi zarur. Bu davrda ko'pchilik

bolalar sport seksiyalarida shug‘ullanishni boshlaydilar, jumladan sport o‘yinlari bilan (basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol va b.q).

Ayrim harakatli o‘yinlar sport qoidalariga qat’iy chegaralangan xolda kiritiladi. Bu o‘yinlar bo‘yicha sinflar o‘rtasida, maktab birinchiligi, maktablararo, tuman birinchiligi musobaqalar o‘tkaziladi. Misol tariqasida shunday o‘yinlarni ko‘rsatishimiz mumkin. “Pioner bola”, “To‘p uchun kurash”, “To‘p kapitanga”, “To‘pni to‘rt tomonga uzatish” va b.q.

Bunday vaqtda harakatli o‘yinlarga ko‘proq kichik yoshdagi bolalarni jalb qilish bilan musobaqalar o‘tkaziladi (“Quvnoq startlar” va b.q).

Kichik yoshdagi O‘smirlar o‘rtasida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar ularni keyinchalik har tomonlama garmonik rivojlanishiga va jismoniy ta’limni olishga yordam beradi.

Bolalar hayotidagi bu davrda (13-15 yosh, 7-8 sinf o‘quvchilari) o‘rishni tez sur’ati o‘ziga xos xususiyatini ko‘rsatib turadi. Buning natijasida o‘smirlarni harakat koordinatsiyasi bir muncha buziladi. o‘g‘il bolalar bu yoshda jinsiy rivojlanishi boshlanadi, qiz bolalarda esa u tugallanadi.

Ya’ni o‘smirni yurak-qontomir sistemasi jinsiy balog‘atga yetishi bilan kuchli ta’sirchanligiga qaramasdan chidamlilik va tez bajariladigan mashqlarga yaxshi moslanishi isbot qilingan. Bu uzoq davom etadigan yugurish qarshilik ko‘rsatishga va kurashish chidamlilikka oid harakatli o‘yinlardan foydalanishga imkoniyat beradi, biroq buni pedagog va tibbiyot xodimi tomonidan muntazam ravishda nazorat qilib borishlari kerak.

Tog‘ay to‘qimalarini suyakka aylanishi davom etadi, bo‘g‘imlarni harakatchanligi kamayadi mushakni xajmi va uni kuchi birmuncha ortadi.

O‘g‘il va qiz bolalarni kuchayishi va tez yugurish imkoniyatlari o‘rtasidagi farq yana xam kattalashib boradi. Shuning uchun o‘rtadagi bu farsni xisobga olish zarur va kuchli o‘yinlarda o‘smirlarni jinsiga qarab bo‘lish kerak. qiz bolalar ko‘proq muzika jo‘rligida, o‘g‘il bolalar — kuch bilan bajariladigan o‘yinlar qiziqtiradi. Tez yugurishga, to‘siqlardan oshib o‘tishga, uzoqqa uloqtirish bilan o‘tkaziladigan turli-tuman o‘yinlarda xar bir komanda o‘g‘il va qiz bolalarni sonini bir xil bo‘lishini qa’tiy nazorat qilish kerak, ayrim holatlarda bunday o‘yinlarni alohida o‘tkazilgani ma’qul bo‘ladi.

O‘smirlarda o‘yin doirasi borgan sari torayib boradi. Chunki bu yoshda ularga shunday o‘yinlar yoqadiki ya’ni ular o‘zlarini eng yaxshi tomonlarini ko‘rsatishlari mumkin.

O‘smirlar ko‘proq komandali o‘yinlarga qiziqadilar. Shu bilan birga komandalarga bo‘lish oldingilarga o‘xshab emas, rollarni tabaqalashtirishlari bilan

murakkabdir. Xarakterini bejiz emasligi, balki o'smirda doimiy komandali o'yinlarga qiziqishi ortib boradi.

O'smirlarga mazmunli o'yinga qiziqishi mutlaqo yuqoladi, chunki o'yinlarni tashkil qilish tizimiga qarab va harakatga soluvchi mazmunli asosiy o'rinni egallaydi.

O'smirlarda sport o'yinlari va sportga tayyorlash o'yinlaridan keng foydalaniladi.

O'smirlar sport uchun zarur bo'lgan, o'yinda alohida malakalarni trenirovka qilishni yaxshi ko'radilar. Ular uni foydasini tushunadilar va to'p bilan o'ynaladigan o'yinlarni ayniqsa basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'piga tayyorlaydigan o'yinlarni ishtiyoq bilan o'ynaydilar. Bu o'yinda ularni qiziqtiradigan narsa o'yinda o'zini tuta bilish axloqi taktikasi va o'yin texnikasi malakalarini trenirovka qilish hammadan ko'proq esa o'yin jarayoni o'zi.

O'smirlar qat'iy xolisona hakamlilik qilishni sevadilar va o'yin qoidalariga rioya qilishga harakat qiladilar.

Bu yoshdagi o'quvchilar uchun o'ziga xosligi o'zlarini kuchlarini haddan tashqari oshirib baholashga moylligidir.

O'smirlarda suvda suzish bilan shug'ullanganda va kurash elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarga yana xam ko'proq o'rin egallaydi.

Oddiy harakatli o'yinlar qisman sport o'yinlari bilan almashtiriladi ayniqsa o'smirlar bilan maktabdan tashqari sharoitda va sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladi, chunki o'yinchilarni soniga qarab chegaralangan o'yin qoidalari va uni o'tkazish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Darsda ularni o'tkazish qat'iy bo'ladi. Agarda u o'tkaziladigan bo'lsa unda soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha to'siqlardan oshib o'tish bilan estafeta, kurash, uloqtirish, sakrash, tirmashib chiqish va oshib o'tish bilan shuningdek yarim sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar keng qo'llaniladi.

1.3. Maktab to'garaklarida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida, darsda, sinfdan tashqari o'quv – sport va bolalar bilan ommaviy – sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o'yin juda katta o'rinni egallaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida barcha sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazish mo'ljallangan.

Darsda harakatli o'yinlarni boshqa jismoniy tarbiya vositalari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kross tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib boriladi.

O'yinlar dars o'rtasida va uzaytirilgan tanaffuslarda, maktabda o'tkaziladigan bayramlarda va boshqa tadbirlarda ham qo'llanilishi o'yinlar sport seksiyalarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek u yoki boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalarini takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Boshlang'ich sinflarda sinf rahbarlari tomonidan maxsus o'tkaziladigan "o'yin vositalari" katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, uning vazifasi- bolalarni jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan, faol dam olishni bermoqdir.

Maktab o'qituvchilari bolalarni kundalik hayotida yaxshi o'yinlarni joriy qilishga harakat qiladi va uni maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida ommalashuviga yordam beradi.

O'yinni mazmuni, tashkil etish va uning o'tkazish metodikasi mazmuni vazifasiga, shug'ullanuvchilarni tartibiga, bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotni shakliga (darsda, tanaffusda, seksiyada, bayramlarda) bog'liqdir.

Maktab to'garaklarida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport tugaraklarida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa tugaraklarda ko'proq qo'llaniladi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish tugaraklarida ham harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'sishlariga, orttirgan malakalarining takomillashuviga anchagina yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy jismoniy xislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. Bunda ilgari o'tilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

Tugaraklar ishida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning yosh xususiyatlariga, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik yoshdagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi.

Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida ayniqsa basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika tugaraklari ishlab turishi lozim. Bunday vaqtlarda "Dasta

chikaldak” (chillak o‘yini), “Qoziq o‘yini”, “Kamalak”, “Oq tosh” singari milliy va rus xalq o‘yinlaridan foydalanish lozim.

Turli harakatli o‘yinlar va sport xarakteridagi o‘yinlardan, shuningdek, har xil yengil atletika mashqlaridan foydalanish paytida o‘quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg‘otish lozim. Bu eng yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi.

O‘quvchilar ko‘pincha o‘yinga berilib ketib, uni o‘zgartiradilar, eski qoidalarini yig‘ishtirib qo‘yib, yangilarini o‘ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo‘lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o‘yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun ham o‘yinni qaytarishdan (ayniqsa bu qaytarish bolalarning istagi bilan bog‘liq bo‘lgan hollarda) sira qo‘rqmaslik kerak.

Futbolchilar estafetasi o‘yini.

O‘yin tavsifi. O‘ynovchilar bab-baravar ikki-uch jamoaga bo‘linadilar. Jamoalar 1—2 m oraliqda bittadan bo‘lib qatorda saflandilar. Qator bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o‘tkaziladi. O‘ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro‘parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g‘o‘lacha terib qo‘yiladi. Oldinda birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilarga bittadan futbol to‘pi beriladi. Ular to‘pni tepib-tepib g‘o‘lachalar orasidan olib o‘tadilar va yana tepib-tepib gulachalar yonidan o‘z jamoalariga qaytib keladilar. O‘yinchilarning hammasi ana shu ishni bajaradilar. To‘pni tepib g‘o‘lachalar atrofidan aylantirib olib, yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o‘yinchilarning hammasi to‘pni g‘o‘lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa g‘alaba qozonadi.

O‘yin qoidalari. 1. To‘pni tepib har bir g‘o‘laching birini o‘ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o‘tish kerak.

Atrofidan aylanib o‘tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g‘o‘lacha o‘ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g‘o‘lacha o‘z joyiga (rahbarning kursatmasi, buyrug‘i) qo‘llanadi. Pedagogik ahamiyati futbol elementlari bilan o‘tkaziladigan estafetalar futbol uyini uchun zarur bo‘lgan malakani mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, bu o‘yinda harakat tezligini, chaqqonlikni, ziyraklikni rivojlantiradi. Ular jamoa, o‘rtoqlik hissiyatini tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yinning o‘ziga xos harakatlari to‘pni tepib-tepib tez yugurish va to‘pni olib yurishdir.

Metodik ko'rsatmalar. Futbol estafetasi, bu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar rezina to'pni yoshlar bilan surib dumalatib, g'olachalar oralig'idan olib o'tadilar.

Qo'l to'pi musobaqasi o'yini.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3—4 ta jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziq orasida yonma-yon turadilar. Maydonchaning bir tomonidagi start chizig'idan 10—15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoa qarshisiga diametri 1—1,5 metrli aylanalar chiziladi. Bu aylanalarda har bir jamoaning bittadan o'yinboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar bittadan to'p oladilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni belgilangan chiziqqacha yerga urib-urib olib borib, bir qo'llab o'yinboshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib boradilar va navbatdagi o'yinchilarga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va hamma o'yinchilar ana shu ishni bajaradilar. O'yin qatorda birinchi turgan o'yinchilar yana o'z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinda qo'l to'pi o'yini uchun zarur bo'lgan ayrim malakalarni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, ma- salan, uloqtirish, to'pni olib yurish, to'pni uzatish, darvozaga aniq uloqtirishni, bundan tashqari, bu o'yinda o'yinchilarning harakat tezligini, yugurish, epchillikni va diqqatni rivojlantiradi.

Jonglyorlar o'yini.

O'yinchilarga galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irg'itib, bosh va gavdani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qiladilar. Ular gavdani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. To'p yerga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tomonlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga uchtdan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan to'pni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinchida koordinatsiyani, muvozanat saqlashni, aniq epchillikni, tezkorlik reaksiyasini tarbiyalashga yordam beradi. Har bir o'yinchi topshirilgan vazifani jamoa oldida bajarish javobgarligini his qilishga o'rgatadi. Futbol o'yini uchun to'pni boshda o'ynash texnikasini egallashga o'rgatadi.

Ikkita to'pni uzatish o'yini.

O'yinga tayyorlanish. O'yinda o'yinchilar juft-juft bo'lib qat- nashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi yo'lakchanning qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5—7 metr oraliqda joylashadilar. Yo'lakcha arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tavsifi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib, orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri yo'lakchadan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga qarab, o'yin shartini soddalashtirish, yo'lakchanning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yin to'pga oyoq bilan zarba berish malakasini rivojlantiradi, bu futbol o'ynash uchun to'p bilan ishlash texnikasini egallashga yordam beradi. O'yin oyoq kuchini rivojlantirishga yordam beradi, aniq va tez harakat qilishga o'rgatadi.

Epchil darvozabon o'yini.

O'yinga tayyorlanish. 3—4 kishidan iborat jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga 2 ta to'shak qo'yilgan bo'ladi. To'shakdan 3 metr oraliqda rahbar turadi.

O'yin tavsifi. Rahbarning signalidan keyin o'ynovchilar galma- galdan rahbar otgan to'pni oldinga umbaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishlari kerak. Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni 3 marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin darvazabonda diqqatni aniq, epchil va harakat tezligini va o'z-o'zini to'pga bo'lgan qobilyatini tarbiyalaydi. O'yin darvozabonning oldinga umbaloq oshib otilgan to'pni ilib olish malakasini tarbiyalaydi. O'yindagi asosiy harakat oldinga umbaloq oshib to'pni ilib olishdir.

Savat yoki yashikka to'p tushirish o'yini.

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bittadan bo'lib, 3—4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo'lsa, shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashiklar o'rnatiladi. Savatlar qatordan 3—4 metr naridagi ustunlarga yoki

daraxtlarga o'rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziqli o'tkaziladi. Qator boshida turganlarga bittadan to'p beriladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal berish bilan qator boshida turganlar to'plarini ulotqirib, savatga tushirishga harakat qiladilar. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan to'pni olib kelib navbatdagi o'ynovchilarga topshiradilar, to'p irg'itganlar to'pni olib keluvchilar o'rniga borib turadilar. Savatga ko'proq to'p tushirgan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yin qoidalar. 1. To'pni savatga irg'itganda chiziqdan nariga o'tish mumkin emas. Chiziqdan chiqib turgan holda savatga tushirilgan to'p hisobga olinmaydi. 2. Hamma o'ynovchilar navbat bilan savatga to'p irg'itishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda bolalarda o'yin elementlarining ayrim malakalari, ayniqsa, to'pni tashlash qobiliyati mustahkamlanadi va takomillashtiriladi. Bundan tashqari, o'yinda bolalarda o'z kuchiga ishonishini, diqqatni va tezlik reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati to'pni savatga tashlash hisoblanadi.

To'p uchun kurash o'yini.

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak. Har bir jamoaning onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib, qaysi jamoa o'yinning boshlashini aniqlaydilar. O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'lib joylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida qarshi jamoaning o'yinchisi ham bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini "ushlashi" kerak.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar. Har bir oshirilgan (5—10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olingandan keyin, o'yinni yutqazgan jamoa boshlash huquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalar. 1. O'yinda basketbol o'yini qoidalarini qo'llash mumkin. 2. O'yinni boshlashda to'pni olib yurish mumkin emas.

Pedagogik ahamiyati. O'yin basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlash hisoblanadi. O'yin basketbol va qo'l to'pi uchun zarur bo'lgan, to'pni egallash malakalarini egallashga va takomillashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yin tashkiliy o'yinlarni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakatiga, darvozaga yoki halqaga tashlashdan tashqari, qo'l to'pini va basketbolni barcha elementlari kiradi.

Voleybolchilarning to'p uzatishi o'yini.

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar 4—5 jamoaga bo'linadi, har bir jamoada aylana hosil qilib turadi, uning o'yinchilari tartib bilan sanaydilar. Har bir jamoaning birinchi sonli o'yinchilari voleybol to'pini olib, aylana o'rtasida turadilar. Har bir jamoaga bittadan hakam biriktirib qo'yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o'yinchilari to'pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga ko'p marta uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovozini chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo'l qo'yilsa, (bir o'yinchi to'pni ikki marta, bir qo'l yoki ikki qo'llab yerga ursa), ikkinchi sonli o'yinchi o'rtaqa chiqadi va o'yinboshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobda davom ettiriladi. Yana xatoga yo'l qo'yilsa, o'rtaqa uchinchi sonli o'yinchi chiqadi va hokazo. Jamoalardagi hamma o'yinchilar o'rtaqa chiqib bo'lganlaridan keyin o'yin tamom bo'ladi. Kim to'pni ko'p oshirgan bo'lsa, o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidolari. 1. To'pni yerga tushirish mumkin emas. 2. To'pni ikki marta bir qo'llab, ikki qo'llab pastdan urish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin turli usullarda to'pni uzatish va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. O'yin qat- nashchilardan diqqatni, kuzatuvchilikni, harakat tezligi reaksiyasini, harakat koordinatsiyasini to'g'ri bo'lishni talab qiladi. O'yinning o'ziga xos harakati turli usullarda to'pni uzatish va ilib olishdir.

To'xtatib urish o'yini.

O'yin tavsifi. O'yinovchilar aylana bo'lib saflanib, voleybol to'pini doirada yurgan o'yinboshining ushlashiga yo'l qo'ymay, turli yo'nalishda bir-biriga uzatib turadilar. O'yinboshi to'pni urib yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchilarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'pni yerdan olib, "To'xta!" — deydi. Shu so'z aytilgach, hech kim qimirlamasligi kerak. O'yinboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi, agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, o'yinboshining o'zi takroran o'yinboshi bo'ladi. Bir marta ham ona boshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq o'yinboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yinning natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidolari. 1.To'p yerga tushishi bilan qochgan o'yinchilar joylaridan qo'zg'almay, to'pga chap berishlari mumkin. 2.To'p uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda ko'ptokni o'tish va ilib olish malakalarini mustahkamlashga va takomillashtirishga yordam beradi va hamda shu bilan birga u qo'l to'pi va basketbol o'yinlariga tayyorlashdan biri bo'lib hisoblanadi. O'yin bolalarda aniq mo'ljalga olishni rivojlantiradi.

Qo'shaloq to'p, To'rt tomonlama to'p irg'itish o'yini, Aylanadagi ovchilar o'yini, To'p tashlash o'yini, To'pni almashtirish o'yini, Havoyi to'p o'yini, Yuklar bilan yugurish o'yini, Kes-kes o'yini, Ko'rpa yopindi o'yini, Olib qochar o'yini, Qo'riqchi o'yini, Chavandoz o'yini, Durra o'yini, Soqqa o'yini, Yelkada kurash o'yini, Mindi o'yini, Tepish o'yini, Taqiya tepar o'yini, Oq suyak o'yini, Otishma o'yini, Chaqqonlar va merganlar o'yini, Chergizak o'yini, Chirkash o'yini, Kissa kelar o'yini, Dulki o'yini, Tepki o'yini va hokazo o'yinlar.

Darsda o'tkaziladigan o'yinlar. Jismoniy tarbiya o'yinlarida harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyani boshqa vositalari o'rtasida katta o'rinni egallaydi, ayniqsa kichik sinflarda. O'rta va xususan katta sinflarda harakatli o'yinlar asosiy joyini gimnastikaga bo'shatib beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar I-XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi.

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

Yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatni tibbiy malakalarini mustahkamlash va takomillashtirishda, shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari va kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida egallagan malakalaridir.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar tegishli:

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (tezlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, kuchni, egiluvchanlikni) jamoatchilikni rostgo'ylikni va boshqa ahloqiy, shuningdek va irodaviy sifatlarini tarbiyalash kiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalariga quyidagilar kiradi: bolalar organizmini normal shakllantirish va rivojlantirishga yordam berish, uni salomatligini mustahkamlashdan iborat.

O'yinni tanlash o'qituvchini dars oldidan qo'yilgan pedagogik vazifasiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, agarda darsni vazifasi-kichik maktab yoshidagi bolalarda, yugurib kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish qo'yilgan bo'lsa, unda "Bo'ri zovurda" o'yinidan foydalanilsa bo'ladi. Ko'krakdan ko'ptokni o'tish va uni yuqoridan ikki qo'llab olish malakasini mustahkamlash vazifasini hal etish uchun "To'pni uzatdingmi-o'tir" yoki "Qarama-qarshi" estafeta o'yinidan foydalanish mumkin.

Ta'limiy vazifani hal etishda bir vaqtni o'zida jismoniy sifatni takomillashtirish, jamoada o'quvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir etishini ham nazarda tutiladi.

Tarbiyaviy va ta'limiy vazifa bir – biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Xuddi shunday, masalan, o'yinda balandlikka sakrash malakasini takomillashtirishda o'quvchilarga o'zlarining kuchlariga ishonishni, jasurlikni, botirlikni tarbiyalaydi. Shuning uchun vazifasini qo'yishda bitta o'quv – tarbiyaviy jarayonini har xil tomonlarini hisobga olinadi.

Dars uchun harakatli o'yinlarni tanlashda, shuningdek o'quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), darsni o'tish joyiga (maydoncha, zal, karidor), asbob –anjom va jihozlarga bog'liq bo'ladi. Bir va xuddi shunday pedagogik vazifani hal etishda, ish sharoitiga bog'liq hamda, har xil o'yinlardan foydalanish mumkin.

Xuddi shunday, masalan, 1-2 sinf o'quvchilari bilan o'ynaladigan o'yinda o'z oldiga harakat reaksiyasi tezligini tarbiyalash – vazifasi qo'yilganda, “Hamma o'z bayroqchasiga” (agarda mashg'ulot maydoncha yoki zalda bo'lsa), yoki “Hamma o'z joyiga” (agarda mashg'ulot karidorda yoki zalda o'tkazilsa) o'yindan foydalanish mumkin. Dars oldidan – to'pni otish va ilib olishni takomillashtirish vazifasini qo'yib, 3-4 sinflarni darslariga “Uzatdingmi – o'tir”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “O'yin boshiga to'pni berma”, 5-6 sinf uchun darsda esa “To'p o'rtadagiga”, “Otishma”, “To'p uchun kurash” o'yinlarini kiritish mumkin.

O'yinda ma'lum malakani egallash uchun ko'proq murakkab vaziyatni talab qiladi: qoidalar sonini oshirish uni murakkablashtirish o'yinlarni o'zaro birgalikdagi harakatini murakkablashtirishdir.

O'yin qatnashchilaridan ma'lum sifat, malaka va ko'nikmalarni talab qiladi.

Bu mumkin emas, masalan, o'quvchilariga “To'pni ilib olish” o'yinini berilsa, agarda ular to'pni otish va ilib olish, to'ni olib yurish, harakat tezligini, raqib bilan bir-biriga yaqinlashganda to'pni ushlab olishni o'sha minimal hajmdagi egilish uchun juda zarurdir.

Bu sifat, ko'nikma va malakalar o'yinda takomillashtiriladi, boyitiladi, mustahkamlanadi.

O'yinga kiritilgan, har bir harakat to'pi dastlab shug'ullanuvchilar tomonidan maxsus mashqlarda o'rgatilgan bo'lishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalarda eng asosiysi eng ko'proq tabiiy va elementar harakatlardan tashqari bo'lishi mumkin. Ular o'yinga oldindan o'rgatilmasdan kiritilishi mumkin.

Shunday qilib masalan, bolalarga “Bo'ri zovurda” o'yinini o'ynashni taklif qilinganda oldindan yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish majbur emas,

chunki bolalar o'zlarining harakat tajribalaridan kelib chiqib, o'yinda bu tabiiy sakrashni bajaradi. O'qituvchining vazifasi esa bolalarni diqqatini o'yin jarayonida sakrashni ko'proq yaxshi va to'g'ri bajarishga kiritilishi kerak.

Harakatli o'yinlari metodik jihatidan to'g'ri o'tkazishda bolalar ayrim harakatlarda u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari mumkin. U yoki boshqa malakani yaxshi egallashi uchun zarur bo'lgan, jismoniy sifatni, o'quvchilarda bu mashqni o'yin jarayonida foydalanishda vaqtida rivojlantiriladi.

O'yinda tayin jihatdan o'zini tuta bilinsa o'yinda sekin–asta murakkablashtirib borish yo'lidan foydalanish bilan tarbiyalanadi: yangi murakkab o'yin qoidalarini kiritilishi, o'yinchilarni o'zaro harakatini elementlari bo'yiga hammani qo'lidan keladigan yoki hammabop uni ichiga kiruvchi, o'quvchilarining imkoniyatlariga va tashkil etishni tuzilishi bo'yiga mos keladigan, qatnashchilardan murakkab o'zaro munosabatlarni talab qiladi.

Modomiki jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan birga qo'shib olib boriladi, darsda boshqa mashqlar o'rtasida esa o'yinni o'rnini to'g'ri aniqlash juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. O'qituvchi har bir darsda o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etishi lozim. U shu maqsadda har xil mashqlarni tanlaydi. Darsda o'yinlar va boshqa mashg'ulot turlari o'rtasida metodik jihatdan ketma – ketligini o'rnatilishi kerak, bu butun dars jarayonida mashqlarni ko'proq to'g'ri taqsimlash va darsni zichligini bundan ham yaxshilashga, oldiga qo'yilgan vazifani nisbatan yaxshiroq hal etishga yordam beradi. Mashqdan keyin, murakkab koordinatsiyani taranglashgan diqqatni, diqqatni bir joyga to'plashni talab qiladi. Mushaklar hozirgina faqat tezlik bilan ishlagan edi, keyingi mashqda esa (o'yinda) qatnashmasligi mumkin yoki bu qatnashishi ozgina va xarakteri bo'yicha boshqacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib masalan, agarda darsni asosiy qismida 5-sinf o'quvchilari uchun yugurib kelib balandlikka sakrash malakasini takomillashtirish yoki o'rganib olishni belgilangan bo'lsa, unda ularga o'yinni boshqa harakat turlari – qarshilik ko'rsatish, uloqtirish bilan birga berish kerak. Bunda quyidagi o'yinlarni berish o'rinli bo'ladi: “Doiraga tort”, “Qa'la himoyasi”, “Cho'nqa shuvoq”, “Bulavani tort” va x.k.

Agarda darsni to'liq asosiy qismiga bag'ishlangan bo'lsa, unda katta harakatchanlikdagi o'yin bilan kam harakatchanlik o'yini aniqlab olib borish kerak va o'yinni harakat qilish bo'yicha xarakteri har xil bo'lishi lozim.

Agarda, masalan, 4 sinf o'quvchilari uchun darsda chalg'itish bilan yugurishni ortiq bo'ladigan o'yinlar kiritiladi – “Cho'rtan baliq”, keyingi

o'yinlarga o'zi boshqa harakat turlarini kiritish mumkin: sakrash, qarshilik ko'rsatish, uloqtirish ("Ovchilar va o'rdaklar", "Doira ichiga tort", "Juft – juft bo'lib tortishish") va x.k.

Daslarda, ayrim sport turlarini texnik elementlarini o'rgatishga yo'naltirilgan, ushbu sifatni soddalashtirilgan texnik elementlarini harakatli o'yinga uni taqsimlash turli maqsadida, bilish asosida kiritilishi mumkin.

Agarda 7-sinf o'quvchilari uchun darsni vazifasiga o'qituvchi balandlikka "Perekat" usulda sakrashni o'rgatish va past startni takomillashtirishda, "Past startdan chiqish estafetasi" o'yinida foydalanish bilan ikkinchi vazifani xal etish mumkin. O'qituvchi bunday holatda past startni to'g'ri bajarilishiga diqqatni qaratish kerak va yutuqni esa topshiriqni tez sifatli qilib bajarganiga qarab yutuq berilishi kerak.

Qattiq charchashga yo'l qo'ymaslik uchun katta harakat faolligidagi o'yinni va boshqa mashqlarni bir muncha kuch va energiyani sarflash bilan birga qo'shib olib borish kerak. Biroq o'yindan keyin yurish, sakrash yoki harakatni aniq bo'lishini, muvozanat saqlashni, murakkab koordinasiya ya'ni talab qiluvchi mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

Harakatli o'yinlar darsni barcha qismiga shug'ullanuvchilarning tarkibi va vazifasiga bog'liq holda kiritilishi mumkin.

Harakatli o'yinlar darsni qaysi qismiga kiritilgan bo'lsa, ular darsni o'sha qismidagi vazifaga mos qilishi kerak. Birinchidan darsni tayyorgarlik qismida uncha katta bo'lmagan serharakatli va murakkab yoki o'rtacha harakatdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar xarakteridagi o'yinlarni shug'ullanuvchilarni jamoasi diqqatini tashkil etishga yordam beradi. ("Taqiqlangan harakat", "Sinf tik turing", "To'p orqasidan quvlash" 3-5 sinf o'quvchilari uchun mos keladi), ikkinchidan, darsni asosiy qismida katta harakatchanlikdagi o'yinlardan foydalaniladi, unda harakat malakalari takomillashtirib boriladi, o'yin jismoniy va irodaviy sifatni tarbiyalashga, salomatlikni mustahkamlash maqsadida qon aylanishi va nafas olish funksiyasini yaxshilashga, jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yordam beradi. Bunday o'yinlarga ko'ngillik harakatli o'yinlar ko'pincha uni harakat turlariga ta'luqli bo'ladi: tezlikni oshirib yugurish, chap berish bilan, chidamlikka, to'siqlarni oshib o'tish bilan, sakrashni har xil turlari, qarshilik ko'rsatish, kurash, harakatsiz va harakat qiladigan nishonga uloqtirish, to'pni egallash malakalari, har xil sport turlari elementlari va boshqalar. Uchinchi, darsni yakuniy qismida darsni asosiy qismida tezlik bilan berilgan nagruzkadan keyin faol dam olishga yordam beruvchi, o'yinlar, diqqatni tashkil etishga shuningdek darsni asosiy qismida qizg'in ishlashdan keyin shug'ullanuvchilarni

organizmini nisbatan tinch holatga keltirishga yordam beradigan, past va o'rtacha harkatchanlikdagi o'yinlardan foydalanish mumkin. "Topchi, bu kimni ovozi" (1-2 sinfda), "Kim keldi" (3-4 sinfda) "Sinf tik turing" (5-7 sinf), "Uchuvchi to'p" (8-11 sinf).

Darsda vaqtdan to'g'ri foydalanish zarur bo'lgan dars zichligini yaratiladi. Darsni shunday tashkil qilish kerakki, o'quvchilar hamma vaqt faol bo'lishlari kerak. Shu bilan birga shunga harakat qilish lozimki shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun taxminan birdek sharoit yaratib berishga harakat qilish kerak. Barcha o'yinchilarni shunda xulqiga erishish uchun, xar bir o'yin qatnashchisi taxminan bir xil nagruzka olishi zarur.

O'yinni shunday tashkil qilish kerakki, agarda o'yinda navbat bo'yicha harakat qilishga to'g'ri kelsa, masalan, estafetada, chunki xar bir o'yin qatnashchisi o'yinda faol qatnashishga kirishish oldida tushishga imkon boriga kam vaqt sarflashi kerak. Bunday holatda o'ynovchilarni ko'proq komandaga bo'lish, topshiriq vaqtini chegaralash, yugurish masofasini qisqartirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agarda yutqazgan o'yinchi o'yindan chiqsa, bunday chiqarishni juda qisqa vaqt bilan chegirish kerak va eng yaxshisi ochko bilan almashtirilgani ma'qul, chunki o'yin tamom bo'lgandan keyin uni hisobga olinadi. Ko'p sonli o'yinchilar bilan doirada bitta to'pda shug'ullanilganda ("Qal'a himoyasi", "harakatchan nishon", "uchuvchi to'p", "to'p o'rtadagicha", o'yinchilarni ikkita guruhga bo'lish tavsiya qilinadi va ikkita doirada bir vaqtda o'tkaziladi. Xuddi shunday o'yinni doirada qarshilik ko'rsatish bilan o'tgazish mumkin "doiraga tortish", "xo'rozlar jangi", "cho'nqa shuvoq"). Bunday holatda o'ynovchilarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan bo'lishi tavsiya etiladi. O'yinni boshida uzoq vaqt kutib qolmaslik, o'yinda ko'p vaqt bo'lmaslik uchun, o'qituvchi o'yini o'tkazishga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rishi zarur: o'yin uchun joyni tayyorlash, asbob-anjom, jihozlar, tushuntirishni qisqa matni, ayrim rollarni bajarish uchun o'yinchilarni tezda taqsimlash usuli, komandalarga taqsimlashdir. O'yinga ma'lum vaqtni belgilash va bu vaqtga qat'iy rioya qilish zarur. Belgilangan vaqtdan o'quvchilarni o'yinni xar xil o'zlashtirishga, o'yinchilarni kayfiyatiga, oldindan hisobga olinmagan toliqish va boshqa sabablarga qarab belgilangan vaqtdan ham chekinish yoki o'zgarishi mumkin. O'yinni tashkiliy ravishda tamom qilish kerak, unga yakun yasab va ortiqcha vaqtni sarf qilmasdan keyingi mashqlarga o'tish mumkin. Darsdagi o'yin uchun sharoit yaratish, o'quvchilarni sog'lomlashtirishga ta'sir etishga yordam berishi kerak. Eng yaxshisi barcha o'yinni maydonchadan ochiq havoda o'tkazilgani ma'qul, agarda o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa,

unda ko‘proq sharoit yaratilishi kerak. Shifokor ko‘rigidan keyin asosiy guruhga kiritilgan, bolalar, ularni yoshiga va tayyorgarligiga mos keladigan, barcha harakatli o‘yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan, ya’ni yura va boshqa organlar faoliyatida kamchiliklari bo‘lgan bolalarga harakatlarini chegaralash lozim, ularni harakatli o‘yinlarda faol qatnashish ishtiyoqini hisobga olishmaydi. Shunday qilib bolalarga ayrim o‘yinlarda katta harakatchanlikni talab qilmaydigan rollarni berish kerak, yoki uni o‘yinda bo‘lish vaqtini qisqartirish, ularni nafsoniyatiga tegmasdan, hakam yordamchisi sharoitida murojat qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda harakat qilish kerak va ular uchun mos harakatli o‘yinlarga jalb qilinadi. Maktab o‘quvchilarining xar tomonlama jismoniy tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan eng ko‘proq samarali foydalanishi uchun o‘quv yilining har bir choragiga o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan vazifa va butun o‘quv yili mavsumini hisobga olish bilan o‘yin bo‘yicha materialni rejalashtirish zarur. O‘qituvchi o‘quv yilining boshida ma’lum darajadagi o‘yinni, mazmuni jihatidan xilma xil bo‘lgan o‘yinlarni belgilashi kerakki, u xar xil sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi bilan mos ravishda unga kelishib bir vaziyatda joylashishini kelishib qo‘yilgan vazifa bo‘yicha bolalarda xar xil sifat va harakat malakalarini takomillashtirish hamda rivojlantirishga imkon beradi. O‘yinni rejalashtirishda umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya bo‘yicha dasturida yil davomida sinflar bo‘yicha berilgan o‘yinlar ro‘yxatiga rioya qilishi kerak. Berilgan o‘yinlar ro‘yxatini o‘qituvchi tomonidan uni maktabini ish sharoitidan kelib chiqqan xolda ya’ni shug‘ullanuvchilarni tayyorgarligiga, mashg‘ulot uchun joy yoki xona, maktabda asosan sport turlari bo‘yicha asbob-anjomlarni hisobga olish xolda qo‘shishi va qisqartirishi mumkin. O‘yinni choraklar bo‘yicha taqsimlashda xar bir chorakdagi ish sharoitini hisobga olish shart. Birinchi va to‘rtinchi chorakda maktab maydonchasida, ochiq havoda mashg‘ulot o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shuning uchun bu choraklarda, katta joyni talab qiladigan, o‘yinlarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. (“Uysiz quyon”, “Hamma o‘zini bayroqchasiga”, “Zuv-zuv”, “Qirq tosh”). Ikkinchi, uchinchi choraklarda, mashg‘ulot bino ichida o‘tkaziladigan vaqtda katta joy talab qilinmaydigan o‘yinlarni rejalashtirish lozim.

Xar bir chorakni oxirida xar bir sinf uchun nazorat mashqlari belgilanadi va qabul qilinadi. Nazorat mashqlar sifatida 1-2 sinflarda alohida o‘yinlarni qo‘yish mumkin. Bu o‘yinda o‘quvchilarning mahorati, harakatni tezligi va uyushqoqligi, aniq nishonga olishi, harakat reaksiyasini tezligi va boshqa sifat hamda malakalarni, o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan vazifani hal etish uchun eng ko‘proq

zarur bo'lgan va u yoki bu o'yinlarni hisobga olish uchun ko'proq qulay bo'lishi zarur. O'qituvchi shu bilan birga o'quvchilarni harakatli o'yinda harakat malakalari va biror narsani bajarish qobiliyatlarini egallashni tekshirish usullarini nazarda tutish kerak. Xar xil sinflarda nazorat mashqlarini yaxshi egallash uchun qator o'yinlarni belgilash mumkin, shuningdek unga, nazorat qilishni bajarishga yordam beradigan, mashqlar kiritiladi. Bir yilga berilgan o'yinni soni o'quvchilarning tayyorgarligi va ish sharoitiga qarab, xar bir sinf uchun taklif qilingan o'rgatish va tarbiyalash vazifasiga bog'liq bo'ladi. 1-2- sinf o'quvchilari uchun bir yilga taxminan 80-85 o'yin, tavsiya qilinadi. 3-4- sinf o'quvchilari uchun 40-50 ta, 8-11- sinflari 30-4 ta o'yin bo'lishi mumkin. Bu songa o'tilganlarni takrorlash va yangi o'yinlarni o'rgatish ham kiritiladi. O'yin choraklar bo'yicha barbovar taqsimlanmaydi, balki chorakni uzunligiga va unga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Yangi o'yin materiali asosan birinchi, ikkinchi va uchinchi chorak oxirlarida o'rgatiladi. Birinchi chorakni boshida va oldingi o'quv yilida o'tilgan o'yinlarni o'zgartirib yoki boshqa variantda o'tib mustahkamlanadi. To'rtinchi chorakda esa asosan mustahkamlanadi va shu o'quv yilida o'tilgan o'yinlar murakkablashtiriladi. Choraklar xuddi shunday darslar bo'yicha rejalashtirishda o'yinni o'tish ketma-kentligini va uni takrorlashni nazarda tutish kerak. Shunday, masalan o'quvchilarning sport o'yinlariga tayyorlashga yordam beradigan harakatli o'yinlarni murakkab elementlarini hisobga olgan xolda ketma-ketlikda o'tkazish kerak. Ularda to'g'ri malakani mustahkamlash uchun o'quvchilarning texnik usullar bilan avvaldan tanishtirish lozim. So'ngra bu usul o'quvchilar bilan soddalashtirilgan sharoitda o'rgatilish kerak. Faqat shu o'rganilgan usuldan keyin o'yinga kiritish mumkin. Harakatli o'yinda kutilmaganda vaziyatni o'zgarishi o'rgatilgan usulni sport o'yinlari sharoitiga yaqinlashtirishga yordam beradi. Uni qo'llashni o'rgatish kerak. Shuningdek bunday usullarni dastlab soddalashtirilgan sharoitda, keyin o'yin vaziyatida sharoitni o'zgartirish bilan o'rganib olinadi.

O'zgarib turadigan o'yin vaziyatida alohida texnik va taktik usullari ketma-ket egallashi uchun dastlab harakatli o'yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi, unda o'ynovchilarga to'g'ridan-to'g'ri "raqiblari" bilan uchrashishga to'g'ri kelmaydi va xar bir o'yin qatnashchisi navbatma-navbat harakat qiladi. Bu o'qituvchiga xar bir usulni to'g'ri bajarishilishini kuzatishga imkon beradi. Buning uchun eng ko'proq qo'llash shakli o'yin- estafetali yoki poyga bo'lishi mumkin.

Keyin bu texnik va taktik usullar ko'pincha murakkab o'yin vaziyatida egallaydilar, undi o'lchovchilarga "raqib" bilan bir- biriga tegib ketishga to'g'ri keladi ("To'p qatnashchisi", "To'p tutib oluvchi").

To'p bilan harakat qilishni birinchi malakasini egallashni bir yo'li har xil usulda uzatishni tavsiya qilish mumkin. O'yin qatnashchilari bilan to'pni uzatish texnikasini o'rganib olingandan keyin, ana shu malakani "To'pni orqasidan quvlash" o'yinida takomillashtirish mumkin. To'pni uzatish malakasi dastlab o'yindan oldin, ya'ni to'pni tashlash va ilib olish epcillik bilan bajarishni talab qilmaydigan, shuningdek to'pni ilib olish uchun to'siqlik qilmaydigan, hamda aniq to'p tashlash uchun to'siq bo'lmaganda takomillashtiriladi.

Ana shunday o'yinlarga misol qilib quyidagilarni kiritshimiz muki: "Qal'a himoyasi", "Harakatchan nishon". Keyin kamondali o'yinda ona boshi yoki o'yin boshi tomonidan to'sqinlik qilmasdan, lekin musobaqalashish elementlari bilan tez me'yorda to'p uzatishni takomillashtirib boriladi. ("To'p o'rtada", "To'pni uzatdingmi o'tir"). Ana shu malakalar keyinchalik, to'pni bir-biriga uzatishga to'sqinlik qiladigan, o'yinboshilar bo'ladi. Undan keyin esa otish va ilib olish boshqa elementlar bilan birga qo'shib olib boriladi: to'pni olib yurish, uzatish orqali savatga tashlash. Har xil estafetalarda bir-biriga moslab bir butunlik hosil qilib qo'shib olib borildi.

Keyinchalik bu malakalar kamondalarga bo'linib raqiblar bir-biriga tegishi bilan, biroq chegaralangan sharoitda takomillashtiriladi. Faqatgina ayrim o'yinchilar, qoida bo'yicha, raqib bilan bir-biriga tegishi mumkin; raqib bilan bir-biriga tegishni qayerda imkoni bo'lsa, qoida bo'yicha joy chegaralanadi. Shunday o'yinlarda "To'pni ilib oluvchi", "Otishma", "To'p kapitanga" o'yinlari misol bo'lib hisoblanishi mumkin. Va nihoyat koptokni otish va ilib olish malakasi kamonda o'yinlarida takomillashtiriladi, unda har bir o'yinchi barcha maydon bo'ylab o'ynash sharoitida raqib bilan bir-biriga tegishga kiritiladi ("To'pni oluvchi", "To'p uchun kurash").

