

M.S.MULLABAYEVA

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI
(HARAKATLI O'YINLAR)**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

MULLABAYEVA MASHXURA SAMIJANOVNA

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI
O‘QITISH METODIKASI
(HARAKATLI O‘YINLAR)**

5112300 – Jismoniy madaniyat yo‘nalishi uchun

O‘QUV QO‘LLANMA

Namangan – 2021

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Harakatli o'yinlar):
o'quv qo'llanma / Mullabayeva Mashxura Samijanovna. – N., 2021, 168 bet.

ANNOTATSIYA

Maskur o'quv qo'llanmada harakatli o'yinlarning tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati, o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi hamda ularga qo'yilgan pedagogik talablar, maktabda, darsda, darsdan tashqari vaqtlarda qo'llanladigan harakatli o'yinlarining tasnifi hamda harakatli o'yinlarida qo'llanadigan atamalar (o'zbek, rus, ingliz tillarida) keltirilgan. Ushbu o'quv qo'llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

АННОТАЦИЯ

В этом учебнике освещены история, категории, этапы развития и педагогическое значение мобильных игр, методы отбора, анализа и проведения игр в соответствии с возрастом ребенка, а также педагогические требования к ним в школе, в классе, в школе вне класса. Классификация экшн-игр, использовавшаяся в прошлом, включает термины, используемые в экшн-играх (на узбекском, русском, английском языках). Этот учебник рекомендуется в качестве учебного пособия для студентов 5112000 – Физическая культура.

ANNOTATION

This textbook covers the history, categories, stages of development and pedagogical significance of mobile games, methods of selecting, analyzing and conducting games in accordance with the age of the child, as well as the pedagogical requirements for them at school, in the classroom, at school out of class. The classification of action games used in the past includes terms used in action games (in Uzbek, Russian, English). This textbook is recommended as a teaching aid for students 5112000 – Physical culture.

- Muallif:** – Mullabayeva Mashxura Samijanovna
- Taqrizchilar:** – B.A.Maxmudov O'zXIA "Jismoniy tarbiya va sport fani" o'qituvchisi, p.f.f. dotsent
- B.G'.Boyboboyev NamDU "Fakultetlararo jismoniy madaniyat" kafedrası, p.f.n. dotsent



KIRISH

Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvunch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish xarakteriga ega bo'ladi. Bola tevarak-atrofdagi borliqni kuzatadi, uning elementlarini o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi.

Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim.

Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi.

Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarak-atrofdagi olamni bilishga aktiv intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi.

O'yin protsessida ularning borliq haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi.

Bolalar oilada va bolalar muassasalarida tarbiyalanganda butunlay o'yin va ermaklar bilan band bo'lsalar, maktabga kirish bilan ularning asosiy qiziqish va e'tibori o'qishga qaratiladi.

O'yin boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo'sh vaqtlarining bir qismini turli o'yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o'z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Bundan tashqari harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o'stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas'uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

1-BOB. HARAKATLI O'YINLAR TARIXI VA QISQACHA TUSHUNCHA, TURKUMLARI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

1.1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Harakatli o'yinlarining kelib chiqish tarixi uzoq o'tmishimiz bilan bog'lanib ketadi.

Afrosiyob, Dalvarzin tepa, Sirdaryoning quyi qismlarida (Toshkent viloyati), shuningdek Xorazm va Qoraqalpog'iston xududlarida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar, qidiruv ishlarining natijalari asosida topilgan turli xil buyumlar, ashyolar, bezaklarning guvohlik berishicha bundan 3 – 4 ming yillar avvalgi ajdodlarimiz xilma-xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lgan. Yovvoyi hayvonlarni tutish, ov qilish, quvlash, nayza sanchish, olishish va boshqa juda ko'p murakkab harakatli faoliyatlar tasvirlarda, sopol va metall buyumlarda ifoda etilgan. Shuningdek Omonqo'ton (Samarqand), Chorvoq atrofidagi (Toshkent viloyati) yassi toshlar, g'orlarda odamlarning ov qilish va hayvonlar bilan jang qilish (olishish), turli xil o'yinlar bilan shug'ullanishlari aks ettirilgan. Bunday holatlar Surxon va Qashqa vohasidagi g'orlar, sohillardagi toshlar, Farg'ona vodiysidagi tog'li manzillarda (chotqol tog'lari) ham ko'p uchraydi.

Qadimgi ajdodlarimiz hozirgi Markaziy Osiyo xududlaridagi barcha xalqlar (Qozoq, Qirg'iz, Turkman, Tojik, Uyg'ur va h.k.) bilan yaqin aloqadorlikda hayot kechirgan. Ularning ijtimoiy turmush madaniyati bir-biriga o'xshash bo'lib, urf-odatlar, turli marosimlari ham tutashib ketgan. Shu sababdan ham milliy harakatli o'yinlar o'zaro aralashib ketgan. M: ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda qilichlashish (savalash), nayza sanchish, dorboz, kurash kabi murakkab harakatli o'yinlar Markaziy Osiyoning barcha xududlarida keng tarqalgan. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitidan kelib chiqqan “quloq cho'zma”, “Eshak mindi”, “Oq suyak”, “Chillik” (chillak), “Qalpoq tepish”, “Piyoda poyga”, “Poda to'p”, palaxmon va shaxmondan tosh otish, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, “Xo'rozlar jangi”, “Mushuk va sichqon”, “Bo'ta soldi”, “To'qqiz tosh”,

“Shuvoq”, “Bekinmachoq” kabi yuzlab milliy harakatli o'yinlar ham barcha xalqlar, elatlar, urug'-aymoqlar hayotida chuqur o'rin egallagan. Bu o'yinlarning tarixi 2 – 3 ming yildan kam emas.

“Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “Kun tug'mush”, “Qiriq qiz”, “Toxir va Zuxra” kabi xalq og'zaki ijodi durdonalari kabi minglab harakatli o'yinlar ham yozma bo'lmaganligi sababli og'izdan og'izga o'tib bizgacha yetib kelgan. Chunki o'g'il uylantirish, qiz chiqarish, beshlk, sunnat, payg'ambar yoshi kabi ulug' to'ylar, Navro'z, Hosil yig'ish bayramlari (qovun sayli, gul sayli va h.k), hayitlar, gashtaklar (gaplar) va juda ko'p marosimlar xalqdan xalqqa o'tib kelgan. Ularning mazmunida asosan ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, kurash kabi o'yinlar qatorida “Piyoda poyga”, “Quloq cho'zma”, “Xo'rozlar jangi”, “To'qqiz tosh” (qizlar o'yini), “Gardkam” (oshiq o'yinlari) kabi xilma-xil qiziqarli o'yinlar ham o'rin olgan.

Harakatli o'yinlarning mazmunlarini yozib olish, ularni yoshlarga o'rgatish masalalari asosan XIX asrning ikkinchi yarmiga to'g'ri keladi. Bunda rus sayyohlari, arxeologik va tarixiy qidiruv ishlarini olib boruvchi olimlarning rolini tan olish kerak bo'ladi. L.Bajenko (1840), A.Borj (1848), G.Vamper (1877), A.Arandarenko (1889) kabilarning xizmati kattadir. XX asr boshlarida arxeologik va tarix sohasidagi olimlar V.Bartol'd, A.Vinogradov, S.P.Tolstov, A.Shishkin hamda O'zbekiston arxeologi Ya.G'ulomov kabilar harakatli o'yinlarga katta e'tibor berishgan.

Xalqning haqiqiy vazifalarini ta'lim jarayonidagi muammolarni bartaraf etuvchi vatanga fidoyi insonlar qilib tarbiyalashdir. Virtual munosabatlar orqali insonlarni xulqini tarbiyalashda qiyinchiliklar bo'lishi mumkin. Bu biz insonlar bir qator bir-biri bilan muloqotda bo'lgan vaziyatda, ayniqsa, muhimdir. Biz so'nggi yillarda sohada katta taraqqiyot ko'rdik, va biz asta-sekin yana odamlar o'yinlarni virtual real vaqtda ilovalar, kiritilgan. Ushbu maqolada, biz xususan, belgi, piyoda xarakat bilan band, multi-agent tutish modellashtirish haqida o'ylash va yo zarracha asoslangan yoki qoidalarda ishlatiladigan eng mashhur yondashuvlarning ko'p to'g'ri qo'llay olish uchun murakkab qoidalar talab etilgan.

O'tgan bir necha yil davomida biz ham ba'zi ma'lumotlarning yuritmalini usullarini adabiyotlarda ko'rdik.

E'tirof etish lozimki, sobiq sovetlar hokimiyati yillarida (1917 – 1991) harakatli o'yinlar bo'yicha bir qator to'plamlar nashr etilib, ular asosan o'quv yurtlarining muhim o'quv qo'llanmalari sifatida xizmat qildi. Lekin ularning tarkibida o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari umuman uchramaydi.

Rus tilidagi harakatli o'yinlarini tarjima qilib, uning mazmunini milliy harakatli o'yinlar bilan to'ldirgan va ilk bor (1963) nashrdan chiqarganlar T.S.Usmonxo'jaev va H.Tojiboevlar edi. So'nggi yillarda, ayniqsa mustaqillik yillari davrida "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini qayta nashr qilish, yangi o'yinlar bilan ularni boyitishda yana T.S.Usmonxo'jaev va A.Sh.Qosimov, F.N.Nasriddinov, O.O.Po'latov, F.Xo'jaev, H.Meliev kabilar o'z hissalarini qo'shdilar.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarida "Harakatli o'yinlar" maxsus fan sifatida o'qitiladi. Mustaqillikning sharofati tufayli jismoniy tarbiya, fakultetlarida "Milliy harakatli o'yinlar" fani yangidan tashkil qilingan. Ularning asosiy maqsad va vazifalari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bo'lajak mutaxassislarning nazariy bilim va amaliy ko'nikmalari hamda malakalarini chuqurlashtirishga qaratilgan. Shu sababdan harakatli o'yinlardan deyarlik barcha sport turlari bo'yicha, o'tkaziladigan darslar, sport mashg'ulotlarida (trenirovka) maqsadli foydalanish yo'lga qo'yilgan. Bu o'z navbatida milliy harakatli o'yinlarning nufuzini oshirishga ko'mak beradi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" (1997), "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (2000, 2015 yil yangi taxriri) qonunlarga rioya qilish hamda O'zRning davlat ta'lim standartlari, kadrlar tayyorlash milliy dasturi, sog'lom avlod davlat dasturini amalga bajarishda "Milliy harakatli o'yinlar" fani asosida yangi vazifalar mujassamlashadi. Ularni quyidagi yo'nalishlarda ijro etish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni:

1. Harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab belgilash va turkumlarga ajratish (jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi).

2. Bolalar bog'chalarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarning tartib va tizimlarini qo'llash.

3. Boshlang'ich (I – IV) va yuqori sinflarda (V – VII, VIII – IX, X – XI) o'tiladigan harakatli o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga e'tiborni kuchaytirish.

4. Aholi istiqomat joylari, istirohat va ko'ngil ochish bog'lari, o'quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi dam olish oromgohlari, sog'lomlashtirish sport markazlarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni sharoitlarga qarab belgilash va h.k. Eng muhimi esa talabalarga harakatli va milliy o'yinlarning ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish xususiyatlari, shuningdek mehnat va Vatanga sadoqat tuyg'ularini his etishdagi ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni mukammal, chuqur singdirish davr talabidir.

“Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, avvalo, chin yurakdan salomatlik tilashgan. Bizning zamonamiz bahodirlarga va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga bu an'analar boy meros hisoblanadi va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, maktab, mahalla, sog'lliqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ko'magida singdirish kerak”, – deb haqli ravishda aytgan.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar (formatsiya) almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoit ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lishi haqidagi N.I.Ponamarevning monografiyasida (Leningrad, 1972 y.) ta'kidlanishicha qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat bilan qarama-qarshi turishgan. Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakatli o'yinlarni nashr etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sarf-qilinishini tushungan qabila, urug' boshliqlari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil kishilarni tarbiyachi yo'lga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lgantligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga uxshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashklar, jang amallari urgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan ("Spartak", "Gerakning jasorati" va shunga o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish,

kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan. E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otda poyga, otni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkboksing va h.k.) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, kon'kida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi. Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada harbir mamlakatda o'zlarining milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar

tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70 – 80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmumi, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan. Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi. Harakatli o'yinlar deb yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish harakatlarining har xil turlaridan tashkil topgan o'yinlarga aytiladi.

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Yuqorida ta'kidlanganidek kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashish va rivojlanishi tufayli turmush sharoit ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llanilgan.

1.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari va rivojlanish bosqichlari

Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- bilim beruvchi;
- sog'lomlashtiruvchi;
- hordiq chiqaruvchi.

Harakatli o'yinlar quyidagi turkumlarga bo'linadi;

- kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;

1.2.1. Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

Bola maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5 – 2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda o'tkaziladigan sport sektsiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi.

7 – 8 yoshdagi (1 – 2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.



Bu yoshda tanadagi tog'aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to'qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa – umurtqa pog'anasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o'yinlarning harakat mazmunlari (katta bo'lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali etarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning engil qo'zg'aluvchanligi halos).

O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma'lum bo'lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko'proq o'xshash o'yin harakatlarini ko'p marta takrorlanishida namoyon bo'ladi).

Bolalarning (ayniqsa, 7 – 8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o'tuvchan bo'ladi.

Bu yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlaridan o'ziga xos xususiyatlari rivojlanishida ma'lum darajada aksini topadi. Odatda kichik maktab yoshida uzoq davom etmaydigan harakatli o'yinlar va muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinlar qatnashchilarining katta harakatchanligini hisobga olgan holda qisqa vaqt dam olish bilan almashlanadi; o'yin erkin, turfa va oddiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, buning ustiga ishlashga katta mushak guruhlarini jalb qilinadi. 7 – 8 yoshdagi bolalar diqqatining etarli darajada barqaror emasligi va nisbatan irodaviy sifatni kam rivojlanganligi o'yin, uning qoidasining kamchiligi deya tushuntiriladi. Shunday bo'lsada, etti-sakkiz yoshdagi bolalari o'yinlarini maktabgacha tarbiya muassasalarida tarbiyalanuvchilarning o'yinlari bilan taqqoslashda qatnashchilarining murakkab harakatlarni bajarishlari asosida tashkil etiladi; jamoa

oldida o'ynovchilarning javobgarligi ortib boradi, bolalarni qiziquvchanligi, mustaqilliligi, faolligi rivojlanishini ularning tez intilishi va tashkil qilinadigan o'yinlarga bir vaqtning o'zida kirishib ketishi bilan tushuntirish mumkin. O'yinchi bolalar nisbatan qisqa vaqt ichida aniq maqsadga erishishga harakat qiladi; ularga ya'ni, tirishqoqlik, qat'iyatlilik, o'zini tuta bilishlik, vazminlik etishmaydi. 7 – 8 yoshdagi bolalarda o'ziga xosligi tez-tez kayfiyatlarini o'zgartirib turishidir. Ular o'yinda yaxshi o'ynay olmasalar tezda jahllari chiqadi, lekin o'yin bilan ovora bo'lib qolganlarida, uni tezda unutib yuboradilar.

7 – 8 yoshdagi bolalar nimani kuzatsalar, eshitganini, ko'rganlarini tezda qabul qiladi va o'zlashtiradilar. Biroq, bu yoshda bolada tasavvur qilish, ko'rgazmali fikrlashi borgan sari ko'proq butun borliqni o'rab turgan voqea ko'rgazmali bilishdan fikrlash tushunchasiga o'mini bo'shatib beradi. O'yin harakatlarida ko'proq ongli ravishda qilinganligini namoyon qilishi uchun yaxshi ta'sir qiladigan imkoniyat kelib chiqadi va taassurotlarni parchalab tashlashni, kuzatiladigan narsalarni qiyoslash va taqqoslashni bilishni tashkil etadi. Bolalar o'yinda o'zlarining o'rtoqlarini kuzatib borib, o'yinchilarni xatti-harakatlariga va bajarayotgan ishlariga ko'proq tanqidiy qaray boshlaydilar. Har bir harakat ustidan ongli ravishda nazorat qilish, tanqidiy fikrlash, aniq bo'lmagan qobiliyatlarning o'sishi o'quvchilarni yangi, o'yin sharoitini va ko'proq murakkab qoidalarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirishga, o'qituvchining tushuntirishi bo'yicha o'yinda zarur bo'lgan harakatlarni bajarishni ko'rsatish bilan mustahkamlashga imkon beradi.

7 – 8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli-jonli ta'sirchan xarakterda bo'lib, bolalarni ijodiy, o'ylab chiqarishga uddaburonlik bilan intilishiga mos keladi. O'yinda syujet – jonli ta'sirchan mazmuni maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari bilan taqqoslanganida murakkablashib boradi. Bu shu bilan bog'liqki, bu yoshdagi bolalarda ularning aqliy bilim darajasi kengayadi; ular o'qish va yozish malakasini egallaydilar.

Bolalar bitta va katta bo'lmagan guruh bo'lib o'ynaydilar, gohida ko'p sonli jamoa bo'lib, tarkibida 30 – 40 kishi qatnashadi (kattalar rahbarligi ostida). Bu

o'yinlar aksariyat holatda jamoani guruhlarga yoki komandalarga bo'lmasdan o'ynaladi.

Biroq, pedagogika amaliyotidan ma'lumki, 7 – 8 yoshdagi bolalarni ayrim oddiy o'yinlarda alohida-alohida jamoa guruhlarini o'zaro musobaqalashuvlari, komandalarning, har bir o'yinchining harakat natijalarini aniqlash bilan bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda uning xarakteriga mosligini hisobga olinadi.

1. Sochilib-chopib boshqa joyga o'tib olish, to'g'riga, doira bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirish bilan chap berib yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlar muhim o'rin egallaydi. 2. Bir yoki ikki oyoqda shartli ravishda chizilgan to'siqlar va buyumlar ustidan sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlar. 3. To'pni uzatish, uloqtirish, ilib olish, uzoqqa va nishonga yo'naltirish bilan o'ynaladigan o'yinlar, turli harakatlar, taqlid qilish yoki ijodiy yondoshuvli o'yinlar. Har bir o'yin asosan yuqorida ko'rsatib o'tilgan harakat turlaridan tashkil topgan bo'lib, odatda ular yakka yoki navbat bilan va ayrim holatda birga qo'shib qo'llaniladi. Masalan, "Bo'sh o'rin" o'yini ("Kim tez"), kim uzoqqa yugurish bilan tuzilgan "Sakra bodom chumchuqlar" o'yini – sakrashga oid "Bo'ri zovurda" o'yini yugurish bilan unga uzunlikka sakrash ham qo'shilgan.

Bolalar bilan harakatli o'yinlarni qishda ochiq havoda va shamol bo'lib turgan vaqtda ham o'tkazish mumkin. Chunki, maktab yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – bu katta issiqlik ajratishi bilan belgilanadi.

III – IV sinf o'quvchilari (o'g'il va qiz bolalar) harakatli o'yinlarini o'tkazishda shu narsani nazarda tutish kerakki, ular organizmning katta bardoshligi amalda namoyon bo'ladi. Organizmdagi barcha jarayonlar osoyishta o'tadi – tananing og'irligiga nisbatan bo'yni o'sishi sekin kuzatiladi.

Suyak-pay apparati etarli darajada egiluvchan, mutanosib emas. Muskullarning o'sishi asta-sekin boradi va bolalarning kuchi uncha ko'p emas, organizm bir tomonlama yuklamaga va jismoniy zo'riqmalarga tayyorligi etarli darajada emas. Yurak va qon tomirlarning tekislanish faoliyati turg'un emas.

Shuning uchun uzoq davom etmaydigan yugurish va sakrashlar har xil qo'l, oyoq, gavda harakatlari o'yinida bolalarning normal jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan qimmatli va foydali mashqlar deb tan olinadi.

Nafas olish mushagi nisbatan bo'shligi sababi etarli darajada chuqur nafas olmasligi bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yinda faol harakat qilish, nafas olish apparatiga yordam beradigan chuqur to'liq nafas olish bilan birga alohida ahamiyat kasb etadi.

O'yin gimnastik ko'rinishda bo'lib, o'quvchilar ongli ravishda irodani ishga solishni, tajribani, mashqlarni talab qiladi. Shunga qaramay, ishtirokchilar, ancha-muncha harakatlarni egallaydilar. Ularning o'yinlari 7 – 8 yoshli o'quvchilarga nisbatan ko'proq davom etib, o'yin qatnashchilari uzoq vaqt davom etadigan uzluksiz harakatda bo'lishlari mumkin ("Oq ayiqlar").

3 – 4 sinflarda harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yana murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" qoidasiga binoan birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, uning ishtirokchilarning mas'uliyatini oshiradi.

Komandali o'yinlar etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlik talab qilib, ayni vaqtda bu xususiyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'lib, ulardan gimnastika hamda asosiy sport o'yinlari – basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi kabilar ham o'rin oladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarliroq o'tkazadi va III – IV sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III – IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganda ular harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi. 9 – 10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashadi.

O'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'yar ekan, ayrim darslar shu vazifani bajarishga qaratilgan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'ym darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragida o'tkazish maqsadga muvofiq. Shunda o'qituvchida bolalar qanday harakat ko'nikmalarni egallaganini aniqlash imkoni paydo bo'ladi.

Harakatli o'yinlar III – IV sinf darslaridan ham ancha keng o'rin oladi. Bu sniflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirib, ularni mustahkamlashga uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida "To'plar naychasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlarni o'tkazishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

1.2.2. O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

O'smirlar faoliyatidagi boshqa o'yin turlari orasida harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan kamroq o'rin egallaydi. O'smirlarning didi yoki ko'ngliga ma'qul harakatli o'yinlar soni tobora kamayib borsa ham, biroq ular ko'proq aniq shakllangan bo'ladi. Bunday o'yinlarning maqsadga yo'naltirilganligi o'smirlarning u yoki boshqa sport turiga bo'lgan qiziqishini aks ettiradi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V – VIII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ular organizmi o'sishi jihatlari bilan ifodalanishini unutmasligi

va shu sababl dars mashg'ulotlari vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiq lashtirib borish lozim.