O'yinchilarni o'zaro harakatini va o'zaro munosabatini qoida bo'yicha o'yinni sekin-asta murakkablashtirib borib, uni sport o'yiniga yaqinlashtirish mumkin. O'quvchilarning barcha sport o'yinlarga tayyorlashda, shuningdek boshqa sport turlarini texnika va taktika elementlarini o'rgatishda izchillik bilan takomillashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining oxirida o'quvchilarning o'yin materialini, qanday darajada egallaganliklarini hisobga olib, kelasi o'quv yiliga har bir sinfga o'quv materialni rejalashtirish uchun tegishli xulosa chiqarib oladi.

Shuningdek rejalashtirishda 3-6 sinflar harakatli o'yinlar bo'yicha masshtab ichida o'tkaziladigan musobaqalar nazarda tutiladi, buni barchasini chorakda yoki o'quv yilining oxirida o'tkazish qulay bo'ladi.

1-2 sinflarda harakatli o'yinlar. Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida harakatli o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi buning sababi shundaki, dasturda kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar yordamida tez o'zlashtirib olishlari mumkin, shunday, masalan, yugurish, oshib o'tish, muvozanatni saqlash, yurishlar. Bu esa bolalarning yosh xususiyatiga mos keladi: agarda ular bolalarga tushunarli, aniq tasavvurdagi ko'rinishda bo'lsa, ular ayrim harakatlarni yengil o'zlashtiradi.

Masalan, agarda yugurishni maxsus tashkil qilingan mashqda o'rgatilsa, u bolalarni tezda charchatib qo'yishi mumkin va ular uni o'yindagidan nisbatan birmuncha yomon bajariladi, chunki ularni oldida aniq maqsad turadiki (bir tomondan ikkinchi tomonga tez yugurib o'tishi kerakki, chunki uni tutib olmasliklari kerak) va unga ma'naviy mazmun beruvchi, mashq yengil jonli shaklda bo'lishi kerak.

Shunday qilib 1-2 sinfda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan jamoada o'quvchilarning faol xulqini tarbiyalash maqsadida foydalaniladi: yugurishni tartibli bir-birini turtishmasdan o'rgatish; maqsadga erishish uchun hamjihatlik bilan harakat qilishga o'rgatiladi.

1-2 sinfda jismoniy tarbiya darsida boshqalarga qaraganda tez-tez yugurib o'tish o'yinlaridan foydalaniladi, chunki o'ynovchilar qisqa tez harakat qilishdan keyin ("Biz quvnoq bolalar", "Oq terakmi, ko'k terak", "Issiq sovuq", "Bo'ri zovurda") dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu o'yinlarda boshqalardan ko'proq harakat turi yugurish, ayrim o'yinlarda esa murakkablashgan sakrab, sakrab tushilar hisoblanadi. Bu o'yinlarni eng muhim darsni asosiy qismiga kiritiladi.

Darsda qo'shimcha ritmik harakat, yurishga o'yinlardan foydalaniladi ("Charxpalak", "Topchi bu kimni ovozi", "Bolalarda tatib qatiy" "Hamma o'z bayroqchasiga"). Bu o'yinlar asosan kam va o'rtacha harakatchanlikka ega bo'lgan, lekin o'yinchilardan uyushqoqlikni, diqqat – e'tiborni, harakatlarni mosligini talab qiladi va ularni eng yaxshisi darsni boshida va oxirida foydalangani yaxshi.

Jismoniy tarbiya darsida harakatli mazmunli (syujetli) o'yinlardan keng foydalaniladi, u o'ynovchilarning turli-tuman harakat malakalarini va mustaqil harakatlanishini, ijodiy tasavvur etishiga yordam beradi. ("Boyqush", "Kim keldi").

1-2 sinf darslarida bir qator va boshqa har hil harakat elementlari bilan o'tkaziladigan kamandasiz oddiy o'yinlar: yuqoriga sakrash, sakrash, bir-biridan

o‘zib yugurish va b.q. (“Qarg‘alar va chumchuqlar”, “Bo‘sh o‘rin”, “Qurbaqa va laylak”, “Qopqon”) o‘yinlari.

O‘qituvchi har bir darsda aniq vazifasidan kelib chiqqan xolda darsni asosiy vazifasini qo‘yish mumkin: o‘yinda qo‘lni harakatlantirish bilan musiqa sadolari ostida ritmik yurish malakalarini takomillashtirish (“Charxpalak”); o‘yinda (“Bo‘ri zovur ichida”) 1 m kenglikdagi zovurdan yugurib kelib uzunlikka tabiiy sakrashni takomillashtirib borish; o‘yinda, sherigiga turtilib ketmaslik uchun chap berib yugurish tezligini takomillashtirish (“Quvnoq bolalar”, “Kim chaqqon”); o‘yinda signal bo‘yicha (“Ikki sovuq”, “Kim o‘z tomoniga to‘p olib kelish”) yugurishni bilishni tarbiyalash; o‘yinda (“Kimning ovozi”, “Taqiqlangan harakat”) diqqat-e‘tiborni, ijodiy tasavvur qilishni tarbiyalash va boshqalar.

1-2 sinfdagi ayrim darslar to‘liq harakatli o‘yinlardan tashkil topgan bo‘lishi mumkin.

Odatda o‘yinga bag‘ishlangan dars 4-5 ta o‘yindan iborat bo‘ladi. O‘yin turli tuman harakat elementlaridan, xarakteri har xil bo‘lishi mumkin.

O‘yindan tuzilgan dars, o‘quvchilardan ayrim o‘yin malakalarini va uyushqoqlik bilan tartib ravishda amalga oshirilishni talab qiladi.

Bunday darslarda uchta yoki to‘rtta o‘yin bolalar oldindan o‘ynab o‘rganilgan bo‘lishi 1-2 tasi yangi o‘rgatiladigan o‘yinlar bo‘lishi shart. O‘yin darsini uslubiy jihatdan to‘g‘ri o‘tkazilganda katta tarbiyaviy tomoni ko‘proq yetarli bo‘lmaydi, chunki har bir o‘quvchining o‘yinda malakalarini to‘g‘ri shakllanishini kuzatib borish murakkabroq bo‘ladi.

O‘yin darslarida har bir chorakni oxirida o‘tkazishni tavsiya qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Ular o‘qituvchiga o‘quvchilarni o‘tilgan o‘yinlarni qachasini bilib olganligini va ular asosiy harakat texnikasi elementlarini qanday darajada egallaganligini uni umumiy uyushqoqligini, intizom, ma‘naviy-irodaviy sifatni namoyon etishni tekshirishni aniqlash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shuningdek mavzuga bag‘ishlangan darslar bo‘lishi mumkin, bunday darslarda o‘yinga gimnastikani va saf mashqlari elementlari bilan birga qo‘shib olib boriladi, biroq darsni hamma material bitta mavzuga bag‘ishlangan bo‘ladi. Shunday qilib katta bir drammashtirilgan o‘yin kelib chiqadi. Odatda mavzuga bag‘ishlangan darsga 1-3 o‘yin kiritilishi mumkin. Bunday darsni o‘qituvchining hikoya qilib berishi bo‘yicha o‘tkaziladi.

Harakatli o‘yinlar 1-2 sinf darslarida ham katta o‘rin egallaydi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish va mutahkamlash uchun xizmat qiladi.

Darsni mazmuni uchun bolalarga ko'proq tanish bo'lgan mavzu olinadi. Darsni mazmuni esa mavsumiylik materialga sinfda o'tiladigan umumta'lim muassasalari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga borish yaxshi bo'ladi. Chunki bolalarga mavzu qancha yaqin bo'lsa, ular shuncha ko'p ijodiy tasavvur etishni namoyon qilishi mumkin, biroq darsni tashkil etish o'qituvchi tomonidan belgilangan doirada bo'ladi.

O'qituvchi biror mavzuga bag'ishlangan darsga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rishi kerak: o'quvchilarning bilim va qiziqishlari bilan tanishishi kerak, bunda sinf rahbarlari juda ham yordam berishi mumkin, o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etishiga yordam berishi uchun, materialni tanlashda diqqat bilan atrofiga o'ylab ko'rilishi kerak. Mavzuga bag'ishlangan darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rishda o'quvchilarni bilimlarini boyitish mumkin va umumta'lim predmeti mashg'ulotlarida sinfda ega bo'lgan ayrim bilimlari ni mustahkamlaydi.

Mavzuga bag'ishlangan darsda o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan harakatni nazorat qilish anchagina qiyin bo'ladi, chunki o'quvchilar har bir mashqqa u to'g'risidagi o'zlarini tasavvur etishlarini kiritadi, biroq mavzuga bag'ishlangan dars o'quv jarayonidagi o'qituvchining yetakchiligi saqlanib qoladi.

Mavzuga bag'ishlangan darslar faqat 1-sinfda o'tishi tavsiya qilinadi, lekin bir oyda yoki chorakda bir marta o'tkazish mumkin.

3-4- sinflarda harakatli o'yinlar. 3-4- sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar katta o'rinni egallashi yana davom ettiriladi. Ular jismoniy mashqlar bo'yicha barcha materialni taxminan yarmisini tashkil etadi.

3-4- sinflarda ham xuddi, 1-2- sinflardagidek nazorat darsidan tashqari, harakatli o'yinlardan foydalanmasdan o'tish mumkin emas. Uni asosan darsni asosiy va tayyorgarlik qismida o'tkaziladi. 3-4- sinflar uchun darsni tayyorlov qismida harakatli o'yinlarni o'tkazishni tavsiya qilinmaydi, chunki bu qismidagi vazifani ko'proq saf tayyorgarligi vositalari yordamida hal etiladi, shunga qaramasdan bu sinflarda saf elementlari bo'yicha material haddan tashqari hajmi kattadir. Bundan tashqari, o'yin gimnastika bo'yicha dastur materiali o'quvchilardan katta saflanish bilan bog'liq bo'lgan ko'proq murakkab usullarini talab qiladi, shuning uchun har bir darsda saf malakalarini tarbiyalashga harakat qilish kerak.

3-4- sinflarda jismoniy tarbiya darsida o'tiladigan harakatli o'yinlarni vazifasi-o'quvchilarning gimnastika, yengil atletika va kross tayyorgarligida mashg'ulotlarida egallagan, malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtirish; jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materiallarini egallash uchun zarur bo'lgan axloqiy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

1-2- sinfdagi ayrim o'yinlar 3-4-sinflarda ham o'tkaziladi, ayniqsa 3-sinfdan ("Bo'sh o'rin", "Bo'ri zovur ichida", "Ikki yaxob", "Kim keldi", "Hamma o'z bayroqchasiga"). Bu o'yinlarni iloji boricha, o'yin qoidalarini murakkablashtirish bilan o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'qituvchi darsni asosiy qismida harakatli o'yinni qo'llash bilan, darsni asosiy vazifasini hal etadi. 3-4- sinflarda harakatli o'yinlarni vazifasi taxminan quyidagicha bo'ladi: kuch, chaqqonlikni, harakat aniqligini (uloqtirishda, bumlarni uzatishda va bir-biriga tashlashda); o'yin sharoitida to'ppa-to'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash malakasini mustahkamlash va takomillashtirish va boshqalar.

3-4- sinflarda harakatli o'yinlar gimnastika saf tayyorgarligi, yengil atletika va kross tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib borishda foydalanish.

Bu sinflarda faqat birgina o'yindan, shuningdek mavzuga oid tashkil qilingan darsni tavsya qilinmaydi. Chunki 3-4- sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsini oldida turgan, vazifasi gimnastikani, yengil atletika va kross tayyorgarligi materiallarini uni to'g'ridan-to'g'ri o'rganish yo'li bilan hal etishni talab qilmaydi.

Ayrim darslarda harakatli o'yinlar darsni asosiy qismini shuningdek tayyorgarlik qismini barcha mazmunini tashkil qilish mumkin. Bunday holatda o'yin ko'pincha unga kiruvchi harakat turlari bo'yicha turli-tuman xarakterda bo'lishi mumkin va darsni vazifasini hal etishga yordam beradi.

Darsni tayyorgarlik qismiga ham imkon boricha kiritish mumkin. Bunday holatda ular o'quvchilarni darsni asosiy qismidagi vazifani hal etishga tayyorlashga yordam berish mumkin.

Shunday qilib, masalan, 4-sinfda darsni asosiy qismida sport o'yinlaridan biri bo'lgan basketbolga o'quvchilarni tayyorlash uchun to'pni uzatish malakalarini takomillashtirish vazifasini hal etish maqsadida o'qituvchi "Otishma" o'yinini kiritadi. Bunday holatda darsni tayyorlov qismida to'p uzatishni turli-tuman oddiy elementlari bilan o'yin o'tkazish o'rinlidir yani, masalan, "To'p poygasi" o'yinni xar xil usulda o'tkazish mumkin. Faqatgina uni uslubiy jihatdan to'g'ri bajarilishi kerak: bunda diqqat e'tiborini ayniqsa chaqqonlikni rivojlantirishga emas, balki vazifani sifatli bajarishga qaratish lozim.

3-4- sinfdagi jismoniy tarbiya darslarida hammadan ko'ra tez-tez harakatli o'yin darsni asosiy qismini ikkinchi yarmidan o'rin egallaydi, asosiy qismi boshidan esa gimnastika, yengil atletika va boshqa elementlarni o'rgatib olishga ajratiladi, bu esa shu yoshdagi jismoniy tarbiya vazifalariga mos keladi.

5-7 sinflarda harakatli o'yinlar. 5-7- sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar oldingi 1-4- sinflarga nisbatan anchagina kam o'rin ajratilgan.

Uning soni o'qituvchining qo'ygan vazifasiga, shug'ullanuvchilarni tartibiga va ishlash sharoitiga bog'liq bo'ladi. Ular taxminan jismoniy tarbiya bo'yicha barcha dastur materialini 13 qismini egallaydi. Harakatli o'yinni harakat qismi va tashkil etish mazmuni bo'yicha ko'proq murakkablashib boradi.

Asosan sport o'yini, sport elementlari bilan tuzilishi jihatidan murakkab bo'lgan o'yinlardan foydalaniladi.

5-7- sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan asosan darsni asosiy va yakunlovchi qismlarida foydalaniladi. Agarda dars birorta murakkab o'yinga, sportga tayyorlashga, o'rgatishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mumkin qadar harakatli o'yinlarni kiritilishi tayyorlov qismiga kiritilishidan maqsad o'quvchilarni darsni asosiy qismida murakkab o'yinga olib kelishdir.

5-7- sinfdagi jismoniy tarbiya darslariga harakatli o'yinlarsiz o'tkaziladigan darslar ham bo'lishi mumkin (sport gimnastikasi, yengil atletika, kross tayyorgarligi elementlarini o'rgatishga bag'ishlangan darslar).

8-11-sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. 8-11- sinflarda harakatli o'yinlar uchun juda kam joy ajratilgan.

Bu davrda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar yordamchi xarakterda yorqin ifodalangan. Ular har xil sport turlarida egallangan malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi. Bu sinflarda harakatli o'yinlar faqatgina darsni asosiy va yakuniy qismiga kiritiladi. Ko'pchilik darslarda harakatli o'yinlardan foydalanilmagan holda o'tiladi. Shuning uchun o'quv-dastur materiali katta va murakkab, ko'p marta tarbiyalashni talab qiladigan va uni mashq shaklida maxsus o'rgatishni talab qiladi. O'yinni o'tkazish metodikasida bu paytda xal etishni oldindan nazarga olish kerak va o'yinda harakatini bajarishda alohida diqqat e'tiborni qaratish kerak.

8-11- sinflarda ko'pchilik darslar alohida sport turlariga va gimnastikaga bag'ishlangan bo'ladi. Bunday darslarda unga kiritilgan o'yinlar ushbu sportni turlaridagi texnika elementlaridan ega bo'lishi kerak.

Xuddi shunday, 5-7- sinflaridagi o'xshab, darsni nagruzkasini va darsni zichligini kuchaytirish uchun asbob-anjomlarda gimnastika mashqlarini bitirgandan keyin, harakatli o'yinni kiritish mumkin.

Darsni asosiy qismiga sport o'yini kiritilganda harakatli o'yinni sportga tayyorlashda, unga kiruvchi, bir-biriga o'xshash elementlaridan foydalanish va darsni asosiy qismida (o'yindagi harakati) keyingi mashqlarga mashqni maqul faoliyati xarakteriga qarab tayyorlashga imkon beradi.

8-11- sinflarda darsni yakunlovchi qismida harakatli o'yin ba'zan darsni yakuniy qismini hal etish maqsadida kiritiladi: mushakni taranglashishini

pasaytirish, nafas olish organi va qon aylanish faoliyatini, faol dam olishni va yaxshi, xushchaqchaq kayfiyatni pasaytirishga yo'naltirilgan bo'ladi. 8-11 sinflarda bunday o'yinlarga quyidagilarni kiritish mumkin: "Yoqilib turuvchi tayoqcha", "Uchuvchi to'p", "Bullavani himoya qilish", "Qal'a himoyasi" va boshqalar. Bu o'yinlar uncha katta bo'lmagan harakatchanlik bilan bajariladigan uni sharofati bilan sport elementlari qo'yilgan bo'lib, ma'lum darajada qiziqishni tasavvur qilish va yuqori sinf o'quvchilari uchun sport o'yini, yengil atletika va gimnastikani ayrim malakalarini mustahkamlashda keltiradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari. Ushbu mashg'ulotlarni o'tkazish bolalarni umumiy charchoqdan saqlash, oldini olish maqsadida foydalaniladi. Stol atrofida birday o'tiradilar, bolani statik holatida davomli bo'lishida jismoniy tarbiya daqiqalaridagi mashqlar ularning aqliy faoliyatidan chalg'itib jismoniy hordiq chiqarishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalarni tashkillashtirish bolalarni katta aqliy yuklamasi bo'lgan mashg'ulotlarda va muskul faoliyatini kamligi paytlarida ahamiyatli. Bu mashg'ulotlar ko'pincha elementar matematik va nutqni rivojlantiruvchi darslar bo'lib bolalarni harakatchanligini kamaytiradi. Oilada bolani bunday shug'ullantiruvchilar, bir xil holatda bo'lish ko'proq uchraydi. Shuning uchun ota-onalar, kattalar badan tarbiyani muhimligi va zarurligini bilish lozim.

Tarbiyalash ularni jismoniy mashqlarni munosib, samarali tomonlari bilan tanishtirib o'tadi. Eng muhimim, har bir bolani individual nerv faoliyati-xususiyatini nazarda tutmog'i kerak. Yengil qo'zg'aluvchan bolaga o'rta me'yorda tinchroq mashqlarni, kam gap, sekin qo'zg'aluvchan bolaga faol-oston mashqlar ma'qul, muskul harakatlarini tezlatuvchi mashq-o'yinlar tavsiya etiladi.

Kompleksga 2-3- daqiqali, bolalarga tanish mashqlarni kiritish ma'qul, chunki ular yirikroq muskullarni rivojlantiradi: oldinga egilishlar, burilishlar, o'tirib-turish, sakrash mashqlari. Foydali mashqlardan bolaga uning bo'yin, qo'l panjalari, yelka kamari, chunki u doim bir xil taranglik holatlari bo'ladi. Ayrim mashqlarni bajarishda texnikasiga talab qat'iy bo'lish shart emas, eng yaxshisi diqqatni holisona erkin, faol nafas chiqarishga ko'proq urg'u berish lozim. Bir xil paytlarda bolalarga yordam sifatida jadalli mashqlarni 10-15 sakrashlar, 10-12 o'tirib -turishlar, bir joyda yugurishlar, (30-40 soniya). Jismoniy tarbiya daqiqalaridagi mashqlar juda quvonchli, bolani mashqlar zavqlantiruvchi bo'lishi kerak. Ko'proq hayotiy tabiat, texnika, o'simliklar, hayvonot olamidan bo'lgani ma'qul. Qani bolalar hammamiz "Yomg'irdan panaga qochdik", "Mushuk voy keldi hamma jim-jim bo'ldi", "Qanot qoqib uchar qushlar", "Sakra bodom

chumchuqlar”, “Qopqon ochildi va yopildi”, “Bu ajoyib hakklar shoxdan-shoxga qo‘narlar” va h.k.

Hovlidagi bolalarning harakatli o‘yinlari. Hozirgi mustaqillik yillarida, Respublikamiz Prezidentining bolalar jismoniy tarbiyasi va sportga katta va keng ahamiyat berib, qaysi joylarda bo‘lmaylik sport inshootlariga zallar, basseynlarga, keng sport maydonlariga boyib borayotgan davrimizda barcha sharoitlar mavjud. Ayniqsa, har bir mahallalarda sport maydonchalarini ko‘rsangiz hayot bag‘ishlaydi.

Ko‘pgina ota-onalar juda katta qiziqish bilan mamnun bo‘lmoqdalar, ya‘ni sport turlari bilan nafaqat belgilangan joylarda, toki o‘z mahallalarida bolalari bilan shug‘ullanish imkoniyati keng ochilib berilmoqda.

Bolalarni faol dam olishini tashkil qilish uchun ota-onalar faqat futbol va boshqa sport o‘yinlaridan emas, balki harakatli o‘yinlar bilan tanishib chiqish ularning mazmuni va qoidalarini bilib o‘z bolalarini o‘rgatish kerak. Harakatli o‘yinlarning tashkil qilish ularni qonun-qoidasini, harakatlarini tushuntirish lozim, ya‘ni bolalar bu o‘yinlarda quvonch hosil qilishi lozim.

Harakatli o‘yinlarni yoki sport elementlari bor o‘yinlarni bolalarga alohida ajratilgan joylarda o‘ynashlari mumkin. Chunki ko‘cha-kuyda, hovli oldida tashkil etilgan o‘yinlarni xavfi bor. Mashinalar, odamlar o‘tadigan joylardan holi bo‘lish xavfsizlikni, bolalarni ko‘cha asoratlaridan saqlash demakdir. O‘yin bilan band bo‘lgan bolalar zavqlanib biron narsani sezmasdan, o‘yin syujetiga kirishib ketadilar. Buni albatta kattalar payqab, oldini olib, bo‘layotgan bahslashuvlardan boxabar bo‘lishlari lozim.

Hozirgi paytda mahallalarda alohida ajratilgan, setkalar bilan to‘silgan sport maydonchalari, bolalar o‘yingohlari juda qulay kelmoqda. Shunday bo‘lganda ham kattalardan bilgan, tushunganlar bolalar uchun maxsus gimnastika devorlar, yakkacho‘p, kegli va boshqa asbob uskunalardan foydalanishga sharoit yaratib berish kerak.

Bolalar, ayniqsa kichik yoshdagilar (2-3 yosh) turli o‘yinlar o‘ynaydilar, lekin ularga kattalarning yordami juda zarur. Kichkintoylar kattalar bilan o‘ynaganida harakatlarni o‘zlashtirib olishda osonlik sezadi. Masalan: koptokni ilib olishga, gardishni dumalatib orasidan chaqqon bo‘lib o‘tishga. 4-5 yoshli bolalar bilan turli murakkabroq harakatlar o‘rganadilar, harakatga bo‘lgan tajriba kengayib ochilib boradi. (koptokli o‘yinlar, gardishdan gardishga sakrashlar va boshqa o‘yinlar.

Bolalar o‘yinlariga rahbarlik qilishda ularni individual xususiyatlarini, yoshini, harakat faolligi darajasini, jismoniy tayyorgarlik holatini e‘tiborga olish lozim. Bir xil bolalar, o‘zlarini tipologik xususiyatiga bog‘liq ko‘p harakat qilishga

moyil, o'yinlarda qanchalik harakat mo'l bo'lsa shunchalik zavqlanib, yaxshi kirishib, charchash nimaligini bilmaydi, ularda musobaqalashuv, olishuv ustun turib, ko'proq qo'zg'alish nerv jarayoni oshib-toshib charchashni sezmasdan, tinkasi chegaradan o'tkazib yuborishadi. Boshqa bolalar sayr qilishda hovli va o'zga joylarda o'zlariga ma'qul deb tinchroq, kam harakatli, bir xil holatda davomli harakatlarni o'ynashni ep ko'rmaydilar. haddan tashqari ser harakatchan va kam harakatli bolalarga eng unumli yordam beruvchilar bu – kattalar qaysilarki harakatli o'yinlarni, sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis, gandbol) “Otib qochar”, “Bo‘ron” va h.k. ozmi, ko'pmi tashkillashtirishni biladilar.

Mahallalarda, ko'p qavatli uylar atrofida, hozirgi davrda tez-tez birgalashib har qaysi yoshdagi bolalar: uch yoshliklar ham yetti yoshliklar ham birgalashib hovlidagilar va ko'p qavatli uylardagi birga uchrashib bog'chalarga boradigan yo'llarda birgalikda har xil o'yinlar o'ynashib yuradilar. Shunga o'xshash birlashuvlarda katta yoshdagi bolalar o'z tajribalarini ishga solib, kichkintoylarga ko'pgina o'yinlar qoidasini tirmashib, tashkil qilishni, asbob –uskunalardan bolalar maydonchasida foydalanishni, ularni ko'rib ketidan qanday qilib mashqlarni bajarishini bolalar o'rganadilar va o'ynaydilar. Bu masala bolalarni tasavvur etishini boyitib boradi, kichkintoylarga kattalardan o'yin tajribasini oladilar, qoidalarni o'rganadi. Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirib oladilar. Katta yoshdagi bolalar kichkintoylar ustidan g'amxo'rlik qilishni, xavfli harakatlardan asrashni o'rgatishni o'zlashtirib oladilar. Sabr chidamlilik bilan tushunib bo'lmaydigan qoidalarni qaytarishni bilib oladilar, o'yinda ishtirok etuvchilarning imkoniyat va qobiliyatiga qarab rol ajratishni, asbob anjom va uskunalar, o'yinchoqlarni tanlab olishga.

Bolalarni eng ko'p o'ynaydigan o'yinlari “Do‘kon-do‘kon”, “Bog‘cha”, “Qurilish”, “Mashina haydash”, hozir esa “Kompyuter” va “Mobil telefon” va h.k. bu o'yinlarda ularda aks ettiradigan narsa hozirgi davrda atrof-muhit dunyosini bilish darajasi. Ularning qiziqishi. Bu o'yinlarni mazmunini, syujetini qo'shimcha tarzda to'ldirish ham mumkin, ya'ni o'yinlarni mantiqiy yo'nalishiga jismoniy yuklamalarni bolalarni salomatligini mustahkamlash maqsadida qo'shimcha elementlar berish: bog'chalarga kirish oldidan egilib, gardishlardan va to'siqlardan xatlab o'tish; koptoklarni oyoq panjasiga yoki tizzalar o'rtasiga qo'yib sakrab-sakrab o'tish; har qadamga karton yoki kubiklar qo'yib chiqib, ulardan sakrab-sakrab “do'ngdan-do'ngga sakrash” o'yinini bajarish va x.k. Ya'ni haraatlar faol bo'lishi uchun “Qushlarni uchishi”, “Samalyot”, “Letchiklar”, “Chavandozlar va toychoqchalar”, “Kubba-soqqa”, va boshqa o'yinlarni tashkil etish. Ayniqsa bolalarni qiziqtiradigan va o'ziga jalb qiladigan o'yinlar ko'proq jismoniy va

emosional yuklamalar, musobaqa-bahslashuv elementlari (quvlashmachoq, ushlashmachoq tutish bilan va aldab qochish bilan, mushuk voy va sakra bodom chumchuqlar). Bolalar uchun bunday faoliyat kattalar nazoratida bo'lishi kerak.

Yuklamani me'yorli ravishda, o'yinda olgan bolani nafas olishi bir – oz tezlashadi, yuzi qizaradi, kayfiyati zo'r, harakatlari kelishgan, chaqqon, ildam mujassamlashgan, eh, yana o'ynayman deb ishtiyoq bildiradi. Agar bola juda terlagan bo'lsa, tez nafas olsa, yo'tal paydo bo'lsa, rangi oqarib yoki qizil bo'lsa me'yor ko'payib ketganidan darak. Bu holatda bola qandaydir bezovta, injiqligi tutib o'z tengdoshlari bilan janjal qilib, qoida buzarlikka o'tadi. Uning xuddi-harakatlari noaniq bo'la boshlaydi. Ishtaha yomonlashadi, uyqu buziladi, bolani injiqligi-charchashni o'tib ketganligidan dalolat.

Bolaning salomatligi diqqat markazida bo'lishni talab qiladi, salomatlik holati tez-tez susayib borsa, surunkali kasalliklar, ko'p shamollashlar, masalan, bronxial astma bo'lsa me'yordan oshiq qo'zg'alish, changli maydonchada harakatlar pristup chaqirishi mumkin. Yassi oyoqli bolalar sakrash mashqlari, sakragichda sakrash "klassik" o'yinlarida sakrashlar, tana og'irligini oyoqlarga tushirib oyoq kaftini buzilishiga olib keladi. Shunday qilib bu holatdagi bolalarga yalang oyoq yurish, gimnastika devorchasiga chiqish mashqlari, yakka cho'pda yurishlar ma'qul.

O'yinga kirishib ketgan o'yinqaroq bolani gohida to'xtatish qiyin. Kattalar qat'iy talab qilib, bolani g'ayratini, hohlagan faol harakatini man etib ("qani yetar yugurish, o'tir!", "velosipedni ber, tezda uyga bor") bolani salbiy javob, reaksiya qilishga olib keladi. Bola bo'ysunmaydi, qo'rslik qiladi, uning hayotbaxsh kayfiyatini tushurib yuboradi, chunki hali hech gap bo'lmasdan quvnab yayrab o'yinda yoki mashqni bajarib turgan payti edi. Shunday oqibat bo'lmasligini oldini olish, bilish lozim, vaqtida uni chalg'itib boshqa masalaga yo'naltirish kerak va tinchroq faoliyatga o'tkazish darkor, masalan, biron bir voqiya hashoratni sudralishi, qushlarni sayrashimi yoki u bilan birgalikda bironta o'yin qurish, qog'ozdan raketa, qayiq, karobka yasashni ko'rsatib o'tish kerak.

Lekin kerak emas, juda chegaradan o'tib ketish ham –doimiy bolalarni o'yiniga aralashish. Ularni mustaqillikka o'rgatish kerak, birgalikda o'yinlar tashkil qilishga o'yin qoidalari to'g'risida gaplashib olish, joy tanlash to'g'risida bolalarni o'yinlarga o'rgatish va x.k. Bolalarga, katta bog'cha yoshidagilarga musobaqasi bor, elementli o'yinlar yoqadi: "Kim oldin", "Koptok sardorga", "Kim uzoqqa irg'itadi".

Bolalarning har xil yoshdagilarga juda yoqadigan o'yinlar individual predmetlar va buyumlar: gardishlar – gardishlar, turli xil koptoklar. Katta yoshdagi

belgilangan tajribaga ega, harakatchan bolalar mustaqil o'ynaydilar va kichkintoylar bilan musobaqalar tashkil qilib, ular bilan birgalikda o'ynaydilar.

Gardish bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar (diametri 50-60 sm). "Gardishni tutib ol". Gardishni aylana qirrasini yerga tekkazib qo'yish, kuchliroq, dadil bo'lib ikkita variant: gardishni dumalat, juft bo'lib turib. Kichkintoylar uchun eng yaxshisi juftlikni katta bog'cha bolalaridan tanlash yoki kattalar bola bilan o'ynasin.

Gardishni dumalatib, qo'l bilan orqasidan yoki simni ilmoq qilib haydash.

"Gardishga kir". Harakatni bajarish turli usul bilan tepadan, pastdan, yonbosh, yerga qo'yib.

"Kech qolma". Katta bo'lmagan gardishlar doira bo'ylab tashlab qo'yilgan, ularni yonida bolalar turishadi. Bitta yoki ikkita gardish yetmaydi. Bolalar doira atrofida yurib, yugurib qo'llarini tepaga, pastga, yonga qilib yoki oyoq uchlarida, tizzalarni baland ko'tarib, boldirlarini orqaga tashlab, yarim o'tirish bilan. Hushtak, chapak chalinishi bilan har qaysi bola gardishga kirib oladi. Joysiz qolganlar yutqazgan bo'ladi deb hisoblanadi.

Koptok bilan o'ynaladigan o'yinlar. Tashla-ushla. Bolalar aylanada turadilar, katta-o'rtada koptoklarni bolalarga otib va qayta ilib olib gapiradi: "Ushla, tashla, yiqilishga qo'yma". So'zni pichirlamasdan aytiladi, ulgurib koptokni ushlab, yana tashlashga. Masofa asta-sekin uzoqlashadi 1metrdan 2m ortiqcha hisobga olib so'zlarni ma'nosini teskari qilib aytishga taklif kiritiladi. Masalan, bir bol koptokni tashlab "yaqin", koptokni ushlab oluvchi, uni qaytarib tashlab teskari so'z – "uzoq" deydi. Va h.k.

Kim uzoqqa? Devor olidan bir nechta ko'ndalang chiziqlar belgilanadi, oralig'i 30sm.dan. O'yinchilar birinchi chiziqqa turib olishib koptokni devorga otib, yana uni ushlab olib keyingi, orqadagi chiziqqa o'tadilar.kimda-kim bu koptokni tashlab ushlay olmasa, unda yana birinchi chiziqqa borib yana koptokni ushlashga harakat qiladi. Asta-sekin devordan chetlashib birinchi chiziqdan-ikkinchisiga bolalar koptokni tashlab ilib oladilar. G'olib deb atamoq o'yinchilar ichida eng uzoqdan otib-ushlab olganga, hamda kam gal ishlatganga.

Kim tezroq yetadi? Ikki-uch o'yinchilar koptokni qo'lida yerga urib –ilib oldinga qadamlab yoki yugurib (masofa 8-10 metr) boradilar. Yutuq faqat devorga birinchi bo'lib, koptokni yo'qotmasdan borgan bolaga beriladi.

Koptok zinapoyada. Bolalar zinapoyali narvonni eng pastida o'tiradilar. O'yinchilardan biri 1-2 m narida navbat bilan har qaysi o'tirgan bolaga koptok uzatadi. Koptokni ushlab olgan, keyingi pog'onasiga ko'tariladi, kimki ushlay

olmasa, joyida qoladi. Yutuq faqat birinchi bo‘lib tepadagi pog‘onaga chiqqanga beriladi.

Darvozachaga tushir. Bolalar juft –juft bo‘lib biri-birovidan 4-6 qadam masofada turishadi. Har bir juft bolalar o‘rtasida kubiklardan qurilgan darvozacha, keglilar ham bo‘ladi. Har bir juftlik bittadan koptok olib biri-birovlariga o‘sha darvozacha oralig‘idan dumalatadilar.

O‘zinga ot-ushla. O‘yinchilar juft-juft bo‘lib turadilar. Har qaysi juftlikda koptok. Juftlikda bir koptokni tepaga tashlab ushlaydi. Ikkinchisi sanaydi-necha marta tashlab ilib olganini. Hushtak chalinishi bilan katta bolalar roli bilan almashadilar: kim tashlab ilgan bo‘lsa, u sanaydi, sanab turgan tashlab ushlaydi.

“O‘yin – estafetalar”. Bog‘cha yoshidagi bolalarga qiziqarli o‘yin-estafetalar tavsiya qilish mumkin. Estafeta deb, o‘yinni nazarda tutamiz, chunki har qaysi o‘yinchi ketma-ket mashqlarni birini va navbatdagi harakatni bajarib o‘zini jamoasiga boshqa o‘yinchiga bironta buyumni (koptok, gardish, tayoqcha) tezgina uzatib qarama-qarshi komanda o‘yinchilaridan chaqqonroq-tez bajarishga intiladi. Estafeta hamma vaqt musobaqa elementi bilan qiziqish uyg‘otadi.

Shuning uchun ham nafaqat o‘yinchilarda, bahslashuv, balki tomoshabinlarda ham keng qiziqish chaqiradi. Har bir komanda o‘yinchisi juda katta mas’uliyat sezib qanday bo‘lmasa ham o‘zining komandasini g‘oliblikka yaxshi natija olishga chorlanadi. Shunday paytlarda o‘yinchidan qat’iylilik, jasurlik, tirishqoqlik bilan maqsadga intilib yutuqqa chiqish kerak. Bolalarni yoshiga binoan, ularning jismoniy harakat ko‘nikmasiga yarasha o‘yin mazmuni ko‘proq oddiy yoki murakkab bo‘lishini tanlash kerak. Qanday bo‘lmasa ham – o‘yin estafeta kiritilgan harakatlar bolalarga tanish-bilish bo‘lishi kerak. Bu masalaga ishonch hosil qilish uchun bolalar komandasiga imkoniyat berish, topshiriqlarni bajarishga chegarasiz muddat qo‘yish lozim. Mana shunday sinov “gal” imkoniyat estafeta tashkilotchilariga komanda tarkibini saralab o‘ylab ko‘rishga ijozat beradi. Komanda tarkibini o‘ta sinchiklab saralab olish muhimligi shundaki, agar o‘yinlarda ishtirok etuvchi bolalar har xil yoshda va turli harakatchanlik darajasining rivojlanishiga qaratilgan.

Bor-yo‘g‘i 3-4 komanda bo‘lsa, har bir komandada 4-5 bola bo‘lib undan oshmaslik kerak, taxminan kuchi – tayyorgarligi bir xil. Komanda o‘yinchilarini tanlab olishda, o‘yin uslubini (metodi) qo‘llash ma’qul. Buning uchun ilgari komanda kapitani tanlanadi, qolgan o‘yinchilar juftlik, uchtalik bo‘lib birlashadi. Kapitanlar navbatma-navbat o‘yinchilarni tanlashda va har bir komandaga nom beriladi (masalan, koptok, gardish, olma, nok, olcha).

Komandalar parallel start chizig'i oldiga biri-biridan 1,5-2 m masofali uzoqlikda saflanadilar. Bu chiziqdan 10-12 m narida ikkinchi chiziq belgilanadi. Estafetalar o'tkazuvchi rahbarga albatta yordamchilar zarur, ular o'yin estafetani qizitib, qoidalarini aniqlab, ochkolarni hisoblab, xatolarni belgilab, agar to'siqlardan o'tishda xatolarga yo'l qo'yilsa tuzatib qo'yadilar.

Bolalarni yosh xususiyati va tayyorgarlik darajasidan tashqari, o'yin – estafetalarni mazmuni zalni, maydon kengligi, torligi, ob-havoni hamda sport anjomlari-uskunolari (narvonlar, yakka cho'p, o'rindiqlar va h.k.).

“Buyumni almashtir”. O'yinchilar hushtak chalinishi bilan narigi tomonga bayroqchaga yuguradilar, u yerdagi bayroqchani olib, o'rniga bullavalarni qo'yib orqaga yugurib bayroqchalarni navbatdagi bolaga beradilar. Komandaga yutuq berilishi qachonki oxirgi o'yinchi buyum bilan tez qilib.

“Ekin ekish va yig'ib olish”. Har qaysi komanda qarshisiga gimnastika o'rindiq qo'yiladi (uzunligi 2,5-3 m). Birinchi o'yinchilarga karzinkalar ichida turli buyumlar solingan (kubik toshlar). Ular o'rindiqdan ustidan o'tib buyumlarni qo'yib chiqadilar. Sakrab tushib, yugurib finish chizig'igacha borib va orqaga yugurib keladilar. Korzinkani navbatdagi o'yinchiga berib, joyida qoladilar. Ikkinchi o'yinchi korzinkani olib, o'rindiq ustida o'tib buyumlarni yig'ib oladilar va orqaga qaytib navbatdagi o'yinchiga berib va h.k.

“Ushla-tushirma”. Har bir komandani qarshisida 10 m. Masofada qandaydir belgi. O'rindiq ustida bayroqcha, kubik qo'yiladi. Hushtak chalinishi bilan birinchi turganlar koptokni tepaga tashlab-qayta ilib, buyumlarni oralab o'tib, yugurib koptokni navbatdagi bolaga beradilar.

Birinchi bo'lib kelgan komanda g'olib deb hisoblanadi.

“Oyoq orasidagi koptok”. Birinchilardan bo'lib turgan bolalar oyoqlari, tizzasiga koptokni qo'yib sakrab-sakrab yo'lda turgan buyumlardan aylanib o'tib, koptokni qo'lga olib, yugurib qaytib koptokni ikkinchi qatorda turganga beradi.

“Poyezd”. Har qaysi komanda birinchi turganlar “Marsh”! degan buyruqni eshitib yo'lakdagi bayroqchalarga yugurib ularni aylanib o'tib, yana qaytib orqaga o'z komandalariga qaytadilar. So'ng ikkinchi bo'lib turganlar birinchilar bilan qo'shilib ikkovlari bayroqchalarni aylanadilar. Shu tarzda davom etib, qachonki har bir komandadan barcha ishtirokchilari o'yinchilarga qo'shilsa komandani g'olib deb hisoblanishi, qachonki u birinchilardan kelib tugatsa va ovoz chiqarsa.

“Koptok pol ustida”. Har bir komanda oldida 4-5 kegli 2 m oraliqda qo'yilib chiqiladi. Komandalarda birinchi turgan bolalar oldinga emaklab, keglilarni aylanib o'tib, to'ldirma koptokni oldinga turtib ikkinchi chiziqgacha keladilar.

O‘rinlaridan turib koptokni qo‘lga oladilar. Qaytarib yugurib keglilarga tegmasdan koptokni navbatdagi turgan o‘zlarini komanda o‘yinchilariga qaytaradilar.

“Qaytar tushirma”. Keglilar oldingi o‘yinda qanday terib qo‘yilsa, shunday bo‘lishi kerak. O‘yinchilar, koptokni o‘yinchilarga uzatib qaytarib, “ilon” izi qilib boradi. Keyin orqaga qaytishda to‘g‘riga yugurib, koptokni navbatdagi o‘yinchiga berishadi.

“Shaybali estafeta”. Ishtirokchi, birinchi bo‘lib turganlar “Klyushka va shayba” oladilar. (chim xokkey o‘yinidagi dastak va koptoklar bo‘lsa ham bo‘ladi).

Yo‘lakda turgan buyumlarni oralab o‘tib “ilon” izi qilib belgilangan masofani bosib qaytadilar va navbatdagi o‘yinchilarga uzatadilar.

Pana, ayvon tagida o‘yinlar. Ob-havo noqulay paytlarida harakatli o‘yinlarni pana joylarda, ayvon tagida tashkil qilib, o‘tkazgan ma’qul. Bu bolalarni ko‘proq ochiq havoda ayvon ostida bo‘lishiga imkoniyat beradi, ularning organizmini chiniqtiradi, mustaqil o‘zlari tashkil etishga yordam beradi. Buning uchun kam harakatli o‘yinlarni tashkil qilish ma’qul. O‘yinlarni ko‘pchiligi bolalarda chaqqonlikni, zamon va makonda o‘zini tuta bilishi, topqirlikni, aniqlikni va harakatlarni koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

“Eslab qol va qaytar”. Kattalardan biri uch harakatni eslab qolishni taklif qiladi (masalan, qo‘llar oldinda, tepada, o‘tirishni) va qaytarishni. So‘ng diqqat bilan eshitishni so‘raydi, qanday harakatni aytib, uni bajaradi. O‘zi bo‘lsa boshqa harakatni ko‘rsatadi. O‘yinchilar harakatlarni bajarishda adashib ketmasliklari lozim. Boshqacharoq variantda katta aytadi: “Ko‘rsatganini bajarmanglar, aytganini bajaringlar” yoki aytganini bajaringlar ko‘rsatganini bajarmanglar”!

Topchi qani kim ketdi? O‘yinchilar bir qatorda saf tortib turadilar, ularning oldida o‘yinboshi. Unga aytiladi safda turganlarni barchasini eslab qol va o‘zing o‘yinchilarga teskari turib ol deb. Qatordan bir bola chiqib ketadi, o‘yinboshi uni darhol kimligini topsa, unda qatorga turib oladi. Bilmasdan adashsa yana o‘yinboshi vazifasini o‘taydi.

Topchi qani nima qildilar? O‘yinchilardan biri chetga chiqib, qolganlari sekin (shundayki, u eshitmasin) nimani ko‘rsatishni kelishib olishadi. Topib boruvchi kelib aytadi:

salom bolalar. Qayerda bo‘ldinglar? Nimalar qildinglar? O‘yin qatnashuvchilari javob berib:

qaysi yerda bo‘lganimizni-aytmaymiz, nima qilganimizni–ko‘rsatamiz!

Keyin hammalari bir bo‘lib, kelishib olingan harakatni ko‘rsatadilar, masalan, koptok o‘yinini, velosipedda uchishini va h.k. Agar topuvchi ko‘rsatilgan harakatni to‘g‘ri aytib bersa, u o‘yinchilarga qo‘shiladi. Shunda yangi topuvchini

tanlab qo'yishadi. Agar bu o'yinchi harakatlarni noto'g'ri bayon etsa, unda yana o'zi o'yinboshi bo'lib boshqarib boradi, boshqa o'yinchilar bo'lsa yana yangi harakatlarni o'ylab topib o'yinni davom ettiradilar.

“O'rama”. O'yinda 2 komanda 4-5 kishidan iborat qatnashadilar. Bolalar sherigiga qarama-qarshi turib olib o'rama qilishga o'rganadilar. Buning uchun yonma –yon turgan bolalar qo'llarini chalishtiradilar va o'ng qo'lini qo'shnisini chap qo'li, chap qo'lini esa qo'shnisining o'ng qo'li bilan birlashtiradi. Ikkala sheriklar qo'llarini tushurib, biri-birovlariga qarab quyidagi so'zlarni aytib kelishadi:

Bir, ikki, uch, to'rt,
Buyruqni bajarish kerak
Yo'qdir albat jahon bo'ylab
Bizdan yaxshi abadiy do'stlik.

Shulardan so'ng bolalar maydoncha bo'ylab tarqaladilar. Kattaning hushtagi bo'yicha bolalar yig'ilib, sherengalarga turib o'rama hosil qiladilar. Harakatlarni birinchi bo'lib tugatgan sherenga g'olib deb hisoblanadi.

“Kim uchyapti?” O'yinchilar va rahbar doira hosil qilib turadilar. Katta so'z boshlab, masalan, “Laylak uchyapti!” deb qo'llarini tepaga ko'taradi, bolalar ham qo'llarini ko'taradilar. Shu tarzda bir necha marta takrorlanadi va kutilmaganda aytadi: “Ayiqli uchyapti!” Shunda kimda-kim o'yinchilardan qo'llarini ko'tarib qolsa, u yutqazgan bo'lib, doiradan chiqadi.

Topchi, nima o'zgardi? O'yinda 2-3 bola qatnashadi. Ular oldiga bir nechta buyumlar (o'yinchoqlar) qo'yib, aytishadi, ularni eslab qo'lla deb. So'ng o'yinchilardan biri teskari turib oladi, boshqasi buyumlarni yig'ishtirib ularni joyidan almashtiradi. O'yinboshi o'girilib, diqqat bilan qarab nimalar o'zgarganini aytishi kerak.

Stol ustidagi o'yinlar. “Qarmoqcha”. Stol ustida mayda o'yinchoqlar sochilgan bo'lib (plastmas korobkalar, shariklar, krushkalar va h.k.) ilmoqli bo'lishi kerak. O'yinchilar navbatma-navbat qarmoqchani olib (katta bo'lmagan tayoqcha qarmog'i bilan) yotgan turgan buyumlarni ilib olishga harakat qilishadi. Buyum-o'yinchoqlarni qo'zg'atib yuborsa, qoida buzilib u qarmoqchani boshqa o'yinchiga uzatadi. O'yinda kimki ko'proq buyumlar yig'sa o'sha g'olib deb hisoblanadi.

Nishonlarga qarab. Devorga ikkita 1,5 m diametrda doira nishonlar chiziladi. Qatnashuvchilar (qishda qor koptok bilan, boshqa fasillarda to'ldirma-koptoklar bilan) belgilangan masofadan nishonlarga qarab otadilar. Bolalarni yoshiga qarab (4-10 qadam) nishonga ottirishi mumkin.

Tezda o'z joyiga. O'yinchilar qator yoki sherenga bo'lib saf tortib turadilar. Rahbarning buyrug'iga ko'ra o'yinchilar maydon bo'ylab tarqalib, qanday buyum bo'lsa (yakkacho'p, kachelalar, gimnastika devor, turnik, koptoklar va x.k.) ularda turli mashqlar bajaradilar. Buyruq, "Tezda joyingizga" deganda, bolalar buyumlarni joyiga qo'yib tezda o'z joylariga turib oladilar. Kimda-kim o'z joyiga kech qolsa yutqazgan hisoblanadi.

"Kuba!"—O'yinchilar yig'ilib ikki-uch komandalarga bo'linadilar. Start chizig'i chizilib u yerdan 5-6 metr masofada komanda ro'parasida kubba 1 hosil qilinadi, ya'ni to'ldirma tuplarni koptoklar 10-12 dona qo'yilgan. Har qaysi komanda kubaga qarab otadilar.

"Kuba 2"—Koptoklar o'rniga bullava, keglilar, bakalashkalar qo'yiladi. Komandalar, qanchalik tez otib buyumlarni chiziqdan chiqarib yuborsa o'sha komanda yutadi.

Nazorat savollari:

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlardan necha soat ajratilgan?

Nima uchun boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yinlar alohida tavsiya etiladi?

Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan eng muhim harakatli o'yinlar qaysilar?

III-IV, V-VI sinflarda o'tkaziladigan qiziqarli harakatli o'yinlardan qaysilarini bilasiz?

5. Yuqori sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar qay tarzda tashkil qilinadi?

6. Harakatli o'yinlarni tashkil qilishda o'qituvchi qanday usullardan foydalanadi?

7. Qanday milliy harakatli o'yinlarni o'quvchilar bilan tashkil qilish qiziqarliroq?

8. Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday afzalliklar bilan izohlanadi?

9. Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday ustunliklarga ega?

10. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring.

11. Diqqat va xotirani shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ularning xususiyatlarini izohlab bering.

12. Jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi o'yinlar mohiyatini ochib bering.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Asosiy adabiyotlar.

1. T.S.Usmonxo‘jayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. Toshkent, Iqtisod- moliya. 2015 yil.
 2. Usmonxo‘jayev T.S. “Harakatli o‘yinlar”. O‘quv qo‘llanma. T. O‘qituvchi nashriyoti. 1992 yil.
 3. Xo‘jayev P., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. (Harakatli o‘yinlar) O‘quv qo‘llanma.TDPU.T. 2008 yil.
 4. K.D. Raximqulov “Milliy harakatli o‘yinlari”. O`quv qo`llanma T.2012 yil.
- Arjan EgGES, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236s.
- Jukov M.N.-M.: Podvejnie igri: Ucheb. Dlya stud. Ped. Vuzov. Uzdatelskiy senter “Akademiya” 2000.-160 s.
- Usmonxo‘jayev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov H. “500 harakatli o‘yinlar”. Uslubiy qo‘llanma. Yangi asr avlodi nashriyoti. T. 2014 yil.
- Zayniddinov T.B., Artikov A.A. “sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (futbol)”. O‘quv qo‘llanma. Ilm-Ziyo nashriyoti. T. 2020 yil.

Tavsiya qilinadigan qo‘shimcha adabiyotlar.

1. Rahimqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma’ruzalar matni) 2001 yil.
2. Xo‘jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. T.2001 yil.
3. Xo‘jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. T.2001 yil.
4. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari. T.: -1999 yil.
5. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001 yil.
6. Rahimqulov K.D. “Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar” 2001 yil.
7. Xo‘jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi”. Cho‘lpon nashriyoti. T.: 2010 yil.
8. Active schools. Kori kit e Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

9. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
10. K.J.Norboyev.”Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol)”. O‘quv qo‘llanma. Samarqand. 2019 yil.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-Mavzu. Sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlar.

Reja:

- 2.1. O‘quvchilar yoshiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlarni tanlash va o‘rgatish uslubiyati.
- 2.2. Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarda axloqiy sifatlarni shakllantirish.

Dars mavzusiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlarni tanlash. O‘quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), darsni o‘tish joyiga (maydoncha, zal, karidor), asbob-anjom va jihozlarga bog‘liq holda dars o‘tish.

O‘yinlarning tasnifi. O‘yin nima? yoki Siz o‘yinining nimaligini bilasizmi?, Qanday o‘yinlar sizga yoqadi?. Darhaqiqat bunday savollar qanchalik ko‘p va g‘alati tuyulmasin, har bir inson o‘yinni o‘zlaricha talqin qiladilar.

Yuqoridagi qator savollarga javob topish uchun, avvalo, o‘zbek tilida nashr qilingan lug‘atlarga murojaat qilamiz. “Ensiklopedik lug‘at”da (1990) “o‘yin, motiv natijasida emas, balki shu jarayonning o‘zidan iborat faoliyat turi. Kishilik jamiyati tarixida o‘yin sehrgarlik, diniy marosim va boshqalar bilan qo‘shilib ketgan: sport, harbiy va boshqa mashqlar, san‘at (ayniqsa, uning ijro shakllari) bilan uzviy bog‘langan. Bolalar tarbiyasi, ta’limi ham rivojlanishda, ularni kelgusi hayotga psixologik jihatdan tayyorlash vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega.

“U kim? Bu nima?” – o‘yini haqida “Bolalar ensiklopediyasi”da quyidagicha ta’riflanadi: “Qachonlardir, o‘tmishdoshlarimiz ov yoki jangga jo‘nashdan oldin jangavor raqs va o‘yinlar tashkil etishgan, nishonga olishda, chaqqonlik va kuch sinashda musobaqalar uyushtirishgan. Bunday mashqlar ularga dushman ustidan g‘alaba qozonishga ham yordam bergan.

Siz katta bo‘lganingizda kim bo‘lishingizdan qat’iy nazar – shifokor yoki shafyormi, operator yoki konstruktormi, o‘qituvchi yoki sinovchi – uchuvchimi, foydali, xushchaqchaq, qiziqarli o‘yinlarga albatta, zarurat sezasiz”, deb izoh berilgan.

“Ruscha – o‘zbekcha lug‘at”da “Igra” – o‘yin, o‘ynash shaklida berilgan bo‘lib, quyidagicha izohlangan:

1. O‘yin o‘ynash – bolalar o‘yinlari, koptok o‘yini, shaxmat o‘yini.
2. Jilva – tovlanish, yaltirash.
3. Jimirlash – vijillash, qaynash, mavj.
4. Mashq – chalish, ijro (cholg‘u asboblari).
5. Ijro etish – ijro, o‘yin, o‘ynash (aktyorlar, aktrissalar haqida).
6. Pinhoni xatti-harakatlar – nihoyat, hiyla.

O‘yin haqidagi yanada aniqroq ma‘lumotni “O‘zbek tilining izohli lug‘ati”dan topamiz. “O‘yin.

1. Ko‘ngil ochish, dam olish maqsadida qilinadigan erkin harakat yoki mashg‘ulot. Bolalar o‘yini. Loy o‘yini, ermak uchun loydan turli narsalar yasash.

2. Boshqalar bilan musobaqa qilish uchun ma‘lum qoidalar asosida o‘tkaziladigan mashg‘ulot va shu kabilar.

Yuqoridagi manbalarda “o‘yin” haqida qanchalik ta‘rif, izoh berilmasin, “o‘yin”ning ma‘nan mohiyati to‘laqonli o‘zining in‘ikosini topgan emas, chunki o‘yinga boshqa fan sohiblari o‘z nuqtayi nazarlarini bildirishgan. Holbuki, “O‘yin” jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan o‘z ta‘rifini topishi zarur.

O‘yin–tarixiy, ijtimoiy, falsafiy tushunchalardan iborat bo‘lib, turli xil harakatlardan iborat bo‘lgan murakkab harakatli faoliyatdir. O‘yin insonlarga xos faoliyatning muayyan shakllaridan biridir. “O‘yin” tushunchasi go‘dakning shiqildoq bilan bajariladigan oddiy harakatlaridan tortib, sport turida (basketbol, gimnastika, kurash va shu kabilar) amalga oshiriladigan jismoniy faoliyatlarni o‘z ichiga oladi.

O‘yin shartli qo‘yilgan maqsadga erishish uchun qaratilgan faoliyatdir. O‘yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqilmaydi. O‘yinning maqsadi o‘zida. Chunki u shaxsning tarbiyasi va shakllanishiga umumiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois, o‘yin har doim pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, san‘atshunoslar, tibbiyot xodimlari va boshqalar diqqatini o‘ziga tortib kelgan.

O‘yin–tarixan tarkib topgan ijtimoiy hodisadir. Masalan, bolalar o‘yinlari, stol ustidagi o‘yinlar, jo‘r bo‘lib aytiladigan o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari va hokazo. O‘yin o‘zini anglash, ko‘ngil ochish, dam olish vositasi, jismoniy va umum ijtimoiy tarbiya, sport vositasi bo‘lishi mumkin.

O‘yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha madaniyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va o‘smirlarni tarbiyalashning foydali vositasidir. U hamma vaqt ma‘lum maqsadga yo‘naltirilgan va turli-tuman

ko'rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faoliyatni ifodalaydi. O'yin faoliyati, o'yin – mehnat bilan bolalik yoshidayoq umumiylikka egadir.

O'yin – juda hissiyotli faoliyat, shuning uchun u bolalar va yoshlarning tarbiyaviy ishlarida jiddiylikni talab etadi. Katta doiradagi xalq o'yinlari bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan. Xalq o'yinlarining o'ziga xos xususiyati harakatning o'yin mazmunida yaqqol ajralib turishidadir (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, tashlashlar va boshqalar). Bu harakat faoliyatlari ularning sujetlarida mottivlashgan (mavzu, g'oyalar). Ular o'yin maqsadiga erishish yo'lida qo'yilgan turli xil qiyinchiliklar, to'siqlarni bartaraf etishga yo'naltirilgan.

Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinning mazmuni o'zgaradi, o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy bo'lsa, keyinchalik u bosqichma-bosqich boyib boradi va murakkablashadi.

Milliy kurashda "o'yin" atamasi polvonlarning bir-birlariga qo'l silkitib yoki sakrab, yengil harakat qilishlari ma'nosini anglatadi. "Polvonlar, o'ynab – o'ynab olinglar", deganda shu ma'no tushuniladi. "Nima uchun xalq o'yinlari yoki o'zbek xalq o'yinlari" deb ataladi? Buning uchun xalq so'zining lug'aviy ma'nosini topishimiz zarur.

Xalq – 1. Muayyan mamlakat barcha aholisi.

2. Tarixning turli bosqichlarida o'zining obyektiv mavqeyiga ko'ra, jamiyatning progressiv rivojlantirish vazifalarini hal etishda qatnashishga qobiliyatli bo'lgan sinflar va qatlamlarni o'z ichiga oluvchi xalq ommasi, as, mehnatkashlar ommasi; tarixning yaratuvchisi, tub ijtimoiy o'zgarishlarning yetakchi kuchi. 3. Tarixiy birliklarning turli shakllari (qabila, elat, millat).

"O'zbek tilining izohli lug'ati"da: Xalq – 1. Biror mamlakat yoki davlat aholisi, O'ZBEKISTON xalqi. 2. Millat, elat. O'zbek xalqi.

3. Joy bildiruvchi so'zlar bilan kelib, o'sha joyda turuvchi aholi, o'sha yer ahli ma'nosida ishlatiladi.

4. Kasb, mashg'ulot yoki toifa, tabaqani bildiruvchi so'zlar bilan kelib, o'sha kasb, tabaqaga mansub kishilar guruhini bildiradi.

5. Biror joyga ko'p to'plangan odamlar; xaloyiq, olomon.

Demak, yuqoridagi qomuslardan ma'lum bo'ldiki, xalq so'zining lug'aviy ma'nosini tilimizda el, elat, millat, aholi, xaloyiq, olomon, bir guruh kishilar ma'nolarini anglatadi va amalda qo'llaniladi, bu tilimizdagi rang-baranglikka xos xususiyatdir. Binobarin, "o'zbek xalqi" iborasi o'rni kelganda, o'zbek eli, o'zbek elati, o'zbek millati deyilishi mumkin, bu hech qanday til qonun-qoidalariga va mantiqqa zid emas.

“Xalq” so‘zi atamasi sifatida o‘zining qat’iy belgilangan ma’no-mohiyatiga ega. Fikrimizning isboti uchun bir necha qiyosiy misollar keltiramiz. O‘zbek xalqi yoki o‘zbek xalq o‘yinlari deganda, O‘ZBEKISTONda va boshqa mamlakatlar-u mintaqalarda yashovchi barcha o‘zbeklarni yoki o‘zbek xalq o‘yinlarini tushunish kerak. O‘ZBEKISTON xalqi yoki O‘ZBEKISTON xalqlari o‘yinlari deganda, faqat respublikamizda yashovchi barcha aholini yoki barcha xalqlar o‘yinlarini tushunmoq kerak. Chunki ular orasida o‘zbeklardan tashqari turli xalqlar, fuqaroligi yo‘q yoki fuqarolikdan mahrum etilgan kimsalar, muhojirlar, chet el fuqarolari va shu kabilar ham bo‘lishi tabiiydir. Xullas, O‘ZBEKISTON xalqi deganda respublikada yashovchi yalpi aholi yoki o‘zbek xalq o‘yinlari deganda faqat o‘zbek xalqiga tegishli bo‘lgan o‘yinlarni tushunmoq joizdir. Qadim vaqtlardan beri xalq hayotiy mazmunining siyosiy, iqtisodiy, madaniy, maishiy tomonlarini o‘zida mujassamlashtirib kelgan narsa – bu o‘zbek xalq o‘yinlari va jismoniy mashqlar edi. Ilk zamonlarda ularning aksariyati mol boqish, yovvoyi hayvon, qush va baliqlarni ovlashga qaratilgandi. Tariximiz, o‘z ohangraboligini hech qachon yo‘qotmagan. Istiqlolga erishgunga qadar biz xalqimizning juda ko‘p shonli an‘analarini boy berdik, lekin an‘anaviy xalq o‘yinlari va milliy sport turlari batamom yo‘qolib ketmadi. Uni xalq o‘z farzandini e‘zozlagani kabi avaylab, ishonch ko‘zi ila saqlab keldi. Qanchalik taqiqlashlar, ta‘qiblar bo‘lmasin, ular kattalardan kichiklarga, avloddan avlodga o‘tib kelaverdi. Ularni bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, uni xalq yaratgan, shuning uchun ham ular yillar bo‘roniga dosh berib, asrlar osha yashayveradi.

Xalqning har qanday o‘yini mehnat, turmush tarzi va tevarak – atrof bilan uzviy bog‘langan. Bu ayniqsa, turli joylarda yashayotgan o‘zbek xalqining o‘yinlarida yaqqol ko‘zga tashlanadi. Masalan, hamma joyda uzoqni chamalab mo‘ljalga uloqtirish, tashlash, irg‘itishlar mavjud, lekin tog‘lik o‘zbeklar nishonga yoki uzoqqa tosh, tekislikdagilar esa kesak, loy, tayoq uloqtiradilar (“Qadama tayoq”, “Aniq mo‘ljalga”, “Merganlar” va boshqa o‘yinlar).

Xalq o‘yinlari azaldan insonning turmush tarzida o‘ziga xos o‘rin tutib, bolalar va yoshlarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy vositasi sanalgan. Jamiyat taraqqiyotining har bir davrida xalq o‘yinlari belgilangan maqsad va vazifalari bilan shu jamiyat manfaatlari yo‘lida xizmat qilgan. O‘zbek xalq o‘yinlari shu jamiyat manfaatlari yo‘lida xizmat qilgan. O‘zbek xalq o‘yinlari shu qadar ko‘p bo‘lganki, bir qishloq o‘yinlari ikkinchisidan, bir shahar o‘yinlari boshqa o‘yinlardan farq qilgan. Tarixiy manbalarga qaraganda, o‘zbek xalqining milliy sport turlari va milliy o‘yinlari kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Bunda milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori, bilimdonlarning fikricha 3-5 mingdan kam emas.

Bu o'yinlarning har biri xalqimizning orzu-istaklari, umidlari, quvonch-u tashvishlarini o'zida mujassamlashtirgan. Ular yillar davomida shakllanib, mukammal holga kelgan, ma'lum bir qoidalar asosida birlashtirilib, har xil turlarga ajratilgan. Xalq orasidagi o'yinlar doimiy va mavsumiy bo'lib, hatto shahar va qishloqlarga, kichik va kattalarga, kunduz va oqshomga xos xarakterga ega bo'lgan.

Ma'lumki barcha o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda, turli kasb egalarining ham o'ziga xos o'yinlari bo'lgan. Ba'zi tadqiqotchilar fikricha, "Uloq" (ko'pkari) o'yini chorvadorlar orasida keng tarqalgan ekan. Chorvadorlar orasida "ko'pkari" (uloq), "Jo'n koptok", "Chim koptok", "Podachi" kabi o'yinlar o'ynalgan (ko'pgina sharq xalqlarida, jumladan, o'zbek chorvadorlari orasida keng tarqalgan "Chim koptok" o'yini asosida hozirgi vaqtda butun dunyoda o'ynalayotgan "Chim ustida xokkey" sport turi vujudga kelgan).

O'yin jarayonida bolalar dunyoni anglabgina qolmay, balki turli vaziyatlarda mustaqil harakat qilishni o'rganadilar. O'yin bolalar harakatining faol ko'rinishlaridan biridir.

Harakatchan o'yinlar ko'pchilik va yakka o'yinlarga bo'linadi. Ko'pchilik ichida o'ynaladigan o'yinlar ahloqiy ahamiyatga ega bo'ladi. Yakka harakatchan o'yinlarda bola sharoit va maqsadni o'zlashtirishi, muvofiq yo'lni o'zi tanlashi mumkin.

O'yinlarda, asosan, sog'lom, o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishongan bolalar ishtirok etishgan. O'yinlarda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklari ko'p hollarda hisobga olinmagan. O'yin ishtirokchilari, asosan, bolalarning bo'y-bastiga muvofiq tanlangan. Chunki, bolalarning bo'yi va gavdasining tuzilishi katta ahamiyat kasb etgan.

Bolalar o'yinlarini harakatli o'yinlar va ma'naviy (so'z) o'yinlar tarzida ikki guruhga ajratish mumkin.

Harakatli o'yinlarda biror predmet (o'yinchoq) yoki so'z (qo'shiq) hal qiluvchi rol o'ynaydi, ular butun o'yin davomida boshqaruvchilik, vosita vazifasini bajaradi. "Chillak" o'yinida chillik darsi va chillak, "Danak yashirish" o'yinida danak harakatni boshqaruvchi predmet hisoblanadi. "Oq terakmi, ko'k terak?", "Boy xotin", "Mehmonmisiz?" va boshqa talay o'yinlarda so'z (qo'shiq) harakatni boshqaruvchi vositaga aylangan.

G.Jahongirov o'zbek bolalar milliy o'yinlarini tavsiflagan bo'lmasa-da, o'zbek bolalar folklori materiallari asosida o'yinlardagi folklor unsurlarining

oʻrnini shartli ravishda vazifalarga qarab ajratdi: qoʻl chaqqonligi oʻyinlari, topishmachoq, taqlid, quvlashmachoq, koptok oʻyinlari, chorvachilik, dehqonchilik, bogʻdorchilik, argʻimchoq, suv oʻyinlari, sheʼriy va maishiy xarakterdagi oʻyinlar.

Hozirgi kunda oʻyinlar ikki turga ajratiladi: harakatli oʻyinlar va sport oʻyinlari.

Yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatlardan tashkil topgan oʻyinlar harakatli oʻyinlar deb ataladi.

Pedagogik amaliyotda harakatli oʻyinlarning ikkita asosiy turi qoʻllanadi:

1. Ozod, ijodiy yoki erkin oʻyinlarda, oʻyin qatnashchilari oʻzlari oʻyin rejasini belgilaydilar va belgilangan maqsadni oʻzlari amalga oshirishga harakat qiladilar. Goʻdaklarda, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda, koʻpincha, ular sujetli boʻladi, rollar sujetga bogʻliq holda taqsimlanadi, shuning uchun psixologlar ularni rolli deb ataydilar. Ular yakkalik va guruhli boʻlishi mumkin.

2. Oʻrnatilgan qoida asosida tashkillashtirilgan harakatli oʻyinlar, rahbarlikni yoki bolalarning oʻz sardorlari boʻlishini talab qiladi. Ular mazmuni va murakkablik darajasiga koʻra juda rang-barang:

A) oddiy, jamoasiz harakatli oʻyinlar, qaysiki har bir qatnashchi qoidaga rioya qilgan holda, oʻzi uchun kurashadi. Barcha oʻyin faoliyati boshqalar ustidan tezlik, kuch, chaqqonlik kabi sifatlar orqali shaxsiy ustunlikka erishishga yoʻnaltirilgan. Bu oʻyinlarda shaxsiy tashabbus koʻrsatish ustunlik qiladi;

B) Nisbatan murakkab, jamoaga oʻtish harakatli oʻyinlari, oʻynovchilar, birinchi navbatda, oʻz qiziqishlarini himoya qiladigan, lekin baʼzan, shaxsiy xohishga koʻra, oʻrtoqlariga yordam beradi, ularga koʻmaklashadi, oʻyinda hujumchidan saqlanish – qutilishga yordam beradi (“Dogʻlash-qoʻlni ber”, “Asir bilan qochib oʻtish”). Baʼzan oʻynovchi maqsadga erishish uchun boshqa oʻynovchilar bilan vaqtincha hamkorlikka kirishi mumkin. Ayrim oʻyinlarda bunday hamkorlik, hatto, qoidalarda nazarda tutilgan (“Oq ayiq”, “Boʻri va qoʻylar”);

V) Jamoali (komandali) harakatli oʻyinlarda oʻynovchilar alohida jamoa guruhlarini tashkil qiladi. Ular jamoalarning umumiy maqsadga erishishga yoʻnaltirilgan hamkorlikdagi faoliyatini ifodalaydi, barcha shaxsiy qiziqishlar oʻz jamoasi qiziqishlariga boʻysundirilgan. Har bir oʻynovchi faoliyati barcha jamoa muvaffaqiyati bilan bogʻliq boʻladi. Jamoali (komandali) oʻyinlarda oʻz faoliyatini oʻrtoqlari faoliyati bilan muvofiqlashtirish zarur. Koʻpincha, jamoali (komandali) oʻyinlarda faoliyatni muvofiqlashtirish va oʻyinning umumiy rahbarligi uchun

o'ynovchilar o'rtasidan jamoa sardorini ajratish zaruriyati paydo bo'ladi, ya'ni bo'ysunish barcha uchun majburiy hisoblangan.

Ayrim, jamoali (komandali) o'yinlar yarim sport tavsifiga ega: ular harakat texnikasini, o'yin usuli bo'yicha juda murakkab va belgilangan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi o'yinlarda rollarni ixtisoslashtirish talab qilinadi. Bunday o'yinlar ayrim manbalarda yarim sportli deb ataladi. Ta'lim – tarbiya jarayonida xalq o'yinlarini keng qo'llash, har xil pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ish sharoitini hisobga olib, o'yinlarning ma'lum belgilari bo'yicha to'g'ri keladiganlarini maxsus saralash talab qilinadi. Xalq o'yinlarini tasniflash bo'yiacha ham turli xil qarash, fikr, yondashishlar mavjud.

Professor V.G.Yakovlev alohida o'yin guruhlarini birlashtirib, o'ynovchilarni o'yindagi o'zaro munosabatlari va o'zaro faoliyatlari tamoyillaridan kelib chiqib, jamoali (komandali) harakatli o'yinlarni pedagogik tasniflashni tavsiya qiladi, ya'ni jamoali (komandali) harakatli o'yinlarni ikkiga ajratadi:

1. Jamoalarni guruhlariga ajratmasdan.
2. Jamoalarni guruhlariga ajratib.

Jamoalar guruhlariga ajratilmaydigan harakatli o'yinlar ikki (o'yin boshisiz va o'yinboshi bilan)ga ajratiladi. O'yin boshisiz o'ynaladigan o'yinlar: o'z o'rni va jamoa faoliyatidagi umumiy tartib uchun kurashadi. O'yinboshi belgilangan o'yinlarda:

a) o'yinboshiga qarshi yakka kurash;

b) bu o'zaro qo'llab-quvvatlash hamda o'zaro yordam paytida o'yinboshiga qarshi kurashishga ajratiladi.

Jamoalarni guruhlariga ajratib o'ynaladigan o'yinlar ham ikkiga ajratiladi, ya'ni:

a) raqibga yaqinlashmasdan turib qatnashchilarning chiqishlari;

b) raqibga yaqinlashib turgan holda qatnashchilarning chiqishlari. Ularning har biri mohiyatiga ko'ra yana ikkiga ajratiladi, lekin harakat faoliyati bir-biridan farq qilmaydi, jumladan:

a) o'z jamoasi uchun yakka kurash;

b) o'zaro qo'llab-quvvatlash va o'zaro yordam paytida o'z jamoasi uchun kurashish.

Jamoali (komandali) harakatli o'yinlar chog'ida asosiy faoliyat turlari beshga ajratilgan:

1. taqlid, ijodiy, ritmik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat;

2. tezlik va chaqqonlik, qisqa yugurib o'tish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat;
3. koptok, tayoq va boshqa buyumlar bilan chaqqon hamda tezkor faoliyat;
4. sakrash, to'siqlarni oshib o'tish, kuch ishlatib, qarshilik ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

Mo'ljalga olish, kuzatuvchanlik, eshitish bilan bog'liq bo'lgan, harakat malakalarini qo'llashni talab qiladigan faoliyat. Bunday tasniflash pedagogni bolalarda jamoa manfaatlarini tushunishlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi.

O'yin materiallarini bunday taqsimlash alohida o'yinlar o'rtasidagi metodik izchillikning o'rnatilishini yengillashtiradi va o'yinning mazmuni hamda shakli bo'yicha murakkablik darajasini belgilashga yordamlashadi. L.V.Bileyeva, I.M. Korotkovlar harakatli o'yinlarni quyidagicha tasniflashgan:

1. ular mazmunining murakkablik darajasi bo'yicha: eng oddiydan nisbatan murakkabga (yarim sportli);
2. bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bo'yicha (7-9, 10-12, 13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). xuddi shu belgilardan umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan dasturida ham foydalanilgan (1-3, 4-8 sinflar uchun harakatli o'yinlar);
3. ko'proq o'yin mazmunini tashkil qiladigan harakat turlari bo'yicha (U.R.M, bilan o'yinlar, yugurishli o'yinlar, balandlikka, yugurib kelib uzunlikka sakrash, harakatdagi va turg'un nishonga uloqtirish o'yinlari, koptokni ilib olish va otish o'yinlari);
4. o'yinda ko'proq namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar bo'yicha (kuch, egiluvchanlikni tarbiyalashga ko'proq ta'sir ko'rsatadigan o'yinlar).

Ko'pincha bu jismoniy sifatlar birgalikda namoyon bo'ladi. o'yinlarni harakat turlariga binoan va jismoniy sifatlarga ko'ra tasniflash jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o'yinlarni o'rgatish texnologiyasi.

“Bo'sh o'rin” o'yini (6-rasm). Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta turtadi va u yoxud bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'r- nini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan

o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

“Uysiz quyon” o'yini (10-rasm). Ikki boshqaruvchidan tashqari barcha o'yinchilar 3—5 kishi bo'lib guruhlariga bo'linadilar. Har qaysi guruh qo'l ushlashib aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchani har yerida bir-biridan 3—6 qadam narida turadi. Har qaysi aylana uya hisoblanadi va o'rtasiga birinchi raqamli o'yinchilar turib quyon nomini oladi. Boshqaruvchidan biri ovchi, ikkinchisi esa uysiz quyon bo'ladi.

O'qituvchining ishorasi bilan “Uysiz quyon” ovchidan qochib ketadi va o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u yerdan quyon tez qochib chiqishi lozim, ovchi bo'lsa uyadan chiqqan quyonni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadilar. Uyaga kirmasdan qochib yurishiga ruxsat etilmaydi.

“Zovurdagi bo'ri” o'yini (16-rasm). Zal o'rtasiga bir-biridan 60—70 sm uzoqlikda ikkita parallel chiziq chiziladi, u zovur vazifasini o'taydi. Bitta yoki ikkita boshqaruvchi, ya'ni “bo'rilar” zovurda turadilar. Qolgan o'quvchilar “echki” hisoblanadi. “Echkilar” zalning bir tomonidagi chiziqlar — o'z uylarida bo'ladilar. Zalning qarama-qarshi tomoniga yaylovni tasvirlaydigan chiziqlar chiziladi. O'qituvchining signaliga binoan “echkilar” uylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga yugurib o'tadilar. “Bo'rilar” ularni tutishga harakat qiladi. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tushganlar sanab chiqiladi. So'ng yangi “bo'rilar” saylanadi. Eng chaqqon o'quvchilar rag'batlantiriladi.

“Bayroqchangni top” o'yini. O'quvchilar 4—5 jamoaga bo'linib, bir qator bo'lib saflanadilar. Jamoalarda turgan birinchi o'quvchilar sardorlar hisoblanib, ularga har xil rangda bayroqchalar beriladi. Har bir jamoada alohida-alohida aylana hosil qilib, aylanalarning o'rtasida sardorlar turadi. “Tarqal” komandasi berilganda hamma o'quvchilar maydoncha bo'ylab tarqalib, turli xil harakatlarni bajarib o'ynab yuradilar. “To'xta!” komandasida esa hamma to'xtaydi, ko'zlarini yumib oladi. U payt o'qituvchining ko'rsatmasi bilan jamoa sardorlari o'z o'rinlarini almashib, bayroqchalarni yuqoriga ko'taradilar, “Bayroqchangni top!” komandasi berilgach, hamma o'yinchilar ko'zlarini ochib, o'z kapitanlari atrofida saf tortadilar. Birinchi bo'lib saflanib olgan jamoa g'olib chiqadi. Undan keyin yangi sardorlar tayinlanib, o'yin davom ettiriladi.

1. Ikki “ayoz”.

O'yin tavsifi. Maydonchani ikki tomonlari chegarasidan 3 – 4 qadam ichkarida chegara parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Chiziqlar bilan ajratilgan

joy “uy” hisoblanadi. Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o‘yinchilar chiziq orqasiga – “Uy”ga joylashadilar. Onaboshilar maydonchanning o‘rtasida turadilar. Rahbarning ko‘rsatmasiga binoan Onaboshilar baland ovoz bilan:

Og‘a-ini navqiron, Men ko‘mko‘k burun – “Ayozi”.
Ikki “Ayozi” qahramon. Bormi jur‘at etuvchi,
Men qizil burun – “Ayozi”, Yo‘l – safarga chiquvchi? – deyilar.

Bolalar bir ovozdan:

Do‘qni pisand qilmaymiz,
Sovuqdan hyech qo‘rqmaymiz! – deb javob qaytaradilar.
Shundan keyin bolalar maydonchanning qarshi tomoniga yugurib o‘tadilar.

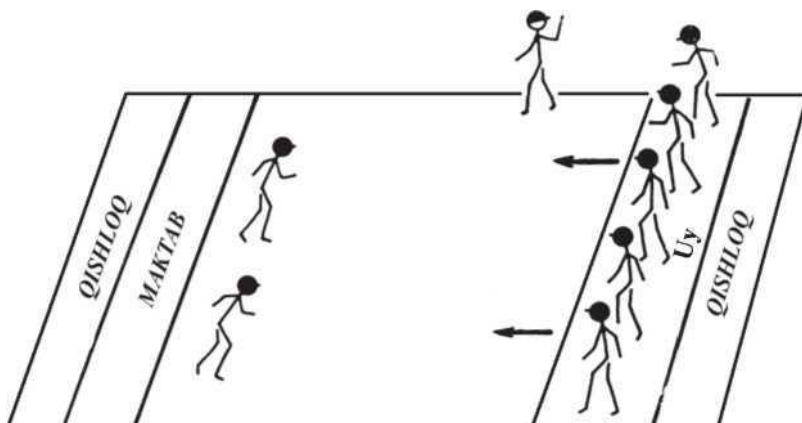
Onaboshilar – “Ayozi”lar yugurib o‘tayotganlarini quvib yetib, ularga qo‘l tekkizishga harakat qiladilar. “Ayozi”larning qo‘li tekkan o‘yinchilar to‘xtab, qotib qoladilar. Qolganlari chiziq orqasidagi “Uy”ga to‘planadilar. Rahbar ushlangan o‘yinchilarni belgilab boradi.

O‘yinchilar xuddi shu tartibda maydonchanning bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o‘tadilar. Ular har safar yugurib o‘tishlarida ushlangan o‘rtoqlariga qo‘l tegizib ularni qutqarishga intiladilar. Qutqarilgan o‘yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochib o‘tadilar.

“Ayozi”lar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqalardan ko‘ra kamroq ushlangan o‘yinchilar yutgan hisoblanadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Yugurib o‘tish paytida bolalar bir-birlarini turtishlari man etiladi. 2. “Uy”dan yugurib chiqqan o‘yinchilar orqaga qaytishlari mumkin emas. 3. Onaboshilar – “Ayozi”lar chiziq orqasida turgan o‘yinchilarga qo‘l tegiza olmaydilar.

Bu o‘yin orqali chaqqonlik, epchillik va chap berib yugurish malakasi hosil qilinishi bilan birga o‘rtoqlariga hurmatda bo‘lish, ehtiyotkorlik, ruhan tetiklik, hushyorlik kabi sifatlar ham shakllan-tiriladi.



19-rasm. «Ikki ayozi» o'yini.

Quvlashmachoq.

Hamma bolalar maydon bo'ylab tarqaladilar. Bitta onaboshi saylanadi. Rahbarning bo'yruq'idan so'ng bolalar maydonda yugurib qocha boshlaydilar. Onaboshi esa ulardan birini tutishga harakat qiladi. Ushlangan bola onaboshi bo'ladi. O'yin jarayonida biror marotaba ham onaboshi bo'lmagan o'yinchi eng chaqqon o'yinchi hisoblanadi.

2. Amaliy mashg‘ulot o‘tkazish texnologiyasi
Mavzu: Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishni o‘rgatish va takomillashtirish.