O'smirlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda 11 – 14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda (5 – 8 sinf o'quvchilari)ning yoshini hisobga olish kerak, chunki bu yoshda organizm birmuncha tez o'sadi. Bunda suyak sistemasi tez rivojlanib, ayniqsa uzun turubkasimon yoki naysimon suyaklar tez o'sadi (qo'l va oyoqlar), ichki a'zolar o'sishda davom etadi.

O'smirlar tez ta'sirchanligi bilan farqlanadilar. Buning sabablaridan biri – ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'smirlarda yurakning tez-tez qisqarishi va qon bosimining oshishini keltirib chiqaradi. Biroq yuqorida aytilganlardan chiniqqan o'smirlarning sog'lom yurishini to'la sog'lom emas degan xulosa kelib chiqmaydi, albatta. A.A.Jemchujnikova, Ya.A.Yagollnskiy, R.E.Moshilyanskaya va boshqalarni ishlarida o'smirlarning yurak-qon tomirlari tizimi tezlik va chidamlilik yuklamalariga yaxshi moslasha olishi namoyish etilgan. Biroq o'smirlarning yurak-qon tomir tizimiga haddan tashqari katta yuklama tushib, ortiqcha mashq qilingan holat yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlarning yurak-qon tomir tizimlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishida quyidagi asosiy talablarga rioya qilinishi kerak:

Asta-sekinlik, ketma-ketlik, izchillik, xilma-xillik, har taraflamalilik.

O'yinda haddan tashqari katta yuklama berishdan ehtiyot bo'lish kerak, Bunda o'yinchilarni alohida yondashishga imkon boricha, amalga oshirish muhim ahamiyatga egadir.

O'smirlarni jismoniy rivojlantirish jarayonida o'ziga xos xususiyatlardan biri – o'pka tiriklik sig'imining bir muncha o'sishidan iborat. O'sib kelayotgan organizmning kislorodga o'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu davrda o'smirlarda nafas olish ko'pincha etarli tejamkor, chuqur emas, balki yuzaki, bo'ladi. Shu bilan birga harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish alohida gigienik ahamiyatga ega. O'yinda xilma-xil, ser harakatlanish nafas olishga oshirilgan talabini kasb etadi va shu bilan

birga ko'proq nafas olishga tejamkorlik yo'llarini ishlab chiqarishga yordam berish tiplariga ega tez-tez chuqur nafas olish.

Markaziy asab tizimi yuqori qo'zg'aluvchanligi va o'zgaruvchan jarayonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun o'smirlar harakatli o'yinlarini ortiqcha asabiylashmay, charchashga yo'l qo'ymasdan, tartibli tarzda o'tkazish lozim.

Bosh qobig'ini tartibga solishni borgan sari oshib borayotgan harakatlarini tejamkorlikka va aniqlikni, koordinatsiyani yaxshilanishiga yordam beradi, maqsadga yo'naltirilgan harakatni, ongni, aqlni tetiklashtirish imkoniyatini oldindan aniqlaydi. O'smirlarda bosh qobig'ining hissiyot ustidan nazoratini osonlashtirish, ularga harakatli o'yinlar jarayonida o'zini tuta bilish, intizomlilik, o'yinda o'rtoqlariga nisbatan xushmuomalalikni tarbiyalaydi.

O'smir qobiliyati, uning yangi, takomiliashgan harakatlari unga murakkab harakatli o'yinlarda zarur bo'lgan texnikani muvaffaqiyatli egallash imkonini beradi. Ayniqsa, o'yin epchillik, muvofiqlik, harakatlarning o'zaro mos kelishini talab qiladi. Bunday o'yinlar etarli uncha ko'p bo'lmagan jismoniy kuchayishi va o'yin qatnashchilarini kuzata olish etarli uzoq davom etishi mumkin.

Ikki tomonlama o'yin o'smir mustaqillikka va mardonavor harakat qilishga undab, uni o'zining komandasi, jamoasining sharafiga himoya qilishga qiziqishini oltiradi. Biroq bunda o'smirlarning o'zgarib turadigan xulqi, o'zlariga to'g'ri baho bera olmaslik harakatli o'yinlarning noto'g'ri tashkil qilinishi oqibatida noxush natijalar kelib chiqishi mumkin.

O'smirlarning ko'pchilik o'yinlari o'yinchilar o'rtasida etarlicha darajada murakkab o'zaro munosabatlarda tashkil qilinadilar. Bu o'yinlar asosan jamoalar guruhlar yoki komandalarga bo'linib o'ynaydigan o'yinlardir. Shunga o'xshash o'yinlarda o'smirlar komandalari g'alabasi uchun bir maqsad yo'lida ongli ravishda birlashib kurashadilar.

Kichik yoshdagi bolalar o'yinlariga nisbatan o'rta maktab yoshidagi bolalar o'yinlarining qoidalari murakkabroq bo'lib, ular o'rtasidagi o'yin nizolarini hal etishda o'yin qatnashchilaridan iroda kuchi, sabotlilik va chidamlilik namoyon etishni talab qiladi.

O'smirlarning dramalashgan o'yinlarga bo'lgan qiziqishi sekin-asta ortib boradi. Dramalashgan o'yinlar «turar joylarda» ko'pincha sayyohlar, ovchilar, kurashmi o'zida aks ettirgan bo'ladi. Bunday o'yinlarda ko'proq izquvarlik elementlari, aloqa, sanitariya bo'yicha oddiy malakalar qo'llanib, bu ayniqsa bolalar dam olish oromgohlarida keng qo'llaniladi.

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshdagi kishilar hayoti, mehnat faoliyati, tabiiy hodisalarni, odamlar, hayvonlar va qushlarning hatti-harakatini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari ko'rgan narsalarni o'yinlarida tasvirlaydilar. Hayotni tasodifiy aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlari uchun asos bo'lgan.



O'smirlar orasida dramalashgan o'yinlarga nisbatan sport elementlarini ichiga olgan o'yinlariga, ya'ni texnik va tashxisi elementlari mujassamlashgan o'yinlar, shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi.

Respublikamizda o'smirlar o'rtasida sport o'yinlari keng ommalashib bormoqda. Tabiiyki, o'smirlar faqatgina natija uchun o'tkaziladigan – futbol, basketbol, qo'l to'pi kabi musobaqalarni tomosha qilib qolishi bilan cheklanmay, balki o'smirlar sport musobaqalari kattalar o'yin qoidalaridan farqli, ya'ni kichik maydonlarda, o'yin vaqti qisqartirilgan, o'yin qoidalari soddalashtirilib, vazni engilroq to'plarda o'tkazilishi mumkin.

O'smir-qizlar o'yinda o'g'il bolalarga nisbatan kuchsizroq, ammo ular nisbatan uzoq davom etadigan, katta kuch sarf qilinadigan, tez harakatni talab qiladigan o'yinlarda ular bilan barobar kurasha oladilar, shuning uchun ayrim komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarda («Arqon tortishish», «Tortishmochoq») ularga o'zlarining tengqurlari o'g'il bolalar jamoasiga qarshi kurashish qiziqarli kechadi.

O'smir-qizlar organizmini mustahkamlashda umumiy ahamiyatga ega bo'lgan o'yinlar foydali (murakkab to'siqlardan oshib o'tish va muvozanat saqlash elementlari mavjud o'yin-estafetalar) va qo'l-oyoqlarning epchil, aniq harakatini, gavdaning egiluvchanligini talab qiladigan o'yinlar (to'pni otish va ilib olish, sakrash, yugurib o'tish bilan birga qo'shib bajariladigan o'yinlar).

O'smir-qizlar o'yin joylarida o'yinashni yaxshi ko'radilar. Bunday o'yinlarda ayrim qizlar hujumkorlik harakatlariga, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri raqibi bilan yaqinlashib borishga qiziqsalar, boshqalari «aloqachi» kabi rollarni bajaradilar.

O'smir-qizlar o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinlarni birga o'ynaydilar. O'g'il bolalar bilan birgalikda o'ynagan vaqtda ko'proq o'zlarining qiziqishi, jismoniy imkoniyatlari va harakatga bo'lgan ehtiyojlariga qarab rollar tanlaydilar.

1.2.3. Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

Katta maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitish xarakteriga, jamoat ishlari bilan bandligi va boshqa jihatlarga bog'liq ravishda, o'smir va qizlar harakatli o'yinlarga kam vaqt ajratadilar. Bunday paytda harakatli o'yinlar amaliyotida turli o'zgarish va qisqarishlarga yo'l qo'yiladi. Bu hol alohida sport turlarining o'ziga xos tashqi ko'rinishida ham namoyon bo'ladi. Ma'lumki, o'smir va qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishida sport muhim o'rinni egallaydi.

Harakatli o'yinlardan umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus sport tayyorgarligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda foydalaniladi.

14 – 17 yoshli o'smir va qizlar bilan harakatli o'yinlar o'tkazishda (9 – 11 sinf o'quvchilari) shu narsalarni e'tiborga olish kerakki, bu yoshda organizmning

o'sishi va rivojlanishi xali davom etadi. Skeletning to'liq suyakka aylanish jarayoni, mushak kuchining oshib borishi va ichki organlarning rivojlanishi to'liq tugallanmagan bo'ladi.

Yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatida ta'sirlanish yoki qo'zg'aluvchanlikning oshib ketishi ayrim narsalarga tez jahl chiqishida namoyon bo'lishi mumkin. 14 – 16 yoshdagi o'smir va qizlar organizmining chidamliligi kattalar organizmi bilan taqqoslashda ma'lum me'yorda chegaralanganligi ma'lum bo'ladi.

O'smirlarda tanasi og'irligining ortib borishi asosan mushaklar massasining oshishi hisobiga ro'y beradi. Ularda tana og'irligiga nisbatan mushak kuchining rivojlanishi ortda qolishi sezilmaydi. Qizlarda esa o'smirlarga mushak tizimi nisbatan sust rivojlanadi (chunonchi, elka kamari mushagi bo'shroq). Biroq qizlarning mushaklari kam rivojlanishiga qaramay, ular tana og'irligi o'smirlar tana og'irligidan orqada qolmaydi. Bu tananing uzunligi tos belbog'i va yog' qatlamlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir.

14 – 17 yoshli o'smir va qizlar qo'l, oyoqlari va tanasi uzunligining ushbu o'zaro nisbatiga ko'ra, qizlarda ko'proq tana uzun, oyoqlari o'smirlarga nisbatan qisqa bo'lib, natijada qizlar qadami uzunligi kaltaroq bo'ladi.

O'pkaning tiriklik sig'imi va tana og'irligi ko'rsatkichlarining qiyosiy bahosi, ular qizlarda past ekanligini ko'rsatdi.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilarda abstrakt (mavhum) fikrlash imkoniyati, vaqt, hodisalar, o'zlari va o'rtoqlariga nisbatan ongli munosabatda bo'lish, irodani mustahkamlash qobiliyati bir muncha ortadi.

Ko'pchilik o'smir va qizlarda sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi uzil-kesil aniqlanadi. Muntazam ravishda tashkil qilingan harakatli o'yinlar o'quv-sport ishlarining sifatini oshirishga, shug'ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bu yoshda suyak-mushak apparatining rivojlanish jarayoni tugallanmaganligini nazarda tutgan holda, o'yinda uzoq vaqt davomida, bir

tomonlarni kuch bilan ishlashga yo'l qo'ymaslik kerak. O'yinda haddan tashqari yuqori yuklamani yugurish va sakrash bilan berish o'smir va qizlarning yurak-qon tomir va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish yoki harakat malakalarini takomillashtirish uchun qatnashchilarning uzoq vaqt davomida o'yin kombinatsiyalarini, faol harakatlanishi va turli-tuman birlikda yoki birikuvda ko'p marta takrorlashga (asab-mushak energiyasini sarflash bilan o'zaro bog'lash mumkin) ruxsat etiladi. Bunda qizlarning o'yin davomidagi harakat imkoniyati va yutuqlari, tezligi, koordinatsiyasi va chidamliligi o'smirlarga nisbatan kamligini hisobga olish kerak.

Qizlar bilan o'yin mashg'ulotlarida tananing kuchli silkinishi bilan bog'liq bo'lgan sakrash, qo'lni keskin siltash harakatlarini, katta yuklama bilan, (ayniqsa elka kamariga) bermaslik zarur.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar o'rtasida amaliyotda harakatli o'yinlarni qo'llashni sport gimnastikasi, engil atletika va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarining vazifalari o'zaro bog'liq bo'ladi.

O'yinda turli-tuman faollashtiruvchi harakatlar bilan yugurish, sakrash va uloqtirishlarni birga qo'shib bajarish yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, amaliy harakat malakalarini keng doirada shakllantirish gimnastika mashqlarini samarali o'zlashtirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Engil atletika mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanish keng miqyosda e'tirof etilgan. Chunki engil atletikaning juda ko'p elementlari (masalan, tezlikni oshirib yugurish, turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash, to'pni uzoqqa uloqtirish) harakatli o'yinlarda mujassam va ular o'yinchilar tomonidan engillashgan sharoitda bajariladi. O'yin sharoitida egallangan yugurish, sakrash, uloqtirish malakalari nisbatan keyinroq, ko'proq sport usullari va texnikasini chuqurroq o'rganishda qo'l keladi.

Tajribali trener-o'qituvchilar sport o'yinlari mashg'ulotlarida turli o'yin mashqlariga murojaat qiladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, bunday harakatli

o'yinlarda soddalashtirilgan texnik usullarda va taktika harakatlarda foydalaniladi, bu sport o'yinlarini egallashda bevosita "yordamchi" ahamiyatiga ega.

1.3. Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati.

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida pedagog, jamoat arboblari va olimlarning fikrlari, hozirgi paytda milliy xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z inazmuni 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 sifatlarni 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 xarakatlarni 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'yimlar 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'ylalar 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, xordiq chiqarishga yordam berishini uqtirgan.

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'yan. U hayvonlarning harakatidagi zoologik moslashish va o'yin orasidagi tubdan farqlanishning mohiyatini aniqlashdan chetlab o'tdi.

E.A.Pokrovskiy o'ning maxsus kitobi («Детские игры, преимущественно русские»)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'yimlarning 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.Shminov 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 jibati haqida gap borar ekan, shuni alohida takidlash lozimki, ular eng avvalo bolalarda o'z mahallasiga, qishlog'iga, shahriga, tabiatga, mamlakatimizda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat uyg'otadi, hurmat va ehtirom xislarini, 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 xalollikka, sahovatlilikka 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, boallarda 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'yinlar maktab dasturida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ular o'quvchilarning xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning muxim vositalaridan biri hisoblanadi. Biz o'yinlarda harakatning hamma asosiy turlarini ko'ramiz: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni engib o'tish, qarshilik ko'rsatish. To'g'ri o'tkazilgan o'yinlar quntini, fahmni, chaqqonlik tezkorlik kuch, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoa o'yinlar esa do'stlik va o'rtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Toza havoda o'tkaziladigan o'yinlar salomatlikka yaxshi ta'sir ko'rsatadi, butun organizmning faoliyatini yaxshilaydi va aktiv dam olish vositasi sifatida foydalaniladi.

O'yinlar paytida bolalar doimo aktiv va tashabbuskor bo'ladilar. Ayni paytda o'yin shartlari va qoidalari ularni o'zini tinishga majbur etadi. A.S.Makarenko tarbiyadagi ana shu zarur birikmani ta'kidlab o'tib shunday degan edi: «Men qat'iy amal qiladigan asosiy printsip – o'rtani, aktivlik va tormozlovchi kuch uyg'unligini tarbiyalash me'yorini topishdir. Agar siz bu texnikani yaxshi o'zlashtirib olsangiz, o'z farzandingizni doimo yaxshi tarbiyalay olasiz.

Birinchi yildanoq shunday tarbiyalash kerakki, ...unda zararli yoki yoshidan o'zib ketuvchi istaklari to'xtatib qoluvchi tormozlar tobora shakllana borsin. Aktivlik va tormozlar o'rtasidagi me'yorni xis qilish — tarbiya xaqidagi masalalarni hal qilish demakdir.

Aktivlik va o'zini tiya o'tish to'g'ri o'tkazilgan o'yinlarda muvaffakiyatli uygunlashib ketadi.

Qo'shiq, muzika jo'rligidagi o'yinlar, muzikali o'yinlar bolalarning estetik tarbiyasiga yordam beradi.

O'yinlarda bolalar o'zlarini bevosita namoyon qiladilar. O'yinlar xarakterning ijobiy va salbiy xususiyatlarini ochadi, bu esa bolalarni yaxshiroq o'rganishda katta ahamiyatga ega.

O'yinlar kuchli xayajonliligi bilan farqlanadi. Ular to'g'ri tashkil etilsa, bolalarga doimo zavq bag'ishlaydi, ularda yaxshi kayfiyat xosil qiladi. O'yinlarda bolalarni o'z shaxsiy fazilatlarini, aktivlik, tashabbuskorlikni namoyon qila olish uchun keng imkoniyatlar borligi jalb etadi. O'yinlarda ishtirokchilar boshqa jismoniy mashqlardagidan ko'proq turli harakatlarni: o'zlari xohlagan, individual xususiyatlari imkon bergan darajadagi xarakalarni bajarishlari mumkin. «Boyqushcha» («Tong otadi – Hamma narsa jonlanadi» so'zlaridan so'ng) yoki «O'z bayroqchalariga» (ikkinchi signaldan so'ng) kabi o'yinlar o'zlarining rang-barang harakatlarga boyligi bilan farqlanadi.

O'yinlarga jalb qilishning zaruriy faktorlaridan biri musobaqalashish elementidir. Xatto «Bo'sh joy» yoki «Ortiqcha» kabi sodda o'yinlarda ham o'yinchilarning g'alabaga bo'lgan intilishi yorqin ifodalanadi: davrani tez chopib o'tish, sherigini quvib etish yoki undan qochib qutulish. Qatnashuvchilari gruppalariga bo'linadigan, komandalar va xar bir gruppaga yoki komanda, komandaning xar bir a'zosi yaxshi natijaga erishishga, g'alaba qilishga intiladigan o'yinlar yanada yorqinroq musobaqa xarakterini kasb etadi. Buning ustiga ayrim gruppaviy o'yinlarda signalga ko'ra barcha qatnashuvchilar darhol harakat qiladilar («Kun va tun», «Ptyanashki marshem» va boshqalar) va o'yinlarning xar birining xarakati boshqalarning diqqat markazida bo'lmaydi, boshqa o'yinlar («Nomerlarni chaqirish», barcha o'yin-estafetalar va boshqalar) da har bir o'yinchi harakatini komandaning qolgan barcha a'zolari kuzatib turadilar.

Bolalar o'ynayotib o'zlarining xarakatga bo'lgan ehtiyojlarini qondiradilar. O'yinlar davomida shug'ullanuvchilarning muskullari, bug'imlari va ichki a'zolariga tanlab ta'sir ko'rsatishning iloji yo'q. Shuning uchun o'yinlarni jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari, birinchi navbatda nisbatan aniq jismoniy nagruzka

berishda va organizmga etarli loqal ta'sir ko'rsatishga erishishda katta imkoniyatga ega bo'lgan gimnastika bilan birga qo'shib olib borish lozim.

II sinf dasturi uchun ko'proq o'yinchilar gruppalariga, jamoalarga bo'linmaydigan xarakatli o'yinlar («G'ozlar-oqqushlar», «Boyqushcha», «Ikki ayoz») kuzda tutilgan. Bu erda ko'pchilik o'yinlar muayyan syujetga ega va o'zida taqlidiy harakatlarni mujassamlashtirgan. Bu ma'lum darajada o'yin qoidasi va mazmunini tushunishni osonlashtiradi, shuningdek bolalarning ta'sirlanuvchanligi va ijodiy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Bolalar kuzda tug'ilgan muayyan qoidalarda belgilangan so'zlarni jo'r bo'lib aytadigan o'yinlar katta ahamiyatga ega («Halinchak», «Qopqon»). Izchillik irintsipiga rioya qilgan holda, shuningdek, bolalarning o'yin zapaslari va o'ynash malakasi bilan tanishish maqsadida II sinfda, ayniqsa, o'qishning birinchi oylarida bolalar bog'chasida o'ynalgan o'yinlarni o'tkazish zarur. Bolalar bog'chalari o'yinlari orasida maktab dasturida ko'zda tutilgan o'yinlarga tayyorlaydigan o'yinlar ham mavjud («Qurbaqa va qarqara», «Ko'ng'iroqli tuzoq», «Ayiqlar va arilar», «Bo'ri va quylar, «Tuzoq lentani ushla», «Bayroq bilan tezroq» va boshqalar).

1 – 2-sinf dasturida musobaqa elementlari bo'lgan, bolalarni oddiy jamoa o'yinlariga tayyorlovchi o'yinlar ham mavjud («To'plar poygasi», «To'ppi uzatish», «To'p o'rtadigiga», «Hamma o'z bayroqchasiga»).

3-sinfda murakkabroq o'yinlar: boshqariladigan («Tovonbaliqlar va cho'rtan», «Qashqa – oyog'ingni tort»); komandaga bo'linib amalga oshiriladigan o'yinlar («Kun va tun», «Ovchilar va o'rdaklar») o'tkaziladi.

Musobaqali o'yinlardan turli estafetalar, «Pioner to'pi», «Lanta» va boshqalar o'tkaziladi.