Vahti: 4-soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
<i>O‘quv mashg‘ulot shakli</i>	<i>Mashg‘ulot o‘tkazish tartibi.</i>
<i>Amaliy mashg‘ulotning rejasi:</i>	Mashg‘ulotning maqsadi va vazifalari. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda o‘rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o‘yinlarning sog‘lomlashtirish, ma’naviy va ma’rifiy ahamiyati. Harakatli o‘yinlarning etnogenetik ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport tizimida harakatli o‘yinlarning o‘rni. Tovonbaliqlar va cho‘rtanbaliq, Tez joyiga, Sakrovchi chumchuqlar , Qafas va qushlar, Qarmoqcha, Jamoaviy qarmoq, Cho‘qqayib o‘tirib ol, Qo‘l keldi, Ko‘z bog‘lash, Kim keldi, Xo‘rozlar jangi, Ovchilar va o‘rdaklar o‘yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.
O‘quv-mashg‘ulotning maqsadi: Talabalarga turli xil harakat malakalariga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishni, o‘yinlar mazmuni va qoidalarini o‘rgatish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i>
- Mashg‘ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; - Harakatli o‘yinlarning ma’naviy, jismoniy va sog‘lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; - Harakatli o‘yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish;	Talaba: - Berilgan harakatli o‘yinlarni to‘g‘ri bajarishga harakat qiladi. - mashg‘ulotda qo‘llanilgan harakatli o‘yinlarni esda saqlab qolishga va to‘g‘ri bajarishga harakat qiladi. - Ko‘nikma va malaka hosil qiladi.

- JT va SPda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish. - O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma- malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; - O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi tizimiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; - O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	- Nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	O'yinlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
<i>O'qitish shakli</i>	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
<i>O'qitish vositalari</i>	Dars va mashg'ulot konspekti, jihozlar, hushtak, sekundomer, kegli (10 ta), bo'r.
<i>O'qitish shart sharoiti</i>	Keng tekis ochiq va toza maydon, sport zal (barcha talablarga javob beradigan).

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich Kirish (20 daqiqa)	1.1 Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Saf mashqlari: yurish,yugurish, yurish, nafas rostlovchi mashqlar, URMga qayta saflanish, URM safda. 1.2 "Tovonbaliqlar va cho'rtanbaliq, Tez joyiga"o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3 O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	2.1. "Tez joyiga" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. "Sakrovchi chumchuqlar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. "Qafas va qushlar"o'yin mazmuni bilan	Tinglaydilar O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. O'yilarda sust

	amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.4.“ Qarmoqcha” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.5.” Jamoaviy qarmoq” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.6.” Cho‘qqayib o‘tirib ol” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.7.” Qo‘l keldi” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.8.” Ko‘z bog‘lash” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish.	qatnashgan bolalar qo‘shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Qayta saflanish, Diqqatni rivojlantiruvchi o‘yin. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o‘quvchilar rag‘batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o‘yinlarni o‘rgatish texnologiyasi.

Tovonbaliq va cho‘rtanbaliq.

O‘yin tavsifi. O‘yin maydoncha yoki sport zalda o‘tkaziladi. Bitta cho‘rtanbaliq qolganlar esa tovonbaliqlar o‘yda turadilar. Bo‘yruqdan so‘ng tovonbaliqlar qarama-qarshi tomondagi uyga yugurib o‘tadilar. Cho‘rtanbaliq esa daryo o‘rtasida turib ularni tuta boshlaydi. Tutilganlar daryo o‘rtasida qoladi. 3-4 ta o‘yinch bo‘lgandan so‘ng ular sheringada turib qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib turadilar. Cho‘rtanbaliq esa ularning ortida turib o‘yinchilarni ushlaydi. Ushlangan tovonbaliqlar ko‘paysa doira bo‘lib turadilar. Tovonbaliqlar doira ichidan o‘tib maydonning narigi tomoniga o‘tadilar. Cho‘rtanbaliq ularni tuta boshlaydi. Ushlanganlar yana ko‘paysa, ular koridor bo‘lib turadilar. Cho‘rtanbaliq koridor ortida turib ularni tuta boshlaydi. Oxirgi cho‘rtanbaliq tutilguncha o‘yin davom etadi.

Tez joyiga.

O'yinda 2-4 ta guruh ishtirok etadi. Guruhlardagi ishtirokchilar rahbar aytgan, ko'rsatgan holatni bajaradilar. Dastlabki holatda turish maydon bo'ylab tarqalish va dastlabki holatni bajarish birinchi bo'lib bajargan jamoa g'olib bo'ladi. Dastlabki holat (o'tirgan, turgan, qo'llarni bukib yozish, aylanada turish) va hokazo.

Sakrovchi chumchuqlar.

Maydonchaga diametric 3-5 mli doira chiziladi yoki 4-ta skameyka qo'yiladi. Bitta boshlovchi yoki tulki doira markazida turadi. Qolgan chumchuqlar doira tashqarisida turadilar. Bo'yruqdan so'ng ular sakrab-sakrab don cho'qib doiraga kirib chiqib yuradilar. Boshlovch tulki esa ulardan birini tutishi kerak. Tutilgan chumchuq bo'ladi, boshlovchi esa chumchuq vazifasida o'yinni davom ettiradi.

Qarmoqcha.

Baliqchi boshlovchi qo'lida 2 mli ip, sakragich (qarmoq) bo'ladi. U aylana o'rtasida turadi, qolgan o'yinchilar esa aylana tashqarisida turadilar. Bo'yruqdan so'ng baliqchi qarmoqchani aylantirib baliqchalarni tuta boshlaydilar. Baliqchalar esa aylana tashqarisida turib oyoqlari tagidan kelayotgan qarmoqchaga tutilmaslik uchun sakraydilar. Qarmoqcha qaysi baliqchanning oyog'iga tegsa shu o'yinchi baliqchi vazifasini bajaradi, baliqchi esa o'yinchilarga qo'shilib o'yinni davom ettiradi. Biror marotaba ham tutilmagan baliqchalar rag'batlantiriladi.

Qafas va qushlar.

Guruhda bolalar ko'p bo'lsa 2-ta guruhga bo'linadilar. Yarim bolalar qafas hosil qilib maydonda aylana hosil qilib turadilar. Qolgan bolalar esa qafas tashqarisida joylashadilar. Rahbar qafas ochildi deyishi bilan aylanada turgan bolalar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar. Aylana tashqarisidagi o'yinchilar aylana ichiga kirib chiqib yuradilar. Rahbar qafas yopildi deyishi bilan qafasdagi bolalar qo'llarini pastga tushirib o'tirib oladilar. Qafas ichida qolib ketgan bolalar ushlangan hisoblanadilar va qafasga qo'shilab turadilar. O'yin shu zaylda davom ettiriladi. Oxirgi qushcha, o'yinchi tutilgunga qadar o'yin davom etadi. Oxirgi tutilgan bola rag'batlantiriladi.

3. Amaliy mashg'ulot o'tkazish texnologiyasi

Mavzu: Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darsining tayyorlov va yakuniy qismiga mos holda tanlash va o'tkazishni o'rgatish va takomillashtirish.

Vahti: 4-soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
<i>O'quv mashg'ulot shakli</i>	<i>Mashg'ulot o'tkazish tartibi.</i>
<i>Amaliy mashg'ulotning rejasi:</i>	Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya darsida o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati. Harakatli o'yinlarning etnogenetik ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport tizimida harakatli o'yinlarning o'rni. Qal'a himoyasi, Doiradan surib chiqarish, Kim chaqqon, Boyo'g'li, Chiziqdan tortib o'tkazish, Kim tezroq, Doirangni top, Uchuvchi to'p, Rasmlar ko'rgazmasi o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: Talabalarga jismoniy tarbiya darsining tayyorlov va yakuniy qismlariga mos harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalarini o'rgatish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i>
- Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; - Harakatli o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi	Talaba: - Berilgan harakatli o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - mashg'ulotda qo'llanilgan harakatli

ahamiyatini yoritish; - Harakatli o‘yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish; - JT va SPda harakatli o‘yinlarning o‘rni haqida tushunchalar berish. - O‘rganilayotgan o‘yin orqali qanday ko‘nikma- malakalar o‘rgatiladi yoki takomillashtiriladi; - O‘rganilayotgan o‘yin bolaning qaysi tizimiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko‘proq ta’sir etishini aniqlash; - O‘rganilayotgan o‘yin orqali ko‘proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	o‘yinlarni esda saqlab qolishga va to‘g‘ri bajarishga harakat qiladi. - Ko‘nikma va malaka hosil qiladi. - Nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
<i>O‘qitish uslubi va texnikasi</i>	O‘yinlarni oddiydan - murakkabga o‘rgatish uslubidan foydalanish, ko‘rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o‘z vaqtida tuzatish.
<i>O‘qitish shakli</i>	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
<i>O‘qitish vositalari</i>	Dars va mashg‘ulot konspekti, jihozlar, hushtak, sekundomer, kegli (10 ta), bo‘r.
<i>O‘qitish shart sharoiti</i>	Keng tekis ochiq va toza maydon, sport zal (barcha talablarga javob beradigan).

3.2. Amaliy mashg‘ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o‘qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich Kirish (20 daqiqa)	a. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg‘ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Saf mashqlari: yurish,yugurish, yurish, nafas rostlovchi mashqlar, URMga qayta saflanish, URM safda. b. “Qal’a himoyasi, Doiradan surib chiqarish”o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. c. O‘yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. O‘yindagi vazifalarni to‘g‘ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich Asosiy	2.1. “Kim chaqqon” o‘yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.	Tinglaydilar O‘yindagi

(50 daqiqa)	O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. "Boyo'g'li" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. "Chiziqdan tortib o'tkazish" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.4. "Kim tezroq" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.5. "Doirangni top" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.6. "Uchuvchi to'p" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.7. "Rasmlar ko'rgazmasi" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish.	vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. O'yilarda sust qatnashgan bolalar qo'shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Qayta saflanish, Diqqatni rivojlantiruvchi o'yin. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o'yinlarni o'rgatish texnologiyasi.

Qal'a himoyasi.

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun gimnastika tayoqchasi va bitta voleybol to'pi kerak bo'ladi. Bitta o'yinchi qal'ani himoya qiladi. Qolgan o'yinchilar esa aylana hosil qilib turadilar, ularda bitta voleybol to'pi bo'ladi. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng bolalar aylana markazida turgan qal'ani to'p bilan urib yiqitishga harakat iladilar. Himoyachi esa qal'ani bolalar tomonidan otilgan to'pdan himoya qiladi. Qal'ani urib yiqitgan o'yinchi himoyachi bo'ladi. O'yin shu zaylda davom ettiriladi. Ko'proq vaqt qal'ani himoya qilgan o'yinchi rag'batlantiriladi.

Doiradan surib chiqarish.

O'yinda ikkita guruh kuchlari teng bo'lgan o'yinchilardan tashkil topadi. Ikkita guruh bir nechta aylanachalarda kuchlari teng bo'lgan o'yinchilar joylashadilar. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng raqiblarini doiradansurib chiqarishlari kerak. (yuzma-yuz turib, orqasini ugirib turib). Birinchi bo'lib chiqargan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Kim chaqqon.

Bolalar maydonda aylana hosil qilib o'tiradilar. Onaboshi aylana ichida turadi. Aylanada o'tirgan bolalar boshlovchiga sezdirmasdan bir-birlari bilan joylarini almashadilar. (bir-birlariga imo-ishora qilgan holda). Onaboshi tik turgan holda bo'sh joyni egallashga harakat qiladi. Joysiz qolgan o'yinchi Onaboshi bo'ladi. Biror marotaba ham Onaboshi bo'lmagan bola rag'batlantiriladi.

Boyug'li.

O'yin maydoncha yoki sport zalda o'tkaziladi. Maydonchaning bir chetida boyug'lining uyi bo'ladi, Boyug'li shu yerda turadi. Qolgan o'yinchilar maydonchada tarqalib qo'ng'iz, kapalak, baqa va kichik qushchalarga o'xshab yuradilar. Rahbar Boyg'li daraxtdan tushayapti deganidan so'ng hamma harakatlanayotgan bolalar qotib turadilar, qimirlagan bolalardan birontasini o'z uyasiga olib ketadi. Rahbar kun chiqdi deyishi bilan Boyug'li o'z uyasiga qaytadi, bolalar esa yana o'z harakatlarini maydonchada davom ettiradilar. O'yin shu tarzda davom etadi. Biror marotaba ham Boyug'li qo'lga tushmagan bolalar o'yin oxirida rag'batlantiriladilar.

Chiziqdan tortib o'tkazish.

Bu o'yinda ikkita guruh ishtirok etadi. Maydon o'rtasida bitta chiziq chiziladi, chiziqning ikki tomonida ikkita jamoa o'yinchilari bir-birlariga yuzma-yuz saf tortib turadilar. Ularning ortlarida ikki, uch metr narida yana bitta chiziq chiziladi. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng, o'yinchilar bir-birlarining qo'llaridan ushlagan holatda raqiblarini orqadagi chiziq ortiga o'tkazishlari kerak bo'ladi. O'z raqibini o'tkazgan o'yinchi jamoasiga ochko olib keladi. Qaysi jamoa o'yinchilari ko'proq o'yinchilarni chiziq ortiga o'tkazgan bo'lsalar yakunda g'olib bo'ladilar.

Kim tezroq.

Bu o'yinda bolalar turli usullar bilan sakrash malakalarini mustahkamlaydilar. O'yinda 4-5 ta guruh ishtirok etadilar. Start chizig'i ortida guruhdagi bolalar bir-birlarining bellaridan ushlab turadilar, ulardan 10 mt narida g'ulacha, to'p, bulava va hokazo turadi. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng guruh bolalari birgalikda oldindan kelishilgan usulda usha belgini aylanib kelib yana dastlabki holatni hosil qilib turishlari kerak. Birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib

bo‘ladi. O‘yin bir necha marotaba takrorlanadi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa bu o‘yinda g‘olib bo‘ladilar. Yugurishda bolalarning qo‘llari uzilmasligi kerak.

4. Amaliy mashg‘ulot o‘tkazish texnologiyasi

Mavzu: Harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsining asosiy qismiga mos holda tanlash va o‘tkazishni o‘rgatish va takomillashtirish.

Vahti: 4-soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
<i>O‘quv mashg‘ulot shakli</i>	<i>Mashg‘ulot o‘tkazish tartibi.</i>
<i>Amaliy mashg‘ulotning rejasi:</i>	Mashg‘ulotning maqsadi va vazifalari. O‘rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o‘yinlarning sog‘lomlashtirish, ma‘naviy va ma‘rifiy ahamiyati. Harakatli o‘yinlarning etnogenetik ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy va harakatli o‘yinlarning o‘rni. Karvon, Xurmacha bogi, Chori anbar, Bog‘lam, Mehmonmisiz, Epchil bolalar, Qopqon, Karnaymi-Surnay, Charxpalak, Yomg‘ir, Ikki ayoz, G‘ozlar va oqqushlar o‘yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.
O‘quv-mashg‘ulotning maqsadi: Talabalarga jismoniy tarbiya darsining asosiy	

qismiga mos harakatli o‘yinlar mazmuni va qoidalarini o‘rgatish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i>
- Mashg‘ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; - Milliy va harakatli o‘yinlarning ma’naviy, jismoniy va sog‘lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; - Milliy va harakatli o‘yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish; - JT va SPda harakatli o‘yinlarning o‘rni haqida tushunchalar berish. - O‘rganilayotgan o‘yin orqali qanday ko‘nikma- malakalar o‘rgatiladi yoki takomillashtiriladi; - O‘rganilayotgan o‘yin bolaning qaysi tizimiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko‘proq ta’sir etishini aniqlash; - O‘rganilayotgan o‘yin orqali ko‘proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	Talaba: - Berilgan milliy va harakatli o‘yinlarni to‘g‘ri bajarishga harakat qiladi. - mashg‘ulotda qo‘llanilgan milliy va harakatli o‘yinlarni esda saqlab qolishga va to‘g‘ri bajarishga harakat qiladi. - Ko‘nikma va malaka hosil qiladi. - Nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
<i>O‘qitish uslubi va texnikasi</i>	O‘yinlarni oddiydan - murakkabga o‘rgatish uslubidan foydalanish, ko‘rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o‘z vaqtida tuzatish.
<i>O‘qitish shakli</i>	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
<i>O‘qitish vositalari</i>	Dars va mashg‘ulot konspekti, jihozlar, xushtak, sekundomer, kegli (10 ta), bo‘r.
<i>O‘qitish shart sharoiti</i>	Keng tekis ochiq va toza maydon, sport zal (barcha talablarga javob beradigan).

4.2. Amaliy mashg‘ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o‘qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich Kirish (20 daqiqa)	Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg‘ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Saf mashqlari: yurish,yugurish,	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.

	yurish, nafas rostlovchi mashqlar, URMga qayta saflanish, URM safda. 2. “Karnaymi-Surnay, Charxpalak” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3 O‘yin variantlari bilan tanishish.	O‘yindagi vazifalarni to‘g‘ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	2.1. “Karvon” o‘yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.2. “Xurmacha bogi” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.3. “Chori anbar” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.4. “Bog‘lam” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.5. “Mehmonmisiz” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.6. “Epchil bolalar” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.7. “Qopqon” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.8. “Yomg‘ir” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish.	Tinglaydilar O‘yindagi vazifalarni to‘g‘ri va aniq bajarishlari kerak. O‘yilarda sust qatnashgan bolalar qo‘shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Qayta saflanish, Diqqatni rivojlantiruvchi o‘yin. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o‘quvchilar rag‘batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o‘yinlarni o‘rgatish texnologiyasi.

“Karvon” o‘yini.

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarning og'zaki nutqi, topqirligi, diqqati tyezkorligi va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O'yin shartiga ko'ra o'yinboshi, ya'ni "karvonboshi" hamda "qaroqchi" byelgilanadi. Diametri 15 m bo'lgan doira chiziladi.

O'yin tavsifi. O'ynovchilar bir qatorga turib, oldinga turganning byelidan qo'l bilan ushlaydilar. Ular doira bo'ylab kyeng qadamlar bilan yugurib, tuya kabi harakatlanish kyerak. O'ynovchilardan biri doiraning bir chyetida joylashib oladi, ya'ni u yo'ldan o'tayotgan karvonni talab, "qaroqchilik" qiladi.

- Qaroqchi so'raydi: - Karvon qayoqqa borayapti?

- "Hindistonga", ey hurmatli zot, - dyeb javob byeradi karvonboshi.

- Sizlar, do'stlar uchun nima olib kyelasizlar? - dyeydi qaroqchi.

- Buyuring, oliy hazratlari - dyeydi karvonboshi.

Qaroqchi 5-8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg'a qarab kyetavyeradi. Doira bo'ylab aylanib kyelgan karvon yana qaroqchining oldidan o'tadi. Qaroqchi karvonboshidan so'raydi. Syen myenga nima olib kyelishing kyerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma byergan bo'lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kyerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo'lsa, qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kyelishiga majburlaydi.

Mabodo karvonboshi hyech narsa esidan chiqarmasdan takrorlasa undan qarovchi so'raydi: "Qani myening buyumlarim?" Karvonboshi o'yinchilardan birini ko'rsatib "Navbatdagi sandiqda" - dyeydi. Ko'rsatilgan o'ynovchi esa "Amudaryoni kyechild o'tayotganimizda sizning buyurtmangizni yo'qotdik" dyeyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kyerak.

O'yin qoidasi. 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o'ynovchilarni doiradan chiqquncha ushlash mumkin. 3. O'ynovchilar doira ichidan tyez chiqib qaroqchiga tutqich byermasalar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

O'yinning pyedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda topqirlik, nutqi ravon bo'lishi, diqqat-e'tiborini tarbiyalashga yordam byeradi. O'yin chaqqonlik, tyezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati tyez yugurish, chap byerishdir.

Epchil bolalar

O'yin tasviri. Maydoncha kalta tomonlarining har biridan 3-4 qadam nariga shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchaning o'rtasida – chiziqlar orasida turadi.

Rahbar "Uch, to'rt!" degandan keyin o'quvchilar bir ovozdan shunday deyдилar:

Biz quvnoq bolalarmiz,
O'yin-kulgini sevamiz.

Qani o‘rtoq, quvib ko‘r,
Bittamizga yetib ko‘r.

Oxirgi so‘z aytib bo‘linishi bilanoq o‘quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o‘tadilar. Onaboshi yugurib o‘tayotganlarni qo‘l tegizib to‘xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo‘l tegizgan o‘yinchilar o‘sha joyda to‘xtab qoladilar. O‘yin rahbari bu o‘yinchilarni belgilab oladi va ularga yana o‘yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o‘ynovchilar maydonchani ensiz tomonidagi chiziqli orasida to‘planadilar va u yerdan yana maydonchani qarshi tomoniga yugurib o‘tadilar. O‘yin shu tartibda davom ettirilaveradi. Onaboshi uch va undan ko‘p marta to‘xtatgan o‘yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Yugurib o‘tish paytida bir-birini tutish mumkin emas. 2. Yugurib chiqqan o‘yinchilarning orqaga qochishlari mumkin emas.

E s l a t m a. Aytiladigan bandni 2-3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o‘yinga kirishish lozim.

O‘quvchilarni band so‘zlarini uncha shoshilmasdan, bir tekisda aytishga o‘rgatish kerak.

O‘yinining o‘ziga xos harakatlari. Chap berib yugurib qochish.

Qopqon.

Barcha o‘yinchilar ikkiga bo‘linadilar. Birinchi guruhdagilar aylana bo‘lib tiziladilar. Bu “Qopqon” vazifasini o‘taydi. Ikkinchi guruhdagilar aylana tashqarisida bo‘lib ular “Sichqonlar” bo‘lishadi. “Qopqon” guruhidagi bolalar qo‘l ushlab quyidagi so‘zlarni aytib, aylana bo‘ylab yuradilar:

Voy qurg‘irlar, bu sichqonlar,

Ochofatlar jonga tegdi.

Qorni to‘yar, to‘ymas ko‘zi-

Nima ko‘rsa - shuni yeydi.

Shoshmang sizlar, badnafs zotlar,

Qo‘lga tushmay qolmassiz.

Uyangizga qo‘ydik “Qopqon”

Hammangizni tez ushlarmiz!

Ular she‘rni so‘nggi satrini o‘qib bo‘lgach, turgan joylarida to‘xtaydilar, bir-birini qo‘llarini qo‘yib yubormagan holda uni yuqoriga ko‘taradilar. Paytdan foydalangan “Sichqon”lar “Qopqon” ichiga kirib, chiqib qocha boshlaydilar. Shu payt rahbarning “Qopqon yopildi” ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o‘yinchilar cho‘qqayib o‘tiradilar va qo‘llarini pastga tushiradilar. Bu holat “Qopqon” yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichida qolgan “Sichqonlar” tutilgan hisoblanadilar. O‘yin hamma “Sichqon”lar “Qopqon”ga tushgunicha davom etadi. So‘ngra ikkala guruhdagilar o‘rin almashadilar va o‘yin davom etadi.

Karnaymi surnaymi oyini

O‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yinchilar qo‘l ushlab bir

qatorga saflanib turadilar. O'yinchilardan bitta sotuvchi va bitta xaridor saylanadi. Onaboshi safning boshida turadi. Xaridor sotuvchining oldiga kelib: "Mana shu oting uchun nima istaysan: karnaymi, surnay?" — deb so'raydi. Sotuvchi: "Bu oting uchun karnay", deydi. Shu so'zlar aytib bo'linganidan keyin o'yinchilar doira bo'ylab yura boshlaydilar. Safning boshi va oxirida turgan o'yinchilar qo'llarini zanjir qilib turishadi. Qolgan o'yinchilar ularning qo'li tagidan o'ta boshlaydilar. Yurib turib karnay, surnay yoki do'mbira ovozig'a, ya'ni qaysi cholg'u asbobining nomi aytilgan bo'lsa, shu asbobning ovozig'a taqlid qiladilar. Tanlangan o'yinchi boshqa tomonga qarab turadi, uni xaridor "uy"ig'a (maxsus belgilangan joyga) olib ketadi, qaytib kelgandan so'ng o'yin yana davom ettiriladi.

Uyga olib borib qo'yilgan o'yinchilar ma'lum topshiriqni bajarishlari, masalan, tez aytishni o'rganib turishlari, topishmoq, rebus topishlari va o'yinchilar oldiga qaytish uchun harakat qilishlari kerak. Lekin qaytishda ular bir qator to'siqlarni yengishlari lozim, masalan, shartli qilib belgilab qo'yilgan ariqdan, ko'prikdan o'tishlari, to'pni nishonga irg'itishlari lozim. To'siqlardan o'ta olmagan o'yinchi "uy"da qoladi. Hamma o'yinchilar qaytib kelganlaridan so'ng katta bayram bo'ladi. Bolalar qo'shiq aytadilar, raqsg'a tushadilar. Birdaniga ikkita cholg'u asbobining nomini aytish mumkin.

Charxpalak o'yini

O'yinchilar doira hosil qilib turib,
Sekin-sekin aylanadi charxpalak,
Bora-bora tezlashadi charxpalak,
Aylanaru, aylanaru aylanar.
Sekinlashib to'xtay boshlar charxpalak.
Bir-ikki, bir-ikki, moki o'yin ham tugar.
deb she'rni deklamatsiya qiladilar.

Doira hosil qilib turgan bolalar o'ng (chap) tomonga qarab, avval sekin-sekin, so'ng esa: "Bora-bora tezlashadi charxpalak" so'zlarini aytib, tezroq yura boshlaydilar, so'ngra "Aylanar-u, aylanar-u aylanar" so'zlarini ikki marta takrorlab yugura boshlaydilar.

"Sekinlashib to'xtay boshlar charxpalak" so'zlarini aytib esa, qadamlarini sekinlatib borib to'xtaydilar. To'xtaganlaridan so'ng doira ichiga qarab: "Bir-ikki, bir-ikki, mana o'yin ham tugar" so'zlarini aytib turib, unga monand chapak chaladilar. Bu tugagach qo'llarini tushirib qimirlamasdan turadilar.

Yomg'ir o'yini

Maydonga yoki zalning qarama-qarshi tomoni orasida 12—15 m masofa qoldirilib, bir tomonda “uy”, ikkinchi tomonda “maktab” chiziq bilan ajratiladi. “Uy” bilan “maktab” oralig‘i “ko‘cha” bo‘ladi. O‘yinboshi — “yomg‘ir” ko‘chada sayr qilib yuribdi. Qolgan barcha o‘yinchilar “uy” chizig‘ining ichida turadilar. O‘yinboshi — “yom- g‘ir” o‘yinchilardan: “Yomg‘irlardan qo‘rqmaysizlarmi?” — deb so‘raydi. Hamma o‘yinchilar baravariga: “Yo‘q, qo‘rqmaymiz”, deb javob beradilar-da “uy” dan “maktab”ga yuguradilar. O‘yinboshi yugurib ketayotganlarni quvlaydi, hamma o‘yinchilar “maktabga” borganlaridan keyin “yomg‘ir” yana bolalarga murojaat qiladi. Ular yana javob berib, o‘z “uy”lariga yugurib o‘tadilar. 6—8 kishi ushlangandan keyin o‘yin tamom bo‘ladi, so‘ngra qo‘lga tushmaganlar orasidan yangi o‘yinboshi saylanadi.

G‘ozlar o‘yini

Maydonchaning (zal) bir tomonida g‘ozlar bilan oqqushlarni qamash uchun qo‘ra bo‘ladi. Qarama-qarshi tomonda “tog‘”, uning orqasida “bo‘ri” turibdi. Maydonchaning qolgan qismi dala. O‘yin qatnashchilari orasidan “parrandachi” va “bo‘ri” tayinlanadi, qolgan- lar — “g‘ozlar” bilan “oqqushlar”. O‘yin boshlanishidan oldin “g‘ozlar” bilan “oqqushlar” qo‘rada joylashadilar, “bo‘ri” tog‘ ortida “parrandachi” dalaga ketadi. “Parrandachi” “g‘ozlar oqqushlar”ga murojaat qiladilar: “g‘ozlar” va “oqqushlar” javob qaytaradilar: “G‘a

g‘a-g‘a”. “Parrandachi so‘raydi: “Ovqat yedingiz keldimi?”, — javob: “Ha-ha-ha”, “Bo‘lmasa hammangiz dalaga uchib kelinglar” — “parrandachi” “g‘ozlar oqqushlar” dalaga uchib kelishadi va maysa- larni cho‘qishadi. “Parrandachi” 20—30 sekunddan so‘ng “g‘ozlar va oqqushlar tog‘ ortida bo‘ri turibdi”: — deydi. “G‘ozlar va oqqushlar” so‘raydi: “U nima qilyapti?”, “G‘ozlarni tutyapti”: — javob beradi, “parrandachi”. “Qanaqa g‘ozlarni?” — “Kulrang, oppoq har xilidan, tezroq uyga uchinglar”. Bu gapni eshitgan “g‘ozlar va oqqushlar” qor‘aga uchib ketadilar, “bo‘ri” esa tog‘ ortidan chopib chiqib “g‘oz va oqqushlar”ni tutishga harakat qiladi. Tutilganlarni tog‘ ortiga olib ketadi. O‘yin 2—3 marta o‘ynaladi, shundan so‘ng “bo‘ri” va “parrandachi” qaytadan tayinlanadi.

5. Amaliy mashg‘ulot o‘tkazish texnologiyasi

Mavzu: Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o‘yinlarni o‘rgatish va takomillashtirish.

Vaqt: 4-soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
<i>O‘quv mashg‘ulot shakli</i>	Mashg‘ulot o‘tkazish tartibi.

<i>Amaliy mashg'ulotning rejası:</i>	Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari. Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirish, ma'naviy va ma'rifiy ahamiyati. Harakatli o'yinlarning etnogenetik ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport tizimida harakatli o'yinlarning o'rni. Uzoqqa sakrash, Sakrashdan-sakrashga, Doirada ushlovchilar, Uysiz quyon, To'xta, Yiqilayotgan tayoq, Ikki lager, Qoch bolam kalxat keldi, To'pni oxiridagiga tekkiz o'yinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.
O'quv-mashg'ulotning maqsadi: Turli xil harakat malakalariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalarini o'rgatish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i>
- Mashg'ulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; - Harakatli o'yinlarning ma'naviy, jismoniy va sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; - Harakatli o'yinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish; - JT va SPda harakatli o'yinlarning o'rni haqida tushunchalar berish. - O'rganilayotgan o'yin orqali qanday ko'nikma- malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; - O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi tizimiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; - O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	Talaba: - Berilgan harakatli o'yinlarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - mashg'ulotda qo'llanilgan harakatli o'yinlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Ko'nikma va malaka hosil qiladi. - Nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	O'yinlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
<i>O'qitish shakli</i>	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
<i>O'qitish vositalari</i>	Dars va mashg'ulot konspekti, jihozlar, xushtak, sekundomer, kegli (10 ta), bo'r.

<i>O'qitish shart sharoiti</i>	Keng tekis ochiq va toza maydon, sport zal (barcha talablarga javob beradigan).
---------------------------------------	---

5.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich Kirish (20 daqiqa)	Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Saf mashqlari: yurish,yugurish, yurish, nafas rostlovchi mashqlar, URMga qayta saflanish, URM safda. 2.“Uzoqqa sakrash, Sakrashdan-sakrashga”o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3 O‘yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. O‘yindagi vazifalarni to‘g‘ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	2.1. “Doirada ushlovchilar” o‘yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.2. “Uysiz quyon” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.3. “To‘xta”o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.4.“ Yiqilayotgan tayoq” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.5.” Ikki lager” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.6.” Qoch bolam kalxat keldi” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish. 2.7.” To‘pni oxiridagiga tekkiz” o‘yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O‘yin variantlari bilan tanishish.	Tinglaydilar O‘yindagi vazifalarni to‘g‘ri va aniq bajarishlari kerak. O‘yillarda sust qatnashgan bolalar qo‘shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Qayta saflanish, Diqqatni rivojlantiruvchi o‘yin. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o‘quvchilar rag‘batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o'yinlarni o'rgatish texnologiyasi.

Uzoqqa sakrash.

Ikkita jamoa bir-biriga qarama-qarshi saflanib turadilar. Ularning orasida start chizig'ini chiziladi.

O'yin tavsifi: Sakrash joyiga jamoa sardorlari bittadan o'yinchini chiqaradi. O'rta chiziqdan bir jamoa o'ngga, bir jamoa chapga sakrashi belgilab olinadi. (ikki oyoqlab siltanib). Birinchi o'yinchi sakragandan so'ng bo'r bilan tovon tushgan joy chiziladi. Ikkinchi o'yinchilar esa raqiblari tushgan joydan o'rta chiziqqa qarab sakraydilar. Ularning tushgan joylari ham belgilanadi. O'yin shu tarzda davom etadi. Oxirgi o'yinchilarning qay biri o'rta chiziqdan sakrab o'tib ketsa shu jamoa g'olib bo'ladi.

Sakrashdan-sakrashga.

Tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Ular bir-birlariga parallel holda juft-juft bo'lib saflanib turadilar. Juftliklarda bittadan sakragich bo'lib, ular uning uchlaridan poldan 50-60 sm balandlikda ushlab turadilar.

O'yin tavsifi. Bo'yruqdan so'ng birinchi juftliklar, sakragichlarini polga qo'yib, saf oxiriga o'ng va chap tomondan yugurib boradilar. Har bir juftliklar ushlab turgan sakragichlardan sakrab o'tib joylariga kelib, sakragichni olib turadilar. O'yin shu tarzda davom etadi. Birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib chiqadi.

Doirada ushlovchilar.

Tayyorgarlik. Maydonga katta doira chiziladi. 1-2 ta boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o'yinchilar tashqarida qo'llarida qog'ozdan yasalgan belitlari bilan turadilar. Bo'yruqdan so'ng bolalar doiradan yugurib o'tadilar. Boshlovchilar esa ularni tuta boshlaydilar. Ushlanganlar belitlari yarmi yirtiladi. Ikkinchi marotaba ushlansa, yana yirtiladi. Biror marta ham beliti yirtilmagan bo'lsa g'olib chiqadilar.

Uysiz quyon.

Tayyorgarlik. Bolalar 3-5 kishiga bo'linib doira hosil qilib qo'llaridan ushlab turadilar. 1-raqamlar o'rtada turadilar. Ovchi va quyon uysiz bo'ladi. Boshlovchi (ovchi) yonboshda turadi.

O'yin tavsifi. Bo'yruqdan so'ng boshlovchidan qochib biron bir uyga borib turadi. Doiradagi quyon eas uydan chiqib qochadi. Quyon ushlansa ular vazifalarini almashtiradilar. Shundan so'ng 2-raqamlar, uchinchi va hokazo hamma

uynaydilar. Biron marotaba ushlanmagan quyonlar ragʻbatlantiriladilar.

Toʻxta.

Tayyorgarlik. Oʻyinchi aylana hosil qilib turadilar. Hamma oʻyinchi oʻz raqamlarini oladilar. Boshlovchi bitta toʻp bilan oʻrtada turadi.

Oʻyin borishi. Boshlovchi toʻpni yerga qattiq urib bironta nomerni aytadi. Aytilgan raqamdagi oʻyinchi toʻpga yuguradi, qolgan oʻyinchi esa maydonning har tomoniga tarqalib qochadilar, toʻpni ushlab olgan oʻyinchi esa “toʻxta” deydi, bolalar joylarida toʻxtaydilar. Boshlovchi bironta oʻyinchini toʻp bilan urishga harakat qiladi. Toʻp tekkan oʻyinchi esa boshlovchi boʻladi. Uraolmasa oʻzi yana boshlovchilik qiladi.

6. Amaliy mashgʻulot oʻtkazish texnologiyasi

Mavzu: Oʻrta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli oʻyinlarni oʻrgatish va takomillashtirish.

Vaqt: 4-soat	Talabalar soni: 25-30 nafar
<i>Oʻquv mashgʻulot shakli</i>	<i>Mashgʻulot oʻtkazish tartibi.</i>
<i>Amaliy mashgʻulotning rejasi:</i>	Mashgʻulotning maqsadi va vazifalari. Oʻrta yoshdagi bolalarga beriladigan milliy va harakatli oʻyinlarning sogʻlomlashtirish, maʼnaviy va maʼrifiy ahamiyati. Harakatli oʻyinlarning etnogenetik ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport tizimida harakatli oʻyinlarning oʻrni. Qopqon, Boʻron, Oriq tosh, Otliq sportchilar, Durra, Oq terkmi-koʻk terak, Mehmonga borish, Boʻsh oʻrin, Urazan- burazan, Arqon tortish, Boʻri choʻpon va qoʻylar, Hujum, Tortishmachoq, Otishma, oʻyinlar mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish.
<i>Oʻquv-mashgʻulotning maqsadi:</i> Turli xil harakat malakalariga ega boʻlgan harakatli oʻyinlar mazmuni va qoidalarini oʻrganish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>Oʻquv faoliyatining natijalari:</i>
- Mashgʻulotni maqsadi, vazifalari va mohiyatini tushuntirish; - Harakatli oʻyinlarning maʼnaviy, jismoniy va sogʻlomlashtirishdagi ahamiyatini yoritish; - Harakatli oʻyinlarning tarixiy – madaniy ahamiyatini ochib berish; - JT va SPda harakatli oʻyinlarning oʻrni haqida tushunchalar berish. - Oʻrganilayotgan oʻyin orqali qanday	Talaba: - Berilgan harakatli oʻyinlarni toʻgʻri bajarishga harakat qiladi. - mashgʻulotda qoʻllanilgan harakatli oʻyinlarni esda saqlab qolishga va toʻgʻri bajarishga harakat qiladi. - Koʻnikma va malaka hosil qiladi. - Nazoratni tez va aniq bajarishga harakat qiladi.

ko'nikma- malakalar o'rgatiladi yoki takomillashtiriladi; - O'rganilayotgan o'yin bolaning qaysi tizimiga, organizmning qaysi qismiga yoki qaysi mushaklariga ko'proq ta'sir etishini aniqlash; - O'rganilayotgan o'yin orqali ko'proq qanday jismoniy sifatlarning rivojlanishi, ruhiy va irodaviy sifatlarning tarbiyalanishini aniqlash.	
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	O'yinlarni oddiydan - murakkabga o'rgatish uslubidan foydalanish, ko'rsatish, takrorlash uslubi, xatolarni o'z vaqtida tuzatish.
<i>O'qitish shakli</i>	Jamoa, guruhli, yakka tartibda ishlash
<i>O'qitish vositalari</i>	Dars va mashg'ulot konspekti, jihozlar, xushtak, sekundomer, kegli (10 ta), bo'r.
<i>O'qitish shart sharoiti</i>	Keng tekis ochiq va toza maydon, sport zal (barcha talablarga javob beradigan).

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich Kirish (20 daqiqa)	3 Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Saf mashqlari: yurish, yugurish, yurish, nafas rostlovchi mashqlar, URMga qayta saflanish, URM safda. 4 "Qopqon, Bo'ron" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. 1.3 O'yin variantlari bilan tanishish.	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.
2-bosqich Asosiy (50 daqiqa)	2.1. "Oriq tosh" o'yin mazmuni va qoidasi bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.2. "Otliq sportchilar" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.3. "Durra" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish.	Tinglaydilar O'yindagi vazifalarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. O'yilarda sust qatnashgan bolalar

	2.4. "Oq terkmi-ko'k terak" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.5. "Mehmonga borish" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.6. "Bo'sh o'rin" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish. 2.7. "Urazan- burazan" o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish. O'yin variantlari bilan tanishish.	qo'shimcha mashq bajaradi.
3-bosqich Yakuniy (10 daqiqa)	3.1. Qayta saflanish, Diqqatni rivojlantiruvchi o'yin. 3.2. Darsga xulosa qilinadi. 3.3. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitadilar va bajaradilar. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi.

Shakllantiruvchi bosqich uchun o'yinlarni o'rgatish texnologiyasi.

Bo'ron.

2-ta guruh zalning bir burchagida saflanib turadilar. 300-500 gr keladigan tuguncha bo'ladi. Zalning bir burchagida 1.5 keladigan doira chiziladi. Rahbar tugunchani uzoqroqqa uloqtiradi. Jamoa o'yinchilari tugunchani olib bir-birlariga uzatishib marraga olib kelishlari lozim. Olib kelgan jamoa g'olib bo'ladi.

Oriq tosh.

O'yinda bir nechta jamoa ishtirok etadi. Belgilangan joylarga koptokchalarni qo'yib kelish va terib kelish. Birinchi o'yinchilar to'pni belgilangan joyga (aylanachalarga) qo'yib keladilar. Ikkinchi o'yinchi aylanadan koptokni olib keladi. Hamma o'yinchilar o'yinni shu zaylda navbati bilan davom ettiradilar. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib bo'ladi.

Otliq sportchilar.

Bolalar soniga qarab maydonning bir tomonida otlar turadigan joylar chiziladi. Bo'yruqdan so'ng otliq sportchilar maydonda aylana hosil qilib yuradilar. Rahbar; otning yurishi deganda, bolalar tizzalarini ko'tarib yuradilar. Orqaga, ularning yugurishi yana yurishi va joyiga deyishi bilan hamma o'yinchilar otlar turadigan joyga borib turadilar. Joysiz qolgan o'yinchilar o'yindan chiqib turadilar. O'yin bir necha marotaba o'tkaziladi. Eng chaqqon otlar o'yin oxirida

ragʻbatlantiriladi.

“Durra” oʻyini.

Oʻyinga tayyorlanish. Oʻyinni boshlangʻich sinf oʻquvchilari oʻynaydilar. Oʻyinchilar doira hosil qilib choʻqqayib oʻtiradilar. Bir oʻyinchi (boshlovchi) durrani qoʻliga oʻragan holda ushlab turadi.

Oʻyin tavsifi. Oʻqituvchi signal byerishi bilan oʻyinchilar boshlarini tizzaga qoʻyib koʻzlarini yumadilar. Shunda durrachi oʻyinchi qoʻlidagi durra bilan doira chyetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta oʻyinchining orqa tomoniga qoʻyadi va yurishni davom ettiradi. Oʻyinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qoʻyilgan oʻquvchi durrani oladi va boshlovchini doira chyeti boʻylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kyelib quvayotgan oʻquv-chining joyiga oʻtirib olishi kyerak. Agar boshlovchi oʻtirishga ulgurmasdan quvayotgan oʻyinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali oʻyinchini quvadi. U ham oʻzini joyiga oʻtirib olishga harakat qiladi. Oʻtirib olmasa, oʻzi boshlovchi boʻlib qoladi. Oʻyin qaytadan boshlanadi. Oʻyinning qachon tugash byelgilanmaydi. Oʻyinni 3-6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

Oʻyin qoidalari. 1. Oʻrinsiz qolgan oʻyinchi onaboshi boʻladi. 2. Durra tutgan oʻyinchi onaboshini ushlab olsa oʻrinlarini almashadi.

Pyedagogik ahamiyati. Oʻyin barcha oʻyinchilarni diqqat-eʻtiborini, syezgiriligini, topqirligini, harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik, tyezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi. Oʻyinni oʻziga xos harakatlari yugurish hisoblanadi.

“Boʻsh oʻrin” oʻyini

Boshqaruvchi oʻyinchidan boshqa hamma oʻyinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib oʻyinchilardan birini asta turtadi va bu tomonga qarab yuguradi. Qoʻl tyekkan oʻyinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib, tyezroq oʻz oʻrnini, yaʼni boʻsh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi.

Aylana atrofiga yugurib kyelib, boʻsh joyni birinchi egallab olgan oʻyinchi oʻsha yyerda turib qoladi. Yetib kyela olmagan oʻyinchi boshqaruvchi boʻlib qoladi. Oʻyin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.

2.2. Harakatli oʻyinlar orqali oʻquvchilarda axloqiy sifatlarni shakllantirish

Hozirgi paytda harakatli o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq ravishda tarbiyalashni ta'minlash, ularda axloqiy, irodalilik imkoniyatlarini rivojlantirish, ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, o'quvchilarga xos xarakterli xususiyatlarni sifatlarini shakllantirishdan iboratdir.

Qadimiy tarbiya sistemasida o'yinlardan shaxsan shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan. Muqaddam pedagogik fikr namoyondalari o'yinning tarbiyaviy ahamiyatini g'oyat ziyraklik bilan fahmlashgan. Ular har qanday vaziyatga nisbatan o'yin vaqtida bolalarning xulq-atvorlarini bilib olish, ularning salbiy va ijobiy sifatlarini osonroq aniqlash, noo'rin harakatlarni bartaraf etishning yaxshiroq choralarini qo'llash mumkin deb hisoblashgan. Shuning uchun o'sha davrlardayoq bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olib, ularga mos o'yinlarni tanlash masalasi qo'yilgan. Bolani yoshiga muvofiq ishlar va o'yinlar bilan mashg'ul qilish zarur deya topilgan. Pedagoglar zimmasiga ana shunday o'yinlarni tanlash vazifasi yuklangan.

Yunon faylasufi Platon fanlarni o'yinlar yordamida o'rganishni tavsiya etgan. O'yinda bolalar o'z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon etadi, deb hisoblagan. Shuningdek Platon: "Odamlarga yoqimli fanlarni zo'rlab emas, balki o'yinlar orqali o'qitib, ana shunda kimning nimaga moyilligini yaxshiroq ko'rasan", deya ta'kidlaydi.

Qadimgi faylasuflardan Aristotel ham bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, o'yinlar dilxushlikdan iborat bo'lib, hordiq chiqarishga yordam berishini o'qtirgan.

O'rta asrlar pedagoglari bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlar — jismoniy tarbiya metodikasini ishlab chiqib, unda o'yinlarga katta o'rin berganlar. Feodal tarbiyasining maqsadi zadogonlar oilasidagilarga otda yurishni, suzishni qilichbozlikni, shaxmat o'ynashni, nayza va qalqondan foydalana olishni o'rgatishdan iborat bo'lgan. Oddiy xalqning xizmati esa feodalning farovonligi uchun mehnat qilish edi.

G.V. Plexanov ibtidoiy o'yinlar va jismoniy mashqlar biologik omillardan emas, balki odamlarning mehnat faoliyatidan kelib chiqqanligini ilmiy jihatdan isbotlab berdi. Ayrim kishi hayotida o'yin mehnatdan oldin paydo bo'lsa ham, umuman, jamiyatda esa u faqat mehnatni aks ettiradi. Ya'ni G.V. Plexanovning tabiri bilan aytganda, "O'yin -mehnat farzandi" sifatida vujudga kelgan. Biroq G.V. Plexanov o'yin haqidagi masalani ko'rib chiqishda anglashilmovchilikka yo'l

qo‘ygan. U hayvonlarning harakatidagi zoologik moslashish va o‘yin orasidagi tubdan farqlanishning mohiyatini aniqlashdan chetlab o‘tdi.

E.A.Pokrovskiy o‘zing maxsus kitobi (“Detskiy igr, preimuyestvenno russkiy”)da o‘yinlarni bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida keng qo‘llash to‘g‘risida fikr bildiradi.

Xalq o‘yinlarini o‘rganish, ishtirokchilarning o‘zaro munosabati va xulqi o‘yin tanlashda uni ta’limiy vazifalariga mos kelishini, shuningdek, o‘yinda pedagog bosh rolni o‘ynashi lozimligini ko‘rsatib o‘tadi.

Shu bilan birga P.F.Lesgaft harakatli o‘yinlarning vazifasi va rolini aniqlab, asosiy uslubiy ko‘rsatmalarni keltiradi, o‘yin materiallarini ikkita guruhga bo‘ladi. Bular 1-guruh oddiy o‘yinlar, 2-guruh murakkab o‘yinlardir.

P.F. Lesgaft o‘zining jismoniy mashqlar sistemasida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. O‘yin yordamida bola hayotga tayyorlanishni aytadi. P.F. Lesgaftning harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun qo‘ygan talablari hozirgi paytgacha o‘z kuchini yoki ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q, chunki u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qo‘yishi, o‘tkazilayotgan o‘yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin bilan shug‘ullanuvchilarga ijobiy emotsional ta’sir ko‘rsatishi lozimligini, o‘yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o‘tkazish, qatnashuvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

O‘yin pedagogik omil bo‘lishi uchun unga pedagogik vazifa ongli va maqsadga muvofiq ravishda bog‘lanishi, undan tarbiyaviy maqsad hamda vazifalarni hal qilish uchun foydalanilishi shart. Milliy xalq o‘yinlariga xos xususiyatlarning boyligi ham ularda xilma-xil tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta’minlaydi.

S.A. Shmakov o‘yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab shunday yozgan edi: “O‘yin go‘yo soyadan, bola bilan birga tug‘ilgan, uning hamrohi. Ishonchli do‘stiga aylangan. Lekin biz uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O‘yin katta, ba’zan ko‘z ilg‘amas tarbiyaviy rezervlari, g‘oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e’tiborini qozonadi”.

Milliy xalq o‘yinlaridan foydalanish muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun o‘yin bolaning o‘z faoliyati ekanini, undagi tashabbuskorlikni va mustaqillikni saqlash hamda rag‘batlantirish zarurligini hisobga olish kerak.

Milliy xalq o‘yinlari tarbiya jarayonida faoliyatning bir turi sifatida namoyon bo‘ladi, binobarin, ular ijtimoiy bo‘lib, mehnat va o‘qish bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘zbek xalq o‘yinlarining ana shu eng muhim xususiyatlari ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini tahlil qilish ehtiyojini tug‘diradi.

Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy jihatida gap borar ekan, shuni alohida ta'kidlash lozimki, ular eng avvalo bolalarda o'z mahallasiga, qishlog'iga, shahriga, tabiatga, mamlakatimizda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat uyg'otadi, hurmat va ehtirom hislarini, milliy g'ururni tarbiyalaydi. Eng muhimi, o'zbek xalqining milliy madaniyatiga, o'tmishiga va hozirgi turmushidagi, milliy an'analari hamda qadriyatlariga muhabbat uyg'otadi.

Shuningdek, o'quvchilarni halollikka, sahovatlikka o'rgatadi, kattalarning tajribasini bolalar va yoshlarga o'tkazishning asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi. O'g'il va qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi. Ularning kuchli, chaqqon, epchil, chidamlilik, serharakat, ziyrak, topqir, botir, jasur, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

A.S.Makarenkoning o'g'il va qiz bolaning shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki, xususan o'z komandasi yoki tashkilotining muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarni hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlikning, mashq qilishning va komandada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak. Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlaridan biri shuki, ular bolalarda do'stlik. Insonparvarlik, baynalminalchilik, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hurmat kabi ma'naviy-siyosiy tuyg'ularni shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funktsional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati

O'yinlarning harakat mazmuni turlicha ko'rinishga ega. Uni organizmning funksiyasiga va tizimlariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarni chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o'yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug'diradi.

O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari gigienik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Harakatli o'yinlar hayot uchun muhim bo'lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o'yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o'yin holatidagi o'zgarishlar sharoitiga ko'ra o'ziga xos bog'lam va vositalar bilan birga qo'shib olib borish harakatlari bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi.

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'ullanish, o'yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizmda ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o'yinning g'oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to'g'ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo'lgan insonlar o'rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushunishga yoki bilishga yordam beradi.

Shunday qilib, harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki eng avvalo barcha harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya vazifani hal etishga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli me'yorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qat'iylilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

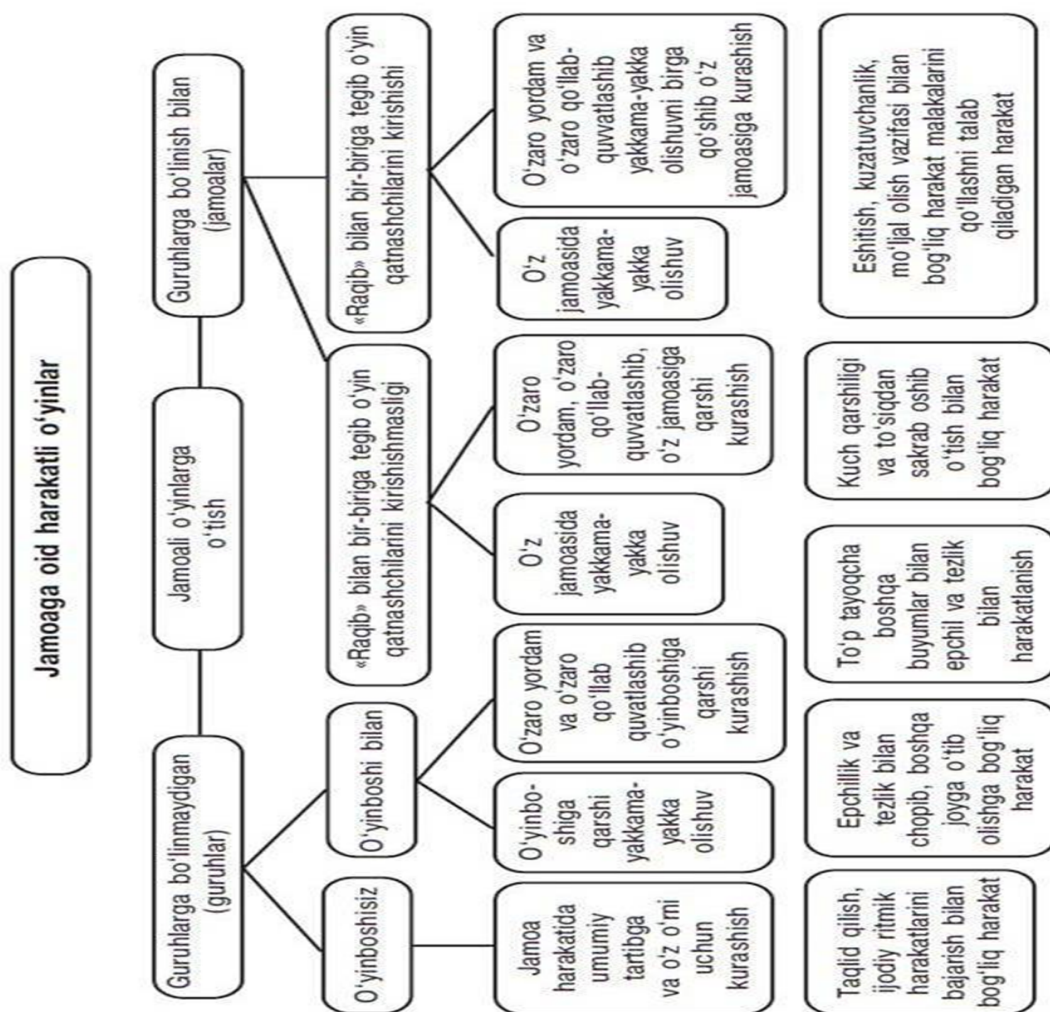
1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan

tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgohlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

JAMOA BO'LIB O'YNALADIGAN HARAKATLI O'YINLARNING PEDAGOGIK TASNIFI





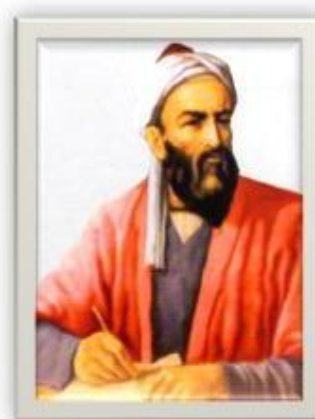
fikrlarining jismoniy tarbiya haqidagi fikr mulohazalari



Mahammad al-
Xorazmiy
782-yil



Abu Nasr
Farobiy
873-yil



Abu Rayhon
Beruniy
973-yil

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Bizgacha mavjud bo‘lgan ijtimoiy jamoalar ham o‘z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar. O‘tmishda kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, Navro‘z, bayramlar va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan va ular tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan.

«Avesto» haqida.

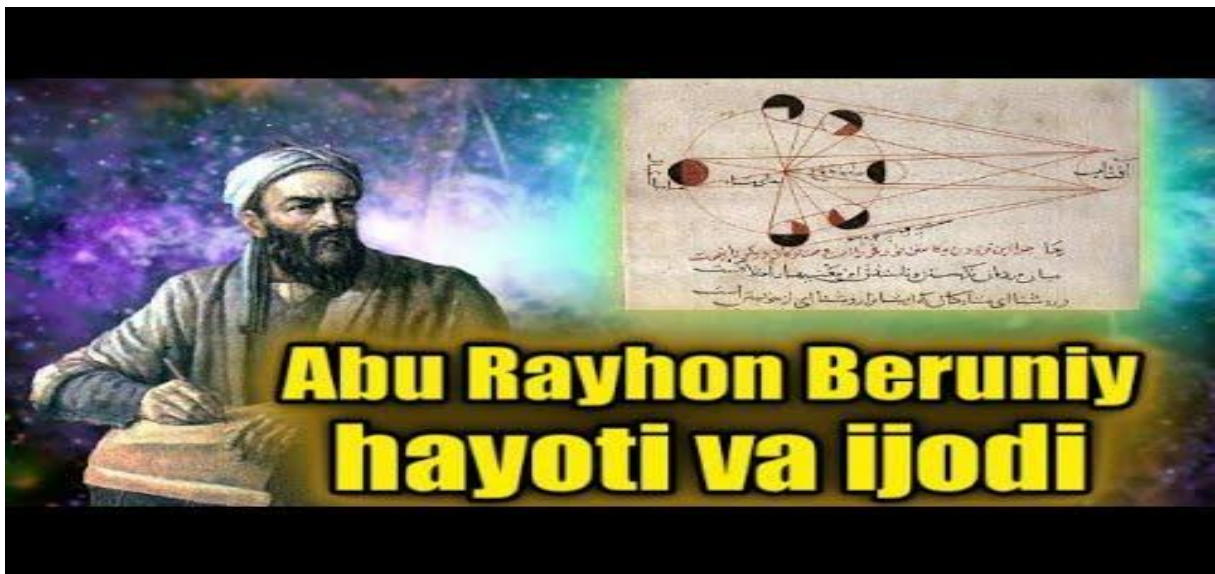
*Miloddan avvalgi IX — VIII
asrlarda qadimgi
Xorazm diyorida ezgulik
dini – zardushtiylik
vujudga keldi.*



Bundan 3 ming yil oldin yaratilgan Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi “Avesto” da juda ko‘p hayotiy muammolar xususida bahslar, mulohazayu mushohadalar mavjud. Zurriyotning pokizaligi, naslning sog‘lomligi xususida qayg‘urish shular jumlasidandir. “Avesto”da atrof-muhitni muhofaza qilish, jamoat, oila, shaxsiy ozodalik gigiyena xususida pand-nasihatlar berilganda aqliy, jismoniy, ruhiy, jinsiy sog‘lom bo‘lish omillari xam birma-bir sanab o‘tiladiki, unga rioya qilish me‘yori nizomlari uqtiriladi. Unda “Sog‘lom, aqli xushi tetik farzandlarga, jasur, dono, turli tillarni biladigan o‘g‘il-qizlarga, uzoqni ko‘ra biladigan, yurti balo-qazolardan himoya eta oladigan o‘g‘lonlarga, yaxshi kelajak, porloq hayotni ravshan ko‘z bilan ko‘ra oladigan pok diyonat avlodlarga olqishlar bo‘lsin”, deyilgan.

“Avesto”dagi ko‘plab dalillar shuni ko‘rsatadiki, qadimgi ajdodlarimiz bolalarning chaqaloqligidan jismoniy, aqliy va jinsiy tarbiyasiga jiddiy e‘tibor berishgan. Ularning fikricha yosh bolalar ochiq havoda, jismoniy mehnatda chiniqib voyaga yetishlari lozim. “Avesto”da inson organizmi, mushak, suyak, teri, miya, asab, badan, tomir va qonga bo‘lingan.

Badanning quvvati esa jon, vijdon, ravon (tan), idrok va azaliy (qadimiy) rux kabi 5 qismga bo‘lingan. “Avesto” da yer, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, oziq-ovqatlarni toza tutish va bolalarni chiniqtirishga xam katta e‘tibor berilgan.



Sharqning atoqli mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Pahlavon Mahmud, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog'liqni saqlash va gigiyena haqidagi fikr-mulohazalar hozirgi vaqtda ham dolzarb bo'lib, o'z ahamiyatini yo'qotmagan.



Abu Nasr Farobiy (870-950) ning inson va uning psixikasi haqidagi axloqiy-falsafiy mushohadalari, jismning sog'lom bo'lishi haqidagi fikrlari “Ideal shahar aholisining fikrlari”, “Falsafiy savollar va ularga javoblar”, “Hikmat ma'nolari”, “Aql ma'nolari to'g'risida” kabi qator asarlarida bayon etilgan.



Abu Ali ibn Sino (980-1037) Buxoroning Afshona shahrida tug‘ilgan. U “Tozalik haqida risola” nomli kitob yozgan. U hozir Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur “Tib qonunlari” ga asos bo‘ldi.

Olim risolasini quyidagi 5 ta mustaqil boblarga bo‘lgan:

Toza havo

Hammom

Taom

Jismoniy harakat

Uyqu va tetikli

Ibn Sino o‘z risolasining to‘rtinchi bobida “Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo‘lmasligi kerak. Ular juda tez xam bo‘lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo‘lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o‘ta bo‘sh bo‘lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo‘lib tuyulmasin” — deydi.

Sog‘lom turmush tarzi va sog‘likni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e‘tiborni kuchaytirish zarurligini o‘qtirib o‘tadi: bularga

- ✓ Mijozni mo‘tadil qilish
- ✓ Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
- ✓ Gavdani chiqindidan tozalash.
- ✓ To‘g‘ri tuzilishni saqlash.

- ✓ Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
- ✓ Kiyimga e'tibor berish.
- ✓ Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va uyg'oqlik xam kiradi).

Mijoz elementlari 4 ga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ho'llik va quruqlik. Umuman olganda mijoz ikkiga bo'linadi:

Birinchisi haqiqiy mo'tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng bo'ladi.

Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik yo quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi. Kasalliklarni oldini olish va sog'lomlashtirishda mijoz elementlariga e'tibor berilsa, yaxshi natija beradi. Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida kasalliklarni oldini olish, davolashga doir maslaxatlar, inson salomatligining atrof-muxitdagi omillarga bog'liqligi xaqidagi fikrlar bildirilgan.

Bolaning ilk yoshidan boshlab gigiyenik asosda tarbiyalashni Ibn Sino sog'liqni saqlashning eng asosiy jihati deb hisoblagan.

Uning fikricha, bola fe'l-atvorining vazminligiga e'tiborni qaratish zarurdir. Ruh va tananing sog'lomligini saqlashga shu tariqa erishiladi.

Bolani gigiyenik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar yetakchi o'rin egallaydi. Abu Ali ibn Sino buni davolash deb ataydi.

Bulardan ko'rinib turibdiki, Ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Pahlavon Mahmud, Puryoyvaliy, Qitoli (1247, — 1326, Xiva) — shoir va mutafakkir. Futuvvat-juvonmardlik guruhining ulug' peshvolaridan biri. Fors tilida ijod qilgan. Postindo'zlik, telpakdo'zlik bilan shug'ullangan. Hindiston va Eronda polvonlikda dong taratgan. Shunga ko'ra, Paxlavon Mahmud deb atalgan. Fors va turkiy xalqlar adabiyotida Umar Xayyomdan so'ng faqat ruboiy yozgan shoir P.M.dir. U Xayyomning oddiy taqlidchisi bo'lmay, mushohada kuchi jihatidan u bilan barobar turgan. P. M. shahar hunarmand kosiblarining futuvvat-juvonmardlik harakati (13—14-asrlar) tashkilotchisi, ma'naviy rahnamosi bo'lgan. Ko'pchilik ruboiylari mardlik, marhamat va shavqat, saxovat va oli-janoblik kabi juvonmardlik prinsiplari asosida yozilgan. Asarlarida tasavvuf ta'limotining nazariy g'oyalari bilan juvonmardlik tariqatining amaliy qoidalari o'zaro omuxta

holda bayon qilingan. Unga ko‘ra, xudo diydori koinotdagi barcha mavjudotlarda aks etadi. P. M. moddiy borliqning manguligi, inson va tabiat, yor vasli va uning lazzati haqida fikr yuritadi. Ruboiylari fikrning ravshanligi, mazmunning teranligi, obrazlarning rang-barangligi bilan ajralib turadi. Ularda "yor", "do‘st", "ma’shuqa", "jonona" kabi so‘zlar turli ma’nolarda, so‘fiyona she’rlarida "xudo" ma’nosida keladi. P.M.ga nisbat beriladigan "Hazrati Pahlavon ruboiylari"ning qo‘lyozma nusxalari O‘zbekiston Fanlar akademiyasi Sharqshunoslik institutida saqlanadi.

"Qomus ul-a’lom" (Sh. Somibek) va "Otashkadai Ozariy" (L. Alibek) va "Haft-iqlim" (A. Roziy) nomli asarlarda xabar berilishicha, P. M. "Kanz ul-haqoyiq", ("Haqiqatlar xazinasini", 1303—04) nomli masnaviy ham yozgan, lekin asar hali topilmagan. Xorazmda yozilgan qo‘lyozma mano-qibdiya shoir hayoti haqida ma’lumotlar bor. Uning vasiyatiga ko‘ra, jasadi o‘zining po‘stindo‘zlik ustaxonasiga dafn etilgan. Vaqt o‘tishi bilan maqbara atrofida Pahlavon Mahmud majmuasi vujudga kelgan. Ruboiylari To‘xtasin Jalolov, Muinzoda, Vasfiy, Matnazar Abdulhakimov tomonidan o‘zbek tiliga tarjima qilingan.

XIII-XIV asr o‘zbek poeziyasining atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247-126) o‘z davrining ajoyib sportchisi ham bo‘lgan. U milliy kurash bo‘yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g‘oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan.

O‘sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurrakib rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo‘lgan. Buyuk sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e’tibor qaratgan. “Temurnoma” da yozilishicha, Temur o‘spirinlik davrida tengdoshlari bilan o‘zining ko‘p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o‘yinlarga ajratgan. Temurning o‘zi va o‘yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so‘ng buyuk lashkarboshilar bo‘lib yetishgan.

Pahlavon Mahmud nomli davlat stipendiyasi joriy qilinadi

Prezident qarori bilan sport yo‘nalishida ta’lim olayotgan iqtidorli talabalar rag‘batlantiriladi.

Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlarida 2023 yil 1 yanvardan Pahlavon Mahmud nomli davlat stipendiyasi joriy qilinadi. Bu prezident 3 noyabr kuni imzolagan 414-sonli qarorda nazarda tutilgan.

Qarorga ko‘ra, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallarida ta‘lim dasturlari xalqaro reytingda yuqori bo‘lgan xorijiy OTM dasturiga ko‘ra shakllantiriladi.

2023/2024 o‘quv yilidan bir qator sportchilar kasbiy (ijodiy) kirish imtihonlarini topshirishdan ozod qilinadi va ularga maksimal ball beriladi.

Imtiyozlar quyidagi sportchilarga beriladi:

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi faxriy unvoniga ega sportchilar;

Xalqaro toifadagi O‘zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster sport unvoniga ega sportchilar;

O‘zbekiston sport ustasi yoki O‘zbekiston grossmeysteri sport unvoniga ega sportchilar;

Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiyo o‘yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari bo‘yicha respublika chempionatlarida oxirgi bir yilda g‘olib (1-o‘rin) bo‘lgan sportchilar.

Shuningdek, 2023 yil 1 yanvardan “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” ixtisosligi bo‘yicha pedagogika fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasini beruvchi Ilmiy kengash tashkil qilinadi.

Eslatib o‘tamiz, avvalroq Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish bo‘yicha takliflar taqdimoti bilan tanishgandi. Unda talabalarni rag‘batlantirish uchun Pahlavon Mahmud nomidagi davlat stipendiyasi joriy etilishi ma‘lum qilingandi.

Shuningdek, sport sohasida barcha bakalavriat va magistratura yo‘nalishlariga oid malaka talablari qayta ko‘rib chiqilishi, o‘qituvchilar va bitiruvchilarning bilimi, mahorati va pedagogik ko‘nikmalarini baholovchi kompetentsiyaviy sertifikatlash yo‘lga qo‘yilishi ham aytib o‘tilgan.

Ma‘lumot uchun, Pahlavon Mahmud (1247-1326) Xivada tug‘ilgan. U olim, shoir, pahlavon, shu bilan birga po‘stindo‘z va telpakdo‘z usta bo‘lgan. Ma‘lum qilinishicha, Pahlavon Mahmud Eron va Hindistonda ancha yillar yashagan. Eron, Hind kabi ko‘plab Sharq mamlakatlaridagi kurash musobaqalarida qatnashib, hamisha zafar quchgan va mamlakatning birinchi polvoni bo‘lgan.

Ulug‘ shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441-1501) o‘z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g‘oyalarini oldinga surib o‘z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta‘riflagan.

Alisher Navoiyning “Xazoyin ul -maoniy”, “Mahbub ul -qulub” va boshqa asarlarida yetuk, barkamol insonning axloqi, ma‘naviyati, odamlarga munosabati, iste‘dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvatliligi to‘g‘risida qimmatli mulohazalar yuritilgan.

Navoiy “Xamsa”sining har bir dostonida bukilmas iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuyg‘ulari, botirlik, chaqqonlik, kuchlilik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan.

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog‘lig‘ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga, jismoniy mashqlarga ko‘p e‘tibor qilganlar. Kasalliklarni oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar.

Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham ahamiyatlidir.

AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

1-Mavzu. Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni va ahamiyati.

Reja:

1.1. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

1.2. Harakatli o‘yinlarning ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lamlashtiruvchi vazifalari.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablari darslarida harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarning o‘quvchilar organizmiga ta‘siri.

Eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning xar tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi.

Harakatlarning asosiylariga bolalarni o‘rgatishda murabbiy ta‘lim berish barobarida ta‘limiy, tarbiyaviy hamda sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muskullarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab sistemalarini ham rivojlantiradi.

Olti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o‘qishga, maktabga tayyorgarligi, asosan, nimalarda namoyon bo‘ladi? 6 yoshli bola yoshligidan harakatlarga o‘rgangan, shuning uchun ham u uncha katta bo‘lmagan harakat tajribasiga ega bo‘ladi.

Yana shu narsa ma‘lumki, 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi garmonal ravishda ro‘y bera boshlaydi. Ularda tayanch harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekresiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning

uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko'nikmalarini takomillashtirish, ya'ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy xolda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o'zgartira bilish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to'g'ri qo'yib depsinishni o'rgatish.

Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarni bir xilligini bir me'yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o'rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma-ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qaddi-qomatni to'g'ri rivojlantirishga o'rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog'chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko'rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o'rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.

Turli sport turlariga xos harakat sifatlari va malakalarini rivojlantirishga mo'ljallangan milliy va harakatli o'yinlarni o'zlashtirish va qo'llash.

Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va usuliyati bilan bolalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishi ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish, ijodkor va bunyodkorlarga xos ko'nikma hamda, malakalarni, vatanparvar fuqorolarga xos fazilatlarni shakllantirishdan iborat.

Qadimgi tarbiya tizimida o'yinlardan shaxsni shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan.

Qadimgi faylasuflardan Arastu ham bolalarni bo'sh vaqtini xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, aytgan. Chunki o'yinlar dilhushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni aytib o'tgan.

O'rta asrlardagi pedagoglar bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlaridek jismoniy tarbiya uslubiyatini ishlab chiqib, undan o'yinlarga katta ahamiyat berganlar.

O'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida gap borar ekan, shuni alohida ta'kidlash lozimki, ular eng avvalo insonni o'z qishlog'iga, shahriga, Vataniga va u yerda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat, hurmat, hamda ehtirom hislarini, milliy g'ururni tarbiyalaydi. Eng muhimi o'zbek xalqining milliy ma'daniyatiga, o'tmishdagi va hozirgi turmushidagi milliy an'analari hamda san'atiga muhabbatini uyg'otadi.

Shuningdek o'quvchilarni xalollikka, sahovatli bo'lishga o'rgatadi, kattalarni tajribasini bolalar va yoshlarga o'tkazishning vositasida xizmat qiladi. Qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi, ularning kuchli, chaqqon, serharakat, ziyrak, topqir, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

O'zbek xalq o'yinlari jarayonida o'quvchilarning mehnat ko'nikmalarini egallashi ularda kishilarning mehnatdagi qaxramonligi va go'zalligini tarbiyalashning dastlabki kurtaklari hisoblanadi.

O'yin jarayonida kichik maktab yoshidagi o'quvchilar, ijod, moddiy va ma'naviy boyliklar yaratishning vositasi, nihoyat, quvonchli va zavq-shavq manbai bo'lgan mehnat xususiyatlariga doir tushunchalar shakllanadi, ular jamoa mehnatining bilib oladilar.

O'zbek xalq o'yinlari kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda bilish imkoniyatlari va tafakkurini rivojlantirish, ular xotirasini buyumlar hamda tabiat-ijtimoiy hayot voqealari to'g'risidagi turli ma'lumotlar bilan boyitish, so'z boyligini ko'paytirish, ma'naviy qiziqish va ehtiyojlarini tarbiyalashning ajoyib manbai hisoblanadi.

O'zbek xalq o'yinlarning juda katta tarbiyaviy imkoniyatlarini o'quvchilarda qat'iylik va dalillik kabi iroda sifatleri shakllanishida ko'rish mumkin.

Shuningdek o'quvchilarda sezgi, diqqat, idrok, xotira, xayol singari psixik jarayonlarning amalga oshirishining ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda hamda o'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlari yaqqolroq anglanadi. o'yin jarayonida idrok kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ko'zatuvchanlikni tarbiyalaydi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolada shuningdek harakat xotirasi ham rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida, tahlil, sentez va taqqoslash usullarini egallab oladilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda irodani tarkib topishi munosabati bilan ixtiyoriy xulq - atvor rivojlanadi. Bunga maktab va uydagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar va o'yinlar yordam beradi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy, ahloqiy, estetik rivojlanishda o'yinlar katta ahamiyatga ega. A.S.Makarenkoning fikricha, aynan o'yinda bolalarning kuch-g'ayrati nomoyon bo'ladi, faolligi rivojlanadi, quvonch tuyg'usi paydo bo'ladi.

O'yin epchillik, chamalash, mo'ljallash kabi sifatlarini rivojlantiradi. Ular jismoniy tarbiya darslarida qo'llash quyidagi xulosaga olib keladi: qadimgi xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarda juda katta qiziqish uyg'otadi, natijada ularning jismoniy, aqliy, irodaviy xislatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir etadi.

O'yin davomida bolalar yuradilar, sakraydilar, yuguradilar, o'rmaydilar, biror bir buyumni irg'itadilar, natijada ularning mushaklari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmni hayot faoliyati yanada oshadi.

O'yinda bolalarning irodasi, o'z harakatlarini O'yin qoidalariga bo'ysundira olish ko'nikmasi shakllanadi, u o'zini qo'pol hatti - harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga (yashirinish, yugurish, tutib olish, tez fikrlash, og'ir ahvoldan qutilib ketish chorasini topishga) o'rgatadi.

O'yinlar shug'ullanuvchilarni aniq psixologik streotipi shakllanishining o'ziga xos modelidir, harakat malakalarini shakllanishiga, harakat tayyorgarlik darajasi va harakat sifatlari rivojlanishining kutarilishiga imkon beradi.

O'yinning tushunchasi juda keng, yosh bolaning oddiy harakatidan, to sport faoliyati harakati takomillashigacha har xil xodisalarni qamrab oladi. o'yinlar insoniyatning eng birinchi rivojlanish bosqichida hayot malakalari harakat sifatlari, harakat malakalarining eng muhim vositasi sifatida rivojlangan.

O'yinlarning birinchi rivojlanish bosqichi-insoniyatning mehnati bolalarning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalari bilan bog'liq. Ular har xil maqsad bilan o'tkaziladi: elementar harakat malakalarini shakllantirish, maktabgacha bo'lgan bolalarda qiyin jismoniy mashqni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatini tarbiyalash, o'quvchilarni, talabalarni hamda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi.

O'yinlar jismoniy tarbiya tizimida foydali vosita hisoblanadi, ularning aniq tavsiflanishini talab qiladi. Lekin ularning hajmi va o'ynalishi har xilligi tasnifni aniq bir shaklga keltirishga yo'l qo'ymaydi. Mavjud bo'lgan o'yinlarni tizimga solish tashkiliy va pedagogik belgilari bo'yicha ko'rib chiqilmoqda.

Harakatli o'yinlarni tanlash yo'nalishiga ko'ra harakat sifatlarini tarbiyalash xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

“Bayroqcha”. Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, “To'xtang!” so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. O'qituvchi

bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi.

Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yimoq joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish-yugurishga odatlanadilar.

“Hushyor bo'!” Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, xar bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. O'qituvchi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

“Baland va pastlar”. Bolalar safga ketma-ket, bo'y-bastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo'sinda yuradilar hamda yuguradilar. O'qituvchi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldinga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qo'yadi.

“Buriling!” Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna) orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo'nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o'rgatadi.

Keyingi navbatlarda o'qituvchi so'z bilan: “Burilinglar!” deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o'zgartirishi mumkin.

“Ilonizi”. Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40-50 sm oraliqda qo'yilib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. O'qituvchining topshiriqiga binoan “Yuringlar! deganda, aylana bo'ylab yurishadi. “Ilonizi bo'ylab” deganda, xar qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar). Ushbu mashqni musiqa sadosida yoki doira tovushida bir xil ritmda o'tkazish ham mumkin.

“Doirachalar”. Maydonda yoki xonaning uzunasiga aylanasi 25-30 sm keladigan doirachalar yarim qadam oraliqda qo'yib chiqiladi. Bolalarga yurish paytida, oyoqni doiracha o'rtasiga qo'yishlari aytiladi. Bu yurish mashqining afzalligi shundaki, u qadamni oyoq uchida bosishga o'rgatadi.

Yurish mashqi o'tkazilgach, undagi doirachalar masofasi o'zgartiriladi. Buning evaziga bolalar kengroq va “uchibroq” yurishga o'rgatiladi.

“Tovushni eshit va bajar!” Bolalar birin-ketin qo'l ushlashib, juftlashib yurib (yugurib) borishadi. O'qituvchining tovush berishi bilan (chapak chalishi, doiraga urishi) tezda qo'llarini tushirishib, yonma-yon, orqada qolmay, bir-birovini quvlasdan yurish (yugurish)ni davom ettirishadi, tovushni qaytarish bilan tezda yana qo'l ushlashib, juft-juft bo'lishib yurishadi (yugurishadi).

“Bir, ikki”. Bolalar saflanadilar, so'ng qayta saflanib, ikkitadan, ketma-ket, juft ketidan juft bo'lib, qo'l ushlashmasdan, masofani aniq ushlab yurishadi.

O'qituvchining "Bir" deb aytishi bilan bolalar to'xtamasdan qayta yurishadi. "Ikki" deganda juftlashib yurishadi.

"Aylaning!" Bolalarga juft-juft bo'lib burilish-aylanishni ilgariroq bir joyda turgan holatda o'rgatib olish joizdir, ichki tomoniga, ya'ni yuzma-yuz bajariladi.

"Darvoza!" Bolalar qo'l ushlashmasdan juft-juft bo'lib yurishadi (yugurishadi). O'qituvchini "darvozalar" degan tovushini eshitib to'xtashadi, bir-birlarining qo'llarini ushlab baland ko'tarishadi. Oxirgi yugurib kelayotgan juftlik **"darvoza"** tagidan o'tib, oldinga chiqib, hammadan birinchi bo'lib turadi. Yana barcha bolalar yurishni davom ettiradi. Qayta yana tovush eshitilsa, "darvoza" hosil qilib, yana sheriklar oldinga o'tib boradilar.

"Qorong'i uyda yurish". Bolalar xonaning bir burchagidan o'tib bo'lgandan so'ng bir qatorga saflanadilar. Shunda o'qituvchi xona o'rtasiga 3-4 m masofaga kelib, bolalarga: "Men tomonga qarab hammangiz ko'zinglarni yumib **"To'xtang!"** deguncha yurib kelasizlar", deydi. Ya'ni bolalar 3-4 m masofani "qorong'i uyda yurganday" bajaradilar.

"Oyoqlar chalishdi". Bolalar bir safda yurishadi (yugurishadi). O'qituvchi bolalarga qarab: "qani, hammangiz yurgan vaqtda oyoqlaringizni chalishtirib va uzunroq tashlab yuringlar!" deb buyuradi. O'qituvchining o'zi avval shu mashqni qanday bajarishni ko'rsatib berishi lozim.

"To'siqlardan o'tish". Zal, xona yoki maydonda bolalar yonma-yon saflanib turishadi. O'qituvchi ularga mashqni bajargan xolda to'siqlardan qanday qilib o'tishni aytadi. Bolalar oldinga qarab yurishganda, "To'siqlardan tizzalarni baland ko'tarib o'tinglar!" deb aytadi. Bolalar bajaradilar.

"Avtobusga yetib ol!" Maydonni bu betidan narigi betiga tezlik bilan yurib-yugurib o'tish. O'qituvchi bolalarga qarab, "qani bolalar, ko'chani narigi betida avtobus sizlarni kutmoqda, tezda harakat qilib yuring!" deb buyuradi.

"Tarqalib chop!" (Yugur.) Bolalar maydonning yoki xonaning belgilangan qismida tarqalgan holatda yurishadi (yugurishadi). O'qituvchining "To'xta!" degan (yoki doira tovushi) buyruqni eshitishlari bilan bolalar to'xtaydilar. O'qituvchining asosiy maqsadi bolalar yurganda bir-birlariga xalaqit bermasdan, maydonning keng qismidan qanchalik ko'p foydalanishlaridir.

"Suvda, quruqda". Mashqlar avvalgi safardagiday o'tkaziladi. Faqat o'qituvchi tovush chiqarib, "suvda" deganda, bolalar oyoq uchlarida suv kechganday yuradilar, "quruqda", deb aytilganda, tovonni to'liq bosib yuradilar.

"Tegma!" Xonaning xar tomoniga bayroqli ustuncha, stulcha, to'ldirma to'p, obruch, kegli va boshqalar qo'yib chiqiladi, oraliq masofa xar xil bo'lishi kerak. Bolalar ushbu buyumlar oraliqdan ularga tegib ketmasdan yurishlari lozim.

"Joy almashuv". Xonaning o'rtasidan yoki diagonal bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo'linib, xar biri xonaning u yoki bu yarmiga joylashib oladilar. O'qituvchi **"Yuguring!"** deganda barcha bolalar o'zining yarim maydonchasida yugura boshlaydi. Shu payt o'qituvchi doiraga urib yoki "joy almashing", deyishi bilan xar qaysi guruh o'zining maydonchasidan boshqa maydonchaga tezlik bilan o'tib olishga harakat qilishi kerak.

1. Harakatli o‘yinlarda o‘quvchilarning harakat turlari Yurish va yugurishda turli belgilangan mashq-topshiriqlarni bajarish: buyumlar oraliq‘idan o‘ta bilish, ularni yig‘ish, bir joydan ikkinchi joyga olib qo‘yish va hokazolardan iborat.