Boshlang'ich sinflarda o'tkazilgan ko'pchilik o'yinlar yuqori sinflarda takrorlanishi mumkin. 1-sinf dasturidagi «Hamma o'z bayroqchasiga», «Kim uzoqqa otadi?» kabi o'yinlarni 3-sinf o'quvchilari bilan ham muvaffaqiyatli o'tkazish mumkin.

O'qituvchi o'yinlarga o'rgatishni yil fasllarini nazarda tutib, o'quv yilining choraklariga taqsimlab planlashtiradi. Odatda, 1 va 4 chorakda ochiq havoda, maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlar, 2 chorakda binoda o'tkaziladigan, 3 chorakda esa qorli maydonchada va changida o'tkaziladigan o'yinlar rejalashtiriladi.

O'quv ishida o'yin materialini planlashtirishda jismoniy tarbiyaning boshqa bo'limlari va turlari bo'yicha dastur materialini o'rganish hisobga olinadi. Ko'pchilik o'yinlar yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalarga oid malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishda foydalaniladi (yugurish estafetasi, «Bo'ri g'ovda», «Nishonga aniq ur»).

O'yinlar xarakat malakalarini, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishga oid muayyan pedagogik vazifalardan, shug'ullanuvchilarga jismoniy nagruzka berish hamda organizmga xar tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlash vazifalaridan kelib chiqqan xolda o'tkaziladi.

1 – 2-sinfidagi darslarda, odatda, bir-ikki o'yin, 3-sinfidagi darslarda esa bittadan o'yin o'tkaziladi. O'yinlar darsning istalgan qismida o'tkazilishi mumkin.

Darsning kirish qismida o'yin orqali hal etiladigan asosiy vazifa – bu bolalarni uyushtirish, ularning organizmini «qizdirish»: turli saflanishlarni takomillashtirish («Bolalarda tartib qattiq», «Tez saflan», «Mendek bajar» va boshqalar) dir. Darsning asosiy qismida xilma-xil pedagogik vazifalar, shu jumladan, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalardagi xarakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish vazifalari hal qilinishi mumkin («To'pni oshirish», «Polizda quyonlar», «Nomerlarni chaqirish», «O'yin-estafetalar», «To'pga tekiz», «Bo'ri g'ovda», «Ovchilar va o'rdaklar», «Kim o'zadi», «To'plar poygasi», «Etakchiga to'p berma», «Chang'idagi o'yinlar» va boshqalar.

Darsning yakuniy qismining vazifasi organizmni nisbatan tinchlantirish; darsni uyushgan xolda tugallash, bolalarni yangi harakatlarga, xatto navbatdagi darsga tayyorlashdan iboratdir. Shuning uchun darsning bu qismida tinch, katta e'tibor talab qilmaydigan va hayajon uyg'otmaydigan o'yinlar o'tkaziladi («Signalni eshit», «Topchi, kimning ovozi?») va boshqalar.

Bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda *o'yinni tanlash* muhim ahamiyatga ega.

Darslar uchun mo'ljallangan o'yinlar ularning harakat mazmuniga: yugurib yoki sakrab, uloqtirib yoki uzatib, predmetlarni ko'chirib, qarshilik ko'rsatib, to'siqlarni engib, yurib, saflamish elementlari bo'lgan, tirmashish, oshib o'tish va boshqalar qilib o'ynashga qarab tanlanadi. O'yinlarni shunday tanlash kerakki, ularning xarakter mazmuni boshqa mashqlarni bajarishda takrorlanmasin. Masalan, sakrashga o'rgatish darsida sakrab o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazmaslik lozim. Bu ikki sabab bilan izoxlanadi. Birinchidan, o'qituvchi sakrashga o'rgatishda, bolalarning sakrash texnikasini egallashlariga intiladi va buning uchun ko'pincha qismlarga bo'lib o'rganish metodini tanlaydi, o'yin jarayonining elemental sifatida bajariladigan sakrashlar esa o'qituvchi xohlaganidek aniq ijro etilmaydi. Shunday ekan, ular darsda o'tilgan materialni mustahkamlashga yordam bermaydi. Ikkinchidan, darsdagi va o'yindagi sakrashlarni asosiy mashq turlaridan biri sifatida ko'shib olib borish shug'ullanuvchilar organizmiga bir tomonlama, cheklangan ta'sir ko'rsatadi. O'yinlarni vaqtdan erta qo'llanish noto'g'ri xarakterlanish ko'nikmalari paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, o'yin faoliyatida o'rganilgan texnik jixatdan murakkab asosiy harakatlarni mustahkamlash bolalarda u yoki bu harakatni bajarish ko'nikmasi xosil bo'lgandan keyingina amalga oshishi mumkin. Bunday sharoitda o'yin bolalarda xarakatlarni bajarishning mustahkam malakalarini xosil qilishning eng yaxshi vositasi hisoblanadi.

Masalan, «qadamlab» sakrashni mustahkamlayotib, o'rganilgan usul yordamida «g'ov» dan xatlab o'tish mumkin («Bo'ri g'ovda» o'yinida); To'plarni oshirib o'tishdagi malakani takomillashtira borib («To'p kapitanga» o'yinida) tanlashning muayyan usulini ko'llash mumkin. O'rganilgan xarakatlarni murakkablashtirilgan sharoitda mashq qilish uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash, tirmashish va boshqalar kiritilgan turli to'siqlarni oshib o'tish o'yin-estafetalari o'tkaziladi.

O'yinlarni tanlashda ularning mazmuni muxim ahamiyatga ega. Qoidalar murakkab, butun diqqatni talab qiladigan yoki qayta o'rganiladigan o'yinlarni texnik jihatdan murakkab mashqlar o'zlashtiriladigan yoki o'rganiladigan darslarda o'tkazish mumkin emas. Bunday sharoitda bolalarga yaxshi tanish bo'lgan o'yinlarni tanlash zarur.

Dars uchun o'yin (yoki darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun) tanlaganda quyidagilarni nazarda tutish kerak: a) o'yin orqali hal etiladigan pedagogik vazifa; b) o'yinning darsdagi o'rni; v) o'yinning asosiy xarakter mazmuni; g) jismoniy va xisliy nagruzka; d) bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga ko'ra tarkibi; s) o'yin o'tkaziladigan joy va zarur qo'llanmalar; j) bolalarni o'yin uchun uyushtirish metodlari.

Pedagogik vazifalar dars planiga qisqa, aniq qilib yozilishi kerak. Masalan: «Lapta» o'yinining asosiy mazmuni va qoidalar bilan tanishtirish, diqqat va eshitishni rivojlantiruvchi «Topchi, kimning ovozi?» o'yini bilan tanishtirish; «To'plar poygasi» o'yinida bolalarning to'p uzatish (oshirish) malakalarini takomillashtirish; «Qashqalar yurishi» o'yinida bolalarning tez yugurish malakalarini takomillashtirish.

Bolalarning o'yin paytidagi aktivligi katta fiziologik va emotsional nagruzkani yuzaga keltiradi. Nagruzkani boshqarish oson bo'lishi uchun quyidagi priyomlarni qo'llash tavsiya etiladi: a) o'yining davomiyligini va takrorlanish miqdorini o'zgartirish; b) maydonchani kengaytirish yoki toraytirish; v) inventar' orinligi va razmerini o'zgartirish; g) o'yin qoidalarini soddalashtirish yoki murakkablashtirish; d) xarakter miqdorini kamaytirish yoki ko'paytirish; e) tanaffuslarni joriy etish yoki taqiqlash; j) o'yin paytida bolalar xordiq chiqarishlari uchun «joy» tashkil etish yoki tashkil etmaslik.

O'quvchilar dasturda ko'zda tutilgan o'yinlarni bilishlari va ularni darsdan tashqari vaqtlarda o'ynay olishlari kerak. Buning uchun bolalar o'yin qoidalar va shartlarini bilishlari hamda darslarda olgan malaka va ko'nikmalar yordamida ulardan foydalana olishlari lozim.

O'yinlarni o'tkazish paytida faqat o'ynab qolmay, balki o'ynab turli harakat faoliyatida yaxshi natijalarga erishish kerak. Bolalarni o'zlashtirilgan priyomlarni turli o'zgaruvchan sharoitlarda ongli ravishda qo'llashga o'rgatish lozim.

O'yinlarga o'rgatishda o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishga katta e'tibor beriladi. O'yinlar o'quvchilarni intizomga chaqirishi, ahil, mustaxkam jamoa yaratishga yordam berishi kerak. Bu jamoada o'zaro qo'llab-quvvatlash, yordam, shaxsiy manfaatlarni jamoa manfaatiga bo'ysundirish bolalar uchun odatga aylanishi lozim. Bunga o'yin qoidalariga qat'iy rioya qilish, o'yin ishtirokchilarining o'z majburiyatlarini aniq bajarishlari, o'qituvchining doim kuzatib borishi va vaqtida ogohlantirishi, tuzatishi va tavsiya berishi orqali erishiladi. O'quvchilarning inventar' va jixozlarni ehtiyot qilishlariga e'tibor beriladi.

Umumiy maqsadga erishish uchun ahil harakat qilish zaruriyati, o'yin jarayonidagi o'zaro yordam, o'z o'rtoqlarining og'irini engil qilish bolalarda ijobiy axloqiy fazilatlarini tarbiyalaydi. «Lapta», «Pioner to'pi», «To'plar poygasi», «Davraga tort» va boshqa o'yinlar bunga misol bo'lishi mumkin. «Ikki ayoq» o'yinida «isitib olish» momenti o'z o'rtog'iga yordam berishning ajoyib namunasidir. Ishtirokchilar o'z hayotini xavf ostiga qo'yib, o'z o'rtoqlarini «isitadilar».

O'yinda qizishib ketishga (azart), o'yin paytidagi raqiblar xayotda ham raqib bo'lib qolishiga, natijada sinfning ikki guruxga bo'linib ketishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Aksincha, bolalar o'yindan so'ng juda ahil bo'lib qolishlari lozim. Bunga erishish uchun o'yin oldidan o'quvchilarni tashkil qilishning butun jarayonini puxta o'ylab chiqish, shuningdek o'yin paytida bolalar o'rtasida vujudga kelishi mumkin bo'lgan murakkabliklar va ularning oldini olish choralarini ham nazarda tutish lozim.

1 – 2-sinflardagi ko'pchilik o'yinlar ta'lim beradi. Ularga xayvonot, qushlarga taqlid qilish va bolalarning kundalik hayoti bilan bog'liq syujetli o'yinlar deb ataladigan o'yinlar kiradi. O'qituvchi o'yin personajlari xaqidagi to'g'ri va ilmiy asoslangan ma'lumotlarni bayon qilishi shart. Masalan, «Boyo'g'lijon»

o'yini bilan tanishtirish paytida bolalarga boyo'g'li xaqida qiska va to'g'ri ma'lumot berish lozim. Darsga qushlar chuchelosini olib kelib ko'rsatilsa, boyo'g'lining kunduzi va tundagi xatti-xarakatlari va xususiyatlari tushuntirilsa, yaxshi bo'ladi.

Bunday ish metodi o'yinning xayajonli bo'lishini ta'minlaydi va o'quvchilar aktivligini oshiradi.

Ko'pchilik xarakatli o'yinlar muzika jo'rligida o'tkazilishi mumkin. Ularda quyidagi avvaldan shartlashib olingan o'tishlar, akkordlar yoki urg'ular (aktsentlar) o'yinning boshlanishiga, tugashiga yoki muayyan bosqichiga signal bo'lib xizmat qiladi. «Muzika-ilonlar», «Topchi, kimning ovozi» o'yinlari muzikasiz, lekin kuylash bilan o'tkazilishi mumkin. Muzika va ashula o'yinni bezabgina qolmay, balki do'stlik jamoalizmni tarbiyalashga zamin yaratadi.

O'yin joyi dars oldidan o'quvchilar bilan birgalikda (sinf navbatchisi yoki maxsus tayinlangan o'quvchilar) tayyorlanadi.

Maydonchaga belgi qo'yish vaqtincha va doimiy bo'lishi mumkin. Zalda doimiy belgi moy bo'yoq, maydonchada esa ohak yoki bo'r eritmasi bilan quyib chiqiladi. Vaqtinchalik belgilar katta-kichik bayroqchalar, ustunlar, chiziqlar bilan qo'yiladi.

O'yinlarni o'tkazish uchun quyidagi turli inventarlar talab qilinadi: to'plar, arqonlar, g'o'lalar, lentalar, xaltachalar, bayroqchalar, ustunlar, halqalar va boshqalar. Ko'pchilik o'yin qurollarini bolalarning o'zlari o'qituvchi rahbarligida bajarishlari mumkin. O'yin inventari doimo soz bo'lishi va muayyan joyda saqlanishi kerak. Agar maktabda ko'rgazmali qurollar (jadvallar, plakatlar) mavjud bo'lsa, ular o'quvchilarga o'yinlar bilan yaxshiroq tanishishga yordam beradi. O'yin qurolini zalga, maydonga, sinfga osib qo'ygan ma'qul.

O'yinlarning muvaffaqiyatli o'tkazilishi ko'pincha o'qituvchining qanday tayyorgarligiga bog'liq. Pedagog o'yin va uning turli variantlarini mukammal bilishi, o'yinni tashkil etish va olib borishni ikr-chikrigacha o'ylab olishi lozim.

O'qituvchi o'yinni muvaffaqiyatli olib borishi uchun o'quvchilarga o'yin shartini qisqa, aniq qilib tushuntirishi va darxol bolalarni uyushtirishi lozim.

«Hamma o'z bayroqchasiga» o'yinini tushuntirish va unga tayyorlanish misol bo'lib xizmat qilishi mumkin.

O'qituvchi o'quvchilarga dastlab qanday o'yin o'ynashlarini ma'lum qiladi, so'ng o'yin uchun 7 – 8 kishilik gruppalariga bo'linish kerakligini aytadi va darhol sinfni gruppalariga bo'lishga kirishadi (o'qituvchi sinfni qay usulda gruppalariga bo'lishni oldindan o'ylab qo'yadi). Sinfni bo'lib va har gruppani oldindan belgilangan joyga doira qilib qo'yib, o'qituvchi, har bir gruppadan bir kishini ajratish, bu o'quvchi qo'lida bayroqcha ushlab doira o'rtasida turishi kerak, deb e'lon qiladi va darhol shunday o'quvchilarni ajratadi, ularga bittadan bayroqcha (turli rangdagi) beradi. Sinf uyushtirilgan va o'yinga tayyor bo'lgandan so'nggina o'yin mazmuni va qoidalari tushuntiriladi. O'qituvchi o'yin mazmuni tushunarli bo'lganiga ishonch xosil qilish uchun ikki-uch o'quvchidan o'yin mazmuni va qoidasini so'raydi, shundan so'ng o'yinni boshlaydi. O'yin bilan tanishtirishning bunday usuli ko'p vaqtni olmaydi va bolalar qoidalarini yaxshi o'zlashtiradilar.

Ba'zan o'yinga tayyorgarlik paytida asosiy xarakatlarni bajarib ko'rsatish zarur. Bundan tashqari, bolalarga o'yinda qo'llaniladigan barcha komanda va signallar (xushtak, bayroqcha, paxta) ma'lum qilinadi.

Tanish o'yinni o'tkazganda o'quvchilarga uning mazmuni va qoidalarini eslatish lozim, agar o'quvchilarning o'zlari eslashsa, yana ham yaxshi.

Bolalarda o'yinga qiziqish va «yanagi safar xam o'ynash» istagini saqlash uchun bir darsda bir o'yinni «jonga tekkuncha» takrorlamaslik lozim. Bu ko'proq turli variantli o'yinlarga tegishli.

O'quvchilarni o'yinning turli variantlari bilan tanishtirish muntazam tarzda olib boriladi. O'yinni ikir-chikirigacha o'rgayishga faqat o'quvchilar asosiy materialni o'zlashtirib olganlaridan so'ng o'tish mumkin. Masalan «Ikki ayo» o'yinida dastlab «isitish» qo'llanilmaydi; bir necha variantga ega bo'lgan «Tovonbaliqlar va cho'rtan baliq» o'yimida dastlab birinchi, keyin ikkinchi variant qo'llaniladi, qolganlari esa keyingi darslarda o'rganiladi. Tobora murakkablashtirishning mazkur printsipli barcha o'yinlarni o'tkazishda qo'llaniladi.

Dasturda ko'zda tutilgan o'yin variantlari o'qituvchi tashabbusi bilan ham qo'llanilishi mumkin. Turli variantlarni qo'llashdan maqsad o'yinlarni murakkablashtirish, ularni yangi xarakatlar bilan boyitishdir. Bunga qo'shimcha qoidalar, yangi saflanishlar kiritish, o'yinchilar va komandalar o'zaro hamkorligini o'zgartirish hisobiga erishiladi.

«Hamma o'z bayroqchasiga» o'yinining taxminiy variantlari:

1. Asosiy variant.

2. Asosiy variantning o'zi lekin, bolalar doira bo'ylab yuguradilar, o'ng (chan) oyoqlarida sakraydilar, qadamlarni chalishtirib yuradilar (harakatning boshqa usullarini qo'llash ham mumkin).

3. 1-variantdagidek, lekin bolalar xarakat vaqtida qo'l, oyoq gavda, bosh bilan qo'shimcha harakatlarni bajaradilar.

4. 1-variantdagidek lekin, birinchi signalni eshitib, qo'lida bayroqchasi bo'lmagan o'quvchilar maydonchadagi belgilangan chiziqqa yugurib chiqadilar, shundan so'ng o'yin birinchi variantdagidek davom ettiriladi.

5. 1-variantdagidek lekin bolalar uchinchi signaldan so'ng doiraga emas, bir qator kolonnaga turadilar, yonma-yon safga esa bo'ygacha rioya qilmasdan tiziladilar.

Keltirilgan misolda variant tanlash ikki yo'nalishda: o'yin boshida harakat usullarini o'zgartirish va o'yin oxirida yakuniy saflanishni o'zgartirish yo'lidan boradi.

Xar qanday o'yinda turli variantlar bo'lishi mumkin. Masalan «Bo'sh joy» o'yinida qo'l ushlashib, bittadan, ikkitadan yugurish mumkin, shuningdek ikkala oyoqda, bir oyoqda, cho'kkayib sakrash ham mumkin.

O'yinboshilarni tayinlash, bolalarni guruxlar, jamoalarga bo'lish, hakamlarni belgilash (agar ular kerak bo'lsa) va vazifalarni ishtirokchilar o'rtasida taqsimlash o'yinlarni tashkil etishning muhim momenti hisoblanadi.

O'yinboshilarni turli usullarda tayinlash mumkin. Lekin ularni o'qituvchi tayinlagani ma'qul.

O'yinboshilar juda tezkor, g'ayratli va tashabbuskor o'quvchi bo'lishi kerak. Lekin o'yin yaxshi tanish bo'lsa, o'qituvchi tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish maqsadida

va uncha o'zini ko'rsata olmaydigan bolalarni jamoa faoliyatga jalb qilish, o'zini yaxshi tutmaydigan o'quvchilarni intizomga chaqirish uchun ularni o'yinboshi, o'ziga yordamchi va hatto hakam qilib tayinlashi mumkin va kerak. Bunday o'quvchilar o'zlarini jamoaning teng xuquqli a'zosi deb his qilgach, topshiriqlarni ko'ngildagidek bajarishga harakat qiladilar.

O'yinda ishtirok etolmaydigan, sog'ligi zaif o'quvchilar hakam va yordamchi qilib tayinlansa, ular o'zlariga yuklatilgan vazifalarni a'lo darajada bajara oladilar. Masalan, «Hamma o'z bayroqchasiga» o'yinida davra o'rtasida bayroqcha tutib turuvchilar rolini har qanday meditsina guruhidagi o'quvchilar bajara oladilar.

O'yin o'zlashtirib olingach, o'yinboshilarni tayinlamasdan, tanlab olish zarur. Buning uchun sanoq she'r (schitalka) lardan foydalangan ma'qul.

Sanoq she'rlar mazmunan qiziqarli, qisqa va talaffuzi oson bo'lishi lozim, masalan:

Biz – quvnoq bolalarmiz, yuguramiz, o'ynaymiz,

Qani quvib etib ko'r.

Sanoq she'r o'rmda bolalar darsda o'rgangan istalgan to'rtlik va kichik she'rlardan foydalanish mumkin. Bundan tashqari, o'yinda o'yinboshini boshqa usullar bilan belgilasa ham bo'ladi:

a) sobiq o'yinboshi yangi o'yinboshini tayinlaydi;

b) sobiq etakchi yoki o'qituvchi ko'rsatgan o'quvchi aytgan nomerdagi o'quvchi etakchi bo'lib qoladi;

v) kim birinchi yugurib kelsa, kim uzoqroq sakrasa yoki to'pni uloqtirsa, o'sha etakchi bo'ladi (bu usul ko'proq o'yin boshlanishida birinchi etakchini aniqlash maqsadida qo'llaniladi).

Gruppa yoki jamoalarga bo'lishni yaxshisi bo'yma-bo'y turilgan bir qatorli safda sanoq bo'yicha o'tkazgan ma'qul. Qolgan usullar uncha muvaffaqiyatli emas (tayinlash, kelishib tayinlash, kapitan tomonidan tayinlash va boshqalar), chunki buning natijasida juda kuchli yoki kuchsiz gruppa yoxud komanda hosil bo'lib

qolishi Bundan tashqari, bu ko'p vaqtni oladi va o'quvchilarning noroziligiga sabab bo'ladi.

Jamoalarga bo'linishning qulay usuli – bu uchtdan, to'rttdan (beshtadan) qatorga saflanishdir. Xar bir qator komanda bo'ladi. Kapitanlarni o'quvchilarning o'zlari tanlashlari, o'qituvchi tayinlashi mumkin. Safning boshida turgan o'quvchilar ham kapitan bo'lishlari mumkin.