“Kim nima topdi?” Xonaning xar qaysi tomoniga mayda-chuyda buyumlar bolalar soniga qarab qo‘yib chiqilgan. Bolalar esa buyumlar oraliqda u yerdan bu yerga yurib-yugurib yurishadi.

O‘qituvchi bolalarga: “Yurganda boshni oldinga egmanglar, oldinga qarab to‘g‘ri yuringlar, bir-biringizga yo‘l berishni o‘rganinglar” deydi, so‘ng “To‘xta!” deyishi bilan, hamma bolalar to‘xtaydi va qo‘liga nima yaqin bo‘lsa, shuni (kegli, qopcha) tepaga ko‘taradi.

“Kechinma”. Bolalar doira hosil qilib turadilar, ularning xar birini qo‘lida rangli bayroqcha. O‘qituvchining to‘p sherikiga ko‘ra, xar bir bola bayroqchasini o‘zi turgan joyiga (polga, yerga) qo‘yib, xona yoki maydon bo‘ylab yurishadi. Ammo doira o‘rtasiga kirish man etiladi. Shunda o‘qituvchi tovush chiqarib: “Bir, ikki, uch — hamma doiraga chop!” deb darak beradi, bolalar o‘z joylariga yugurib boradilar va o‘z bayroqchalarini ko‘tarib ko‘rsatadilar.

Harakatli o‘yinlarda o‘quvchilarning harakat turlari

To‘siqlardan o‘tishda yurish va yugurish (oshib o‘tish, tagidan o‘tish, sakrab oshib o‘tish), quvlab yugurish, quvlovchiga tutqich bermay yugurishda ushbu mashqlar bajariladi.

“To‘siqlardan o‘tib ko‘r!” Xonaning bir tomonida bolalar bitta safda saflanib turishadi. Xonaning qolgan tomonida gimnastik tayoqchalar ko‘ndalang holatda stulchalar ustiga qo‘yib chiqiladi. Bolalar yurgan holatda, orqa tomondan kelayotganni to‘xtatmasdan birinchi to‘siq-tayoqchadan xatlab o‘tishi kerak, ikkinchi to‘siq (ko‘ndalang stulchalarga qo‘yilgan tayoqcha)ning tagidan o‘tishi va uchinchi tayoqchani oshib o‘tib, so‘ng 8 qadam oyoq uchida qo‘llarini yuqoriga ko‘targan holda yurishi, yana 8 qadam to‘liq tovonlarda yurishlari lozim. qachonki, bolalar ushbu mashqni o‘zlashtirgandan keyin mashqni yugurish bilan o‘tkazsa ham bo‘ladi. Tepalik va pastlikka yugurib chiqib, chopib tushish, emaklab chiqib, yarim o‘tirib tushish va h.k.

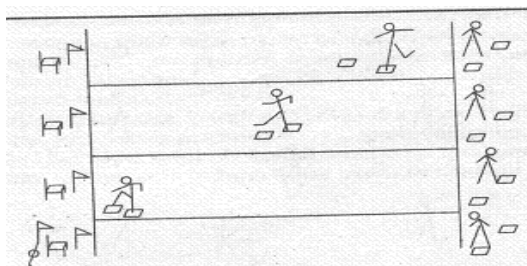
Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar tasnifi

Chumchuqlar va avtomobil. O‘yinning maqsadi o‘qituvchining buyrug‘i bilan bolalarni turli yo‘nalishda bir-birlariga urilmasdan harakat qilishga va yo‘lni o‘zgartirib, o‘z joyini topib olishga o‘rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo'yilgan stullarda yoki skameykalarda o'tiradilar. Bolalar chumchuqlar, u yer desa in bo'ladi.

Ikkinchi tomonda turgan o'qituvchi avtomobilni ifoda etadi. U: "Qani, chumchuqlar, yo'lga uchib tushamiz",- deydi, shunda bolalar maydoncha bo'ylab xuddi chumchuqqa o'xshab qo'llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o'tgach, o'qituvchi: "Ehtiyot bo'linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-inlaringizga qochinglar", deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (joylariga borib o'tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi.

Dastlab o'yinda 10-12 bola keyin butun guruh qatnashadi. O'qituvchi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho'qishini ko'rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib o'qituvchining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o'yinga avtomobilni o'qituvchining o'zi ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat o'yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Qushchalar o'z inlariga yetib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.



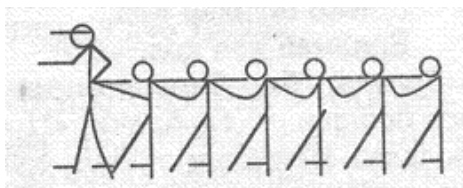
“Oyog'ingni ho'l qilma”. Maydonchaning bir tarafida bolalar o'tiradilar. Ulardan 3-4 qadam masofada chiziq chiziladi. Uning oldiga 4-5 o'ynovchilar turadilar. Maydonchaning boshqa tarafida har bir o'ynovchi to'g'risiga bayroqcha bilan stullar qo'yiladi. Chiziqdan 4-5 metr masofada botqoqlik (ariqcha) chiziladi, 3-4 metr kenglikda. O'ynovchilar 2 tadan kichkina taxtacha (30×20 sm) oladilar. Bolalarga oyoqlarini ho'l qilmasdan taxtachalar ustidan (polni bosmasdan) yurib bayroqchalarga yetib borish topshiriladi. O'qituvchining ishorasi bilan o'ynovchilar botqoqlika yetib borib, taxtachaning bittasini qo'yib uni ustida turadilar, orqada yotgan avvalgi taxtachani olib yana oldilariga qo'yadilar, botqoqlikdan o'tib olgunlaricha shunday davom etadi. So'ngra o'zlarining bayroqchalari oldiga borib, uni ko'taradilar. Kim birinchi bo'lib bayroqchani ko'tarsa, shu g'olib hisoblanadi. So'ngra bolalar bayroqchalarni joyiga qo'yib, joylariga qaytadi va taxtachalarni boshqa bolalarga beradi. O'yin qaytadan davom etadi, o'yinda hamma qatnashishi shart.

“Poyezd”. O'yinning maqsadi bolalarni bir nechtdan bo'lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyinchalik ushlamasdan yurishga va to'xtatishga o'rgatishdan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchi bolalarga bir-birining orqasidan turishni taklif qiladi: “Sizlar vagonchalar, men parovoz bo'laman”, deb o'zi bolalarning

oldiga borib turadi. Parovoz hushtak chaladi-da, dastlab asta harakatlanib, so'ng tez yurib ketadi (o'qituvchi "du-du-du" deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So'ngra o'qituvchi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to'xtaydi. So'ngra o'qituvchi: "Poyezd bekatga yetib keldi. Mana, bekat", deydi. U yana hushtak chalib yurib ketadi.

Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda o'tirib tomosha qilishadi. O'yinni takrorlaganda bolalar soni 12-15 kishiga yetishi mumkin. O'yin ko'p marta takrorlangandan so'ng eng chaqqon bolaga parovoz bo'lishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun parovoz juda tez yurmasligi kerak.



“O'rmondagi ayiq”. Maydonchani bir tomoniga ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. O'qituvchi inida o'tiradigan ayiqni tanlaydi. O'qituvchi: "Bolalar boringlar, o'ynab kelinglar!"-deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, o'rmonga o'ynagani ketadilar, qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hokazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy harakatlarni bajaradilar). Ular baravariga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida

Qo'ziqorin teramiz.

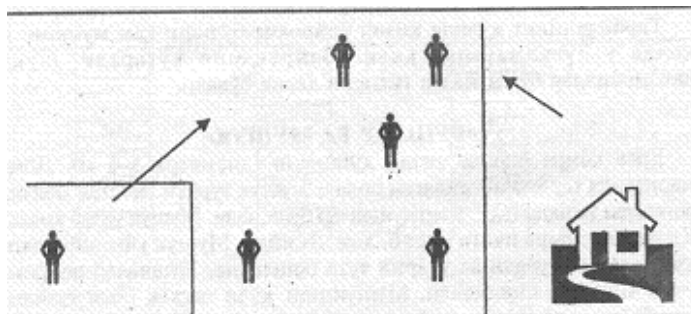
Ayiq voy o'kirganda

Bizlar qochib ketamiz.

“O'kirganda” so'zidan so'ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo'li tekkan bola tutilgan hisoblanadi: ayiq uni o'z iniga olib borib qo'yadi.

O'z chegarasidan o'tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiq bir necha o'yinchini olgandan keyin o'yin yana boshqatdan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

O'yinning boshqacha turi-ikkita ayiq bilan o'ynaladigan turi ham bo'lishi mumkin.



“Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga”. O‘yindan maqsad bolalarni birga yurish, yugurish, o‘zlarini tutishga o‘rgatishdir.

Bolalar xonadagi devor tagiga qo‘yilgan stullarga o‘tirib, o‘qituvchilardan qo‘g‘irchoqlarning qayerda yashashini so‘rashadi.

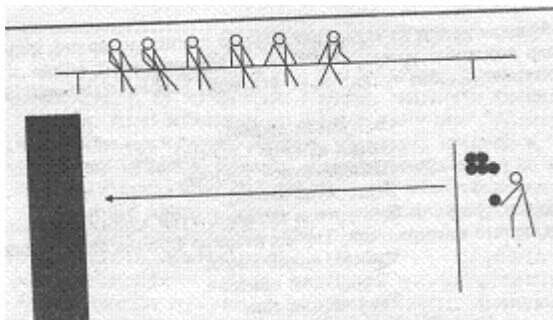
U qo‘g‘irchoqlar turgan burchakni ko‘rsatib: “Yuringlar, birga qo‘g‘irchoqlarni ko‘rgani boramiz”. “Yuringlar, bolalar o‘ynab kelimiz, faqat yo‘lda tarqalmay, to‘g‘ri yuringlar”, deydi. Bolalar o‘rinlaridan turib, o‘qituvchi bilan qo‘g‘irchoqlar oldiga jo‘nashadi. O‘qituvchi: “Kech bo‘lib qoldi, uyga ketadigan vaqtimiz bo‘ldi, endi keta qolaylik”, degandan keyin bolalar o‘z joylariga borib o‘tiradilar.

O‘yin boshlanishi oldidan bir nechta qo‘g‘irchoqni xonaning boshqa joyiga olib borib qo‘yish kerak. O‘yinni takrorlaganda bolalar shu qo‘g‘irchoqlarni ko‘rgani boradi.

“Nishonga tushir”. O‘yindan maqsad bolalarga koptokni yumalatishni va darvozaga tushirishni o‘rgatish, chaqqonlikni mashq qildirishdir.

Bolalar skameykada o‘tirishadi, ulardan nariroqda chiziqdan ikki-uch qadam uzoqlikda darvoza (yoy)lar turadi. Bola o‘rnidan turib yaqinlashib keladi, engashib, yerda yotgan to‘plardan birini qo‘liga oladi. Uni darvozaga tushirishni mo‘ljallab, yumalatadi. Uch-to‘rtta to‘pni darvozaga tushirgach, to‘plarni terib keladi. Keyin topshiriqni navbatdagi bola bajaradi.

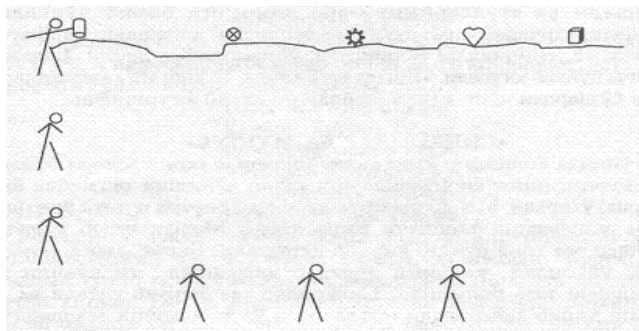
To‘pni bir qo‘li bilan ham, ikki qo‘l bilan ham itarish mumkin. Bolalar uni darvozaga tushirishni o‘rganib olganlaridan keyin, ularga keglini urib yiqitish singari murakkabroq topshiriqlar berish mumkin.



“Uzun ilon izi bo‘ylab”. O‘qituvchi yerga yoki polga uzunligi 5-6 metrli arg‘amchini cho‘zib qo‘yadi, bu yo‘lakchadan bolalar oxirigacha yurib o‘tishlari mumkin.

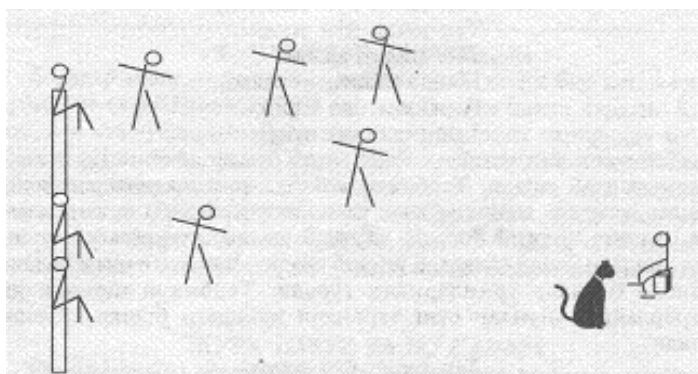
Agar yo‘lakchanning boshqa tomoniga bolalarni jalb qiladigan narsalar: ayiqcha, qo‘g‘irchoq, shiqildoq, qushcha va boshqalar qo‘yilsa, bolalar mashqni qiziqib bajaradilar. Yo‘lakchaning oxirida nima yotganligiga qarab, vazifa beriladi. Masalan: ayiqchanning oldiga borib uni silash, qushchaga don berish, shiqildoqni shiqillatish.

O'qituvchi bolalarning arqonchani bosishga harakat qilayotganlarini ko'rsa, o'qituvchi uning qo'lidan ushlab, yordamlashishi mumkin. Bolalar osoyishta, shoshilmasdan yurib borishlari kerak.



“Sichqonlar va mushuk”. Bolalar – sichqonlar inlarida (xona devori bo'ylab yoki maydonchanining yon tomonlariga qator qo'yilgan skameyka yoki stullarda) o'tiradilar. Maydoncha burchaklaridan birida mushuk o'tiradi. Mushuk vazifasini o'qituvchi ijro etadi. Mushuk uxlab qoladi, sichqonlar esa xona bo'ylab yugurib ketishadi. Biroq, mana birdan mushuk uyg'onadi, qaddini rostlab kerishadi, miyovlaydi va sichqonlarni tuta boshlaydi. Sichqonlar tez yugurib ketadilar va o'z inlariga kirib yashirinadilar (stullardan o'z joylarini egallaydilar). Hamma sichqonlar in-iniga kirib ketgandan so'ng, mushuk yana bir marta xona bo'ylab aylanadi. Keyin o'z joyiga keladi va uxlaydi. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

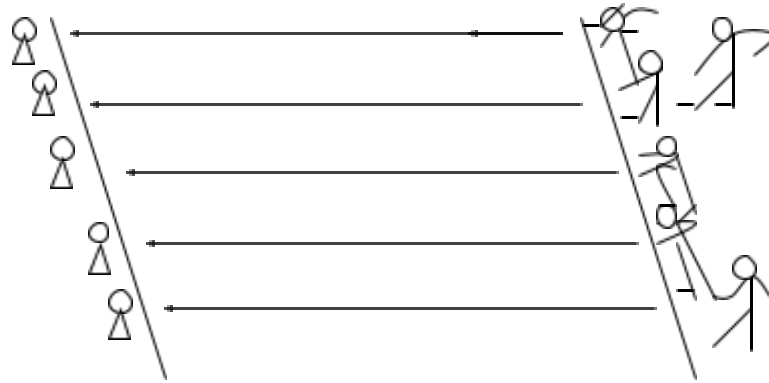
Sichqonlar mushuk ko'zini yumib uyquga ketgandan keyingina o'z inlaridan chiqishlari va mushuk uyg'onib miyovlaganidan keyin inlariga qaytishlari mumkin. O'qituvchi sichqonlar inlaridan chiqishini kuzatib turadi. O'yinda o'yinchoq mushukdan ham foydalanilsa ham bo'ladi. Kubiklar ham in vazifasini o'tashi mumkin. Bunda bolalar kubiklar ustiga chiqib turadilar.



“Bullavani urib yiqit”. Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2-3 metr nariga har bir bola qarshisiga bullava qo'yiladi. Bolalarning qo'lida koptok bo'ladi. Bolalar signal bo'yicha qo'llaridagi koptokni bullavaga qaratib yumalatib, uni o'rib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi signal berilishi

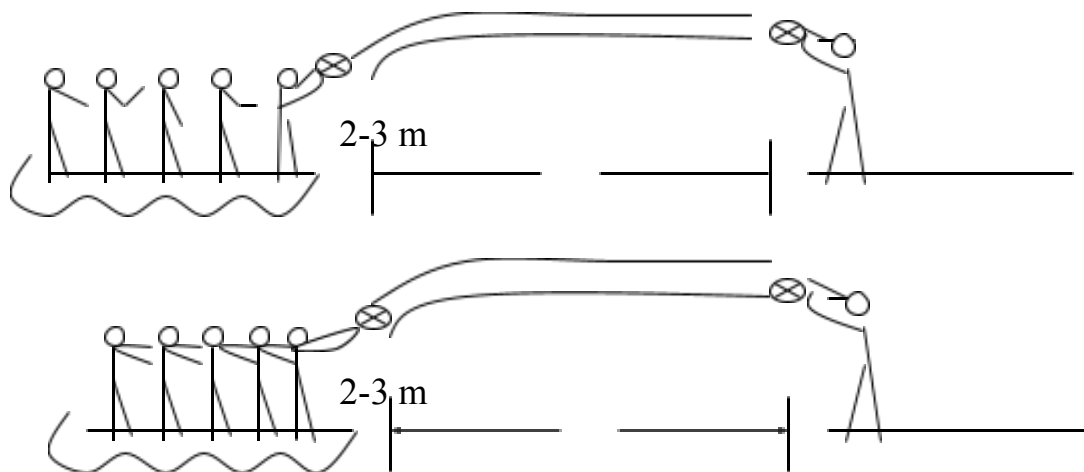
bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bullavalarni turgʻazib qoʻyadilar. Oʻyin takrorlanadi. Har kim oʻzi bullavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

Oʻyin topshirigʻini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni oʻng qoʻl bilan, chap qoʻl bilan, ikki qoʻllab yumalatish lozim. Koptokni oyoq bilan yumalatib yuborish ham mumkin.



“Koptok onaboshiga”. Ikkita chiziq oʻtkaziladi, ular orasidagi masofa 2-3 m. Oʻyinchi birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorda birinchi boʻlib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi, butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi. Hamma bolalar koptok otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.

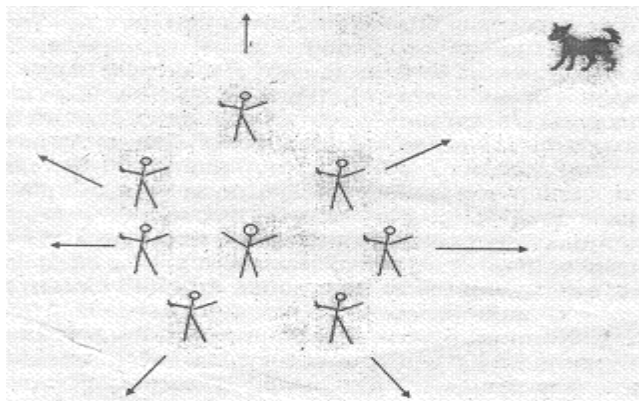
Oʻyinda musobaqa oʻtkazish ham mumkin. Bunda bolalar bir necha qator boʻlib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. Oʻyinchi koptokni otadi, lekin shu qatorda turganlar vaqtdan yutqizadi.



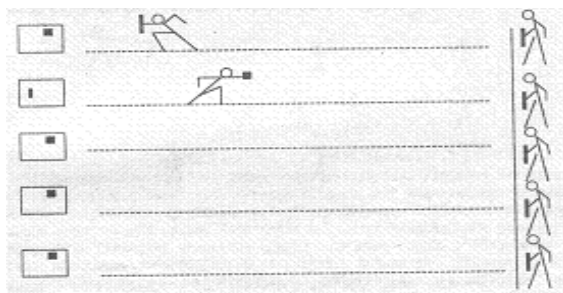
“Ayyor tulki”. Ishtirokchilar bir-biridan bir qadam masofada doira yasab turadilar. Doiradan tashqarida tulking “uyi” chiziladi. Oʻqituvchi bolalarga koʻzlarini yumishni buyuradi va doirani (bolalarning orqalaridan) aylanib oʻtib, birortasining orqasiga tegib oʻtadi.

O'sha ayyor tulki hisoblanadi. Keyin o'qituvchi ko'zlarini ochishlarini buyuradi va diqqat bilan qarashlariga ruxsat beradi. Ayyor tulki, qayerdasi deb, bir-birlariga qarashadi.

Shundan so'ng tulki doira o'rtasiga yugurib chiqadi va qo'lini ko'tarib, "Men bu yerdaman", deydi. Hamma bolalar maydoncha bo'ylab chopib ketadilar, tulki ularni quvlaydi. Tutilgan bolani tulki o'z uyiga olib boradi. Shunday qilib, tulki 2-3 bolani tutgandan so'ng, o'qituvchi doira bo'lib turinglar, deydi va o'yin qaytadan boshlanadi.



“Narsani almashtirish”. Maydonchani bir chetida 5-6 bola turadi, qo'llarida o'yinchoq, ikki chetda, ustida bittadan kubik yotgan stullar turadi. O'qituvchining “Yuguring” degan ishorasi bilan bolalar stullar to'rgan tarafga yuguradilar va o'yinchoqni qo'yib, kubikni olib, o'z joylariga qaytib keladilar. Birinchi kelgan bola belgilanadi. So'ngra yana 5-6 bolalar o'yinni davom ettiradilar.



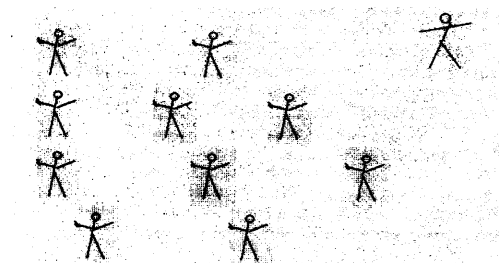
“Boyqush”. O'qituvchi bir bolani “boyqush” etib belgilaydi. O'qituvchining “Kun” degan ishorasi bilan bolalar qo'llarini yoyib qanot qoqib uchayotganga o'xshab yuguradilar.

“Tun” ishorasi bilan boyqush uchib chiqadi, ishorani eshitgan bolalarda turgan joylarida qotib turadilar, boyqush qanotini sekin qoqib, hech kim qimirlamayaptimi, tekshirib chiqadi.

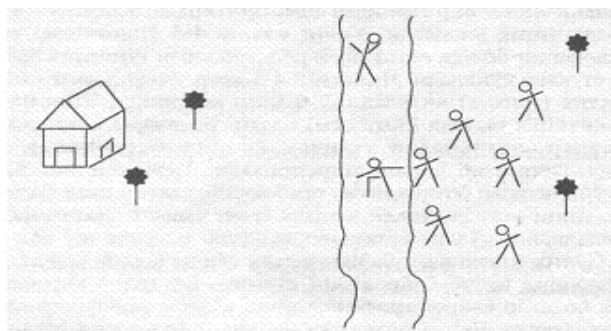
Birortasi qimirlasa, ushlab uyiga olib ketadi. O'qituvchi yana “Kun” deydi, kapalaklar va qo'ng'izlar takror ucha boshlaydilar, shunday qilib, 2-3 marta qaytariladi.

Shundan so‘ng, tutilganlar soni hisoblanadi va o‘yin yangi boyqush bilan davom ettiriladi.

Izoh: Boyqushning har bir uchishi 10-15 sekunddan oshmasligi kerak.

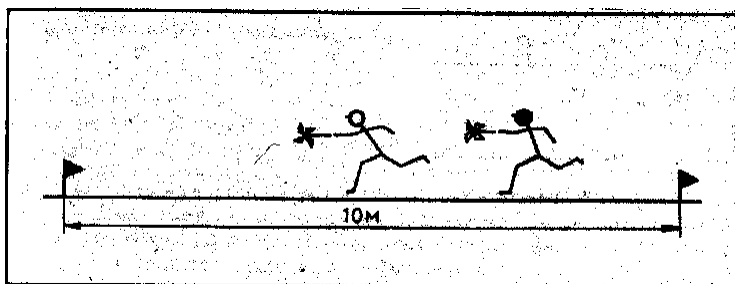


“O‘radagi bo‘ri”. O‘yin maydonchasi o‘rtasiga 50-60 sm. kenglikda o‘ra (2 ta parallel chiziq) chizadilar. O‘rada 2-3 bo‘ri joylashgan bo‘ladi. Qolganlari echkilar, ularning bir tomonida turadilar. O‘qituvchining ishorasi bilan ularning ustidan sakraydilar. Bo‘rilar ularni tutishga harakat qiladilar. O‘radan sakray olmagan-tutilgan echki o‘yindan chiqib ketadi. Yana yangi ishora bilan echkilar o‘radan sakraydilar. Tutilmagan echkilar soni bilan bo‘rilar soni tenglashganda o‘yin tugallanadi.



“Pirpirak bilan yugurish”. Pirpirakni kuyidagicha yasash mumkin: qalin to‘rtburchak qog‘ozni olib (tomonlari 10 sm qog‘ozni to‘rt buklab), burchagidan diagonal bo‘ylab o‘rtasiga yetkazmasdan qirqiladi. So‘ngra to‘rtta uchini o‘rtaga bukib, uni tayoqchaning uchiga juda ham zich qilmasdan qoqiladi. Pirpirak tayyor.

Bola tayoqchani ushlab qanchalik tez yugursa, u shuncha tez aylanadi.



“Otib qochar”. Mazmuni: Bu harakatli o‘yin “lapta” yoki Amerikaliklarning “beysbol” o‘yinlariga o‘xshaydi. O‘yin uchun tennis to‘pidan

biroz kattaroq va matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni hohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmisida) tashkil etish mumkin. Bu o'ying maktabning IV sinf o'quvchilaridan boshlab o'ynatsa ham bo'ladi. O'yinda birdaniga o'g'il va qizlar ham ishtirok etish mumkin. Masalan: sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga ishtirok ettirish mumkin.

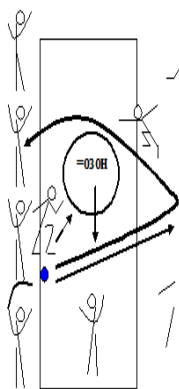
Qurra tashlash usuliga ko'ra jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab terilib turishib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydondan qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonni bet chizig'iga joylashib navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadilar.

Buning uchun qarama-qarshi jamoa o'yinchilarini biri to'pni maydonga chiquvchi o'yinchisiga tashlab-uzatib beradi. Chiqqan o'yinchi to'pni kafti bilan maydonga qattiq uradi va tezda maydonni nariga chekkasiga yuguradi, agar to'pni maydon o'yinchilardan ilib yoki ushlab olsa chopib o'tayotgan o'yinchi tezda maxsus doiraga ("Qozonga") kirib olish kerak. Shundagina u izini qutqazib qoladi, agar ulgurmasa o'sha to'pni ilib olgan o'yinchi urib qoladi, tegsa o'yinchilarining roli, ya'ni joylari tezda almashadi. Maydon bo'ylab yugurib o'tib yana qayta o'z joyga yugurib kelgan o'yinchiga 1 ochko beriladi.

O'yin qoidalar:

1. To'pni otib berish va urish faqat hakamning xushtagi chalinishi bilan boshlanadi.
2. To'pni urish faqat maydon ichi chegarasiga mumkin. Chegaradan chiqsa to'pni urish qaytariladi.
3. To'pni maydonga urib va tezda yugurib maydon chegarasiga borib qaytilsa 1 ochko beriladi.
4. O'yinga 10 daqiqa vaqt ajratiladi, shunda ochkolari ko'p bo'lgan jamoa g'olib deb hisoblanadi.
5. O'yinda to'p bilan qayta urib qolish bir marta ruxsat beriladi.

марту рухсат бериллади.



“?y66a-1”.

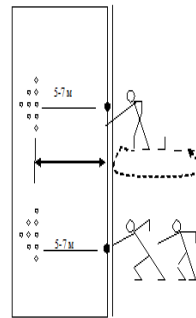
“Qubba-1”. Mazmuni: Bu o'yinni birga – bir, guruh-guruh yoki jamoalarga bo'lishib o'tkazish mumkin. Kuba-1 o'yinini belgilangan chiziqlar chizib masalan,

basketbol yoki voleybol maydonchalarida o'tkazish mumkin. Agar bet chiziqdan boshlab masofa belgilansa, unda 5, 7, 10 metrgacha mo'ljal aniqlanib unga tennis to'pidan kattaroq matodan yasalgan to'p otiladi. Otiladigan nishon—bu qubba, ya'ni yong'oqlar, danaklar juda bo'lmaganda 10-12 toshlar, ammo sport zal sharoitida to'ldirma (tennis to'pidan kattaroq) to'plar 1 metrli aylanasiga qo'yiladi.

O'yinni umumiy urib tushirilgan to'plar hisobi bilan xam o'ynash mumkin.

O'yin boshining buyrug'iga kura xar qaysi o'yinchi chiziqdan to'pni qubbaga qarab otadi, agarda tegsa, qancha urib tushirgan bo'lsa uni yig'ishtirib chetga chiqadi. Keyin navbatdagi o'yinchi shuni o'zini bajaradi va oxirgi o'yinchigacha. Xar qaysi jamoa birday nechta to'p otish mo'ljallangan bo'lsa o'shani bajaradi, balki boshqa jamoa kubani batomom urib tushirgan bo'lsa ham. Jamoa g'olib deb hisoblanadi bordiki, uning o'yinchisi birinchilardan bo'lib qubbani urib tushirgan bo'lsa ham.

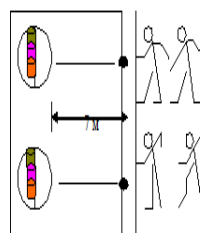
Ўйинни умумий уриб тўширилган тўплар ҳисоби билан ҳам ўйнаш мумкин.



Ўйин бoshининг

“Qubba-2”. Mazmuni: O'yinni bu turida 8 dona bullavalar yoki kegli, yog'ochdan yasalgan uzunligi aylanasi 5 sm 15 sm dastak, bittadan obruch, basketbol yoki futbol to'pi xar bir jamoaga tayyorlanadi. Sport maydonchasining bet chizig'idan boshlab maydon markazi tomon parallel start chiziqlari belgilanadi. Start chizig'idan esa markazga 5 metr (I-IV sinflar uchun) yoki 7 metr (o'rta va yuqori sinflar uchun) marra belgilanadi. Shu belgiga obruch yoki doira chiziladi, uning o'rtasiga bullavalar yoki dastaklar teriladi (bir qatorga).

O'yinni boshlash xohlagan jamoa o'yinchisidan bittadan chiqib aniq mo'ljalga olib to'pni bullavalar tomon yumalatadi. Xar bir urib tushirilgan bullavaga 1 ochko beriladi. Hamma jamoalarga bir xil meyorda to'p otish gallari beriladi. Jamoani g'olib deb eng ko'p ochko to'plagan hisoblanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norqulov Sh. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T., 1995. 9-bet.
2. Ahmatov M. "O'zbekiston Respublikasining sport muassasalari, inshootlari va boshqa jismoniy tarbiya va sport ob'ektlarining xarakteristikasi" ma'lumotlar bazasi, O'zbekiston Respublikasi Davlat patent idorasi 5 (43), 2003, 182-bet.
3. Ahmatov M. Ommaviy sport musobaqalarida boshqaruv tizimi va uni takomillashtirish. "Iqtisod va ta'lim". 2003 yil, № 1, 60-69-b.

1. Yurish va yugurishli harakatli o'yinlar. Maktabga borish oldidan bolalar asosiy harakatlardan yurish va yugurish mashqlarini o'zlashtirib olishlari kerak. qaddi-qomatni to'g'ri ushlab, yengil yura olishlari zarur.

1.2. Harakatli o'yinlarning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lamlashtiruvchi vazifalari.

Harakatli o'yinlarni pedagogik ahamiyati.

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakillantirishni eng muxim vositalardan biri bo'lib xisoblanadi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

Harakatli o'yinlarni gigienik va sog'lomashtirish ahamiyati.

Harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va tarli- tuman harakati xisoblanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa sog'lomashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki. Harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ayniqsa sog'lomashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda

almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekresiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin.

Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi.

Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun ayniqsa uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda ayniqsa shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizmi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning nerv sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil qilinishi, u o'ynovchilarda ruxiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha xayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona xakamlilik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruxiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi, uni ko'proq tejamkorlik qiladi.

O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq xavoda o'tkazilishi (obi havoni xisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Hozirgi bizni payitimizda axborot oqimini kuchayib borishi, o'quv mashg'ulotlarini vaqtini ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo'r berishni talab qilishi harakatni faoligini pasayishi sababali, o'sib kelayotgan yosh avlodda ginodinamiya oshib borishi kuzatiladi.

Harakatli o'yinni keng miqiyosida foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini yetishmasligi o'rinni to'ldiradi.

Harakatli o'yin uzoq davom etgan aqliy faoliyatidan keyin faol dam olishi mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida dars tomom bo'lgandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruxda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo'lgandan keyin shunday maqsadda qo'llaniladi.

Maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida fizkulpauza ko‘rinishida o‘tkazish kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida zo‘riqadi, ayniqsa o‘quv kunini oxirgi darslarida, juda ham qiyin bo‘ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o‘ynaladigan harakatli o‘yin, nerv markazlarini ishini o‘zgartiradi, dam olishga imkon beradi (nerv markazlarini qo‘zg‘alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi.

Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o‘inlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog‘lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishni umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o‘yinlarni sanatoriya va stansiyaionarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo‘llaniladi. O‘yin jarayonida bolalarda ro‘y beradigan funksional va jo‘shqinlikni ruxiy ko‘tarilishiga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlarni ta’limiy ahamiyati.

Birinchi faoliyatda o‘yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o‘naydi.

Bolalar o‘yinlarida to‘plangan tajribalarda o‘z aksini topgan bo‘lib, hayot to‘g‘risidagi voqialarni ifoda etilganligi haqidagi o‘zlarini tasavvurlarini mustaxkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar xudi kattalardek faoliyati jarayonida olamni bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o‘sib kelayotgan yosh avlodni xayotga tayyorlashda harakatli o‘yinlarni ta’limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o‘yinda rivojlanadi.

O‘yin bilan shug‘ullanish o‘yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg‘uni, tasavvur etishini, tushunchalarini boyitib boradi.

O‘yin pedagoglarimiz qo‘llarida bolani xartomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanlini, ziyrakligini, zexin o‘tkirlikni, taxlil qilishni bilishni, ko‘rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofni o‘rab turganlar orasida kuzatiladigan xodisalardan xulosa chiqaradilar.

Aloxida sport turlarini harakat tuzilishi bo‘yicha (sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q) o‘xshash bo‘lib, o‘yin ta’limiy ahamiyatga egadir. Bunday o‘yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o‘rganilgan texnik va taktik usullarni mustaxkamlash va takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

Harakatli o‘yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to‘g‘ri baxolash qobiliyatini rivojlantiradi va o‘yinda tez-tez o‘zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta’siriga tez va to‘g‘ri javob beradi.

Harakatli o‘inlar to‘g‘ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muximdir chunki uni keyin to‘g‘rilash juda qiyin kechadi.

Joylarda yoz va qish sharoitlarida o‘tkaziladigan harakatli o‘inlar katta ta’limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgoxlarida, dam olish joylarida safarda,

sayrga chiqqanda.

Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar turistchi, razvetkachi, iz quvarlarga zarur bo'lgan ta'lim mallaklariga yordam beradi.

Kata bo'lmagan buyumlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

Bizning mamlakatimizda halq milliy o'yinlari bilan o'quvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta'limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni uruf odatlari bilan tanishtiradilar.

Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilariga aloxida rollarni bajarishga to'g'ri keladi (o'yinboshi, ochkolarni xisoblaydigan, xakam, xakam yordamchisi, o'yin tashkilotchisi va b.q.). Bu ularda tashkilotchilik bilan va malakalarni rivojlantiriga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar o'yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o'yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o'tkazishga yordam beradi.

Agarda pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga kerakli diqqat-e'tiborini qaratiladigan bo'lsa, unda o'yinni ta'limiy tomoni yetarli darajada bo'ladi.

Harakatli o'yinni tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati juda katta: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga harakatli o'yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko'pchilik harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarif qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqli xissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib komanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari bilan fido qiladilar: yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga to'pni in'om qilish, "asir"ga tushirgan o'rtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga o'xshash. O'yinda asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini tarbiyalaydi.

Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha o'yinda faqat o'zlarini harakatlarini o'rtoqlarini harakatlari bilan o'zaro moslashishini talab qiladi. O'yinda keyinchalik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nixoyat oxirida o'z komandalari, o'z jamoalariga qiziqishini, bo'ysunishini harakatlari bilan o'yin paydo bo'ladi.

O'yinda o'ziga xos bo'lgan harakat bitta o'yinchi boshqasiga bir komanda boshqa komandaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida xal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqa vaziyatni baxolashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bilishga yordam beradi.

O'yinchila o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro xamkorligini, psixologik o'zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlarini, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta kichikligi, ayrim kechinmalari o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini, o'zini tuta bilishni kuchli quzg'alishdan keyin "o'zini qulga olishni" bilish, o'zining birdan egallash jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bolalarni sa'natga va badiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiylikni birinchi bor namoyon bo'lishi o'yin shaklida qabul qilinadi. Bolalar o'yinida xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta o'rin egallaydi: oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilich bo'lishi mumkin. G'ola shaklidagi o'yinlar va syujetli mazmuni bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlarni tasavvur etishni riojlantiradi.

O'yin atrofidagi muxitni ta'siri, bolalar tushichasida aloxida shaxslarni rolini, rollarni taksimlash bilan voqialarni ijro etish tushunishida, uni bajarishida bolalar o'zlarining ijodiy tasavvur qilishlarini kiritadilar. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan buyumlarni va uni barcha o'zaro aloqasini paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muxitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek mantiqaiy fikrlashga o'rgatadi.

Musika jo'rliqi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Xorovod va musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi.

Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxsiy o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har

bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo‘nalishda rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, o‘yinday ravshan va o‘quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini xar tomonlama ochib bermaydi. Bolani o‘yinga berilib yoki qiziqib ketishini o‘zining xartomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o‘yinda o‘zini mutloqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g‘oyat muxim bo‘lganligi uchun bolalarga to‘g‘ri shaxsiy yondoshish kerak.

HARAKATLI O‘YINLAR

Epchil bolalar

O‘yin tasviri. Maydoncha kalta tomonlarining har biridan 3-4 qadam nariga shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Onaboshidan boshqa hamma o‘yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchaning o‘rtasida – chiziqlar orasida turadi.

Rahbar “Uch, to‘rt!” degandan keyin o‘quvchilar bir ovozdan shunday deydlar:

Biz quvnoq bolalarmiz,
O‘yin-kulgini sevamiz.
Qani o‘rtoq, quvib ko‘r,
Bittamizga yetib ko‘r.

Oxirgi so‘z aytib bo‘linishi bilanoq o‘quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o‘tadilar. Onaboshi yugurib o‘tayotganlarni qo‘l tegizib to‘xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo‘l tegizgan o‘yinchilar o‘sha joyda to‘xtab qoladilar. O‘yin rahbari bu o‘yinchilarni belgilab oladi va ularga yana o‘yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o‘ynovchilar maydonchaning ensiz tomonidagi chiziq orasida to‘planadilar va u yerdan yana maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o‘tadilar. O‘yin shu tartibda davom ettirilaveradi. Onaboshi uch va undan ko‘p marta to‘xtatgan o‘yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Yugurib o‘tish paytida bir-birini tutish mumkin emas. 2. Yugurib chiqqan o‘yinchilarning orqaga qochishlari mumkin emas.

E s l a t m a. Aytiladigan bandni 2-3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o‘yinga kirishish lozim.

O‘quvchilarni band so‘zlarini uncha shoshilmasdan, bir tekisda aytishga o‘rgatish kerak.

O‘yinining o‘ziga xos harakatlari. Chap berib yugurib qochish.

Qo‘lingni ber (petna o‘yini)

O‘yin tasviri. O‘yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o‘ynovchi petnachi qilib tayinlanadi va u maydoncha o‘rtasida turadi. Qolgan o‘ynovchilar uning atrofiga to‘planadilar.

Petnachi “Men petnachiman!” deb qichqirganidan keyin har kim har tomonga yugurib ketadi. Petnachi ularni ushlash payida bo‘ladi. Orqasidan petnachi quvlab kelayotgan o‘yinchi “Qo‘lingni ber!” deb, o‘rtog‘ini yordamga

chaqirishi mumkin. Qo'l ushlagan o'ynovchilarni petna qilib bo'lmaydi. Agar petnachi biron o'ynovchini sherigi bilan qo'l ushlamasdan oldinroq petna qilsa, ushlagan va ushlangan o'yinchilar joy almashadilar.

O'yin qoidalari. 1. Yangi petnachi avval "Men petnachiman!" deyishi va shundan keyingina o'ynovchilarni petna qila boshlashi lozim. 2. Uch sekunddan ortiq qo'l ushlab turish mumkin emas. 3. Agar birdaniga uch kishi qo'l ushlab qolsa, petnachi ulardan chekkada turganlarinigina petna qila oladi. 4. Maydonchadan tashqariga tashqariga chiqqan o'ynovchi qo'lga tushgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar petnachi uzoq vaqt ichida hech kimni petna qila olmasa, uning o'rniga boshqa petnachi tayinlash kerak. O'yin rahbari o'quvchilarga o'z o'rtog'ini xatarli paytda albatta qutqarib olish kerakligini alohida ta'kidlab o'tishi lozim.

Hamma o'z bayroqchasiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar 3-4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Har bir doira markazida bittadan o'yinchi qo'lini balandga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal berishi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi signal berilishi bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini bekitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joy almashadilar.

Rahbar "Hamma o'z bayroqchasiga!" degandan so'ng o'ynovchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib doiraga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo'lib tuzilgan guruh yutqazadi.

O'yin qoidalari. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni aldamasdan bekitish lozim. 3. Qatnashchilari bir-biri bilan qo'l ushlab tekis vat inch turgan davragina tizilgan doira hisoblanadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Qisqa-qisqa yugurish.

Ikki yaxob

O'yin tasviri. Maydonchani Har bir ensiz tomonidan 3-4 qadam nariga va shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy "uy" bo'ladi.

Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasiga – uyga joylashadi. Onaboshilar maydonchani o'rtasida turadi. Rahbarning ko'rsatmasiga binaon onaboshilar baland ovoz bilan:

Og'a-ini navqiron,
Ikki yaxob qahramon
Men qizil burun – Yaxob,
Men ko'kcha burun – Yaxob
Bormi jur'at etuvchi,
Yo'l – safarga chiquvchi?

deydi.

Bolalar bir ovozdan

Do‘qni pisand qilmaymiz,

Sovuqdan hech qo‘rqmaymiz.

Deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o‘tadilar.

Onaboshilar – yaxoblar yugurib o‘tayotganlarni quvib yetib ularga qo‘l tegizadilar. Yaxoblarning qo‘li tekkan o‘yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to‘xtab qoladilar. Qolgan o‘ynovchilar chiziq orqasidagi uyga to‘planadilar. Rahbar ushlangan o‘yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o‘yinchilar xuddi shu tartibda maydonchaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o‘tadilar. Ammo o‘yinchilar har yugurib o‘tishlarida o‘zlarining ushlangan o‘rtoqlariga qo‘l tegizib ularni qutqara oladilar. Qutqarilgan o‘yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o‘tgach, boshqa ikkita yaxob tayinlanadi. Yugurib o‘tayotganlardan ko‘pchiligini to‘xtata olgan onaboshilar eng yaxshi yaxob hisoblanadi. Yaxoblar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqa bolalarga nisbatan kamroq ushlangan o‘yinchilar yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Yugurib o‘tish paytida bir-birini tutish man etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o‘yinchilarning orqaga qaytishlari mumkin emas. 3. Onaboshilar – yaxoblar chiziq orqasida turgan o‘yinchilarga qo‘l tegiza olmaydilar.

E s l a t m a. O‘ynovchilar bir ovozdan aytadigan so‘zlarni o‘yin boshlanishidan oldin o‘rganib olishlari kerak.

O‘yinining o‘ziga xos harakatlari. Chap berib yugurish.

Bo‘ri zovur ichida

O‘yin tasviri. Maydonchaning ko‘ndalangiga bir-biridan 1,5-2 qadam uzoqlikda parallel chiziqlar o‘tkaziladi. Bu – zovur bo‘ladi. Zovurning yon tomonidan 10-15 m nariga ikki uy chegarasini belgilaydigan yana ikkita parallel chiziq o‘tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o‘yinchi, ya‘ni bo‘ri zovurda turadi. Qolgan o‘yinchilar, ya‘ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi “uy”ga joylashadilar.

O‘qituvchi signal berishi bilan echkilar oldinga qarab yuguradilar, yo‘lda zovur ustidan sakrab o‘tib, maydonchaning qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo‘ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o‘tayotgan echkilarni ushlashga (ularga qo‘l tegizishga) harakat qiladi. Bo‘rining qo‘li tekkan o‘yinchi ushlangan yerida toxtab qoladi. Zovurdan omon-eson sakrab o‘tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o‘yinchilarni aniqlaydi va shundan keyin ularga o‘yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o‘tganlari keyin yangi bo‘ri tayinlanadi.

Echkilarning zovurdan uch marta sakrab o‘tishi paytida ko‘proq echki tuta olgan bo‘ri hamda bo‘ri qo‘liga biron marta ham tushmagan yoki boshqa o‘yinchilarga qaraganda kamroq ushlangan echkilar o‘yinda yutgan hisoblanadilar.

O‘yin qoidalari. 1. O‘yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir

oyog'I bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegiza olmaydi. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshmasdan "bir, ikki, uch" deyishidan kechikmasdan zovurdan sakrab o'tishi kerak, aks holda ushlangan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tmagan o'yinchi ham yutqazgan hisoblanadi.

E s l a t m a. O'yinchilar soni ko'p bo'lganda (yoki bolalarni o'yin bilan birinchi marta tanishtirish vaqtida) ularning hammasini birdaniga yugurtirmasdan, ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O'yinni quyidagicha o'tkazish mumkin. Yugurib o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4-5 qadam oldinda rahbar tayinlagan o'yinchilar yerdan 50-60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqoncha tortib turadilar. Echkilar oldin yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin zovurdan hatlaydilar. Arqonchani ushlab turgan bolalar har galgi yugurib o'tish tugagandan so'ng, navbatdagi yugurib o'tish boshlanadigan tomonga turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib va uzunlikka sakrab yana yugurishni davom ettirish bilan qisqa-qisqa yugurishlar.

To'p qo'shniga

O'yin tasviri. O'yinni o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar quloch kerib, doira hosil qilib turadilar. O'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'ynovchining orqasida turadi.

Rahbar signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini petna qilish payidan bo'lib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida petna qilinsa, u onaboshi bo'ladi, uni petna qilgan onaboshi esa uning o'rniga kelib turadi.

O'yin qoidalari. 1. Onaboshining qayerda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin. 2. To'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas. 3. Qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Dasta chikaldak (chillak o'yini)

O'yin ko'katzor, o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80-100 sm li, diametri 2-2,5 sm li bir uchi yassi qilib tekislangan teyoq (dasta) va uzunligi 20 sm li tayoqcha (chikaldak) kerak bo'ladi.

O'yinda ikkitadan o'ntagacha kishi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, jamoalarga bo'linib o'ynasa ham bo'laveradi.

O'yin tasviri. Oldingi chiziqdan ko'pi bilan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinchilarga ana shu yerda yotgan dastaga chikaldakni tashlash huquqi beriladi.

Chikaldakni dastaga birinchi bo'lib tegizgan o'yinchilar o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladilar.

Buning uchun o'yinchi chikaldakni dasta uchiga qo'yib turib yengilgina shunday ko'tarib tashlashi kerakki, chikaldak qaytib tushib, dastaga tegzin va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushsin va hokazo. Chikaldakning dastaga har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plagan bo'lsa, shuncha marta dasta bilan chikaldakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chikaldak 20-30 m nariga borib tushsa, 3 4 ochko bo'yicha otganda umumiy masofa 90-100 m gacha yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib jamoaning o'yinchisi bu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak.

Shunisi ham borki, bu masofani o'yinchi nafasini yutib turib yugurib o'tishi lozim. Agar chopib ketayotgan vaqtda nafas olinsa, yoki chaqirilsa, o'yin qaytariladi, ya'ni chikaldakni urib otish yo'li bilan yana chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari. 1. Dasta bilan chikaldakni silkitib tashlaganda chikaldak dastaga 3 martadan ortiq tegmasligi kerak. 2. Chikaldakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosishlari mumkin emas. 3. O'yinchi nafas olmasdan belgilangan masofani to'la yugurib o'tishi lozim. 4. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib berishi, o'ynab berishi yoki she'r o'qib berishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yuguradigan o'yinchi qo'ng'izning zuvillashiga o'xshab ovoz chiqarib chopishi lozim.

Ko'z bog'lash

Bu o'yinni zalda yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yin tasviri. O'yin qatnashchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari yoki o'qituvchi o'ynovchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'g'irchoqcha yoki ikkita kichkina tosh beradi. Keyin ularni turli tomonlarga olib borib qo'yiladi.

Rahbar signal berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'z o'rtog'ining otini aytib chaqiradi.

Chaqirilgan o'yinchi javob berish o'rniga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlagga harakat qiladi. Qochuvchi ham, o'z navbatida, ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa bora olmaydi. Chunki doira hosil qilib turgan boshqa o'yinchilar harakat doirasini cheklab qo'yadilar.

Agar narsa ushlagan o'yinchi o'z raqibining qo'lga tushsa, ikkala o'yinchi rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikkita o'yinchi tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettirilaveradi.

Barcha o'ynovchilar davraga shunday tuziladilarki, ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib ketolmaydigan bo'ladilar.

O'yin qoidalari. 1. O'yinda qatnashadigan hamma o'quvchilar davrada bir-birlari bilan qo'l ushlab turadilar. 2. O'yinchilardan bittasi (narsa ushlagani) tutilgandan keyin o'yin vaqticha to'xtatiladi. Ularning rollari o'zgaradi va o'yin yana davom ettiriladi. Agar unisi ham ushlansa, davraga navbatdagi juft o'yinchi

chiqariladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu oy'inni bolalar bog'chalarining katta guruh bolalari va boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. O'yin o'quvchilarning eshitish qobiliyatlarini, diqqatini, harakat tezligini, chaqqonligini va hokazolarini o'stiradi. Bu o'yinga o'quvchilarda qiziqish yo'qolishi bilan darhol uni to'xtatish lozim.

Olmaxonlar, dub yong'oqlar va yong'oqlar

O'yin tasviri. O'yinchilardan bittasi onaboshi qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar maydonchaning o'zlari hohlagan joylarida uchmadan bo'lib, qo'l ushlashib turadilar. Har bir uchlikdagi o'yinchilar kim olmaxon, kim yong'oq, kim dub yong'og'I bo'lishini o'zaro kelishib oladi. Rahbarning "Olmaxonlar!" ("Dub yong'oqlar!" yoki "Yong'oqlar") deb chaqirishi bilan tegishli o'yinchilar o'zlari turgan uchlikni tashlab, boshqa istagan uchlikka turib oladilar, ya'ni chaqirilgan nomdagi o'yinchilar bir-birlari bilan joy almashadilar. Joy almashish vaqtida onaboshi bo'sh qolgan o'rinlardan bittasiga turib oladi va u yerdan chiqib ketgan o'yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin paytida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'ynovchi o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalari hisoblab chiqilayotgan paytda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalari. 1. Uchala o'yinchi qo'l ushlashib olgan paytda onaboshi davradan o'rin egallay olmaydi. 2. Rahbar chaqirgan o'yinchilar o'rinlarini almashtirishga majburdirlar.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin mobaynida har bir uchlikdan bir necha marta birdaniga ikkitadan o'yinchini chaqirish ("Olmaxonlar!", "Yong'oqlar!" va hokazo deb chaqirish) mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa yugurishlar.

To'p o'rtadagiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rt davra hosil qiladilar. Har bir davrada tuzilgan o'yinchilar quloch yoyib bir-birlarining oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylanma chiziq o'tkaziladi. Har bir davra o'rtasiga doiracha chizilib, unda onaboshi voleybol yoki (to'ldirma) to'p ushlab turadi. Onaboshi rahbar signal berishi bilan o'z o'yinchilariga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidalari. 1. To'p tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'lib turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. To'pni ilib olish va tashlashishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

E s l a t m a. O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan

keyin to'p tashlashishning sifatini hisobga olishga yoki tezlik uchun to'pni irg'itib tashlashishga o'tish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil predmetlar bilan (estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltachalar va shuning kabilar bilan) almashtirish mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. To'p va predmetlarni irg'itish va ilib olish.

Oq ayiqlar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Maydonchani bir tomonidagi kichikroq joy atrofiga chiziq tortiladi. Bu – katta muz parchasi, qolgan yerlar esa dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan bittasi onaboshi – oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi, ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq "Ovga chiqayapman!" – deb bo'kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikkita o'yinchi ushlangach? Ular qo'l ushlab qolgan o'yinchilarni tuta boshlaydilar. Ular biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular "Ayiq yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutilgan o'yinchiga qo'l tegizadi, ya'ni uni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o'yinchikar ukkita bo'lgach, ular ham qo'l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olsalar, "Ayiq, yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlangunga qadar davom ettiriladi. Eng oxirida ushlangan o'yinchi ens chaqqon o'yinchi hisoblanadi va keyingi o'yinda u oq ayiq bo'ladi.

O'yin qoidalari. 1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'llari bilan o'rab olibgina tuta oladilar. 2. Ushlash paytida o'yinchilarni tortqilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o'yinchilar ushlangan hisoblanadilar va muz parchasiga borib turadilar. 4. Juft ayiqchalar o'rab olgan o'yinchi ayiq kelib unga qo'l tegizgunga qadar qurshovdan sirg'alib chiqib, qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani ushlab olgandan keyin o'zi ayiqchalarni quvlab yurmasdan o'rab olinganlarnigina ushlaydi.

O'yin varianti – "Juftlab ushlash". Bitta ushlovchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Ushlovchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan bir juft bo'lib oladi. Ular O'yinchilarni qurshab olib, ushlay boshlaydilar. Ikkala tutilgan o'yinchi yana yangi juftni tashkil etadi. Har bir juft qochayotganlarni "Oq ayiqlar"dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda ushlaydi. Bunda ham o'yin hamma ushlangunigacha davom ettiriladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilarni tez va chaqqon harakat qilishga o'rgatadi. O'yin jarayonida o'quvchilarda kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat'iyatlilik taraqqiy etadi. O'yin qatnashchilardan o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga moslay olishni talab qiladi.

Bu o'yindagi asosiy harakat yo'nalishni o'zgartirib yugurishdir.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin juda serharakatli va hayajonli o'yindir. Har bir juft ayiqcha tutilgandan keyin qisqa dam olish bilan o'yindagi harakatchanlikni pasaytirish mumkin. Masalan, har gal yangi bir juft ayniqsa tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahbar signal berishi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana signal berilgach, uyushgan holda ov qilish uchun yana dengizga tushadilar. Bu hali ushlanmagan ayiqchalarga birmuncha dam olish imkonini beradi va ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. Bu usul endigina o'yinni boshlagan quyi sinf (III-IV sinf) o'quvchilari uchun qo'llaniladi.

Bu o'yin ancha mazmunli bo'lmasa ham uni kamida III sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki undagi harakatlarning mazmuni o'ynovchilardan harakat tajribasiga ega bo'lishni talab etadi.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan bu o'yinning "Juftlab ushlash" varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, ya'ni har bir juft ayiq ushlangan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi kerakligini talab etadigan qoidani kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilgan hamda o'g'il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o'tkazilgandagina joriy qilish mumkin.

Quyonglar polizga tushdi

O'yin tasviri. Ikkita doira chiziladi. Bunda doiralardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi doiraning diametric 7-9 m, ichki doiraniki esa 3-4 m bo'ladi. Bitta onaboshidan boshqa o'yinchilar qiyon bo'lib, katta doiradan tashqarida turadilar. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. Quyonglar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doira chizig'ining narigi tomoniga o'tadilar.

Qorovul poliz ichida va katta doira chizig'I bilan chegaralangan butun maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonglarni "otish"ga harakat qiladi. Quyonglar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovul koptogi tekkan quyong otilgan hisoblanadi. Otilgan quyong katta doiradan chiqishi va "o'q tekkan" joyini 5-6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyongni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va ular bilan birga o'yinda qatnashadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning "o'qiga" kamroq duchor bo'lgan yoki sira ham "o'q" yemagan quyonglarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar bo'lib hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. Quyong bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta

doira maydoni ichidagina koptok tegiza oladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Turgan joydan oldinga, orqaga sakrashlar, chap berib qilinadigan harakatlar.

Nomeri bilan chaqirish

O'yin tasviri. Onaboshi qilib tayinlangan o'ynovchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qiladilar va oldindan chizib qo'yilgan kichik doirachalarga turadilar. Rahbar o'ynovchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga nomerlar berib har kim o'z nomerini unutmashligini uqtiradi.

Onaboshi o'yinchilar saflangan katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin rahbar istagan tartibda birdan beshgacha bo'lgan nomerlarni chaqiradi. Nomerlari aytilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtirishga majburlar. Onaboshi bo'sh qolgan o'rinni egallashga intiladi. Agar u bunga muvaffaq bo'lsa, doirachadan chiqib ketgan o'yinchining nomerini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi. O'yin maydonida bir marta ham onabosh bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchilar yutib chiqadi. O'yin natijalarini hisoblab chiqishda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalari. 1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan bo'lsa ham) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi. 2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, o'yinchilarni bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tish paytida ushlab qolish taqiqlanadi.

Eslatma. Birdaniga ikkitadan nomerni chaqirish, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini "Juft nomerliklar!", "Toq nomerliklar!" deb chaqirish mumkin.

O'yinchilar turadigan doirachalar boshqa bironta belgilar bilan almashtirilishi ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa-qisqa yugurishlar.

Bo'sh o'rin

O'yin maydonchada, zalda, yo'lakda yoki xonada o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Bitta onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlarining oralarida ko'pi bilan yarim qadam joy almashtirib, doiraga saflanadilar. Onaboshi doiradan tashqarida turadi. Hamma o'yinchilar qo'llarini orqaga qo'yib turadilar. Onaboshi doira atrofida yugurib, o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizadi va shundan keyin oldinga qarab yoki orqaga burilib, davra atrofida yugurishni davom ettiradi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi onaboshiga teskari yo'nalishda atrofida yugurib ketadi va undan ilgariroq o'z joyini egallashga harakat qiladi. Ular yo'lda uchrashib, bir-birlari bilan salomlashadilar: qo'l berib so'rashadilar yoki yuzma-yuz cho'qqayib o'tiradilar va hokazo. Shundan keyin yana yugurishni davom ettiradilar.

Ulardan qaysi biri bo'sh joyni oldinroq egallasa, egallagan joyiga turib oladi, boshqasi esa onaboshi bo'ladi.

O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-5 minutgacha davom

ettirish mumkin.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshi o'zi bilan yugurishda musobaqalashishga chaqirayotgan o'yinchiga qo'l tegizishi kerak. 2. O'yinchilar doirani aylanib yugurayotganlarida ularga hech kim xalaqit bermasligi lozim. 3. Har ikkala o'yinchi uchrashgan paytda kelishib olingan topshiriqni bajarishlari kerak. Kelishilgan topshiriqni bajarmagan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilar diqqati va harakatlarining tezligini o'stirishga, ularning intizomli bo'lishi va aktiv dam olishlariga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Keyin dam olish sharti bilan tez yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni turlicha murakkablashtirish mumkin. Masalan, yuguruvchilar bir-birlari bilan uchrashganlarida sakrab-sakrab turishlari yoki aylanishlari, yoxud qo'l kaftlarini urishtirishlari mumkin. Yuguruvchilar o'tadigan yo'lga har xil to'siqlar qo'yish, tagidan o'rmalab o'tish uchun arqoncha tortib turish, ustidan xatlab o'tish uchun skameykacha qo'yish mumkin. Yugurishni bir oyoqda sakrash bilan almashtirishga ham ruxsat etiladi. Bunda onaboshi o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizgandan keyin bo'sh o'ringacha davra atrofidan sakrab kelishi kerak bo'ladi. Musobaqaga chaqirilgan o'yinchi ham xuddi shunday qiladi.

Yuguruvchilar uchrashish paytida bir-birlariga turtinishlarining oldini olish uchun ularning har birini o'ng tomondan yugurtirish kerak. Bo'sh o'rinning ko'zga aniqroq tashlanib turishi uchun o'rnini qoldirib ketgan o'yinchining har ikkala qo'shnisi qo'llarini tepaga ko'tarib birlashtirib, darvoza qilib turishi mumkin.

Bu o'yinni dars vaqtida o'tkazganda o'yinchilarning ko'pchiligi ko'pi bilan ikka marta o'yinda qatnashadilar, ba'zilar esa bir marta ham yugura olmaydilar. Shuning uchun bu o'yin o'ynovchilarga fiziologik jihatdan juda kam ta'sir etadi. Bu o'yinni I-IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin.

Kim keldi

O'yin tasviri. O'ynovchilar yarim doira bo'lib turadilar. Bir onaboshi tayinlanadi. Onaboshi o'ynovchilarga orqa o'girib turadi. O'qituvchi signal berishi bilan bir o'quvchi onaboshi oldiga keladi va qo'lini uning yelkasiga tegizib, darrov o'z joyiga borib turadi. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" deb orqasiga buriladi va yelkasiga kim qo'lini qo'yganligini, ya'ni uning oldiga kim kelganligini aytib berishga harakat qiladi. Agar onaboshi kimning qo'l qo'yganligi yoki kelganligini topsa, topilgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Aks holda onaboshi onaboshiligicha qolaveradi.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" demasdan orqaga burilmasligi lozim. 2. Onaboshi oldiga kelayotgan o'ynovchi sekin yurishi va gapirmasligi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda o'yinni davom ettirish qiyinlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda qanday asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim?
2. Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda o‘qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli qanday bo‘ladi?
3. Bolalar o‘yin jarayonida qanday xususiyatlarini namoyish qiladilar?
4. O‘qituvchi o‘yinlarni o‘rgatish jarayonida qanday prinsiplardan foydalanadi?
5. O‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda asosan nimalarga etibor berishi kerak?
6. O‘yinni o‘tkazish uchun qanaqa shart-sharoitlarni yaratish kerak?
7. Yordamchining vazifalari nimalardan iborat?
8. O‘yinga rahbarlik qilishda o‘qituvchining vazifalari?
9. Bolalarning o‘yin paytidagi intizomi ko‘p jihatdan nimalarga bog‘liq bo‘ladi?
10. O‘yindagi hakamlarning asosiy vazifalari nimalardan iborat bo‘ladi?
11. O‘yinda qilinadigan harakatlarni to‘g‘ri olib borilishida o‘qituvchi nimalarni e‘tiborga olishi zarur?
12. O‘yin natijalariga yakunida o‘yin rahbari asosan nimalarga e‘tibor qaratishi lozim?

1. Tarbiyaviy vazifalarga qanday vazifalar kiradi?
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati.
3. Musiqa jo‘rligida o‘ynaladigan o‘yinlar bolalarda qanday qobiliyatlarni rivojlantiradi?
4. Harakatli o‘yinlar orqali bolalarda qanday sifatlar ma’lum bo‘ladi?
5. Ta’limiy vazifalarga qanday vazifalar kiradi?
6. Bolalarda o‘yin orqali qanday sifatlar rivojlanadi?
7. Sog‘lomlashtiruvchi vazifalarga qanday vazifalar kiradi?
8. Harakatli o‘yinlar qayerda o‘ynalsa maqsadga muvofiq bo‘ladi?
9. O‘yinlar bolalar asab tizimiga samarali ta’sir ko‘rsatishiga qanday erishiladi?
10. Bolalar salomatligini tiklashda o‘yinlar qanday maqsadda qo‘llaniladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

Asosiy adabiyotlar.

1. T.S.Usmonxo‘jayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. Toshkent, Iqtisod- moliya. 2015 yil.
2. Usmonxo‘jayev T.S. “Harakatli o‘yinlar”. O‘quv qo‘llanma. T. O‘qituvchi nashriyoti. 1992 yil.
3. Xo‘jayev P., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. (Harakatli o‘yinlar) O‘quv

qo‘llanma.TDPU.T. 2008 yil.

1. K.D. Raximqulov “Milliy harakatli o‘yinlari”. O‘quv qo‘llanma T.2012 yil.
2. Arjan EgGES, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236s.
3. Jukov M.N.-M.: Podvejniye igri: Ucheb. Dlya stud. Ped. Vuzov. Uzdatskiy senter “Akademiya” 2000.-160 s.
4. Usmonxo‘jayev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov H. “500 harakatli o‘yinlar”. Uslubiy qo‘llanma. Yangi asr avlodi nashriyoti. T. 2014 yil.
5. Zayniddinov T.B., Artikov A.A. “sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (futbol)”. O‘quv qo‘llanma. Ilm-Ziyo nashriyoti. T. 2020 yil.

Tavsiya qilinadigan qo‘shimcha adabiyotlar.

1. Rahimqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma’ruzalar matni) 2001 yil.
2. Xo‘jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. T.2001 yil.
3. Xo‘jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. T.2001 yil.
1. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari. T.: -1999 yil.
2. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001 yil.
3. Rahimqulov K.D. “Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar” 2001 yil.
4. Xo‘jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi”. Cho‘lpon nashriyoti. T.: 2010 yil.
5. Active schools. Kori kit e Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
6. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
7. K.J.Norboyev.”Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol)”. O‘quv qo‘llanma. Samarqand. 2019 yil.

Nazorat savollar

1. Harakatli o‘yinlarni bolaning yoshiga mos holda qanday tanlanadi?
2. Harakatli o‘yinlarni tanlab olishda o‘qituvchi o‘quvchilarning qanday jihatlariga e’tibor berishi kerak.?
3. Darsdan tashqari o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarga qanday o‘yinlar kiradi?
4. Harakatli mashqlarga qanday mashqlar kiradi?

IV. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN TA’LIM METODLARI

Ta’lim innovasiyalari – ta’lim sohasi yoki o‘quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo‘llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyalar.

Interfaol metodlar: “Keys-stadi” (yoki “O‘quv keyslari”), “Blis-so‘rov”, “Modellashtirish”, “Ijodiy ish”, “Munosabat”, “Reja”, “Suhbat”.

Strategiyalar: “Aqliy hujum”, “Bumerang”, “Galereya”, “Zig-zag”, “Zinama-zina”, “Muzyorar”, “Rotasiya”, “T-jadval”, “Yumaloqlangan qor”.

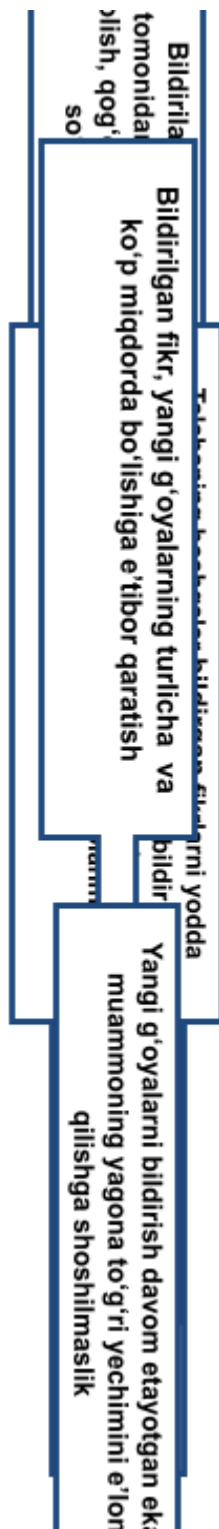
Grafik organayzerlar: “Baliq skeleti”, “BBB”, “Konseptual jadval”, “Venn diagrammasi”, “Insert”, “Klaster”, “Nima uchun?”, “Qanday?”.

“Aqliy hujum” strategiyasi. Strategiya tinglovchilarni mavzu xususida keng va har tomonlama fikr yuritish, o‘z tasavvurlari, g‘oyalaridan ijobiy foydalanishga doir ko‘nikma, malakalarni hosil qilishga rag‘batlantiradi. U yordamida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda ixtiyoriy muammolar yuzasidan bir necha orginal yechimlarni topish imkoniyati tug‘iladi. Strategiya mavzu doirasida ma’lum qarashlarni aniqlash, ularga muqobil g‘oyalarni tanlash uchun sharoit yaratadi.

Mashg‘ulotda strategiyani qo‘llashda quyidagilarga e’tibor qaratish lozim:



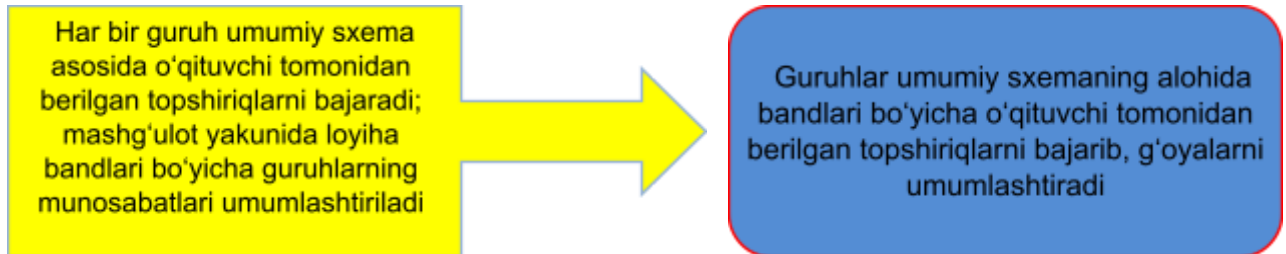
Uni samarali qo‘llashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:



“Bilaman, bilishni xohlayman, bilib oldim” (BBB) grafik organayzer. Grafik organayzer tinglovchilarga muayyan mavzular bo‘yicha bilimlari darajasini baholay olish imkonini beradi. Uni qo‘llashda tinglovchilar guruh yoki jamoada

ishlashlari mumkin. Guruhda ishlashda mashg'ulot yakunida guruhlar tomonidan bajarilgan ishlar tahlil qilinadi.

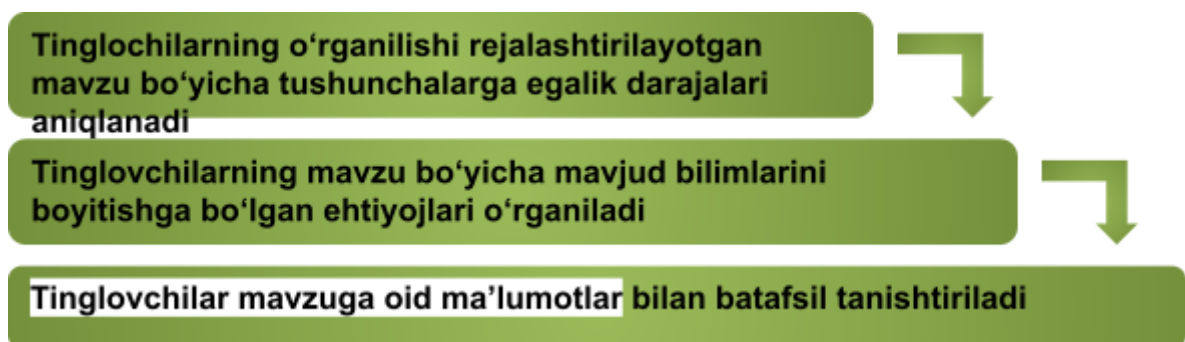
Guruhlar faoliyati quyidagi ko'rinishda tashkil etilishi mumkin:



O'quv faoliyati bevosita yozuv taxtasi yoki ish qog'ozida o'z aksini topgan quyidagi sxema asosida tashkil etiladi:

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

Grafik organayzerdan foydalanish uch bosqich asosida amalga oshiriladi:



Bosqichlar bo'yicha amalga oshirilgan harakatlarning tafsiloti qo'yidagicha:

- 1) tinglovchilar kichik guruhlariga biriktiriladi;
- 2) tinglovchilarning yangi mavzu bo'yicha tushunchalarga egalik darajasi o'rganiladi;
- 3) tinglovchilar tomonidan qayd etilgan tushunchalar loyihaning 1-bandiga yozib boriladi;
- 4) tinglovchilarning yangi mavzu bo'yicha mavjud bilimlarini boyitishga bo'lgan ehtiyojlari o'rganiladi;
- 5) tinglovchilarning ehtiyojlari sifatida bayonetilgan tushunchalar loyihaning 2-bandiga yozib qo'yiladi;
- 6) o'qituvchi yangi mavzuga oid umumiy ma'lumotlardan tinglovchilarni xabardor qiladi;
- 7) tinglovchilar tomonidan o'zlashtirilgan yangi tushunchalar aniqlanadi;
- 8) bayon etilgan yangi tushunchalar loyihaning 3-bandiga yozib qo'yiladi;
- 9) mashg'ulot yakunida yagona loyiha yaratiladi.

“Blis-so‘rov” metodi. “Blis-so‘rov” metodi berilgan savollarga qisqa, aniq va lo‘nda javob qaytarilishini taqozo etadigan metod sanaladi. Ta‘lim muassasalarida ushbu metodga muvofiq savollar, asosan, o‘qituvchi tomonidan beriladi. Berilgan savollarga javoblar jamoaviy, guruhli, juftlik yoki individual tarzda qaytarilishi mumkin. Javob qaytarish shakli mashg‘ulot turi, o‘rganilayotgan mavzuning murakkabligi, tinglovchilarning qamrab olinishiga ko‘ra belgilanadi.

Mashg‘ulotlarda metodni qo‘llash quyidagicha kechadi:

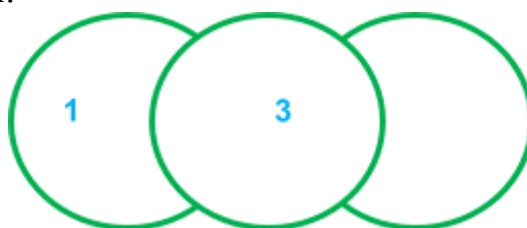
O‘qituvchi o‘rganilgan mavzu, muayyan tarkibiy qismlar mohiyatining ochib berilishini talab etadigan savollarni ishlab chiqib, o‘quvchilare‘tiboriga havola qiladi

Tinglovchilar berilgan savolga qisqa muddatda lo‘nda, aniq javob beradi

Guruh (juftlik)da ishlashda bir nafar tinglovchiga berilgan savolga javob qaytaradi uning guruhdoshlari javobni to‘ldiradi, (biroq, fikirlar takrorlanmasligi lozim)

Metodni qo‘llashda mavzuga doir tayanch tushunchalar, asosiy g‘oyalarning mohiyati tinglovchilar tomonidan og‘zaki, yozma yoki tasvir (jadval, diagramma) tarzida yoritilishi mumkin.

“Venn diagrammasi” Grafik organayzer. Grafik organayzer tinglovchilarda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o‘zlashtirish (sintezlash) ko‘nikmalarini hosil qilishga yo‘naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo‘yicha amalga oshiriladi. Yozuv taxtasi o‘zaro teng to‘rt bo‘laklarga ajratiladi va har bir bo‘lakka quyidagi sxema chiziladi:



Grafik organayzer tinglovchilar tomonidan o‘zlashtirilgan o‘zaro yaqin nazariy bilim, ma‘lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo‘lim yoki boblar bo‘yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yanada samaralidir.

Uni qo‘llash bosqichlari quyidagilardan iborat:

Talabalar to‘rt guruhga bo‘linadi

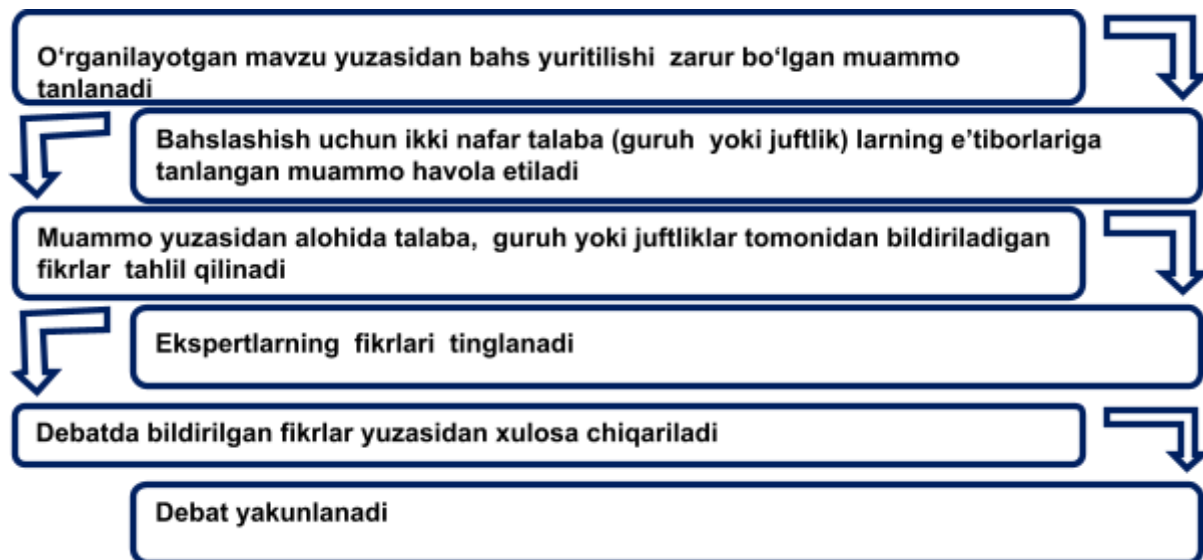
Yozuv taxtasiga topshiriqni bajarish mohiyatini aks ettiruvchi sxema chiziladi

Har bir guruhga o‘zlashtirilayotgan mavzu (bo‘lim, bob) vuzasidan alohida

Grafik organayzerni qo'llash jarayonida har bir guruh muayyan mavzuga oid topshiriqlarni bajaradi.

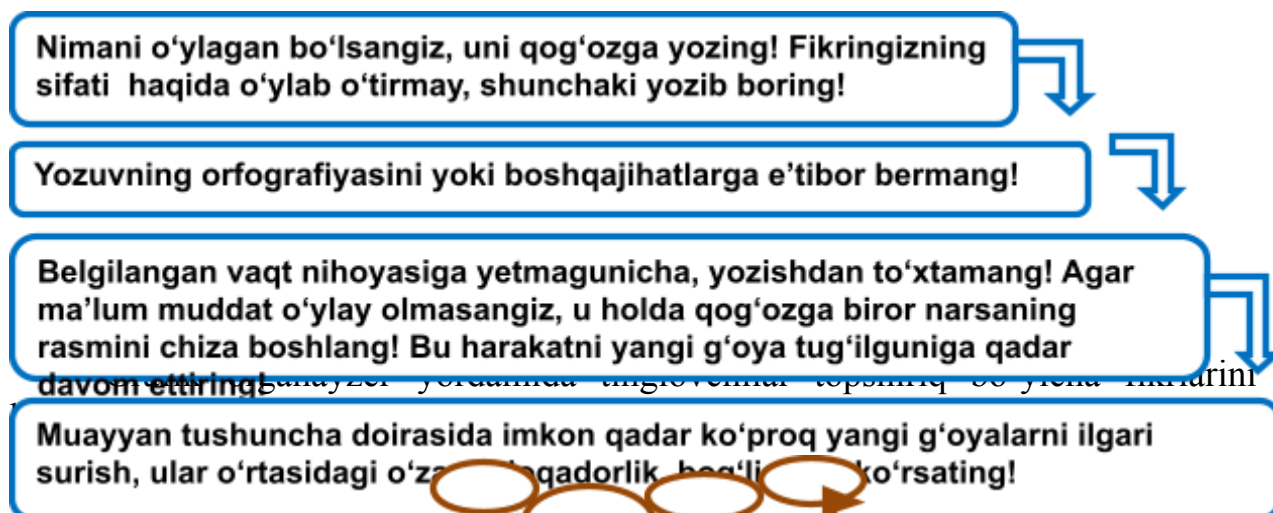
“Debat” metodi. “Debat texnologiyasi yig'ilish, majlis yoki mashg'ulotlarda biror-bir mavzu yuzasidan ishtirokchilar o'rtasida o'zaro bahs uyushtirish, ularning o'zaro fikr almashishlarini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'quv mashg'ulotlarida debat quyidagi tartibda uyushtiriladi:



“Klaster” Grafik organayzer. “Klaster” (g'uncha, to'plam, bog'lam) Grafik organayzer puxta o'ylangan strategiya bo'lib, uni tinglovchilar bilan yakka tartibda, guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin. Klasterlar ilgari surilgan g'oyalarni umumlashtirish, ular o'rtasidagi aloqalarni topish imkoniyatini yaratadi.