O'yinlar intizomni mustaxkamlashga yordam berishi lozim. O'ym qoidalarining bajarilishi, ortiqcha xarakatlarning bo'lmasligi, o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat bunga yordam beradi.

O'yin paytida a'lo tartibga erishish uchun o'qituvchi o'quvchilar intizomini yaxshilovchi maxsus elementlarni kiritishi mumkin (bu ayniqsa komanda o'yinlarini o'tkazish paytida qulaydir). Masalan, har bir nojo'ya harakat natijalar (ochkolar) ning pasayishiga olib keladi. Lekin bu cheklanishlar faqat o'yinning umumiy qoidasini buzuvchi harakatlarga joriy etilishi kerak.

Maktab dasturida ko'plab so'zlab o'ynaladigan o'yinlar mavjud. O'yin paytida aytiladigan tekst yoki so'z o'quvchilar tomonidan sinfda oldindan o'rganiladi. Bunda o'qituvchi barcha o'quvchilar baland, ifodali, lekin qichqirmasdan talaffuz qilishlari uchun e'tiborni so'zlarning to'g'ri talaffuz etilishiga qaratadi. Agar o'yin murakkab bo'lib, ko'p so'zni o'rganishni talab qilsa, oldingi darsda (yakunlovchi qismida) so'zlarni o'rganish, o'yinni esa keyingi darsda o'tkazish mumkin.

O'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining ro'li benixoya katta. O'yinga tayyorgarlikkina emas, balki uning borishi, natijasi ham unga borliqdir. O'qituvchi aktiv, ishtirok etadi. U o'yinni boshqarib,, kuzatib boradi, agar lozim bo'lsa, o'zi ham o'quvchilarga qo'shilib o'ynaydi (musobaqa elementiga ega bo'lgan o'yinlardan boshqa o'yinlarda). O'yin namunasini ko'rsatish zarur bo'lgan xollardagina o'qituvchining o'zi o'ynashi lozim.

O'qituvchi o'yinni aniq, xotirjam va odob bilan, o'zaro o'rtoqlik munosabatini saqlagan xolda boshqarishi kerak. U muvaffaqiyatsizroq

o'ynaganlarni ruxlantirishi va eng yaxshi o'yinchilarni mag'rurlanishdan tiyib turishi lozim.

Jamoali o'yinlarda sharoit barcha komandalar uchun bir xil bo'lishi kerak (maydon tomonlarini, inventarni o'z vaqtida almashtirish, bir xil miqdorda yugurish, har bir komanda o'yiniga baravar vaqt ajratish).

O'yinlarni hamisha uyushgan xolda tugatish lozim. O'yindan so'ng yakun chiqarilishi kerak: natijalarni e'lon qilish va ularning sababini tushuntirish, ijobiy va salbiy tomonlarni qayd etish, o'yinda qo'llanilgan harakatlar va kamchiliklar, darsdan tashqari vaqtidagi o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish haqida maslahat berish. Yakun chiqarishda katta e'tibor o'quvchilarning xulqi, o'zaro munosabatlari, o'zaro harakatlariga qaratiladi. Ijobiy namunalarni yuqori baholash va bu namunalardan ibrat olishga chaqirish kerak. O'yindagi salbiy momentlarni e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Ayrim o'quvchilarning nuqsonlarini ko'rsatib o'tish o'qituvchining burchidir.

O'yinlarni yakunlashga o'quvchilarni jalb qilish lozim. Bu bolalarda o'z xarakatlari va o'rtoqlari xarakatini ob'ektiv baxolashga, g'alaba va mag'lubiyatning sabablarini aniqlay bilishga o'rgatadi. O'qituvchi yakuniy ehtiyohtkorlik olijanoblik bilan, xotirjam yashashi kerak.

Bolalar jismoniy tarbiya darslaridagi o'yin mashg'ulotlarida o'z o'yin tajribalarini muvaffaqiyat bilan boyitadilar. Hammaga ma'lumki, agar harakatli o'yinlar yaxshi o'rganilsa va o'tkazilsa, ular tezda bolalarning xayotiy boyligiga aylanib ketadi. Bu esa bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha umumiy ishda juda muximdir.

1.3.1. Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi

Harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funksional 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. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari o'quvchilar bilan shug'ullanish va bolalarni harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Umumta'lim maktab dasturida xarakatli o'yinlar I – III sinflarga 36 – 38 soat, IV sinfda 12 soat, V – VII sinflarda 2 soatdan. Shu soatlarga o'yinlarni tanlash rejalashtirish va ularni tashkil qilish metodikasi katta axamiyatga ega.

Yangi dasturda xarakatli o'yinlar harakat sifatlarining tasnifi va belgisiga qarab gruppalariga bo'lingan (Masalan: IV-sinflarda):

1. Barcha musqullarni rivojlantiradigan elementlari bor bo'lgan o'yinlar: "Oq terakni ko'k terak", "Olib qochar", "Doiraga tort", "Tortishmachoq", "Qo'loq cho'zma", yugurish o'yinlari raqam bilan chiqarish: "Kovun polizida", "Otishma", "Bo'sh o'rin" Gimnastik tayoqchalar bilan estafeta va kim chaqqon;

2. Turgan joida va yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash o'yinlari (qarmoq ketma-ket sakrash muvozanat saqlash va sakrash, qo'shilgan estafeta, putadan xatlash) berilgan.

3. Uzoqlikka va mo'ljalga olish o'yinlari (quvganga to'p berma, merganlar, kim tez);

4. Basketbolga tayyorlov o'yinlari (ushlaganni qutqarish, to'rt tomondan to'p otish, savatga to'p tashlash, bir-biriga to'p tekkazish, boshqaro'vchiga to'p berma);

5. Ko'proq kuzatuvchanlikni, e'tiborni zamon va makonda muljal olishni yaxshilaydigan o'yinlar (tungi soqchini top, qopqonlar).

Bu o'yinlar harakat faoliyatini rivojlantirish va mustaxkamlashda, zo'kkolik, sezgirlik va munosabatlarni tarbiyalashda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda juda muxim rol' o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida xarakatli o'yinlar xar bir darsning oldiga qo'yilgan aniq vazifasi.uning mazmuni va o'qo'v mazmuni bilan bog'langan xolda qo'llaniladi. Cho'nki o'yin oldida qo'yilgan vazifa aniq bo'lsa, uni tashkil qilish va amalga oshirish oson bo'ladi.

Umuman xarakatli o'yinlarni o'tkazishda oldiga quyidagi maqsad va vazifalar qo'yiladi:

1. O'quvchilarning sog'ligini mustaxkamlash;
2. Yangi harakat ko'nikmalari bilan tanishtirish;
3. O'rgatilgan harakat ko'nikmalarni takomillashtirish;
4. Jismoniy sifatlar chaqqonlik, kuch, chidamlilik va x.k. rivojlantirish;
5. Tafakkur, xotira, diqqat, fikrlash, sezgirlik fazilatlarini xarakatli o'yinlar tufayli tarbiyalash.
6. Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash.
7. Tashkilotchilik qobiliyatlarini oshirish uchun ko'maklashish;
8. Razminka yuklama tufayli organizmni qizdirish yoki darsning nagruzkasini (mashq bajarish miqdori va me'yori) oshirish;
9. Kuzatuvchanlik, e'tibor, zamon va makonda muljal olishni rivojlantirish;
10. Darsni qiziqarli qilib o'tkazish yoki o'quvchilarning ruxini ko'tarishga yordamlashish.

O'rgatish mobaynidagi o'yinlar o'rganayotgan harakat faoliyatini (gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari va boshqa sport turlar harakatlariga moslangan va tuzilishiga qarab e'tibor beriladi.

Xarakatli o'yinlarni tanlash o'rgatish va takomillashtirish davrlarida aloxida o'rin egallaydi, chunki harakat faoliyati bilan tanishish davridagi o'yinlar ko'nikma malakalarni xamda musquillarni tarang tutgan xolda yugurish, to'p uloqtirish va boshqalar noto'g'ri harakatlarni oldini oladi usullarni to'g'ri bajarishga odatlantiradi.

Harakat faoliyatini takomillashtirish davrida o'yinlar ko'p marotaba takrorlamishi natijasida o'quvchilarda o'rganilgan harakat ko'nikma va malakalarni qisqa vaqtda biron bir sport turidagi texnik usulini butunligicha bajarish

qobiliyatini rivojlantiradi. Kundalik hayotimizdagi o'rganilgan harakatlarni har xil shart va sharoitda qo'llash katta ahamiyatga ega. Masalan: birdaniga sakrab o'tish, o'zingizni ximoyalash va x.k.

Shuning uchun IV sinfdan boshlab xar xil to'siqlardan oshib o'tish bilan beriladigan estafetalarga katta ahamiyat berish zarur.

Xarakatli o'yinlar bilan mashg'ulotlarda jamoaning tashkil qilish usuli va o'yinning mazmuniga qarab xar bir o'yinning tarbiyaviy imkoniyatidan to'liq foydalangan maqul. Chunki xar bir o'yin o'yinchilardan yuqori darajadagi intizomni o'zining qiziqishi xoxishini jamoa bilan bog'lashni talab qiladi. Agar o'qituvchi o'yin inobaynida o'quvchilarni o'z ixtiyoriga tashlab quysa ayrim o'quvchilarda o'z bilimdonchilik mensimaslik va manmanlikni belgilari vujudga kelishi mumkin. Masalan: V sinfdan "otishma" o'yini birinchi marotaba o'tilayotgan edi, bir necha minutdan keyin o'yinda faqat 2 – 3 qishi qatnashayotgani ma'lum bo'lib qoldi. Ular butun maydon bo'ylab yugurishar. o'rtoqlarini itarib, turtib ketishar, kuchsizrok bolalarning qo'lidagi tupni olib, o'zlari ochko olishga harakat qilar edi. Ikkinchi darsda o'qituvchi xamma bolalarning o'ynashi uchun voleybol maydonini zonalarga bo'ldi. Xar bir zona o'quvchilar bo'lib qo'shnisining chegarasiga o'tishi mumkin emas edi. Mana shunda o'yin xamma uchun qiziqarli bo'ldi jismoniy jixatdan kuchsizroq bolalar ham jamoaga qiziqib o'ynashga intilish boshlandi. Xar bir darsning oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab xarakatli o'yinlarning shaklini o'yinlar modeli to'liq mazmunini xar xil ko'rinishlarini yaqqol tasavvur qilish kerak. Sho'ndagina o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish ma'noli bo'lib o'tadi. Xarakatli o'yinlar o'quvchilarning organizm tizimidagi xar bir organlar funktsiyasini to'liq faoliyat rivojlantirishga va o'sishga deyarli ta'sir etishi lozim. Maxalliy sharoitni bolalarning jismoniy tayyorgarligini va shu sinfning umumiy xulqini e'tiborga olgan xolda, o'qituvchi o'yinlarning mazmuni va qoidasiga o'zgartirish kiritib darsning pedagogik ahamiyatini oshiradigan metodik usullarni tanlashi mumkin. Darsda mana shunday oldindan tanlangan o'yinlardan foydalana o'rgatish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalarini to'liq xal qilishga yordam beradi. Bu

o'yinlar I – IV, V – VII sinf o'quvchilari uchun katta axamiyatga ega bo'lib oldin o'rganilgan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib borishni talab qiladi. Darsda qo'llaniladigan boshqa mashqlar bilan xarakatli o'yinlar o'rtasida o'xshashlik va tashkiliy-metodik bog'lanish bo'lishi lozim. Agar darsda asosiy vazifa uzunlikka yugurib kelib sakrashda to'g'ri depsinishga o'rgatish bo'lsa, shunga yaqin o'xshash "Do'ngdan-do'nga sakrash", "aralash estafeta" o'yinlarini tanlash mumkin. Tanlab olingan o'yinni boshqa mashqlar o'rtasidagi o'mini va uning davom etish vaqtini aniqlab olish zarur. O'quvchilarga oldindan tanish bo'lgan vaqt olmaydigan va katta kuch talab qilmaydigan o'yinlarni darsning tayyorgarlik qismida berilsa bo'ladi. Asosiy mashqlardan keyin nisbatan tinch o'yinlarni (masalan yurish va to'pni o'zatish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar) o'tkazish mumkin. Engil atletika yoki gimnastika bo'limlaridan yangi texnik va taqtik usullarini o'rgatishda, o'qituvchi bir gurux bilan shaxsan o'zi mashg'ulot olib borsa, ikkinchi guruh shu mashqlarning texnik va taktik usullarini o'rtanishga yordam beradigan o'yinlarni bolalar yordamida o'qituvchining kuzatuv ostida o'tkazilishi mumkin keyin guruxlar almashtiriladi.

Bir necha qishiga muljallangan o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarni guruxlarga bo'lib o'rgatilgani ma'qul.

Yangi o'yinni tushintirishda IV – VII sinf o'quvchilarining ma'lum darajada o'ynash tajribasini e'tiborga olish lozim. Shuning uchun oldindan ma'lum qoidalarga ko'p e'tibor bermasdan uning texnika va taktik ko'rinishlariga ko'proq to'xtalib o'tilsa bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarda kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan diqqatni uyg'unlashtirish ancha yaxshi bo'lsa xam o'yindan oldingi tushuntirish qisqa va aniq bo'lishi shart. O'yin maboynida esa qo'shimcha ko'rsatmalar berib, xatolarini tuzatib boriladi.

Ma'lum qoidalar bo'zilganda raqib "jamoa" yoki ayrim o'yinchi (ochko yoki taktik manevr qilish jixatdan) qanday xuquqqa ega bo'lishi tushintiriladi. Ayrim vaqtlarda yangi o'yinni tushintirishda o'yin maboynida uchraydigan texnik usullar va kombinatsiyalarni bir necha o'quvchi yordamida o'ynab kursatish bilan xam amalga oshirish mumkin.

Murakkab yangi xarakatli o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilarda to'liq tushincha xosil qilish bilan birga unda qo'llaniladigan xamma qoidalarni birinchi darsda o'rgatish shart emas. Oldin oddiy variantda o'tkazib keyin o'quvchilarni shu usullarni o'zlashtirib borishga qarab asta-sekin yangi qoidalar va uning murakkab yo'llari o'rgatilib boriladi.

Ayrim o'yinlar uchun onaboshilar ajratish talab qilinadi. Onaboshilarni oddiy musobaqa o'tkazish yo'li bilan aniqlasa xam bo'ladi. Masalan: "Qarmoq" o'yinida kim arqonchaga tegib o'tsa, yoki kimki tanish o'yindagi qoidaga birinchi bo'lib javob bersa, yoxud ma'lum masofaga birinchi bo'lib yugurib etib borsa yoki to'rgan joyidan uzunlikka kim uzoqroq sakrasa, o'sha o'yinchini onaboshi qilib tayinlash mumkin.

O'quvchilarni komandaga bo'lishda xar xil usullardan foydalanish kerak. O'yinni qaysi komanda boshlashi yoki maydonni qaysi tomonini qaysi jamoa egallashini jamoa sardorni yoki shu jamoa o'yinchisi raqib jamoa o'yinchisi bilan birma-bir kurashda yoki oddiy musobaqada (yugurish xar xil narsalarni uzoqlikka uloqqirishda) g'alaba qozonganligiga qarab yoki qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. O'yin mobaynida ayrim engilgan g'alaba qozongan o'quvchilarni o'yindan chiqarish bir komandadan ikkinchi komandaga o'tkazish shart emas balki o'yin davomida jarima ochkolar berib komandalarni egallaydigan o'rinni aniqlash mumkin. Bir o'yinchi uzoq vaqt davomida onaboshi qilib qoldirish yaramaydi. Ko'p harakat qiladigan va diqqatni jalb qilish talab qilinadigan o'yinlarda buning ahamiyati juda xam katta. Oddiy o'yinchilar onaboshi bo'lishiga "onaboshi bilan kurashish" yuli bilan qiziqtirib borish kerak. Ayrim o'yinlarda kimki onaboshi bo'lsa, jarima ochkosi olish sharti kiritilsa xam bo'ladi. Bunday vaktida birinchi bo'lib onaboshi bo'lgan o'yinchi jarima ochkosi olmaydi.

O'yinlar o'g'il va qiz bolalar bilan qo'shib o'tkazilgan vaktida jamoalar tarkibi son jixatidan teng bo'lish bilan birga o'g'il va qiz bolalar sonini xam tenglashtirishga harakat qilish zarur. Bu bilan asosan jamoalar kuchini tenglashtirishga erishiladi. Ayrim vaktlarda o'yinning tasnifi va o'yinchilarning

tayyorgarligiga karab teng kuchli jamoalarni barobar bo'lmagan ro'yxati (bolalar yoki qizlar soni ko'p bo'lsa) to'zish xam mumkin.

Masalan: agar qiz bolalarni ko'pchiligi o'g'il bolalarga qaraganda jismoniy tomondan chiniqgan bo'lsa, o'z kuchiga yuqori baxo beradigan ayrim o'quvchilarni oladigan nagruzkasini yuklamasini xar xil usullar bilan boshqarib borish mumkin. Masalan: tez-tez dam oldirish oldindan tayyorlab qo'yilgan doirachalarda ularning shaxsiga tegmasdan "o'yindan tashqari" xolatda degan qoidani kiritish mumkin.

Darsda o'yinlarga arniq vaqt ajratiladi. Shuning uchun o'yindan keyin boshqa mashqlarga tashkiliy o'tish muxim axamiyatga ega. Chunki ayrim xayajonli o'yinlardan keyin asosiy mashqni o'rgatish qiyinlashadi.

Dars zichligini oshirish uchun boshlash va tugallash mumkin kadar aniq tashkil qilinadi. O'yin natijasi esa o'quvchilarga taxlil qilib yakun yasab berilishi shart.

Xarakatli o'yinlarni choraklarga taqsimlab rejalashtirishda dastur boshqa o'quv mashqlarini o'rtanishda unga yaqin bo'lgan o'yinlar tanlanadi. Chunki shu tanlab olingan o'yinlar o'quv mavzusida ayrim harakat, ko'nikma va malakalami egallashda yordam beradi. Birinchi va turtinchi choraklarga keng maydon talab qiladigan o'yinlar masalan, I – IV sinfda "Raqamlar chorlash", "Kim chaqqon", "Oq terakmi ko'k terak", "Aralash estafeta", "Kir tosh" va boshqalar tanlansa ikkinchi va uchinchi choraklarda keng maydon talab qilinmaydigan va kuz va qish xavosiga mos ya'ni "Buyumni top", "Estafeta", "Qarmocha", "Bir-biriga to'p tekkazish", "Savatga to'p joylash", "Qal'ami himoya qilish" va boshqa o'yinlar tanlanadi.

O'yinlarning harakat mazmuni turlicha ko'rinishga ega. Uni organizmning funktsiyasiga va sistemalariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarning 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.

Bir qarashda harakatli o'yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo'lishi mumkin. Ma'lumki, o'yin sharoitining o'zgaruvchanligi, unda g'alaba uchun kurashishda turli sharoitning to'satdan yuzaga kelishi, to'g'ri harakat va qarorni talab qilish o'yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog'lanishda va birga qo'shib olib borishda qo'llashga yo'naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma'lumot olish va ko'proq o'yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o'yindagi to'siqni, qiyinchiliklarni engib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me'yoriy vazifalarni belgilaydi:

Imkoniyat yaratib beriladi.

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'uullanish, 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.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

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.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning axloq sifatlarini va xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga yordam beriishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham engish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga engilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri

raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O'zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to'siqlardan oshib o'tishga yo'naltirilgan.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda, ixtiyoriy ravishda barakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o'yinga qiziqishning ortishiga shug'ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari qatnashchilarining har xil o'rmini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o'ynaydigan o'rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o'zaro aloqada bo'ladi. O'yin qatnashchilari o'rtasida o'yin vazifasining to'g'ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatini, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o'zaro hurmat qilishga undaydi. O'zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o'rganadilar, o'rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda u yoki bu balki o'yin qatnashchisi o'zining vazifasini qanday bajarishdan qat'iy nazar, u maqtovga sazovor bo'lishi mumkin yoki teskarisi, o'rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o'z tengqurlarining fikri alohida o'yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar o'qituvchining rabbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar o'rtoqlik, o'z harakatiga jiddiy munosabatda bo'lish va o'yindagi boshqa ilg'or o'yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo'pol barakat qilmasdan o'ynaladigan o'yim ayrim o'yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o'yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta'sirchanligi sportga bo'lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro'sini hurmat qilishga o'rgatadi.

O'yinchilarda ko'rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni baholashga ko'nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o'yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

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'iyatlilikni 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, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'mida 4 – 5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

1.4. Milliy o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy

taraqqiyotidagi o'rni

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga

erishishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi faqatgina uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi. Balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

Ushbu va'znomada o'zbek xalq o'yinlari insonni jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga aloqadorligini yoritish asosiy maqsad qilib olingan. Darhaqiqat yuqorida qayd etilgan tushunchalar o'rtasida uzviy bog'lanish mavjuddir.

Oxirgi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rmini o'qish va mehnat egallaydi.

Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida o'yinlar muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yimlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlash-tiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir.

Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish – milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz 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'mak 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. Harakatli o'yinlar bolalarga teran fikrlash, ishtimoiy-iqtisodiy muammolarni mustaqil icha olish imkoniyatini beradi.

Nazorat uchun savollar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunimi yangi taxriri qachon qabul qilingan?
2. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarining yosh xususiyatlari ayting?
3. Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi nimalardan iborat?
4. Milliy xalq o'yinlarining tarbiyaviy jihati haqida gapiring?
5. Umuman xarakatli o'yinlarni o'tkazishda oldiga quyidagi maqsad va vazifalar?
6. Milliy o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotidagi o'rni qanday?

II-BOB. HAKKATLI O'YINLARNI BOLANI YOSHIGA MOS HOLDA TANLASH, TAHLIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI HAMDA ULARGA QO'YILGAN PEDAGOGIK TALABLAR

2.1. O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim:

1. O'qituvchilarning jismoniy jihatdan normal o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizmlarining va umumiy ish qobiliyatlarining o'sishiga yordam berish.

2. O'quvchilarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zaruriy bilimlar berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish.

3. O'quvchilarda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlar tarbiyalash.

4. O'quvchilarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, rejimga rioya qilishga qiziqish uyg'otish.

5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zaruriy bilim va malakalar hosil qilish.

O'qitish jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishi, shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli juda mas'uliyatlidir.

O'yinni o'rgatish jarayoni shunday uyushtirilishi kerakki, unda bolalarga o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lish tuyg'ulari singdirilsin.

O'yinni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan uni to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga egadir. Ammo o'yinni tanlash va o'tkazishning o'zi hamma vaqt ham

tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiyaviy ish sohasida yaxshi natijaga erishish uchun o'qitish jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish zarur.

Bunda harakatli o'yinlar tashkil qilinishi va o'tkazilishining doimo tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi juda muhimdir. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilgan, har o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qoidalari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagoglik mahoratni namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Bolalar o'yin jarayonida o'z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o'qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o'ta ta'sirchanlik, o'yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o'z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o'qituvchi o'yinni muayyan yo'lga solib, o'quvchilarda sofdillik, mardlik, o'zaro o'rtoqlik munosabatida bo'lish hamda jamoa oldida o'z burchini sezish tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o'qituvchi bolalarning o'yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko'rsatishlariga har jihatdan yordam beradi. Ba'zan o'qituvchi o'z oldiga hal qilinishi qiyinroq bo'lgan vazifani, masalan, o'quvchilarga basketbol va boshqa o'yinlardagidek to'pni uzatish va ilib olish, savatga tashlash, yerga urib-urib to'gridan va yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni o'rgatish vazifasini qo'yishi mumkin.

Demak, bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak?

O'qituvchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan foidalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida o'yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish va o'zining harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga bog'lab tahlil qilish imkonini beradi. O'yin yoki ayrim

mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverish yaramaydi. O'qituvchi tomonidan o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalarga o'ynatiladigan o'yinlar biror maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishi uchun o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to'siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga to'g'ri keladigan, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni imkon boricha tashabbus ko'rsatib o'ynaydigan o'yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning aktivlik ko'rsatishi o'qituvchining bu o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilar o'rtasida bo'ladigan o'zaro munosabatni tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalarning o'yinni o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan keyin ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinni rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish eng muhim momentlardan biridir. Bu ayniqsa syujetli o'yinlarni gapirib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin qatnashchilarining o'z rollarini to'g'ri bajarishlariga

yordam beradi. O'yin rahbari o'yin mazmunining yaxshi o'zlashtirilishi uchun og'zaki tushuntirishni ko'rsatish bilan, ya'ni o'yindagi ayrim harakatlarni o'zi bajarib ko'rsatishi bilan mustahkamlanishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'qituvchi o'yinni tushuntirishida va harakatlarni bajarib ko'rsatishida, ko'rsatma qo'llanmalardan foydalanishida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutishi zarur. Masalan, bolalarga yangi o'yin o'rgatish, shu o'yin texnikasining ayrim elementlarini majburiy ravishda qayta ko'rsatish vaqtlarida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutish kerak. O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va ular o'rtasida bir-biriga bog'liqlikni nazarda tutish, muayyan yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga asoslanish kerak. Masalan, yangi o'rttirilayotgan bilim va malakalar ilgari bilgan bilan bog'lab borilishi, ilgari o'rttirilgan bilim va malakalar esa yangilari bilan mustahkamlanib borilishi lozim. Oldingi mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlash texnikasining asosiy elementlari o'rganilgan deylik. Mana shu bilim va malakalarni mustahkamlash maqsadida "To'p kapitanga" o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Ammo shunday o'yinni tanlab olish kerakki, undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar muayyan darajada kuch sarflab yenga olsinlar.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni yetarli ravishda kuch sarflashni talab qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish uyg'otmaydi. Tanlangan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. Bu bolalarni o'z kuchlariga ishonadigan qilib tarbiyalashda juda muhim ahamiyatga egadir.

Juda yengil yoki, aksuncha, haddan tashqari og'ir o'yinlar qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchi o'yinlarni o'rgatishda oddiylikdan boshlab, asta-sekin murakkabliklarga o'tishi lozim. Tashkil qilinishi jihatidan soddaga bo'lgan va komandalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar qatoriga kiritiladi. Bunday o'yinlarning Qoidalari juda oson bo'ladi. Bab-baravar jamoalarga bo'linib

o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlar jumlasiga kiritiladi. Bunday o'yinlarning qoidalar boshqa o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. O'qituvchi hamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni nazarda tutishi kerak. Bunday qilish bolalarni o'yinga qiziqtirishga yordam beradi. Yangidan o'rganiladigan o'yinlar harakatlarining turi jihatidan tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi lozim. Ammo bunday o'yinlarga hali bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiritiladi. Masalan, aytaylik, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, demak, endi ularga "Ikki yaxob" o'yinini o'rgatish mumkin. Bu har ikkala o'yin o'zining strukturasi jihatidan ham, harakatlari jihatidan ham bir-biriga ancha o'xshashdir, lekin ikkinchi o'yinning qoidalar birinchisidikiga qaraganda birmuncha murakkablashtirilgandir.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi, yangi-yangi o'yinlar o'rganiladi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi, harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari orttirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishmoq uchun materiallarni muntazam ravishda takrorlab va mustahkamlab boorish zarur. Ammo bundan bir xil o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab boorish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi. Bunda rahbar mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'yinlarning ma'lum bir qismini qaytarishni nazarda tutishi va o'quvchilarning o'yinlarni yaxshilab o'zlashtirib olishlariga erishuvi kerak. O'qituvchi bolalar o'yinini muntazam ravishda tekshirib borishi lozim. Bunday qilish o'yin qatnashchilarining kamchiliklari va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashga hamda bu kamchilik va xatolarni puxta o'zlashtirib olishlari, ularga bu o'yinlardan lagerlarda va boshqa yerlarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

2.2. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi

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'yini ta'sir etishini 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 muxitga bog'liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalarda o'yinda har xil o'yin mazmuniga ko'ra, xudi 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.

Bu harakatlarni (qog'ozda) kinematik cheklashlar va ba'zi dinamik cheklashlar xarakteridagi tananing morfologik tuzilishini harakat klipi sifatida moslashtirishga qodir real vaqt algoritmlar kiritish orqali muammolar hal qilinadi.

2.3. O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari

Rahbar o'yin tashkilotchisi va uni o'tkazish jarayonida bolalarni tarbiyachisi bo'lishi shart: 1) Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, ularni to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi; 2) Xayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi; 3) Bolalarda zarur bo'lgan odob-ahloq

irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash; 4) O'yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullanish odatini va o'quvchilarda tashkilotchilik malakalarini singdirish.

O'yin bilan shug'ullanish do'stlikni, rostgo'ylikni, jamoatchilikni, vatanparvarlikni, ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya bo'yicha dasturi bilan mos ravishda ma'lum harakatni o'rgatish uchun o'yinni to'g'ri tanlash muximdir.

Xar doim xam o'yinni to'g'ri tanlab olib, samarali ijobiy ta'lim-tarbiyaga erishish mumkin emas u ko'proq o'yinni tashkil qilish va o'tkazish jarayoniga bog'lik.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishda tarbiyani xususan didaktik printsiplarini umumiy qonuniyatlarini ochib boruvchi ushbu pedagogikaga amal qilishi zarur.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish xarakteri bo'yicha tarbiyalaydigan bo'lishi shart. O'yini mazmunidan foydalangan xolda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidolari), pedagog ma'lum darajada o'yinchilarni yurish-turishini, muamilasini tashkil etadi. Buning uchun u o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinni mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik maxoratga ega bo'lishi kerak.

O'yinda bolalarni o'ziga xos xususiyati namoyon bo'ladi. O'yinda ularni xulqini va xarakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar xaddan tashqari tez ta'sirchanligini, baxslashishni, noto'g'riligini yoki o'yin qoidalariga rioya qilmasligini, vijdon yo'qligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarni oldini olish mumkin.

Jamoa o'yinlarida rahbar o'yinda maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik xissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni xis qilish, o'zini ishini oxirigacha yetkazishdagi qat'iyligini tarbiyalashga yordam beradi (aks xolda komandadagi o'rtoqlari qiynaladi).

Har bir o'yinda maqsadga erishishda qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar, o'yin qoidalarini buzmasdan ularni yengib o'tishlari kerak. Bittagina qiyinchilikni yengib o'tgandan keyin, boshqasini oldinga surish kerak, chunki bolalar ularni yengib o'tishda, zo'r berishlari kerak. Bu esa mehnat sevarlikni va irodani tarbiyalashga yordam beradi.

Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda shuni belgilab olish kerakki, u asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani aniqlashi kerak (masalan, to'pni otish va ilib olish nishonga ulotirish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika, gimnastika mag'ulotlarida egallagan malakalarini mustaxkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni harakatni bir-biriga muvofiqligi, jamoatchilikni tarbiyalash joyni orientir olish malakalarini tarbiyalash va b.q.).

Bolalarni oldiga nisbatan aniq, yengil va tez xal qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, "asirga" tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qo'tqarish, raqibni ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Raxbar ayrim vaqtlarda ularni ko'proq qiyin vazifalarni taklif qiladi (masalan, to'pni olib yurish va uzatishni, basketbol o'yini uchun xalqaga to'p tashlashni egallash).

Boshqarib boruvchi o'rgatishni faol va ongli ravishda qilinganlik printsipli xisoblanadi. O'yinni o'tkazishda, rahbar uni mazmunini va vazifasini shuningdek o'zini tuta bilish qoidalarini tushintirish shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi; bunda o'yin qatnashchilarini qiziqishi bir muncha o'yinni tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muxokama qilishni, o'rtoqlarini harakatini va xulq atvorini taxlil qilishga o'rgatish kerak.

Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, buni shug'ullanuvchilarni xulqi ko'proq o'z ayibiga tushinib boradi, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yim qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalarni yaratadilar (raxbar bilan birgalikda yoki uni nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini ortirib borish bolalarni faollashtirishga ta'sir etadi, buni ko'proq bog'liqligi shundaki uni o'tkazishga unga tayyorgarlik ko'rishida. Bolalarni faoligini o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun foydalanish lozim. Raxbar ularga yetakchilar, kapitanlarni raisni topshirish bilan maydonchani belgilashga xakamlik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va xakamlik qilishda sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar kamondani harakatiga raxbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarini orasidan ajratilgan, xakam, o'yin qoidalariga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yinni borishida xakamga taktik jixatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi.

O'yinni ketma-ket o'tilishini albatta rejalashtirish shart. Rejalashtirishda bolalarni ma'lum yoshiga qarab jismoniy tarbiya vazifasi, uni jismoniy tayyorgarligi shuningdek asta-sekin malaka va bilimni to'plashni xisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya uchun o'yinlarni umumiy ta'lim maktablarini jismoniy tarbiya dasturiga mos xolda rejalashtiriladi.

O'yin rejalashtirilayotganda jismoniy mashqlarni boshqa turlari va gimnastika, yengil atletika mashg'ulotlarida egallagan ular o'rtasidagi ichki bog'lanishni va malakalarni ketma-ket o'zlashtirishni xisobga olish kerak. O'zlashtirib olingan bilim va malaka oldin o'tganlarini takrorlab va yangilari bilan mustaxkamlab boriladi. Eng muximi chunki yangi o'yinlarda egallagan malaka takomillashib boradi va yangisi paydo bo'ladi.

Tanish o'yinlarda notanish o'inlarga asta-sekin o'tish lozim. Bunda albatta topish o'yinlarga suyanish kerak. Notanish o'yinlarni bunday maqsadi, o'tganlari bilan o'xshash shuning uchun yangi o'yin qoidalari va shartlari kiritilishi shart, asta-sekin egallagan malaka va bilimlarga talabni oshiriladi. Harakatni o'xshashligi yangi birqancha murakkabroq bo'lgan harakatga o'tish yengillashadi. Shunday qilib kichik maktab yoshidagi bolalarda tezlikni va epchillikni rivojlantirish uchun "Kim chaqqon", so'ngra "Qopqon", "Ikki sovuq" o'yinlarida foydalaniladi. Bu o'yinlar tuzilishi va harakati bo'yicha bir-biriga juda yaqin (tez yugurish bilan chap berib qutulib qolish) faqatgina ikkinchi o'yinda vazifa birmuncha murakkablashadi

(katta epchillik talab qilinadi), "Ikki sovuq", o'yindan keyin "Tovon baliq va cho'rtan baliq"ni o'tkazish yengil bo'ladi, bu ham tuzilishi bo'yicha yaqin bo'lib, biroq o'yin qoidasiga ko'ra ko'proq murakkab bo'ladi.

Yangi o'rinlarni o'rgatishda o'quvchilar tomonidan bilimlarni egallashi xisobga olinadi va ularni asta-sekin murakkablashtiriladi. Yangi o'yinlarda esa o'yinlarni elementi takrorlanadi, biroq ko'proq murakkab shaklda "Harakatchang nishon" o'yinni bilgan bolalar, "Ovchilar va o'rdaklar" o'yiniga tezda kirishib ketadilar, unda ikkita jamoalarni kurashish jarayonida biroq o'zgartirilgan sharoitda, harakatchang nishondagi kabi xuddi shunday malakasi takomillashtiriladi. Keyinchalik bu malaka yanada murakkabroq "Otishma" o'yinida takomillashtirish mumkin, bunda harakatchang nishonga uloqtirishni va to'pdan chap berib qutilib qolish ikkala komanda bir vaqtda bajaradi.

O'yin shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos kelish kerak. Har bir o'yinda shunday qiyinchiliklar bo'lishi shartki, chunki uni qatnashchisi maqsadga erishish yo'lida to'siqlarni osib o'ta oladigan bo'ladi. O'yinda, o'ynovchilar qiyinchiliklarni yengib o'ta olmasa kuchni jipislashtirmasa, bolalarni qiziktirmasa va uni pedagogik qimmati bo'lmaydi, chunki o'quvchilarni qobiliyati va iroda sifati rivojlanmaydi.

O'yinda o'quvchilarni imkoniyatlari va kuchlariga mos keladigan rollarni taqsimlash juda muxim. Buning uchun har bir o'quvchini bilimi va unga yakkamayakka yondoshish zarur. Zaif bolalar o'yinda qiyinchiliklarni yengib o'tishni o'rganishlari zarur. Ularga kuchlariga qarab vazifalar beriladi, chunki ularni o'z kuchlariga ishonishlari tarbiyalanadi.

Zarur bilim va malakalarni egallashni sistemali ravishda mustaxkamlash. Yangi bilim reflektorga bog'liq o'yinni takrorlash natijasida mustaxkam bo'lib boradi, harakatni yangi usullari tezroq o'zlashtiriladi. O'quvchilar o'yinni qanchaki yaxshi tushunib yetsa, shuncha ularni malakasi takomillashib boradi, ular uchun shuncha qiziqarli bo'ladi. Buni isboti shundan iboratki bolalarni sevimli o'yinlar doirasi odatda chegaralangan. Ularga sevimli o'yinlari ko'proq tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Balki bu demak faqat ularni o'tkazish

kerak degani emas. Shuning uchun bolalarga mazmuni bo'yicha turli-tuman xartomonlama rivojlanishiga yordam beradigan o'yinlarni tavsiya qilish zarur.

Biroq bolalarga qisqa vaqt ichida ko'p o'yinlar o'ynashni taklif qilish mumkin emas. Bolalar o'yinlarni yaxshi o'zlashtirib olishlari shart, ularda o'zini harakatini va xulq odob malakalarini takomillashtiradi. Ana shu maqsadda bolalarga ma'lum bo'lgan o'yinlar mazmun va harakati jixatdan biroz murakkablashgan qoidalar bilan takrorlanadi. Mashxur pedagog P.D.Ushinskiy, yaxshi pedagog eski o'yinlarni takrorlash, esdan chiqqan o'yinlarni takrorlash degani emas, chunki eskisi esa yangisini ishonchli qilib mustaxkamlaydi deb aytgan edi.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazib borishni tavsiya qilinadi. Bolalar bunday xolatda aloxida o'yinlarni pishiq o'rganib oladilar va uyushqoqlik bilan o'ynashga o'rgatadi. Ular o'rganilgan o'yinlarni, xovlida maydonchada, uyda o'tkazadilar va ularga o'zlarining o'rtoqlarini jalb qiladilar. Raxbar o'zini tajribalarini boshqalarga o'rgatish va tarbiyaviy hamda ta'limiy maqsadda foydali va qiziqarli o'yinlarni tanlashi shart. Buning uchun u bolalar o'yinni xardoim o'rganishi va ularni eng yaxshilaridan foydalanish lozim: boshqa tarbiyachilarni amaliyotini taxlil qilish metodik usullarini boyitib borish; o'yin bo'yicha metodik adabiyotlarni o'rganib borish kerak. Iloji boricha xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish zarur. Ulardan eng yaxshilarini bolalar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishni amaliyotida qo'llashlari shart.

Bolalar xayotiga yaxshi o'yinlarini tadbiq qilish uchun tashkilotchilarni, o'yin boshilarni tayyorlash zarur, chunki ular bolalar tashkilotlarida tashviqot va targ'ibot ishlarini olib boradilar.

O'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish

O'yinni tanlash eng avvalo dars oldiga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Chunki uni aniqlashda, raxbar bolalarni yosh xususiyatlarini, ularni rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, bolalarni sonini va o'yinni o'tkazish sharoitini xisobga oladi.

Harakatli o'yinlarda 3 dan to 300 tagachan kishi qatnashishi mumkin.

Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko'ra ko'proq tez-tez 3 – 10 ta o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan o'yinlardan foydalaniladi. Ular odatda bolalar bilan mustaqil ravishda xovlilarda, maydonchalarda, shuningdek har xil yig'ilishlarda tashkil etiladi. O'qituvchi, tarbiyachi, yetakchilar raxbarligida tashkil etilgan mashg'ulotlar (darsda, yig'ilishlarda, dam olish oromgoxlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, sport maktabida) 20 – 40 ta harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Katta bayramlarda kechalarda va bolalar ko'p to'plangan ommaviy sayillarda 100 – 300 o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yinni tanlashda albatta o'tkaziladigan mashg'ulotni shaklini xisobga olish shart (darsda, tanaffusda, zvenolar, bayramlarda, sayrlarda). Darsda va tanaffusda vaqt chegaralangan bo'ladi; o'yin mazmuni va vazifasi darsdagiga ko'ra, tanaffusda boshqacha bo'ladi; bayramlarda ayniqsa ommaviy va attraksion o'yinlaridan foydalaniladi bu o'yinlarda har xil yoshdagi bolalar va turli tayyorgarlikdagi bolalar qatnashishlari mumkin.

O'yinni tanlash va o'tkazish to'g'ridan-to'g'ri uni joyiga bog'liq bo'ladi. Unga katta bo'lmagan tor zalda, maydonchada yoki yo'lakchada o'yin bir chiziqqa saflangan xolda o'tkaziladi, u o'yinda o'ynaydiganlar navbatma-navbat qatnashadilar. Katta zalda yoki maydonchada tarqalib yugurish katta va kichik koptoklarni uloqtirish va sport o'yinlari elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazish mumkin. Shahardan tashqariga sayrga va ekskursiyaga chiqqan vaqtda joylarda o'tkaziladigan o'yinlardan foydalaniladi. Qishda maydonchada qishki o'yinlar chang'ida, konkida, chinada va qordan har xil shakllar qorqizlar yasash mumkin.

Ochlq xavoda o'yinni o'tkazishda obi-xavo sharoitini (ayniqsa qishda) xisobga olish zarur. Agarda havo xarorati past bo'lsa bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol harakat qilishlari kerak. O'yinda ko'p turib qolish va o'zini navbatini ko'p kutib qolish xolatlardan qochib qutilish kerak. Kunni issiq

paytlarida eng yaxshisi kam harakatchang o'yinlardan foydalanilgani ma'qul, chunki o'yin qatnashchilari o'yin topshiriqlarini navbat bilan bajaradilar.

Bolalarni katta sportga bo'lgan katta qiziqishi bilan bog'liq juda ko'p o'yinlar sport o'yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilari qo'lidan keladigan ular uchun turli-tuman sport turlariga ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruxsat beradi: basketbolda ("To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "To'rt tomonga to'p uzatish"), voleybolda ("Voleybolchilarni to'p uzatishi", "To'pni uzatdingmi o'tir").

Tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni kengroq ommalashirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarni turmush xayoti va madaniyati ularni o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi.

O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash

Ochiq xavoda o'yinni o'tkazish uchun chimlarni qirqish kerak (agarda tennis maydoncha va aniq belgilar talab qilinadi) yoki tennis ko'm-ko'k maydoncha tanlanadi (ayniqsa kichik maktab yoshdagi bolalar uchun). Eng yaxshisi maydonchani to'g'ri burchak shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi kamida 12 m bo'lishi kerak. Maydondan 2 m masofada bir necha skameykani qo'yish tavsiya qilinadi. Iloji boricha, yozgi maydonchani atrofida daraxtlar bo'lgani yaxshi.