Grafik organayzerdan foydalanishda quyidagi shartlarga rioya qilish talab etiladi:

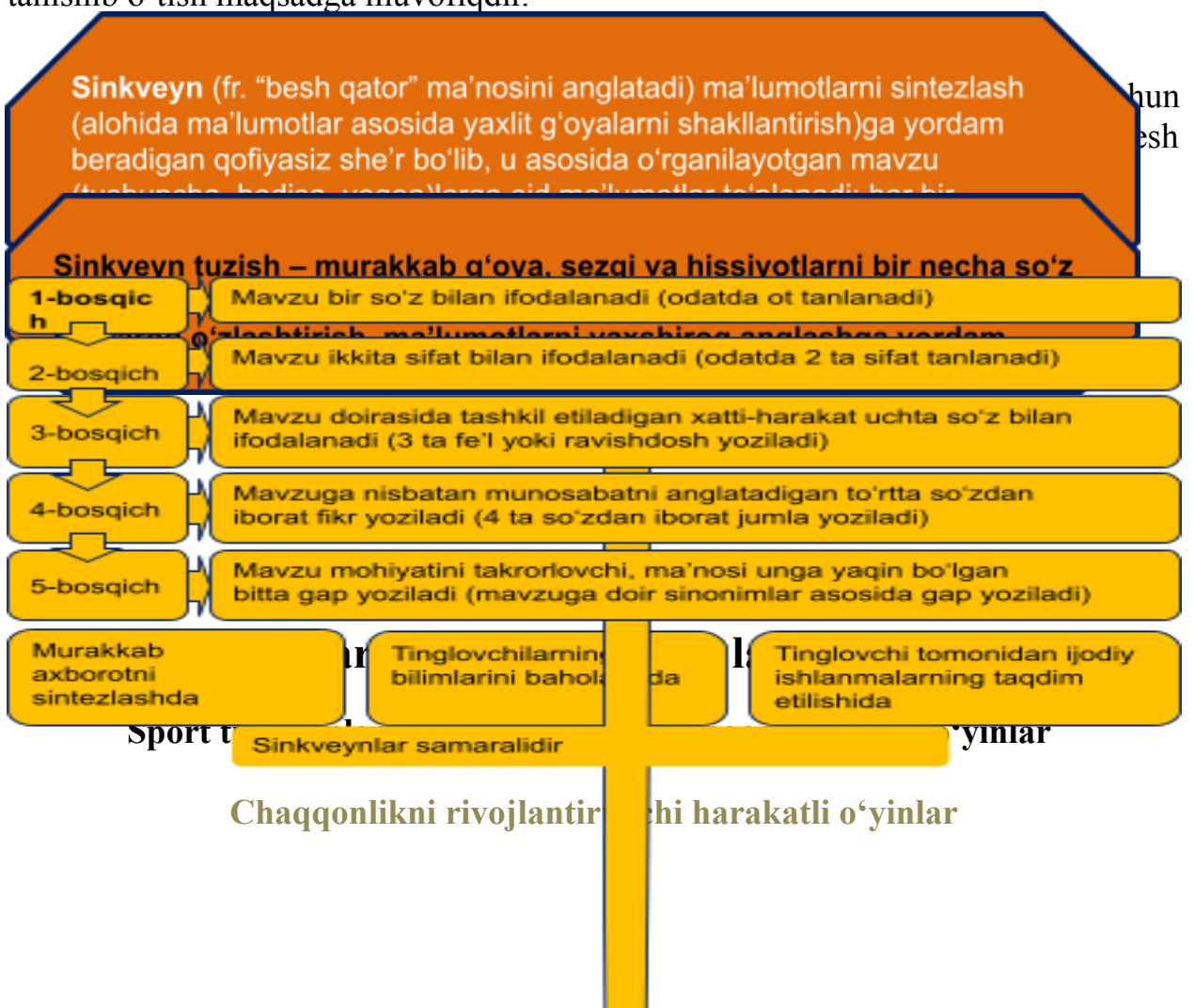


fikrlarni muayyan ketma-ketlikda to‘g‘ri joylashtirgan holda uzilgan zanjirni “ulash”dan iborat.

Mashg‘ulotda strategiyani qo‘llash quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

Izoh: o‘qituvchi mustaqil ishlashini ta‘minlash uchun har bir tinglovchiga mazmunini biroz o‘zgartirgan holda alohida topshiriq berishi mumkin..

“Sinkveyn” strategiyasi. Still, K.Meredit, Ch.Temil tomonidan ishlab chiqilgan “O‘qish va yozish asosida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish dasturi”da har bir tinglovchi va tinglovchilar guruhlarining fikrlash faolligini oshirish, ularda tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirish uchun “Sinkveyn” strategiyasini qo‘llash samarali ekanligi aytiladi. Bu o‘rinda strategiyaning mohiyati bilan tanishib o‘tish maqsadga muvofiqdir.









Kun tartibidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash

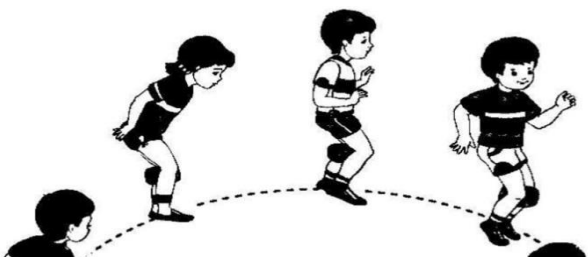
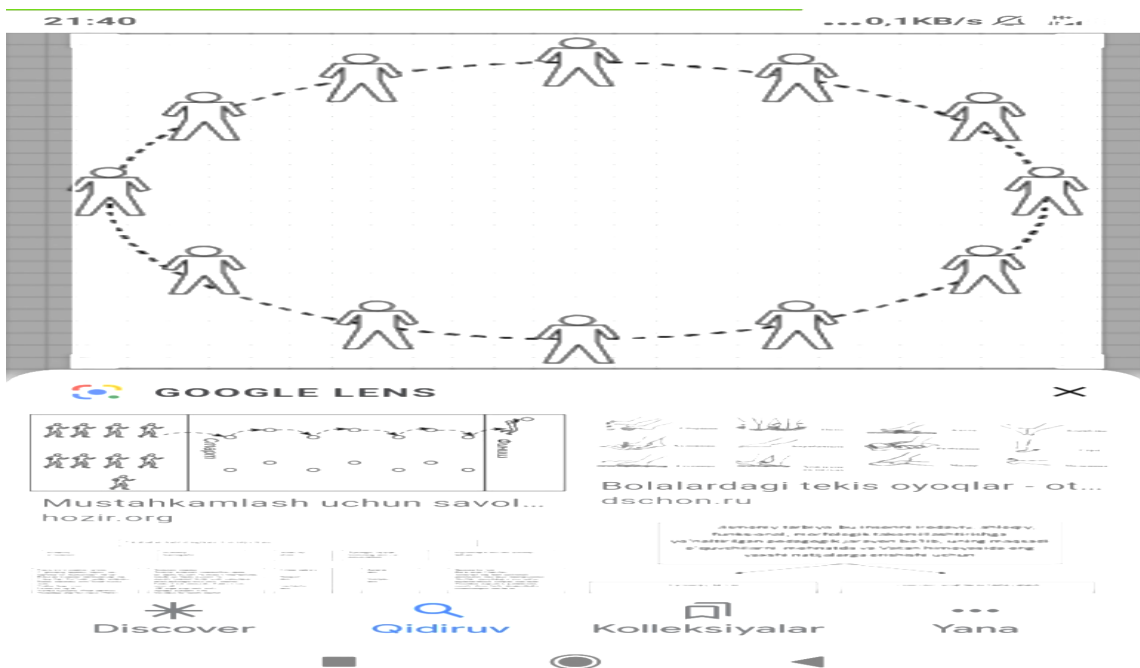


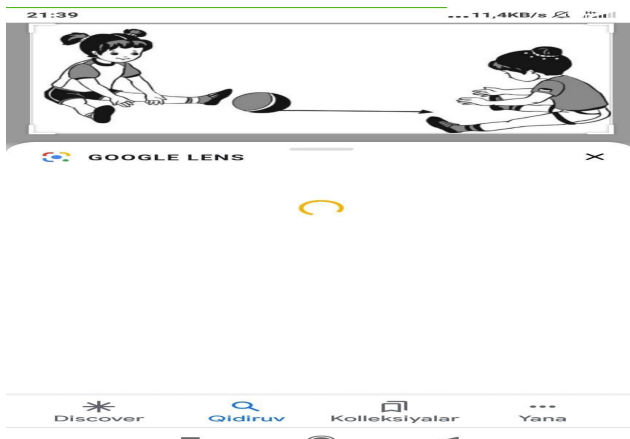






Harakatli o'yinlardan lavhalar





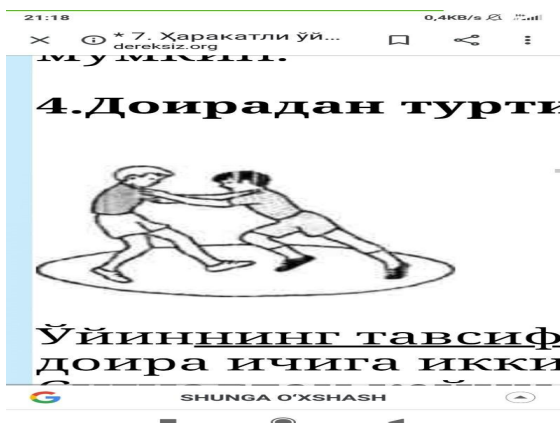
21:18 0,0KB/s

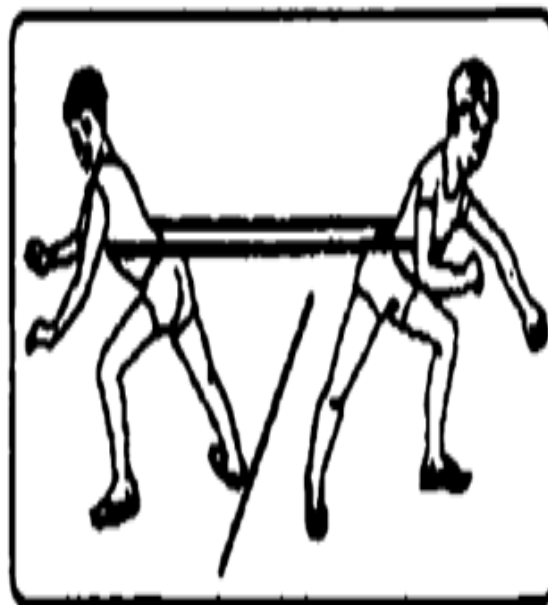
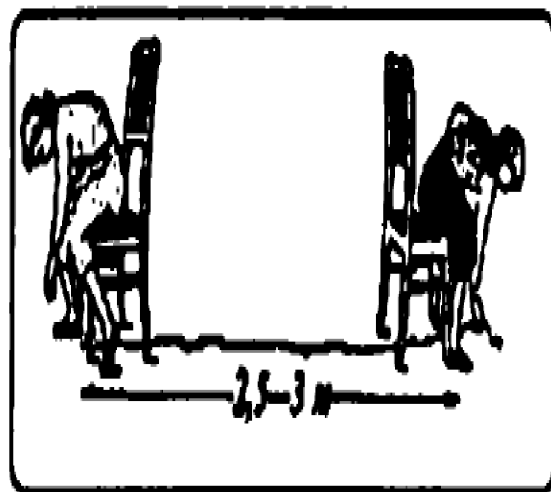
мумкин.

6.Хўрозлар жанги



Ўйиннинг тавсиф
доирага икки ўйи
кейин ўйновчила





3.6. “Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubi” modulidan test savollari

Savol	Manbasi va sahifasi
1. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiya darslarida qaysi sport turini ko‘proq sevib o‘ynaydilar?	T.Usmanxo‘jaev, F.Xo‘jayev.1001 o‘yin o‘quv qo‘llanma. 1990- yil 3 – 4 bet
+ Harakatli o‘yinlar	
Gimnastika	
Kurash	

Yengil atletikani	
2. Maktabda harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va boshqaruvchisi kim?	T.S.Usmanxo'jaev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev 500 Harakatli o'yinlar Uslubiy qo'llanma. 2011- yil 5 - bet.
+ Jismoniy tarbiya o'qituvchisi	
Guruh tarbiyachisi	
Sinf rahbari	
Jamoa sardori	
3. Harakatli o'yinlarni tanlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasiga nima kiradi?	T.Usmanxojaev, F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990- yil 7 - bet.
+ O'quvchilarning yoshiga qarab o'yinlarni tanlash	
Qobiliyatiga qarab o'yinlar tanlash	
Mavzuga qarab tanlash	
Bo'yiga qarab tanlash	
4. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida harakatli o'yinlarning vazifasi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 4- bet
+ Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Kuchni rivojlantirish	
O'quvchi bo'yini o'stirish	
Chaqqonlikni rivojlantirish	
5. "Qoch bolam kalxat keldi" o'yini darsning qaysi qismida o'ynash tavsiya etiladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 26- bet.
+ Darsni asosiy qismida	
Darsni yakuniy qismida	
Darsni tayyorlov qismida	
Hamma javob to'g'ri	

6. Harakatli o‘yinlarda jamoalar sardori kim ?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 15- bet
+ O‘yin ishtirokchisi	
Tarbiyachi	
Hakam	
Kuzatuvchi	
7. Darsning tayyorlov qismida qaysi harakatli elementlar o‘tkazish tavsiya etiladi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 57 — bet.
+ Saf mashqlari, komandalar, yurish,yugurish, URM	
Sakrash, uloqtirish	
“Bo‘ri zovur ichida”	
“Oq-terakmi ko‘k terak”	
8. “Qal’a himoyasi” o‘yini qaysi sport turiga mos keladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021 — yil 28- bet
+ Gandbol	
Yengil atletika	
Suzish	
Gimnastika	
9. “Arqon tortish” o‘yini qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 68 — bet.
+ Kuchni	
Chaqqonlik	
Tezkorlik	
Epchillikni	
10. Harakatli o‘yinlar asosan qaysi jihati bilan sport o‘yinlaridan farq qiladi?	T.Usmanxo‘jaev F.Xo‘jayev.1001 o‘yin o‘quv qo‘llanma. 1990 — yil 5-6 — bet

+ Qonun-qoidalarini chegaralanmaganligi bilan	
O'yinlar qoidalarini chegaralangan	
Ishtirokchilar soni belgilangan	
O'yinlarda hakamlar ishtiroki bilan	
11. Harakatli o'yinlar o'tkazilishida yordamchilar tayinlash kerakmi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 15- bet
+ Albatta kerak	
Umuman zarur emas	
Keng joylarda o'tkaziladigan o'yinlarda kerak	
Oromgohlarda kerak	
12. O'yin rahbariga qo'yiladigan talablar?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 15- 19 bet.
+ O'yinni tanlash va o'tkazish	
O'yinda o'zi ishtirok etish	
O'tirib kuzatish	
Tarbiyalanuvchilarga o'zi o'tkazishini buyurish	
13. Darsning yakunlovchi qismida qaysi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 59 — bet.
+ “Sinf rostlan”, “Taqiqlangan o'yin”	
“Oq ayiqlar ovi”	
“Bayroqcha”	
“Urazan-birazan”	
14. “Oq quyonim alomat”, “Oq terakmi-ko'k terak” qanday o'yinlar turkumiga kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 28- bet.

+ Soʻz oʻyiniga	
Harakatli oʻyinga	
Sport oʻyinga	
Taqlidiy oʻyinga	
15. Harakatli oʻyinlar qanday tabaqalashtiriladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 3-bet.
+ Yoshiga binoan	
Guruhiga binoan	
Harakat meʼyoriga binoan	
Nomiga qarab	
16. Jismoniy tarbiya darsining tayyorlov qismida harakatli oʻyinlar qoʻllaniladimi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 3 — bet.
+ Qoʻllaniladi	
Tayyorlov qismida qoʻllanilmaydi	
Asosiy qismida qoʻllaniladi	
Qoʻllanilmaydi	
17. Harakatli oʻyinlarni tanlashda jismoniy tarbiya oʻqituvchisining vazifasiga nima kiradi?	T.Usmanxoʻjaev F.Xoʻjayev.1001 oʻyin oʻquv qoʻllanma. 1990 – yil 7- bet
+ Oʻquvchilarning yoshiga qarab oʻyinlarni tanlash	
Xususiyatiga qarab oʻyinlar tanlaydi	
Oʻyin turiga qarab tanlash	
Oʻyin nomiga qarab	
18. Harakatli oʻyinlar kun tartibida koʻproq qaysi vaqtlarda qoʻllaniladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 16- bet
+ Dars mashgʻulotidan tashqari	

Dars mashg'uloti vaqtida	
Sport o'yinlari o'ynaganda	
Ertalabki badan tarbiya mashqlarida	
19. Qaysi harakatli o'yin egiluvchanlik sifatini oshiradi?	T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990 – yil 173- bet
+ Ilgak oyoqlar, Qirq tosh, Eshak mindi	
Oq quyonim alomat	
Ok terakmi, ko'k terak	
Qarmoqcha, Ilon izi	
20. Qizg'in bahs o'yinlari qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 50 — bet
+ Chidamlilik	
Tezkorlik	
Egiluvchanlik	
Chaqqonlik	
21. “To'p sardorga ” o'yini qaysi sport turiga mansub?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 60 — bet
+ Basketbol	
Gandbol	
Futbol	
Voleybol	
22. Qaysi harakatli o'yin chidamlilik sifatini oshiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 50 — bet
+ Panja urish	
Tulki va tovuqlar	

Uzun tayoq bilan estafeta	
Ko'z boylag'ich	
23. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida harakatli o'yinlarning vazifasi?	F.T.Abdullayev ,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 4 - bet
+ Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Tezligini aniqlash	
O'quvchi bo'yini o'stirish	
O'quvchi organizmiga dam berish	
24. Qisqa masofaga yugurish malakasini oshiruvchi o'yin qaysi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 22 - bet
+ Aylanma estafeta	
Bolam qoch kalxat keldi	
Bo'sh o'rin	
Kuchlilar	
25. “Tez joylaringga” o'yini qaysi jismoniy sifatni shakllantirishga yordam beradi?	2 F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv 021 — yil 49 - bet
+ Tezkorlikni	
Kuchlilikni	
Egiluvchanlikni	
Chidamlilikni	
26. “Komandali yugurish” o'yini qaysi jismoniy sifatni rivojlantiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 51 — bet
+ Chidamlilikni	
Tezkorlikni	
Chaqqonlikni	

Kuchlilikni	
27. “Arqondan sakrash” o‘yini qaysi sport turi elementlarini rivojlantirishga yordam beradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021 — yil 51 — bet
+ Yengil atletika	
Kurash	
Gimnastika	
Biatlon	
28. “Kim uzoqqa otadi” o‘yini yengil atletikani qaysi elementlarini rivojlantiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021 — yil 35 — bet
+ Uloqtirish	
Irg‘itish	
Itqitish	
Sakrash	
29. “Taqiqlangan harakat” o‘yinini darsning qaysi qismida o‘ynash tavsiya etiladi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 3-bet
+ Yakuniy	
Tayyorlov	
Asosiy	
Hammasi	
30. Umumta’lim maktablarida 4-sinflarda harakatli o‘yinlar necha soat berilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma 37 - bet
+ 12 soat	
24 soat	
32 soat	
26 soat	

31. “Otishma” o‘yinida o‘quvchilarda qaysi jismoniy sifatlar rivojlanadi?	F.T.Abdullayev,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 65 — bet
+ Tezkorlik, chaqqonlik	
Kuchlilik, chidamlilik	
Egiluvchanlik, abjirlik	
Barchasi to‘g‘ri	
32. Abdurauf Fitrat qanday jismoniy tarbiya vositalarini tavsiya etgan?	F.T.Abdullayev,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 39 — bet
+ Harakatli o‘yinlar	
Chiniqtirish	
Gimnastika	
Suzish	
33. Qadimda Osiy, Yevropa qittasida yashagan odamlar asosan nima bilan shug‘ullangan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma 96 — bet
+ Ovchilik bilan	
Dehqonchilik	
Chorvochilik	
Hunarmandchilik	
34. Kuzatuvchanlik, e‘tiborni, zamon va makonda mo‘ljol olishni yaxshilaydigan o‘yinlarni ko‘rsating?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma 57 — bet
+ Taqiqlangan harakat, o‘z bayroqchalariga	
Kim uzoqqa otadi	
To‘p o‘rtada	
Chuqurdagi bo‘ri	

35. Yelka urishtirish o'yini qaysi jismoniy sifatni rivojlantiradi?		F.Q.Axmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 14-15- bet
+ Kuchni		
Tezlikni		
Egiluvchanlikni		
Chaqqonlikni		
36. Qaysi harakatli o'yin orqali o'quvchilarda ko'rish, eshitish, sezish hamda gavda a'zolaridagi suyak va mushak tizimlarini ishga soladi?		F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 61- bet
+ To'p kapitanga, To'p sardorga		
To'ldirma to'p bilan yugur		
Arqon tortish		
Tez o'tirib turish		
37. Yurish, yugurishli harakatli o'yinlarni ko'rsating?		T.Usmanxo'jaev, F.Xo'jayev. 1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990 – yil 51- bet
+ Bayroqcha va tovushni eshit va bajar		
BulLavaga tegmay o't		
To'pni ilib ol		
To'pni bosh bilan ushlar		
38. “Pat” Pir-etdi o'yini qayerda o'tkaziladi?		T.Usmanxo'jaev, F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990 – yil 122- bet
+ Xohlagan joyda		
Faqat sport zalda		
Sport maydonida		
Sinf xonasida		
39. Musiqa sadolari ostida o'tkaziladigan o'yinni toping?		F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 66- bet

+ Qushlar va katak, Chettak devor	
G'ozlar oqqushlar, To'p kapitanga	
Bo'ri zovur ichida,	
Oq terakmi-ko'k terak, Xo'rozlar jangi	
40. Kurash elementlarini rivojlantiradigan o'yinni ko'rsating?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 28 - bet
+ Tortib chiziqdan o'tkaz, Doir ichidan chiqar	
Bullavaga tegma	
To'p o'rtada	
Kartoshka ekish	
41. “Guruh” “Taqiqlangan o'yin”o'yini darsning qaysi qismida o'tkazish tavsiya etiladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Yakuniy qismida	
Asosiy qismida	
Tayyorlov qismida	
Kirish qismida	
42. “Kuch” jismoniy sifatini rivojlantiradigan o'yinni ko'rsating?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. - 14-bet
+ Xo'rozlar janggi, Arqon tortish	
Voleybolchilar estafetasi	
Futbolchilar estafetasi	
Lanka (qarab tep)	
43. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning qaysi eng muhim tarbiyaviy xususiyatini rivojlantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 14-15-bet
+ Sog'lom o'sishi va barkamol bo'lishiga	

Odob-axloq xususiyati	
Tezkorlik xususiyati	
Psixologik xususiyati	
44. “Tegib ketma” harakatli o‘yini o‘quvchi-yoshlarda qaysi jismoniy xususiyatlarini rivojlantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 14- bet
+ Chaqqonlik, epchillik, hushyorlik	
Tarbiyaviy xususiyat	
Kuchlilikni, tezkorlikni	
Axloqiy xususiyati	
45. Harakatli o‘yinlarning nufuzini oshirish yo‘lida qanday tadbirlarni amalga oshirish lozim?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 94-95 bet
+ Ulug‘ sanalar va an‘naviy bayramlarda	
Dars jarayonlarida	
Sport musobaqalarida	
Barchasi to‘g‘ri	
46. “Kuchlilar va chaqqonlar” o‘yini qanday jismoniy sifatlarni shakllantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. -16-bet
+ Chaqqonlik va epchillikni	
Egiluvchanlik va kuchlilikni	
Chidamlilikni	
Barchasi to‘g‘ri	
47. “Savat yoki yashikka to‘p tushirish” o‘yini qaysi sport turi elementlarini shakllantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 46- bet
+ Basketbol	
Gandbol	
Voleybol	

Futbol	
48. “Topshiriqli estafeta” harakatli o‘yini o‘quvchilarda qaysi harakat ko‘nikmalarini shakllantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 42- bet
+ Tayanib sakrash va umbaloq oshish	
Uloqtirish va irg‘itish	
Itqitish va sakrash	
Barchasi to‘g‘ri	
49. “To‘rtburchak” va “Himoyachi” o‘yinlarini darsning qaysi qismida o‘tkazish mumkin?	T.Usmanxo‘jaev F.Xo‘jayev. 1001 o‘yin o‘quv qo‘llanma. 1990 — yil 23- bet.
+ Asosiy	
Tayyorlov	
Yakuniy	
Barchasida	
50. “Chillik”, “Oq suyak”, “Eshak mindi” o‘yinlari o‘quvchilarda qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?	F.Q.Axmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 14-15 — bet
+ Chidamlilik	
Chaqqonlikni	
Tezkorlik	
Egiluvchanlik	
51. “Chillik” o‘yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 5- bet
+ Cho‘ponlar	
Ovchilar	
Hunarmandlar	
Chavondozlar	

52. “Eshak mindi” o‘yinni kimlar tomonidan yaratilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 5-bet
+ Chavondozlar	
Ovchilar	
Hunarmandlar	
Cho‘ponlar	
53. “Lanka”(qarab tep)o‘yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 5- bet.
+ Hunarmandlar	
Cho‘ponlar	
Ovchilar	
Kurashchi va polvonbozlar	
54. “Lanka”(qarab tep) o‘yinni qanday o‘ynaladi?	T.Usmanxo‘jaev F.Xo‘jayev. 1001 o‘yin o‘quv qo‘llanma. 1990 — yil - 5- 9bet.
+ Oyoq bilan	
Qo‘l bilan	
Bosh bilan	
Yelka bilan	
55. “Yelkada kurash” o‘yinni kimlar tomonidan yaratilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 5-bet
+ Kurashchi va polvon bozlar	
Ovchilar	
Hunarmandlar	
Cho‘ponlar	
56. “Oshiq ” “Oq suyak” o‘yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet

+ Ovchilar	
Hunarmandlar	
Cho'ponlar	
Chavondoqlar	
57. "Chanoq" "juftmi toq" o'yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Dehqonlar	
Cho'ponlar	
Chavondoqlar	
Kurashchi va polvon bozlar	
58. "Charxpalak," o'yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Hunarmandlar	
Chavondoqlar	
Cho'ponlar	
Dehqonlar	
59. "Uch chanoq, juftmi toq" o'yini qaysi o'yin turkumiga kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ So'z oyinni	
Taqlidiy	
Musiqali	
Roli syujetli	
60. "Ayiqlar, g'ozlar" o'yini qaysi o'yin turkumiga kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet

+ Taqlidiy	
Soʻz oyinni	
Musiqali	
Roli syujetli	
61. “Oq terakmi koʻk terak” oʻyini qaysi oʻyin turkumiga kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Soʻz oyinni	
Taqlidiy	
Roli syujetli	
Musiqali roli	
62. “Kurash va u bilan bogʻliq boʻlgan” oʻyinlarga qaysi oʻyinlar kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Kurash, bel olish kurash, polvonbozlik, yelkada kurash	
Oq terakmi koʻk terak, oq quyonim alomat	
Soʻz oyinni, Choʻponlar	
Musiqali roli, Roli syujetli	
63. Harakatli oʻyinga qaysi kiradi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli oʻyinlar uni oʻqitish uslubiyati. Oʻquv uslubiy majmua 2021 — yil 59 - bet.
+ Mushuk sichqon, kim tez joyiga	
Futbol	
Stol tennisi	
Gandbol	
64. 1001 oʻyini kitob muallifi kim?	T.Usmanxoʻjaev F.Xoʻjayev. 1001 oʻyin oʻquv qoʻllanma. 1990 — yil 1-bet
+ T.Usmonxoʻjayev, F.Xoʻjayev	

F.Ahmedov, X.Rafiyev	
Bogdanov.G.P, Neroboyev.V.N	
Tojiboyev.X, Rahimjonova.A	
65. 500 Harakatli o'yinlar kitobni muallifi kim?	T.S.Usmanxo'jaev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev 500 Harakatli o'yinlar Uslubiy qo'llanma. 2011 — yil ctp 1
+ T.S.Usmanxo'jaev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev	
X.Rafiyev, F.Ahmedov, Tojiboyev.X	
T.Usmonxo'jayev, Bogdanov.G.P, Neroboyev.V.N	
F.Xo'jayev, Tojiboyev.X, Rahimjonova.A	
66. Milliy o'yinlarimizga qaysilar kiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 8 — bet
+ Kurash, bel olish kurash, tosh ko'tarish, polvon bozlik, arqon tortish	
Futbol, gandbol, yugurish	
Voleybol, gimnastika, uloqtirish	
Stol tennis, badminton, sakrash	
67. Milliy xalq o'yinlari bo'yicha brinchi festival qayerda o'tkazilgan?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 9- bet.
+ Jizzaxda	
Samarqandda	
Farg'onada	
Namanganda	
68. "Chavgon" o'yini kimlar tomonidan yaratilgan?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Chavondozlar	

Dehqonlar	
Cho'ponlar	
Hunarmandlar	
69. "Chavgon" o'yini kimlar tomonidan o'ynaladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet.
+ Chavondozlar	
Hokkeychilar	
Futbolchilar	
Voleybolchilar	
70. "Chavgon" o'yini qanday o'ynaladi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 3- bet
+ Ot ustida	
Tuya ustida	
Eshak	
Fil ustida	
71. Insonni birinchi o'ynagan, ko'rgan ilk o'yinchoq bu?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 5 -bet.
+ Shiqildoq va ko'zmunchoq o'yinchog'i	
Mashina	
Qo'g'irchoq	
Koptok	
72. So'zlashuv va aytishuvi bor o'yinlar qaysilar?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 69- bet.
+ Oq terakmi ko'k terak, Oq quyonim alomat	
Qirq tosh, otib qochar	

Insiz quyon, kun va tun	
Xo‘rozlar jangi, o‘rtaga tushar	
73. Diqqatni rivojlantiruvchi o‘yinni toping?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. — bet 14 - 45bet.
+ Kun va tun	
Quyonlar polizda	
Oq quyonim alomat	
Poyezd	
74. Koptokni quvib yet o‘ynida nechta bola ishtirok etadi?	T.Uzmanxo‘jaev F.Xo‘jayev.1001 o‘yin o‘quv qo‘llanma. 1990-yil 13 — bet
+ 8-10	
5-6	
7-9	
3-4	
75. Quloq cho‘zma o‘yinlari qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma.8 - 14bet.
+ Chidamlilik	
Tezkorlik	
Egiluvchanlik	
Chaqqonlik	
76. Piyoda poyga oyini qaysi kasb egalariga mansub?	F.T.Abdullayev,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 35 - bet.
+ Chavondozlar	
Cho‘ponlar	
Ovchilar	
Dehqonlar	

77. Qaysi harakatli o'yin kuch sifatini oshiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma.14 - 16bet.
+ Eshak mindi	
Chillik	
Kun va tun	
Piyoda poyga	
78. Maktab sport to'garaklarida qanday harakatli o'yinlar qo'llanadi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021.- yil 28 - bet.
+ Sport elementlaridan tashkil topgan o'yinlar	
Estafeta o'yinlaridan	
Har -xil o'yinlardan	
Alohida– alohida bo'lgan o'ynlardan	
79. Lanka (qarab tep o'yini) jihozini ayting?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021 — yil 8- bet
+ Qo'y terisi, jundan va qo'rg'oshin	
Futbol to'pi	
Tennis to'pi	
Bullava	
80. I-II sinfda harakatli o'yinlar o'tiladimi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021-yil 11 - bet
+ Ha	
Yo'q	
O'tilish arafasida	
Mumkin	

81. Harakatli o'yinlar qanday tabaqalashtiriladi?	. F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021-yil 3 - bet
+ Yoshiga binoan	
Sinfiga binoan	
Harakat me'yoriga binoan	
Bo'yiga qarab	
82. "To'p sardorga" o'yini qaysi sport turiga mos?	T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990- yil 275- bet
+ Basketbol	
Gandbol	
Futbol	
Tennis	
83. Kartoshka ekish o'yini qaysi jismoniy sifatni rivojlantiradi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 50 — bet.
+ Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik	
Kuchni	
Sakrovchanlikni	
Epchillikni	
84. 3 yoshli bolaga qanday harakatli o'yinlar mos keladi?	T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990 – yil 7 — bet.
+ Ertakona, rasmi, topni yumalatish, to'pni olib kelish oyinlar	
Sakrash, uloqtirish, yugurish	
Futbol, gandbol, tennis	
Kurash, yugurish, yurish	

85. Futbol o'yini harakatli o'yinga kiradimi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 11 — bet.
+ Yo'q	
Ha	
Umuman kirmaydi	
Kirish arafasida	
86. Bo'ri chuqurda o'yini qaysi o'yin turkumiga mansub?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 54 — bet.
+ Harakatli o'yin	
Futbol o'yin	
Sport o'yin	
Tennis	
87. Harakatli o'yinlarda futbol to'pi, gandbol to'pi, voleybol to'pi, tennis toplaridan foydalanadimi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 75 — bet.
+Ha	
Yoq	
<u>Umuman yoq</u>	
Mumkin	
88. Osib qo'yilgan koptok o'yini nomini toping?	T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990-yil 286 -bet.
Mergan va to'pga tekkiz	
Shashka	
Tennis	
Sahmot	
89. Savatga top tushirish qaysi jismoniy sifatni oshiradi?	.T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990 -yil 284 -bet

+ Nishonga olish, aniqlikni, merganlikni,	
Kuchni, epchillikni	
Chaqqonlik, tezkorlik	
Epchillik, sakrovchanlik	
90. Arg'amchida yugurish o'yini jihozini ko'rsating?	T.Usmanxo'jaev F.Xo'jayev.1001 o'yin o'quv qo'llanma. 1990-yil 133-bet
+ Arg'amchi (sakrash Arqoni)	
Oburch	
Lenta	
To'p	
91. Milliy va harakatli o'yinlar boshlang'ich sinflarda qanday tarbiyaviy ahamiyatga ega?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 50- bet
+ Jismoniy va aqliy sifatlarni tarbiyalash	
Bolalarda yurish, yugurish, sakrash malakalarini tarbiyalash	
Axloqiy irodaviy sifatlarni tarbiyalash	
Organizmni hamma sistemalarini rivojlantirish	
92. Sport mashg'ulotlari qanday bosqichlardan iborat?	F.T.Abdullayev ,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 3-bet.
+ Tayyorlov, asosiy, yakuniy	
Taxminiy, asosiy, yakuniy	
Trening, musobaqa, o'tish davri	
Boshlanish, poyga, tugatish	
93. Tezlikni oshirish uchun qanday o'yinlardan foydalanamiz?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlarini tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 15 – 45 bet.

+ “Kun va tun”, “Nomer chiqarish”, “Yiqilayotgan tayloqcha”	
“Jamoali yugurish”, “Zuv”, “Jami”	
“Quvib yet”, “Ovchilar va o‘rdaklar”	
“Eshak mindi”, “Sakrovchilar”	
94. Qanday o‘yinlarni bayramda qo‘llash mumkin?	F.Q.Ahmedov Harakatli o‘yinlarini tashkil qilish va o‘rgatish 2009 — yil o‘quv qo‘llanma. 69 — 96 bet.
+ “Kim keldi?”, “Oq terakmi, ko‘k terak”	
“Ko‘z bog‘lash”, “Ikki o‘tirgich va arqon”	
“Sovg‘ani qirqib olish”, “Olmaxon,	
“Kartoshka ekish”, “Oyoq bosish”	
95. O‘yinga sardor tanlashda kimni ko‘rsatmasi bo‘yicha tanlanadi?	F.T.Abdullayev ,B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 15 -16 bet
+ Jismoniy tarbiya o‘qituvchini ko‘rsatmasi bo‘yicha	
Eng yaxshi o‘quvchi tanlaydi	
Bolalar o‘zlari tanlaydi	
O‘yinchilarni o‘zlari tanlashadi	
96. Jismoniy tarbiya darsining yakunlovchi qismida qanday o‘yinlar qo‘llash mumkin?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv uslubiy majmua 2021- yil 16- bet
+ Tiklovchi o‘yinlar	
Tayyorlov o‘yinlar	
Ser harakatli o‘yinlar	
Shiddat o‘yinlar	
97. Jismoniy tarbiya darsini asosiy qismida qanday o‘yinlar qo‘llash mumkin?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o‘yinlar uni

	o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 3- bet
+ O'rgatuvchi o'yinlar	
Ser harakatli o'yinlar	
Tiklovchi o'yinlar	
Dam oldiruvchi	
98. 1-4 sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darsida qaysi sport o'yinlarni qiziqib shug'ullanadi?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 3- . 4 bet
+ Harakatli o'yinlar	
Gimnastika	
Kurash	
Engil atletika	
99. Xo'rozlar jangi o'yinida necha kishi ishtirok etadi?	F.Q.Ahmedov Harakatli o'yinlaruni tashkil qilish va o'rgatish 2009 — yil o'quv qo'llanma. 77-bet.
+ 2	
4	
3	
5	
100. Harakatli o'yinlarni turkumlanishi to'g'ri ko'rsatilgan qatorni toping?	F.T.Abdullayev, B.P.Pardayev, P.Sh.Shilmanov Harakatli o'yinlar uni o'qitish uslubiyati. O'quv uslubiy majmua 2021- yil 11-bet.
+ Rolli, jihozli, jihozsiz, rolli sujetli, teatrlashgan, musiqali folklor, ertakona, sport turlari elementdan tashkil topgan o'yinlar	
Yugurish, sakrash, uloqtirish, osilish	
Futbol, gandbol, ertak aytish, valebol	
Joyda sakrash, nayza uloqtirish, aytishuvli, itqitish	

V. GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi
Jismoniy mashqlar	Maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli harakatli faoliyat tushuniladi.
Amaliy mashqlar	yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va boshqalar.
Jismoniy rivojlanish	Odam organizmining tabiiy jarayoni natijasida shakl va vazifaning biologik o'zgarishi.
Jismoniy tayyorgarlik	Sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Jismoniy tarbiya	Pedagogik jarayon bo'lib, odam organizmining morfologik va funksional holatini, ruhiy va iroda tomonlarini tarbiyalab, bilim, ko'nikma, malaka sifatlarini yaxshilashga, mehnat va Vatan mudofaasida yuqori natijalarga erishishga qaratilgan.
Jismoniy madaniyat	Jamiyat va shaxs umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, odamlarning sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat turi.
Zona	Basketbolda maydon o'rtasidan o'tgan chiziq uni ikkiga bo'lib turadi.
Jismoniy yuk	Shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlarni ma'lum me'yori.
Saf mashqlari	Safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, qad qomatini shuningdek ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlar.

Sport	Jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan hamda eng yuksak natijalarga erishishga qaratilgan o'yinlar, musobaqalar tarzidagi faoliyati.
Sport zal	Sport, jismoniy mashqlari bilan shug'ullanish uchun va bir yoki bir nechta sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan usti yopiq bino.
Sprinter	Qisqa masofalarga yugurishga ixtisoslashgan sportchi.
Aut	aut, chetda (sport o'yinlarida to'pning (shayba) maydonni chegaralab turgan chiziqning (devor) tashqarisiga chiqish.
Malaka	Avtomatlashgan, odatdagi muayyan usul bilan bexato bajariladigan harakatdir.
Olimpiada	Zamonaviy eng yirik xalqaro kompleksli sport musobaqalari
Stadion	Tomoshabinlar uchun tribunalar bilan o'ralgan, gimnastika va sport o'yinlari uchun maydonlar, sport yadrolari (futbol maydoni, yugurish yo'lkalari, otish va sakrash uchun maydonlar) o'z ichiga olgan, kompleks sport inshooti.
Taktika	Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.
Texnika	Sportchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.
Usul	Sportchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan sportchi holatini maydonga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakati.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2020. – 400 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M.Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2019. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.:“O'zbekiston”, 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz.-T.: “O'zbekiston”. 2017. – 592 b.

II.Normativ-huquqiy hujjatlar:

5. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya

va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi O'RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>

6. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

7. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 3-dekabrdagi "O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida"gi O'RQ-653-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/5140909>

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/3578121>

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/4631208>

10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/-4711327>

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi "2022–2026-yillarda Xalq ta'limini rivojlantirish bo'yicha Milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida"gi PF-134-son Farmoni. <https://lex.uz/uz/docs/-6008663>

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston strategiyasi-2030 to'g'risida"gi PF-158-son Farmoni. <https://lex.uz/ru/docs/-6600413>

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5148-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5459047>

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib

chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-son qarori.
<https://lex.uz/uz/docs/-5950242>

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi "Ma'muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-114-son qarori. <https://lex.uz/docs/6426456>

18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston – 2030" strategiyasini 2023-yilda sifatli va o'z vaqtida amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-300-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6600390>

19. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 355-son qarori. <https://lex.uz/docs/-6093267>

20. O'zbekiston Respublikasining Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi "Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha sport sinovlarini tashkil etish va o'tkazish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 23-sonli Qarori.

21. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 9-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-347-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-6143004>

22. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi "Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommalashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4954-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-5222869>

III. Maxsus adabiyotlar

23. Norboyev K. (O'quv qo'llanma).-SamDU O'zFin PI nashriyoti, 2022 yil, 125-bet.

24. Usmonxodjayev T.S., Keldiyorov Sh.Ye., Chorshamiyev N.A., Usmonxodjayev S.T., Xolikov B.X., Sport turliriga oid turdosh harakatli o'yinlar O'quv qo'llanma., Toshkent 2020

25. Qirg'izov I.M., sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi., O'quv qo'llanma., Toshkent 2020

26. Kerimov F.A., Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar., O'quv qo'llanma Toshkent 2015

27. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma / K.Rahimqulov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: "Tafakkur-Bo'stoni", 2012. - 144 b.

28. Xo‘jayev P. Raximkulov K.D. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. -T.: Chulpon, 2011.
29. Axmedov F.Q. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘rgatish yo‘llari. O‘quv qo‘llanma-T. “IQTISOD-MOLIYA”, 2009 y.-112 b.
30. Xo‘jayev P., Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish metodikasi. - Toshkent. TDPU, 2008.
31. Xujayev P., Murodov M., Mirsolixov S. Xalq milliy o‘yinlari. -T.: Chulpon, 2001.
32. Raximkulov K. Usmonxujayev T. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 100 mashq hamda harakatli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 2001.
33. Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 2001.
34. Usmonxujayev T.S., Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 2000.
35. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari. -T.: Chulpon, 1999.
36. Usmonxujayev T.S., Xujayev P. Haraktli o‘yinlar. - Toshkent. O‘zDJTI, 1992.
37. Xo‘jayev P. Usmonxujayev T. 1001 o‘yin. - Toshkent. O‘qituvchi, 1990.

Elektron ta’lim resurslari

1. <http://www.lex.uz>
2. <http://www.ziyonet.uz>
3. www.minsport.uz
4. www.uz-djti.uz
5. www.sportedu.uz
6. www.olympic.uz
7. www.infocom.uz.
8. www.sports.uz
9. www.edu.uz