Bino ichida o'yinni o'tkazishda shuni nazarda tutish kerakki, bino ichida, o'ynovchilarni harakat qilishiga, iloji boricha asbob-anjomlarni (brusya, turnik, konь, kozel) yordamchi xonalarga oldirib qo'yish kerak. Agarda asbob-anjomlarni zaldan olish imkoniyat bo'lmasa, unda ularni zalni qisqa devori tomoniga qo'yiladi va skameyka, to'r yoki boshqa buyumlar bilan o'rab qo'yiladi. Deraza oynalari va lampalar sim to'rlar bilan bekitiladi. Bundan o'yinni o'tkazishda oldin shomollatirishi va nam latta bilan artilishi kerak.

Raxbar joylarda o'yinni o'tkazishdan oldin dastlab joy bilan yaxshi tanishib chiqish kerak va o'yin uchun shartli chegaralarni belgilab chiqish shart.

O'yinga asbob-anjomlarni tayyorlash

Harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun bayroqchalar, rangli bog'ichlar, har xil kattalikdagi koptoklar, gimnastika tayoqcha, bulavalalar yoki keglilar, chambarak, argamchilar kerak. O'yinda asbob-anjom chiroyli, yashil rangda va o'yinda ajralib turadigan bo'lish kerak (bu kichik maktab yoshidagi bolalar uchun eng avvalo muximdir). Asbob-anjomni katta kichikligi va og'irligi bo'yicha o'ynovchilarni bo'ylariga mos bo'lish lozim. (umumiy ta'lim maktablari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturiga qaralsin). Asbob-anjom sonini oldindan nazarda tutish lozim. Asbob-anjomni o'tkaziladigan joy bilan yonma-yon saqlash maqsadga muvofiqdir. Muximi uni sanitar xolatini va uni muntazam ravishda tortibga solib borish kerak. Bolalarni tarbiyalash maqsadida bolalarni asbob-anjomlarni ta'mirlashga va saqlashga jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yin qatnashchilariga asbob-anjomni tarqatish va qo'yib chiqish faqatgina o'yinni tushuntirib bo'lgandan keyin bajariladi. Buni bolalarni o'zlari bajaradilar, chunki ular topshiriqni tez, aniq tashkiliy ravishda bajaradilar.

Maydonni belgilash

Agarda maydoni belgilash uchun ko'p vaqt talab qilinadigan bo'lsa unda buni o'yinni boshlanishiga qadar bajarilishi kerak. Belgilash murakkab bo'lmasa unda o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda yoki uni boshlanishdan oldin bajarish mumkin, gapirib berish vaqtida faqatgina belgilangan chegarasini ko'rsatish mumkin. Tez-tez takrorlanadigan o'yin uchun maydonchani doimo bo'lib turadigan belgi chizish mumkin.

O'yin uchun ajratilgan belgilar ravshan chizilgan bo'lishi shart, o'yinga berilib ketgan, bolalar uchun, ular orqasidan o'ng'aygina kuzatish imkoniyatiga ega bo'linadi. O'yin uchun chizilgan chiziq to'siqdan, devordan yoki boshqa buyumlardan 3 m dan yaqin bo'lmasligi kerak, bo'lmasa bolalar shikastlanishlari mumkin. Bu eng avvalo yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlarda juda muximdir, chunki bunda juda-juda katta gurux o'yin qatnashchilari birvaqtini o'zida "uylar" chegarasidan yugurib o'tadilar.

O'yinni dastlabki taxlili

Raxbar o'yinni bolalar yoshiga mo'ljallab o'yinni barcha jaryomini dastlab o'ylab va ko'ra bilishi shart, chunki uni qanday mamentlarda ortiq qiziqib ketishi, o'ynovchilarning nojo'ya bilan qilgan xulqlari, ularni qizikishlarini pasayib ketishlarini kelib chiqarishi mumkin, bunday yoqmaydigan xolatlarni oldini olish uchun, avvaldan o'ylab ko'rish kerak.

Bolalarni yaxshi ko'radigan raxbar o'ynovchilar o'rtasidan kimni kapitan, birinchi o'yinboshini, qamroq uyushgan bolalarga qanday rolni berishni, bo'sh va passiv o'yinchilarni qanday qilib o'yinga jalb qilishni oldindan o'ylab ko'rish shart.

Ayrim o'yinchilarni o'tkazish uchun u oldindan o'yin qatnashchilaridan yordamchilarni belgilab qo'yadi, ularni vazifasini aniqlaydi va agarda kerak bo'lsa ularga tayyorlanish uchun imkoniyat beradi (masalan, joylarda o'tkaziladigan o'yinlarda). Yordamchilar oldindan o'yin qoidolari va uni o'tkazish joylari bilan tanishadilar.

Eng muximi, jamoada jamoaga qiziqish uyug'otish, o'zlarini shaxsiy qobiliyatlarini namoyon qilishga, o'yinda o'rtoqlarini yurish-turish qoidalarini yaxshi o'zlashtirib olishi tashkilotchilik qobiliyatlarining singdirish, bolalar ijodini rivojlantirishga, o'yin jarayonidagi vaziyatni to'g'ri bo'lishiga va baxolashga yordam beradi.

2.4. O'yinchilarni tashkil etish. O'yinchilarni joylashtirish va o'yinni tushuntirishda rahbarni ro'li

O'yinni tushuntirishdan oldin, o'yin qatnashchilarini shunday qo'yish kerakki, chunki ular raxbarni yaxshi ko'rishlari va uni so'zlab berishini eshtirlari kerak. Eng yaxshisi o'ynovchilarni dastlabki xolatga turg'izishlari kerakki, chunki shu xolatdan ular o'yinni boshlaydilar.

Agarda o'yini boshlash uchun o'yin qatnashchilari doirada tursalar, raxbar o'yinni tushuntirish uchun o'ynovchilar orasida turadi. Ko'p sonli o'ynovchilar qatnashadigan ommaviy o'yinlarda u 1 – 2 qadam tashlab doira o'rtasida turadi.

Doira markazida turish mumkin emas, chunki yarim o'ynovchilar raxbar orqasida turib qoladilar. Agarda o'ynovchilar ikki komandaga bo'lingan bo'linib va biri ikkinchisiga katta masofada qarama-qarshi saftortib turgan bo'lsa ("Oq terakmi, ko'k terak", "Nomerlarni chaqirish", "Ikki qo'lda to'p uzatish"), bularga tushintirish uchun komandalarni yaqinlashtirish kerak, so'ngra ularni "uyalar" chegarasigachan olib boriladi. Raxbar bunday xolatda, o'yinni tushintirish paytida, o'ynovchilarni orasida maydonchani o'rtasida yon tomondagi chegarasida turadi u gox u komandaga, gox bu komandaga murojat qiladi. Agar o'yin sochilib harakat bilan bajarilsa ("Quvlashmachoq"), unda o'ynovchilarni safga turg'izadai, ular kam bo'lsa yoki o'zlari oldida guruxlarga bo'ladi, chunki ularni barchasi raxbarni yaxshi ko'rishlari va eshitishlari kerak.

O'yinni tushintirish vaqtida bolalarni yuzini quyoshga qaratib yoki oynaga qaratib qo'ymaslik kerak (ular raxbarni yomon ko'rishlari mumkin). Raxbar eng ko'rinarli joyda barcha o'yin qatnashchilarini ko'rish va ularni xulq-atvorini nazorat qilish uchun ko'rinarli joyda yon tomonida yoki yorug'likka yuzi bilan turishi kerak.

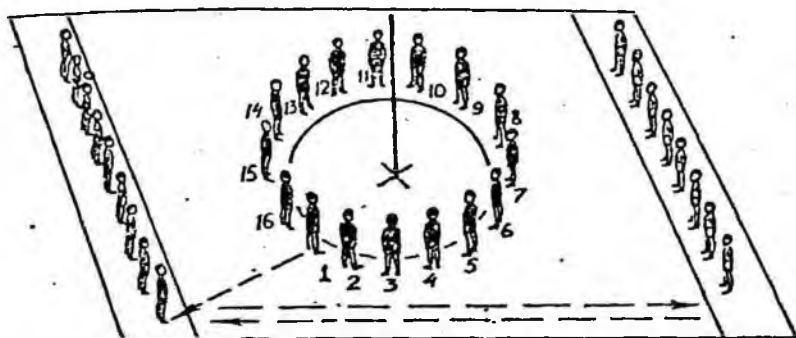
O'yinni tushuntirish

O'yinni yutug'i ma'lum me'yorda uni tushuntirishga bog'liq bo'ladi. Raxbar gapirib berishga kirishdan oldin, o'zi o'yin to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lishi shart.

So'zlab berish qisqa va lo'nda bo'lishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish o'yinni o'zlashtirishda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kichik sinflarda o'tkaziladigan o'yinlarni ertak bilan hamohang va maroqli shaklda tushuntirish mumkin.

O'yini tushuntirib berish mantiqan to'g'ri lekin ketma-ket bo'lishi shart. O'yinni quyidagi reja asosida ifoda etishni tavsiya qilinadi: 1) o'yinni nomi; 2) o'ynovchilarni roli va ularni joylashishi joyi; 3) o'yinni borishi; 4) maqsad; 5) uni qonun qoidalari. Muallif o'yinni borishi xaqida gapirishl shak-shubxasiz, o'yin qoidalari xaqida gapiradi, lekin o'yinni tushuntirib bo'lgach oxirida ularga

yana bir marta to'xtalib o'tadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak.



O'yin sharlarini tushuntirish bir oxangda bo'lmasligi kerak. Biroq bosiq ovozda bo'lishi kerak, ayrim xollarda ovoz to'nini ko'tarib yoki pasaytirib o'quvchilarni e'tiborini qaratilishi zarur.

O'yin sharlarini tushuntirilayotgan vaqtda murakkab terminlarni ishlatish mumkin emas. Yangi tushuncha, yangi so'zlarni tushuntirib borish kerak.

O'yinni yaxshilab o'rgatib olish uchun o'yin mazmunini tushuntirish bilan birga o'yini qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq (o'yinni ko'proq murakkab joylarini rahbar yoki o'quvchilarni o'zlari xuddi o'ziday qilib qaytaradilar) yoki to'liq bo'lmasligi (o'yinni ayrim joylarini imo-ishora va aloxida harakatlar bilan tushuntirish) mumkin.

O'yinni mazmunini batafasil, o'yindan oldin tushuntirish shart, qachonki o'quvchilar ushbu o'yinni birinchi marta o'ynashayotganlarida.

O'yin takrorlaganda uni faqatgina asosiy mazmuni eslatadi. O'yinni xotirada saqlab qolish uchun eng yaxshi usul o'quvchilarning o'zlarini jalb qilishdir.

O'yin boshini saylash.

O'yin boshini vazifasini bajarish o'ynovchilarga katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun iloji boricha, bu rolda ko'proq bolalar bo'lishi mumkin. O'yin boshini har xil uslublari bilan ajratish mumkin.

Raxbari tayinlash ho'vicha. Raxbar uni o'yindagi rolini xisobga olgan xolda o'yin boshi qilib tayinlaydi. Bu uslubni afzalligi: ko'proq munosib

o'yinboshi tezda saylanadi. Ana shunday uslubda o'ynovchilarni tashabbusi bostiriladi. Raxbar o'yin boshini shu paytda saylaydiki, bolalar bir-birlari bilan xali tanishmasdan turib, kam vaqt yoki belgilangan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'yin boshi qilib saylash kerak. Raxbar o'yin boshini saylashda o'zi tanlashini qisqacha qilib tushuntirish kerak, chunki o'yin qatnashchilarida shubxa tug'dirmasligini va aloxida o'yinchilarga bo'lgan munosabatda adolatsizlik bo'lmasligi kerak.

Qur'a tashlash bo'yicha o'yinboshini tanlash uslubi ham mavjud. Qur'a tashlashni xisoblash ulotqirish va boshqa uslublar yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar sanash uchun doirada turadilar va birorta "Sanoq"ni boshlaydilar sanoqni har bir so'zini aytgandan keyin ular navbati bilan o'yinchilarni ko'rsatadilar. Oxirgi sanoq so'zi kimga to'g'ri kelsa, unda u o'yinboshi bo'ladi yoki doiradan chiqib ketadi. Oxirgi xolatda sanoq sh'irlari oxirgi o'yin qatnashchisi qolguncha aytiladi va oxirgi qolgan o'yinchi o'yinboshi bo'lib qoladi. "Sanoq" usuli nisbatan ko'p vaqtни talab qiladi; shuning uchun uning odatda darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarda foydalaniladi. Ayrim xolatlari "Sanoq" doirada ham foydalaniladi chunki kuchli qo'zg'alish keyin bolalarni bir muncha tinchlashtirish uchun qo'llaniladi "Sanoq" matn bilan ongli ravishda qo'shib aytiladi u bolalarni nutqini rivojlantiradi.

Qur'a tashlash yo'li bo'yicha o'yinboshini aniqlash uchun "tayoq tortishish" mumkin. O'yin qatnashchilari tayoqni pastdan ushlaydi, so'ngra, ikkinchisi, uchinchisi va x.k. O'yin boshi shu o'yinga bo'lishi mumkinki, kimda-kim tayoqni oxirida ushlasa yoki qopqoq qilib yopasan bo'ladi. Bu usul 2 – 3 o'yinchilar bilan o'yna olganda qo'llaniladi.

O'yin boshini ajratishini eng ko'p qulay usullaridan biri-o'ynovchilarni tanlashidir. Bu usul pedagogik jixatdan yaxshi bo'lib u bolalarni jamoa bo'lib kelgan xoxishini namayon qilishga imkon beradi. Ammo kam tashkil qilingan bolalar bilan o'ynaladigan o'yinda bu usulni qo'llash qiyin bo'ladi, chunki bunda o'yin boshi xizmatiga ko'ra saylanmasdan, balki ko'proq kuchli, tirishqoq bolalarni toziyqi ostida saylanadi. Raxbar bolalarga o'yin boshini tanlashda, kim

yaxshi yuguradigan, sakraydigan, aniq nishonga tegizadigan bolalarni saylashni tavsiya qilish mumkin.

Eng yaxshisi o'yinboshini saylashda yoki tayinlashda navbatga qo'yib quyish yaxshi, chunki har bir o'yin qatnashchisi ushbu rolni bajaradi. Bu faollik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinboshini oldingi o'yin natijalariga ko'ra saylash mumkin. Oldingi o'yinlarda ko'proq epchil, tezkor, chaqqon bo'lgan o'yinchilar o'yinboshi bo'ladi. Bu xaqda o'yin qatnashchilariga oldindan e'lon qilinishi kerak chunki ular o'yinlarda zarur bulgan sifatlarni namayon qilishga harakat qilishlari kerak. Bu usulni salbiy tomomi shundaki, ya'ni o'yinboshi rolida bo'sh va epchil bo'lmagan bolalar bo'la olmaydilar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan o'yin boshini saylash usullarini qo'yilgan vazifalarni, mashg'ulotni shartiga, o'yinni harakteriga, o'ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab almashtirib borish kerak.

Komandalarga bo'lish.

Komandalarga bo'lish har xil usullar bilan o'tkaziladi.

Raxbarni ixtiyori bo'yicha, shunday xolatda, qachonki kuchlari teng bo'lgan, komandani tuzish kerak bo'lganda, o'ynovchilar komandalarga bo'linadi. Bu usul katta sinf o'quvchilari bilan murakkab harakatli va sport o'yinlarini o'tkazishda qo'llaniladi. Bunday usulda o'ynovchilar komandani tuzishda o'ynovchilar faol ishtirok etishda qatnashmaydilar.

O'ynovchilarni sanash yo'li boshi komandalarga bo'lish mumkin: bitta safda turib, bir-ikki deb sanaydilar; birinchi raqamlilar bitta komandani, ikkinchi raqamlilar boshqa komandani tashkil qiladilar. Xuddi shunday usulda 3 – 4 komandaga xos bo'lish mumkin. Bu esa tez usul bo'lib, uni xamadan ko'ra ko'proq tez-tez jismoniy tarbiya darslarida foydalanadilar.

O'yin bo'yicha oxirgi ikkita usul, o'tkaziladigan dars uchun juda qulay, chunki ular ko'p vaqtni talab qilmaydi va hitta mashq turidan boshqa turiga tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Shuningdek til biriktirish bo'yicha komandalarga bo'lish usuli ham qo'llaniladi. O'ynovchilar juft-juft bo'linib (taxminan kuchlar teng bo'lgan), kapitanlarini (boshliqlarini) saylashadilar, o'zlari kim bo'lishlarini gaplashib olganlaridan keyin, ularga nom quyib kapitanlarini saylaydilar. Bunday usulda komandalarga bo'lish qariyb kuchlari xardoim teng bo'ladi. Bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga xos o'yin xisoblanadi, lekin uni faqat shunday xolatda qullash mumkinki, unda o'yinchi vaqtga chegaralanmagan bo'ladi (asosan dorsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi).

2.5. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. O'ynovchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish

O'yinni va o'yin vaqtida bolalarni fe'l-atvorini, xulqini birmuncha darajada o'zlashtirishi uni to'g'ri boshqarishiga bog'liq bo'ladi.

O'yinni o'z vaqtida tashkiliy ravishda boshlash juda zarur. Vaqtida boshlanmasdan ushlab turish o'yin qatnashchilarini o'yin oldi xolatini pasaytiradi, bolalarni o'yinga tayyorgarligini pasaytiradi. O'yinni boshlanishini to'xtatib qolish faqatgina shu xolatda bo'lish mumkinki, qachonki o'yin qatnashchilari komandani harakat qilish rejasini muxokama qilganda. O'yin shartli signal bo'yicha boshlanadi (Komanda, xushtak, chapak chalganda qo'lni yoki bayroqni silkitganda). Har xil buyruqda bolalarni harakat reaksiyasini tezligini va aniqligini rivojlantirish uchun turli-tuman buyruq va signallarni ishlatishini tavsiya qilinadi. Rahbar belgilangan signal xaqida bolalarga oldindan aytib qo'yadi, shuning uchun barcha o'yinchilar o'yinni mazmunini tushuntirish va tegishli joylarni egallashiari kerak.

Keyinchalik raxbar o'yinni borishini diqqat berib ayrim o'yinchilarni xulq-atvori, xulqlarini kuzatib baradi va ularni harakatini yo'naltiradi.

Bolalarni o'yin qoidalariga ongli ravishda rioya qilishga o'rgatish kerak. O'yin qatnashchilari o'yin qoidalarini o'yinni tushuntirish vaqtida bilib oladilar, lekin ularga agarda oldingi o'yin qoidalari yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa, ham, lekin ularga u to'g'risida o'yin jarayonini tez-tez eslatib turishi va to'ldirib borishi kerak.



Agarda ko'pchilik o'yinchilar bir xil xatoga yo'l qo'yadigan bo'lsalar, unda u o'yinni to'xtatadi va o'yinga o'zgartirishlar kiritadi.

Rahbar murakkab o'yinlarni o'tkazishda dastlab bolalarni asosiy o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, so'ngra o'yinni borish davomida qo'shimcha qoidalarni kiritadi.

O'yin keskin buyruq, baqiriq yoki chaqiriq bilan to'xtatish man etiladi. Shuning uchun bolalarni xushtak bo'yicha "Diqqat!" shartli signali bo'yicha to'xtatishga o'rgatish kerak.

Hammadan ko'proq o'ynovchilar o'zlarini ijodkorligini shunday o'yinlarda, namoyon qiladiki ya'ni ularga yoqadigan o'yinlar tez-tez namoyon bo'ladi. Raxabar bolalarni o'yinga qiziqtirish, bilish ularni ergashtira bilishi kerak. Buning uchun bolalarni imkoniyatlari va qiziqishlari ularni xoxishi va kayfiyatiga pedagogik jixatdan to'g'ri va ularni xis-tuyg'uga mos kelishini xisobga olgan xolda rahbarlik qiladi; ba'zi xollarda o'zini xulqi bilan bolalarni ergashtirib, o'yinda qatnashadi. Rahbar shu bilan bir vaqtda, o'yinga qiziqib ketmasdan, balki o'zimi pedagogik vazifasini ham esdan chiqarmaslik kerak. O'yinda qatnashishi

bilan birga, u nafaqat o'yinchilarda qiziqishni oshiradi va ayrim vaqtlarda ularga aloxida usulni, ayrim taktik kombinatsiyalardan dadili va yaxshilab foydalanishni ham ko'rsatadi.

Agarda rahbar o'yinda qatnashmaydigan bo'lsa, o'yinni kuzatish vaqtida, u o'yin qatnashchilari bilan birgalikda yutuq va kamchiliklarini birgalikda ko'rib chiqiladi.

O'yinchilarga topshirilgan, vazifani va u qoidalarini vijdonan bajarishgandagina ongli intizomga erishish mumkin. Ongli intizom o'yinni juda yaxshi o'zlashtirishga va uni qatnashchilariga yaxshi kayfiyat bag'ishlashiga yordam beradi. Natijada o'yin yana ham ko'proq qiziqarli bo'lib boradi. Bolalarda o'yinda o'zini tutishini ongli munosabatda bo'lishini tarbiyalaydi, ularni o'rtoqlarini mardonavor harakat qilishiga yo'naltiradi: "O'rtog'ingni qutqar!", "Orqada qolayotganlarga yordam ber!", "O'zingni o'rtoqlaring bilan maqsadga erishing!", "O'zinga berilgan vazifani oxirigacha bajar, bo'lmasa komandang yutqazadi!". Ayniqsa ko'proq diqqat-e'tiborni bolalarni jamoada o'ynashga odat bo'lingan o'yinlarga qaratilish kerak.

O'yin jarayonida o'ynovchilarni kayfiyatini xisobga olish juda zarur bo'ladi. Agarda o'yin yoqmagan bo'lsa va uni qanday sababalarga ko'ra yoqmaganligini xisobga olish kerak: juda ham sodda yoki uni teskarisi, murakkab bo'lish mumkin. Bunday xolatlarda o'yin qoidalarini almashtirish (murakkablashtirish va soddalashtirish), boshqa iloji topilmay qolganda, o'yinni uzoq vaqt davom etishini qisqartirish kerak.

Rahbarga o'yinni eng ko'proq havfli onlarni (murakkab to'siqlar ustidan sakrab o'tish, balandlikdan pastga sakrash, devor, asbob-anjomlar atrofida yugurish) xisobga olish zarur va har doim muxofaza qilishga tayyor bo'lish kerak. Bunda o'yinga qatnashmayotgan bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yinda ayrim xolatlarda tartib buziladi, chunki raxbar o'yinni tushunib bo'lmaydigan qilib gapirib berganda kelib chiqishi mumkin. Bunday xolat tezda o'yin qoidalarini qo'shimcha tushuntirish kerak.

Shuningdek, intizom komandalarga noto'g'ri bo'linganda yoki o'yin boshilarini noto'g'ri tanlash natijasida buzilish mumkin. Bolalar to'palon qiladi uni achig'ini keltiradi. Komandalarni noto'g'ri bo'linganda (biri ikkinchisidan kuchli bo'lganda) o'yin vaqtida bo'sh bo'lgan komanda o'yin qatnashchilari ko'proq e'tiroz bildirishadi. Agarda o'yinchilarni soni teng bo'lganda komandalarda, raxbar yaxshi e'tibor bermasa, bunda ham yomon bo'lishi mumkin. Uni sezib, yomon ko'rib qolganda kechiktirmasdan xatoki to'g'rilashishi kerak.

O'yinda ko'proq o'zini tuta bilmaydigan o'yinchilar intizomni buzadilar. Ular bilan aloxida, yakkama-yakka tarbiyaviy ishlarni olib borish zarur: o'yin boshiga xakamlikka oid ma'sul rollarni yuklash mumkin, ayrim xollarda uning teskarisi bo'ladi, ya'ni o'yindan chetlashtiriladi. O'yin jarayonida muxim umumiy qiziqishlariga ega bo'lgan o'yin qatnashchilarini bir butun jamoaga birlashtiriladi.

O'ynovchilar o'rtasida sog'lom o'rtoqlik munosabatlari bo'lishi shart. O'yin g'oliblarini manmanlikka berilib ketishiga yo'l qo'ymaslik zarur va bu esa mag'lubiyatga uchraganlarni o'yinga bo'lgan qiziqishi sus o'tirishga olib keladi.

O'ynovchilarning o'zaro harakati o'rtoqlik va do'stlik asosida tashkil qilinganligi xis qilishlari shart.

Hakamlilik qilish

Har bir o'yin ob'ektiv va oqilona xakamlilik qilishni talab qiladi. Agar o'yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan va jiddiy ravishda kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy va pedagogik qiymati va ahamiyatini yo'qotadi. O'yin qoidalari bajarilishini kuzatish bilan birgalikda, raxbar pedagogik usullar yordam bilan ta'lim va tarbiyani boshqarib boradi. Xakam esa o'yinda usullarni to'g'ri bajarilishini kuzatadi, bu o'yin texnikasini yaxshilashga va unga bo'lgan qiziqishni to'liq oshirishga yordam beradi.

Komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'nlarda, bunda ob'ektiv va aniq xakamlilik qilish alohida ahamiyatga ega, bu ayniqsa musobaqa yorqin ifoda qilgan va har bir komanda yutishiga manfaatdordir. Hakam komandalarning kuch va o'yinchilarini soni jixatdan teng bo'lishini, shuning uchun bir hil sharoit

yaratilishini (o'yin o'tkaziladigan, asbob-anjomlar va boshqalar jixatdan) kuzatib borishi kerak.

Noto'g'ri xakamtik qilish ishonchini yo'qotadi, uni obrusi tushib ketadi, o'ynovchilar ular bilan xisoblashmay qo'yadilar.

Xakam barcha o'ynovchilarni ko'rishga va ularga xalaqit bermaslikka, kuzatishga qulay bo'lishi uchun joy topishi shart. Unga ayrim o'yinlarda o'yinchilarini siljishlarini kuzatish uchun maydon bo'ylab harakat qilishga to'g'ri keladi.

Harakat o'yin qoidasini buzulgantigini sezgandan keyin, darov o'z vaqtida va aniq signal beradi. U o'ynovchilar bilan baxislashishga kirishmasdan odob bilan tanbex beradi. Shu bilan birga o'yinni natijalarini to'g'ri yakunlash xakamga bog'liq bo'ladi. Lekin harakatli o'yinlarni to'g'ri xakamtik qilish bolalarda xaqiqatgo'ylikni xakamga va uni qoidalariga nisbatan xurmatda bo'lishni tarbiyalashga yordam beradi. Xakamga tegishli tanbex berish va tushuntirish berishni o'yin tamom bo'lgandan keyin amalga oshirish kerak.

O'yin jarayonida yuklamani taqsimlash

Harakatli o'yini har bir o'yin qatnashchisini imkoniyatini hisobga olish juda qiyin, shuningdek uni shu vaqtdagi jismoniy xolatini ham. Shuning uchun birdaniga xaddan tashqari mushakni taranglashtirishni tavsiya qilinishda, chunki u tez charchab qolishni keltirib chiqaradi nafas olishni sekinlashtirishni talab qiladi.

Buning uchun optimal yuklamani taminlash shart. Yuklamani intensiv tez borishni dam olish bilan almashtirib borish kerak.

O'yini o'tkazishga kirishishdan oldin, bolalarni kayfiyatini va oldingi o'tgan faoliyati harkatini xisobga olish zarur. Agarda o'yin katta jismaoniy yoki aqliy zo'riqishdan keyin o'tkazilsa (sinfda nazorat ishdan keyin yoki dalada ishlash) katta zo'riqishni talab qiladigan, usullardan mustassno, kam harakatli o'yinlarni taklif qilish kerak.

Mashg'ulot vaqtida intensiv o'yin bilan kam harakatli o'yin bilan almashib boriladi.

Shuni hisobga olish keraki, o'ynovchilarning jo'shqin xolatini oshirish bilan o'yinda yuklama oshadi. Biroq o'inga berilib ketgan, o'ynovchilar bir-biridan oshib ketishga harakat qilib, o'zlarini imkoniyatlarini xisobga olishmaydi va ko'p kuch sarflanadi, bu esa sezgi me'yorlarini yo'qotadi.

O'ynovchi bolalar tez-tez kuchiga ortiqcha baho beradi va charchashni kelib chiqishini sezmaydilar. Shuning uchun rahbar ularning kayfiyatiga, tayyorgarligiga, salomatlik xolatiga ishonmasligi kerak. Chunki kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga beriladigan yuklama, kattalarga qaraganda asta-sekin oshirib boriladi. Garcha o'yinchilar xali dam olishga ixtiyoj sezilmasa ham gox o'yinni to'xtatib qo'yish mumkin.

O'yinda yuklama o'yin qatnashchilarining umumiy harakatchanligini oshirish bilan yoki kamaytirish bilan taqsimlab boriladi. Yuklamani o'zgartirish uchun har xil metodik usullar mavjuddir. Buni qisqa vaqtli tanaffuslarda xatoni taxlil qilish, ochkolarni xisoblash, o'yin qoidalarini aniqlash, yordamchilarni tayinlash, yugurib o'tish uchun masofani qisqartirish, o'yinda takrorlash sonini kamaytirish va xokozo shuning uchun ulardan foydalanishni uyushtirish mumkin. Ularni faoligini oshirish uchun, o'ynovchilarni guruxlar bo'lib yugurib boshqa joyga o'tish masofasini oshirib borib, qo'shimcha to'siqlar bilan to'ldirib, o'ym qatnashchilarini harakatchanligini oshirish mumkin.

O'yin boshilar uzoq vaqt davomida damolmasdan harakatda bo'lishiga, yo'l qo'ymaslik shart. O'yin boshlarini vaqti-vaqti bilan hattoki, agarda ular yutaolmaslar ham almashtirishni tavsiya qilinadi.

Barcha o'ynovchilar iloji boricha hamma o'ynovchilar taxminan bir xil yuklama olishlari shart. Shuning uchun o'yinda yutqazgan o'yinchilarni (agarda bu o'yin qoidasi bo'yicha talab qilinsa) faqatgina qisqa vaqtga chaqirish mumkin. Eng yaxshisi ularni o'yindan chiqarmaslik kerak, uni o'miga jorima ochko berilgani ma'qul bo'ladi.

Tibbiy nazorat ma'lumotlarini xisobga olish kerak, aloxida diqqat-e'tiborni zaif bolalarga qaratilishi zarur. Ular uchun yakkama-yakka yuklama berish, ya'ni

qisqartirilgan masofa, yengilashtirilgan topshiriq o'yinda bo'lishi vaqtini qisqartirishi maqsadga muvofiqdir.

Ochiq xavoda o'tkaziladigan o'yinni davom etishi shuningdek obi-xavo sharoitiga bog'liqdir. Ochiq xavoda o'tkaziladigan mashg'ulot vaqtida organizmga harakatni fiziologik ta'sir etishi oshib boradi.

O'yndagi yuklama o'yin maydonchasini katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi: maydon qancha katta bo'lsa, o'yin qatnashchilari shuncha ko'p yuklama oladilar.

Shunday qilib taqsimlash o'yin o'tkazish sharoiti va metodikasi bo'yicha aniqlanadi.

O'yinni tamomlash

O'yin davom etishi, shug'ullanuvchilarning tarkibiga mashg'ulotni shartiga va o'yinni xarakteriga bog'liq bo'ladi.

O'yin o'z vaqtida tamomlash juda muximdir. O'yinni olindan tugatib qo'yish va uni cho'zib borish ham mumkin emas.

O'yinni davom etishi o'yin qatnashchilari soniga (o'ynovchilarni soni qancha kam bo'lsa, o'yin shuncha qisqa bo'ladi), ularni yoshiga (kichik maktab yoshidagi bolalar uzoq vaqt davomida zo'riqishi mumkin emas), o'yinni mazmuniga (katta zo'riqishni talab qiladigan o'yinlar, qisqa bo'lishi kerak), o'yinni o'tkazish joyiga rahbar tomonidan taklif qilingan me'yorda, raxbarni tajribasiga (kam tajribaga ega bo'lgan raxbarni o'yini uzoq davom etmaydi) va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

Rahbar o'yini tamom bo'lish vaqtini aniqlash shart. Agar o'yinda charchashni birinchi alomatlar paydo bo'lishi bilan, (e'tibor bermaydigan bo'lsa, qoidani buzganda, harakatni to'g'ri bajarishi, maqsadga erishishda qat'iyatlikni yetarli darajada namoyon qilmaslik, qizikishni pasayishi ko'pchilik o'yin qatnashchilarida nafas olishni tez-tez bo'lishi) o'yinni to'xtatish kerak.

Rahbar o'yin oldidan belgilangan vaqtda ya'ni o'yinni ma'lum vaqt o'tishidan keyin to'xtatishi mumkin. Bularni xisobga olagan holda, o'yin

qatnashchilarini o'zlarini kuchlarini mos ravishda taqsimlaydilar vaqtini tomom bo'lishiga 1 – 3 daqiqa qolganda o'yin qatnashchilari ogoxlantiriladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yin oldidan iloji boricha o'yin qatnashchilariga uni necha marta qaytarishini aytish kerak.

Agar o'yin ma'lum vaqtda tomom qilishni bilmasalar raxbar uni qachon tomom bo'lishi to'g'risida ogoxlantiradi masalan, "O'yin boshi almashmaguncha, o'ynaymiz", "Ya'ni 1 – 2 daqiqa o'ynaymiz" va x.k. O'yinni tomom bo'lishi o'yin qatnashchilari uchun kutilmagan xolat bo'lmasligi kerak, chunki bular bolalar o'rtasida salbiy kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek o'yinni davom etishi mashg'ulotni shakliga bog'liq. Jismoniy tarbiya darsida o'tkaziladigan, o'yin vaqti chegaralangan bo'ladi. Agarda u sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan bo'lsa, unda u uzoq davom etishi mumkin va bolalarda ko'proq chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Bunday o'yinlar o'quvchilarni yana ham yuqori kuchlanishlarga o'rgatadi.

Shunday qilib raxbar o'yinni shu vaqtda ya'ni qachonki bolalar ham charchamasdan unga yanada qiziqish ortaganda ular tetik, to'laqonlik harakatda bo'lganvaqtda tomom qilish mumkin.

O'yin natijalariga yakun yasash

O'yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Rahbar o'yin tomom bo'lgandan keyin uni natijasini aytishi shart. Buning uchun tinch sharoit yaratishi kerak, agarda kerak bo'lsa, yordamchilardan ochkoni xisobga olib boruvchilardan ma'lumotni yig'ib oladi va natijani baland ovozda e'lon qiladi. Hech qachon xakam bilan etishishga yo'l qo'ymasligi zarur. Chunki xakamni qarori barcha uchun majburiydir.

O'yin natijalarini aniqlashda nafaqat tezlikni biroq u yoki bu topshiriqni sifatli bajarishini xisobga olishni, buni o'yin qatnashchisini oldindan ogoxlantirish kerak. raxbar o'yin tugagandan keyin ayrim o'yinchilarni harakatlariga va umuman o'tkazilgan o'yimga baxo berish o'yin natijalariga yakun yasaydi.

O'yinni taxlil qilish

O'yinni natijalarini e'lon qilishda o'yinni tushinib yetish, 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 bitish o'yinga raxbarlik qilish maxoratini takomillashtirishga yordam beradi.

Nazorat savollari:

1. Q'yin yakuni va uni tahlil qilishni tushuntirib bering?
2. O'yin jarayonida yuklamani taqsimlash qanday amalga oshiriladi?
3. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi qanday amalga oshiriladi?
4. O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak?
6. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchi qanday maqsad va vazifalar qo'yish lozim?

III-BOB. HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI

3.1. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda o'tkazish

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida maktabda jismoniy tarbiya darsida va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturiga mos ravishda 1 – 9 sinflarda gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash, suzish bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar dastur talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishi uchun foydalaniladi.

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi: yugurish, sakrash, uloqtirish malakalarini mustaxkamlash va takomillashtirish shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kurash va suzish mashg'ulotlarida egalagan malakalarga ega bo'ladi.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: jismoniy (tezkorlik, epcchillik, kuch, merganlik, chidamlilik) va axloqiy irodaviy sifatlar (jasurlik, xalolik, jamoatchilik va x.k.).

Sog'lomlashtirish vazifasiga o'quvchilarning organizimini normal rivojlantirishga, ularni sog'lig'ini mustaxkamlashga yordam beradi.

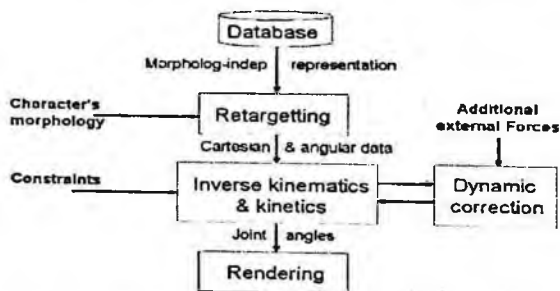


Fig. 2. Overview of the motion adaptation framework

Harakatga moslashish doirasining umumiy nuqtasi.

¹ Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 83-bet.

Yuqorida aytib o'tilgan vazifalar bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Ularni xal etishda o'quv tarbiyaviy jarayonni har xil tomonlarini xisobga olish kerak. Xuddi shunday, "Kim chaqqon" o'yinini o'tkazishda chap berib yugurish tezligini takomillashtirish uchun, kichik maktab yoshidagi bolalarda bir vaqtni o'zida dadillikni, ziyraklikni, o'zini kuchiga ishonishni rivojlantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslaridagi o'yinlarni boshqa mashg'ulot shakllaridan farqi eng muximi o'yinni ta'limiy va sog'lomlashtirish tomoniga diqqatni qaratish kerak, shuningdek jismoniy tarbiya sifatiga ham.

Dars uchun o'yin tanlashda, darsni vazifasini, o'quv materialini, o'yinga kiruvchi harakat turlarini, o'yinni fiziologik yuklamasini, ishlash uchun shart-sharoitni xisobga olish zarur.

Har bir mashq uchun tana massasi muskullarning bevosita vazifasini nazorat qilish va boshqarish bizga yordam beradi. Shunday qilib, muskullar faoliyati ham qulay mashqga muskullarning markaziy asab tizimida boshqarilishini unutmaslik va shunga mos mashq qilinishi mumkin.

Har bir o'yinda o'yin qatnashchilaridan bilim va malakalarini namayon qilishni talab qiladi, uni o'yin jarayonida takomillashtiradi. Elementar o'yinlarga maxsus tayyorgarlikni talab qilmay. Biroq shunday o'yinlar borki, murakkab harakatlardan tashkil topgan o'yinlar bor. Masalan, quyidagi o'yinlarni o'quvchilarga taklif qilish mumkin emas, ("To'p kapitanga", "To'p o'rtadagiga") agarda ular to'p oshirishni uni ilib olishni bilmasa va raqib bilan bir-biriga tegishida uzatishni, yaxshi reaksiyaga harakat koordinatsiyasini va boshqa zarur bo'lgan sifat va malakalarini egallab ololmaydi.

Agarda darsni asosiy qismini hammasi o'yinga bag'ishlangan bo'lsa, bunda ko'proq harakatli o'yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o'yinlar bilan almashlab olib boriladi, shu bilan birga harakatni xarakteri bo'yicha turli-tuman o'yinlar tanlab olinadi.

Harakatli o'yinlarni darsni hamma qismlariga kiritish mumkin. O'yin mazmuni shug'ullanuvchilarning tarkibiga va vazifasiga bog'liqdir. Darsni

tayyorlov qismiga kam harakatli va murakkab bo'lmagan o'yinlarni kiritilishini tavsiya qilinadi, bu o'quvchilarni diqqatini tashkil qilishga ("Guruh tik tur!", "Og'ma tayoq!") yordam beradi, shuningdek o'rtacha harakatdagi o'yinlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi harakterdagi mashqlar ("Taqiqlangan harakat") dir. Darsni asosiy qismida tez yugurish, chap berish yoki aldash o'tish chidamlilik, to'siqni oshib o'tish har xil sakrashlar qarshilik ko'rsatish, kurash, qo'zg'aluvchan va qo'zg'almaydigan nishoga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Darsni yakuniy qismida o'rtacha kam harakatchanlikka oid o'yinlar o'tkaziladi, u murakkab bo'lmagan o'yin qoidalarini bilan diqqatni tashkil qilish uchun o'tkaziladigan o'yinlar, darsni asosiy qismidagi tezlik bilan beriladigan yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beradi. ("Kim keldi", "Guruh tik!").

Jismoniy tarbiya darsida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'ziga xosligi darsni zichligiga to'g'ri keladiganligini saqlab qolish zarurligi va qisqa muddatlilik bilan bog'liqdir.

Vaqtidan maqsadga muvofiq foydalanishda va o'yinni o'tkazish metodikasini to'g'ri tanlash esa darsda zarur bo'lgan zichlikka erishiladi. Shunga erishish uchun, barcha o'yinda qatnashuvchi o'yinchilar taxminan bir xil yuklama oladilar. Shu bilan bog'liq bo'lgan barcha shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun teng sharoit yaratib berishga harakat qilishi kerak.

Odatda harakatli o'yinlarni yoppasiga oid (frontal) metod bilan o'tkaziladi. O'yin qatnashchilari barchasi 2 – 3 guruxlarga bo'linadilar va har bir guruxda bitta va shu o'yinni o'zi mustaqil ravishda o'tkaziladi.

O'yinda guruhga oid metod ham qo'llaniladi. Rahbar o'yinchilarni ikki guruxga bo'lib, ularga har xil o'yinlar beradi. Odatda guruxga oid metod turli-tuman ta'limiy vazifalarni hal etish uchun 6 – 8 sinflarda foydalaniladi. Masalan, qiz bolalarga "O'yin boshiga to'p berma" o'yinini taklif qiladi (basketbol o'yiniga tayyorlash uchun), o'g'il bolalarga "Aylanadan tashqarida" (futbol o'yiniga tayyorlaydigan).

Yoki o'g'il bolalarga chidamlilikni, kuchni rivojlantirishni tarbiyalash uchun qizlarga-koordinatsion qobiliyatni tarbiyalaydigan o'yin beriladi. O'yinga ma'lum vaqtni belgilash shartdir. Chunki uni o'ynovchilarni charchashi, o'yinni yetarli darajada o'zlashtirmaganligi va boshqa sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Darsda o'yin o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun hammadan ko'ra uni maydonchada o'tkazilgani yaxshi. Agarda o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigienik sharoit yaratilishi kerak.

Tibbiy ko'rikdan keyin asosiy guruxga kiritilgan, bolalar ularni sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda berilgan, barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruxga ajratilgan bolalra o'yinda faol qatnashish istaklarini bildirganligini xisobga olmasdan, ularni harakatini chegaralash zarur. Ularga harakat qilishni talab qilmaydigan yoki o'yin vaqtini qisqartirish nafsoniyatiga tegmaydigan shunga o'xshash rollarni berish kerak. Shuningdek ularni xakamni yordamchisi, ochkolarni xisoblaydigan sifatida jalb qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda zaif bolalarni ularni salomatligini mustaxkamlash uchun ularni kuchlari yetadigan o'yinlarga jalb qilish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarda harakatli o'yinlar o'quv yilini har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan mavsum va vazifalarini xisobga olgan xolda butun o'quv yili bo'yicha rejalashtiradi.

Rejalashtirishda o'quv yili bo'yicha dasturda taklif qilingan, o'yin ro'yxatiga amal qilish kerak. O'qituvchi maktabda ishlash sharoitida kelib chiqqan xolda bu o'yin ro'yxatiga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritishi mumkin: shug'ullanuvchilarning milliy tarkibi, geografik sharoitiga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mashg'ulotni, jixozlar va boshqalar uchun binolar bo'lishi zarur.

O'yin uchun soat miqdori dasturda berilgan. Biroq ishni sharoitidan va o'rgatish vazifalaridan kelib chiqqan xolda ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin.

O'quv yiliga mo'ljallangan o'yinni, barcha o'quv materialini rejalashtirishni xisobga olish bilan ularni choraklar bo'yicha taqsimlab chiqish kerak. O'zbekiston Respublikasi sharoitida maktablarda 1, 2 va 4 chorakda maktab maydonchasida

o'tkaziladi, shuning uchun rejaga koptokni uzoqqa uloqtirish, har xil masofalarga yugurish, o'yin-estafetalari kiritilishi mumkin.

3 – 4 sinfdan boshlab 1 va 4 choraklardan o'quv materialini asosi yengil atletika mashqlaridan tashkil topgan, harakatli o'yinlar faqat aloxida yengil atletika malaklarini mustaxkamlaydi va takomillashtirishga yordam beradi. Ana shu maqsadda tez yugurish, to'siqlardan oshib o'tish, sakrash va uloqtirish bilan estafetalar o'tkaziladi.

O'yin davom etishi va ularni vazifalariga bog'liq bo'lgan xolda o'yinni choraklar bo'yicha taqsimlanadi. Yangi o'yinlar asosiy 1 – 2 – 3 chorak oxirida o'rganib oladilar 1-chorakni boshida o'tgan o'quv yilida o'rganilgan o'yinlarni o'zgartiradilar va mustaxkamlaydilar 4-chorakda esa ushbu o'quv yilida o'tilgan o'yinlarni asosan murakkablashtiriladi va mustaxkamlaydilar.

Choraklar bo'yicha rejalashtirilganda, xuddi shunday darslar ham o'yinni o'tishi va takrorlanishi ketma-ketligi ham nazarda tutish kerak. O'quv yilining boshida har bir sinfdan ko'proq yengil o'yinlar o'tkaziladi, oxirida esa uni murakkablashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining oxirida o'quv materialini o'zlashtirilishini sifatini xisobga oladi va kelgusi o'quv yilida uni rejalashtirish uchun tegishli xulosalar qiladi.

3.2. Harakatli o'yinlarni tahlil qilish

Harakatli o'yinlar maktab o'quv dasturida katta o'rin egallaydi. Ular xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri xisoblanadi. O'yinlarda xarakat turlari mavjud yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni oshib o'tish, qarshilik ko'rsatish.

O'yinlar chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga, jamoaviy o'yinlar esa do'stlik va o'rtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi. Ochiq xavoda o'tkazilgan o'yinlar salomatlikka yaxshi ta'sir ko'rsatadi, organizmning faoliyatini yaxshilaydi. O'yinlar paytida bolalar doimo faol va tashabbuskor bo'ladi.

Musiqali o'yinlar bolalarning estetik tarbiyasiga yordam beradi. O'yinlarda bolalar o'zlarini bevosita namoyo qiladilar. O'yinlar bolalarni xarakterining ijobiy va salbiy xususiyatlarini ochadi, bu esa bolalarni yaxshiroq o'rganishda katta ahamiyatga ega. O'yinlarga jalb qilishning zaruriy omillaridan biri musobaqalashish elementidir. Sodda o'yinlarda xam o'yinchilarning g'alabaga bo'lgan intilishi yorqin ifodalanadi: Guruxlarga bo'linadigan, jamoalar va xar bir gurux yoki, jamoalarning a'zosini yaxsh natijaga erishishga, g'alaba qilishga intiladigan o'yinlar yanada yorqinroq musobaqani kasb etadi. Bolalar muayyan qoidalarga belgilangan so'zlarni jo'r bo'lib aytadigan o'yinlar katta ahamiyatga ega.

Izchillik tamoiliga rioya qilgan xolda shuningdek bolalarning ko'nikma va malakasini oshirish maqsadida ko'proq tashkil etish lozim. O'quv ishida o'yin mazmunini rejalashtirishda jismoniy tarbiyaning boshqa bo'limlari va turlari bo'yicha dastur mazmunini o'rganish xisobga olinadi. Murabbiylar yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalarga oid ko'nikmalarni takomillashtirishda milliy va xalk xarakatli o'yinlardan foydalaniladi. O'yinlar xarakat ko'nikm va malakalarni shakllantirish muayyan pedagogik vazifalardan, shug'illanuvchilarga jismoniy nagruzka berish xamda organizmga xar tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlash vazifalardan kelib chiqqan xolda o'tkaziladi. Darsning kirish qismida o'yin orqali xal etiladigan asosiy vazifa bu bolalarni uyushtirish.

Ularning organizmini "qizdirish": turl saflanishni takomillashtirish.

Darsning asosiy qismida xilma-xil pedagogik vazifalar yugurish, sakrash, uloqtirish va xarakat ko'nikma va malakalarni takomillashtirish vazifalari xal qilinishi mumkin. Darsning yakuniy qismining vazifasi organizmni nisbatan tinchlantirish; darsni uyushgan xolda tugallash, bolalarni yangi xarakatlarga, va navbatdagi darsga tayyorlashdan iboratdir. Darsning bu qismid tinch, katta xayajon uyg'otmaydigan o'yinlar o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan darslarda o'yini tanlash muhim ahamiyatga ega. O'rganilgan xarakatlarni murakkablashtirilgan sharoitda mashq qilish uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash, tirmashish va boshqalar

O'yinlarni tanlashd ularning mazmuni muhim ahamiyatga ega. Qoidalari murakkab, butun diqqatni talab qiladigan yoki qayta o'rganiladigan o'yinlarni texnik jihatdan murakkab mashqlar o'zlashtiriladigan yoki o'rganiladigan darslarda o'tkazish mumkin emas. Dars uchun o'yin tanlaganda quyidagilarni nazarda to'tish kerak: a) o'yin orqali xal etiladigan pedagogik vazifa; b) o'yinning darsdagi o'rni; v) o'yinning asosiy xarakter mazmuni; g) jismoniy nagruzka; d) bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga ko'ra tarkibi; e) o'yin o'tkaziladigan joy va zarur qo'llanmalar. Bolalarning o'yin paytidagi faolligi katta fiziologik va emotsional nagruzkani yuzaga keltiradi. O'quvchilar dasturda ko'zda tutilgan o'yinlarni bilishlari va ularni darsdan tashqari vaqtlarda o'ynay olishlari kerak.

O'yinlarga o'rgatishda o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishga katta e'tibor beriladi. O'yinda qizishib ketishga o'yin paytidagi raqiblar xayotda xam raqib bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'pchilik xarakterli o'yinlar musiqa jo'rligida o'tkazilishi kerak. O'yin joyi dars oldidan o'quvchilar bilan birgalikda tayyorlanadi. Maydonchaga belgi qo'yish vaqtincha va doimiy bo'lishi mumkin. Zalda doimiy belgi bo'yoq, maydonchada esa oxak yoki bo'r eritmasi bilan qo'yib chiqiladi. Dasturda kuzda tutilgan o'yin variantlari o'qituvchi tashabbusi bilan xam qo'llanish mumkin. O'yin boshlarni tayinlash bolalarni guruxlar jamoalarga bo'lish, xakamlarni belgilash va vazifalarni ishtirokchilar o'rtasida tahsimlash o'yinlarni tashkil etishning muhim vaqti xisoblanadi. O'yin boshlar juda tezkor, hayratli va tashabbuskor o'quvchi bo'lishi kerak. Jamoalarga bo'lishning qulay usuli – bu uchtdan, to'rttdan qatorga saflanishdir.

O'yinlarni xamisha uyushgan xolda tugatish lozim. O'yindan so'ng yakun chiqarilishi kerak; natijalarni e'lon qilish va ularning sababini tushuntirish, ijobiy va salbiy tomonlarni qayd etish, o'yinda qo'llanilgan xarakterlar va kamchiliklar, darsdan tashqari vaqtda o'yinlarni tashkil etish. O'yinlarni yakunlashga, g'alaba va mag'lubiyatning sabablarni aniqlay bilishga o'rgatadi. Maktab yoshi – bilim, ko'nikma va malakalar tarkib topishining, tasovvur hamda tushunchalar hosil bo'lishining boshlang'ich darajasidir. Xuddi mana shu davrda o'g'il va qizlarning muntazam hamda izchil tarbiyalash uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi.

maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalash tizimida o'yinlar katta ahamiyat kasb etadi. Har xil o'yinlarda topoqonlik va mehnatga munosabat hamda, bolalarning harakter va qobiliyatlari dars usuliyati nuqtai nazarida, xatto, eng ma'qul bo'lgan bir xil sharoitdagiga nisbatan ancha yaroqli ko'rinadi. To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi. Bolalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va haqiqat sifatida hizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqtirish susayib bormoqda. Vaholanki, bolalarni o'yinlarni kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan xilma-xil, jo'shin va erkin vaziyatlarga olib kirish hamda jafokash pedagogning asosiy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatda izlash kerak. O'yinlarida bolalar dunyoni ko'rishni shaxsning ijadiy qobiliyatlari aks etishini, o'yinlarsiz haqiqiy barkamollik ham bo'lmaydi.

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

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

Qadimda ham bolalarni bo'sh vaqti xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, chunki o'yinlar dilhushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan. O'rta asrlardagi pedagoglar bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta hamxo'rlik ko'rsatganlaridek jismoniy tarbiya usuliyatini ishlab chiqib, undan o'yinlarga katta o'rin berganlar. Tarbiyaviy maqsadlarda xalq o'yinlaridan foydalanish haqidagi g'oyalarni olimlar olg'a surdilar. Ular xarakatli o'yinlarini ta'lim va tarbiyaning muhim vositasi, deb hisoblaganlar hamda yuqori baholaganlar.

Tadkikotchilar o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab, shunday deb yozganlar: "O'yin go'yo soyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning hamrohi, ishonchli do'stiga aylangan. Lekin bu uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb

hisoblaymiz. O'yin juda katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini tortadi".

O'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati xaqida, shuni alohida ta'kidlash lozimki, eng avvalo ularda o'z qishloqiga, shahriga, Vataniga va u erda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat, hurmat hamda ehtirom hislarini, milliy g'uro'ni tarbiyalaydi. eng muhimi o'zbek xalqining milliy madaniyatiga, o'tmishdagi va hozirgi turmushidagi milliy an'analari hamda san'atiga muhabbat uyg'otadi. Shuningdek o'quvchilarni xalollikka, sahovatli bo'lishga o'rgatadi, kattalami 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 orasida g'oyaviy-siyosiy, aqliy, ahioqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya bilan bog'lik, o'yinlar bor. Xalq milliy o'yinlari tarkibida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati juda kattadir. Bu to'g'risida mutaxassis va taniqli olimlar Usmonxujaev T.S., Nasriddinov F.N., Xujaev F., Sallmov G., Arslanova M. va boshqalar ilmiy ishlarni bayon etganlar.

Xarakatli o'yinlari jarayonida maktab yoshidagi o'quvchilar, ijod, moddiy va ma'naviy boyliklar yaratishning vositasi, nig'oyat, quvonchli va zavq-shavq manbai bo'lgan mehnat xususiyatlariga doir tushunchalar shakllanadi, ular jamoa mehnatining bilib oladilar. O'zbek xalq o'yinlari maktab yoshidagi o'quvchilarda bilish imkoniyatlari va tafakkurini rivojlantirish, ular xotirasini buyumlar hamda tabiat-ijtimoiy hayot voqealari to'g'risidagi turti ma'lumotlar bilan boyitish, ma'naviy qiziqish va ehtiyojlarini tarbiyalashning ajoyib manbai hisoblanadi.

Xarakatli o'yinlarning juda katta tarbiyaviy imkoniyatlari o'quvchilarda qat'iylik va dalillik kabi iroda sifatleri shakllanishida katta ahamiyatga ega.

Shuningdek o'quvchilarda sezgi, diqqat, idrok, xotira, xayol singari ruxiy jarayonlarning amalga oshishining ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda hamda o'zbek xalq o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini yaqqolroq anglatadi. O'yin jarayonida idrok maktab yoshidagi o'quvchilarda ko'zatuvchanlikni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlar bilan shuqilanish jarayonida bolada shuningdek harakat xotirasi

ham rivojlanadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiya darslarida, tahlil, sintez va taqqoslashni urganib oladilar. Jismoniy tarbiya darslari maktab yoshdagi o'quvchilar nutqini rivojlanishiga ancha ta'sir ko'rsatadi. Kuy va so'zlar aytib o'ynaydigan o'yinlarda bolalar ma'lum bir so'zlarni yoki hamma so'zlarni bir ritmda birgalashib, aniq quvnoqlik bilan talaffuz qilishlari, so'z bilan harakatni birga qo'shish, o'z so'zlariga muayyan ma'no berishlari kerak.

Bolalarda irodani tarkib topishi munosabati bilan ixtiyoriy xulq – atvor rivojlanadi. Bunga maktab va uydagi inehnat faoliyati, jismoniy mashqlar va o'yinlar yordam beradi. O'quvchilar jismoniy, alokiy, estetik rivojlanishda o'yinlar katta ahamiyatga ega.

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 turli xil xarakatlarni yurish, yugirish sakrash, buyumlarni irg'itish, natijada ularning mushaklari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmni hayot faoliyati yanada oshadi. O'yinda bolalarning irodasi, o'yin qoidalariga bo'ysunish ko'nikmasi shakllanadi, u o'zini qo'pol hatti – harakatlardan tiyadi.

Xarakatli o'yinlari shug'ullanuvchilarni dinamik streotipi shakllanishi, harakat malakalarini shakllanishiga, harakat tayyorgarlik darajasi va harakat sifatlari rivojlanishiga 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 ko'nikma va malakalari harakat sifatlari, harakat ko'nikma va malakalarining eng muhim vositasi sifatida rivojlangan. O'yinlarning birinchi rivojlanish boskichi-insoniyatning mehnati bolalarning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalari bilan hog'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. T.S.Usmonxodjaev (1995) harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning harakat faollik darajasi shuningdek organizmga fiziologik ta'siri ortishi bo'yicha tasniflanishi taklif qilgan.

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

Kichik maktab yoshidagilarga chaqqonlik, tezkorlik, harakat aniqligi, muvozanat yuzaga chiqishining ko'zatilishi xosdir.

Xarakatli o'yinlar toboro ravnaq topmoqda. Shunday bo'lsada, o'quvchi yoshlar faoliyatidan maqsadli foydalanishning yagona tizimi va uni talab darajasida qo'yish mumkindir. Bu jihatlarni o'rganish, ilmiy-nazariy tahlil qilish va amaliy takliflar asosida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni ishlab chikarish davr taqozosidir.

Xarakatli o'yinlarni tashkil etish va boshqarishda sardorni rahbarning o'zi ham tayinlashi mumkin. Bu usulning ijobiy tomoni shunday, rahbar tayyorgarligi muayyan o'yin talablariga javob beradigan o'yinchini tanlaydi. Bundan tashqari, vaqtni tejash imkoni bo'ladi. Ammo bu usulning salbiy-tomoni ham bor. Bu ham bo'lsa, o'yinchilarning sardorni tanlashda faol qatnashmasliklaridir. Ushbu usul o'yin qatnashchilari bir-birlari bilan yaxshi tanish bo'lmagay paytlarda qo'l keladi. Chunki sardorni tayinlangan paytda rahbar qatnashuvchilarga nima uchun shu o'yinchini tanlanganligini qisqacha asoslab beradi.

Sardorni qur'a tashlash, "Sanash" va boshqa yo'llar bilan tayinlash mumkin. Buning uchun o'yinchilar doira shaklida saflanadilar. Bunda "Sanash" oxiri kimga kelib to'xtasa, shu o'yinchi sardor qilib tayinlanadi.

Sardorni o'yinchilarning o'zlari tanlashiari eng ma'qul usul hisoblanadi. Bolalar, odatda, tayyorgarligi va fazilatleri jihatdan o'zlaridan ancha ustun bo'lgan o'yinchilarni tanlaydilar.

Mashg'ulot davomida sharoitga, o'yinning tuzilishi va o'yinchilarning kayfiyatlariga qarab sardor tanlashning har xil usullaridan foydalanish mumkin.

Darsda yoki oldingi o'yinlarda muvaffaqiyatli katnashib, o'zini ko'rsatgan o'yinchilarni rahbatlantirish maqsadida ularni sardor qilib tayinlash ham ancha ma'qul usullardan hisoblanadi.

O'yinning muvaffaqiyatli o'tishi uni o'yinchilarga tez va ravshan tushuntirib berishga bog'liq. Bu esa qatnashuvchilarning o'yinda ongli ravishda faol qatnashishini ta'minlaydi.

O'yinni kuyidagi mazmunda tushuntirish tavsiya etiladi:

a) o'yinning nomi, b) o'yinchilarning joylashishi, v) sardorlarning vazifalari, g) o'yinning borishi, d) o'yin qoidasi, e) o'yinning natijalari.

O'yinning mazmunini hammaga tushunarli qilib qisqacha gapirib berish, uning asosiy qoidalarini tushuntirish katta ahamiyatga ega.

O'yinchilar o'yinning mazmunini puxta tushunib olishlari uchun qatnashuvchilarning ba'zi bir harakat usullarini rahbar o'zi bajarib ko'rsatib beradi. Bunga o'yinchilarning o'zlari ham jalb qilinsa, yana yaxshi bo'ladi. Tushuntirishdan so'ng savollar tuqilib qolsa, rahbar bu savollarga hammaga eshitarli qilib javob qaytaradi.

O'yinga rahbarlik. O'yinning samarali o'tishi unga qanday rahbarlik qilinishiga bog'liq. O'yin shartli signal bilan boshlanadi. Rahbar, hamma qatnashuvchilar o'z o'rinlarini egallab, o'yinga tayyor ekanliklariga ishonch hosil qilgandan keyin, o'yinni boshlash uchun signal beradi. U o'yinning boshidan oxirigacha qatnashuvchilarning harakatlarini kuzatib borib, uning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi va o'yinchilarning xatolarini iloji boricha, o'yinni to'xtatmasdan turib bartaraf qilishga intiladi. Shuningdek, kelishilgan signalga muvofiq o'yinchilarni o'yindan to'xtatishga odatlantirishi kerak.

O'qituvchi bolalarda o'yin qoidalarini tushunib, aniq bajarishni tarbiyalashi lozim. Lekin o'yinchilar o'yin qoidalarini hali uncha yaxshi tushunib etmaganliklari tufayli, o'yin qoidasining ba'zi bir elementlariga rioya qilmasliklari mumkin. Buning uchun o'qituvchi o'yinni ha deb to'xtatavermasligi lozim, chunki o'yinchilarning qiziqishi susayib ketadi. Shu jihatdan rahbar pedagogik nazokatli bo'lishi, ayniqsa qo'pollikning, oldini olishi va unga yo'l qo'ymasligi lozim.

Pedagog o'yin davomida o'yinchilar orasida o'rtoqlik, do'stlik, o'zaro hurmat kabi fazilatlarining tarkib topishi va mustahkamlanishiga jiddiy e'tibor berishi, ular g'alabalardan mag'rurlanib, mag'lubiyatdan tushkunlikka tushib, o'yindan sovn ketmasliklarini kuzatib borishi muhimdir. Ayniqsa, o'quvchilarni jamao manfaatiarini o'z manfaatlaridan yuqori qo'yishga o'rgatish katta ahamiyatga molik.

Har bir o'yin xolisona xakamlikni talab qiladi. Agar o'yinning qoidalariga qanday rioya qilinayotganini diqqat bilan kuzatib turilmasa, o'yin o'z pedagogik ahamiyatini nomoyon etadi.

Xakamlik vazifasini o'yinchilardan birontasi bajarsa, yanada maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinchilarda tashkilotchilik kobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yinga o'yinchilar xakamlik qilgan paytlarida pedagogning o'zi ham chetda qolmasligi lozim.

Rahbar – xakam butun guruhning va ayni chogda har bir o'yinchining harakatlarini kuzatib turishi lozim. Noto'g'ri xakamlik o'z obro'sini yo'qotadi, pirovardida o'yinchilar uning ko'rsatmalariga ahamiyat bermay qo'yadilar, intizom buziladi. Xolisona xakamlik qilinganda esa o'quvchilarning harakat malakalari, jismoniy sifatlari, ruxiy qobiliyatlari o'sadi va takomillashadi.

O'yin bir necha marta qaytarilganidan yoki belgilangan vaqt tugaganidan so'ng to'xtatiladi. O'yinchilar charchab qolmaslaridan oldin o'yinni to'xtatish, pedagogdan katta mahorat talab qiladi.

O'yinni yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Uni tugagandan so'ng, o'qituvchi butun guruhning va ayni chog'da har bir o'yinchining harakatlariga

babo berib, uni yakunlaydi. O'yinda faol qatnashgan va qoidani buzmagani o'yinchilarni alohida ko'rsatib o'tadi.

O'yinni to'g'ri yakunlash uni yanada chuqur egallashga, o'yinchilarning unga qiziqishlarini yanada oshirishga yordam beradi. O'yinni yakunlashda o'yin chog'ida yuz bergan ayrim noaniq detallar aniqlanib, ziddiyatli vaziyatlar hal qilinadi.

O'yinni katta pedagogik mahorat bilan yakunlash o'quvchilarning intizomlarini darsdan-darsga yaxshilashda, ularda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqishning ortishida ijobiy rol o'ynandi.

Harakatli o'yinlar maktabda darslarda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilishda ham foydalaniladi.

Ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari o'zaro uzviy bog'liqdir. Vazifa qo'yilayotganda o'quv-tarbiya jarayonining har xil tomonlari hisobga olinishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari orasida o'yinlarning o'mi aniq belgilanishi va metodik jihatdan o'zaro to'g'ri bog'lanishi darkor.

Darslarda o'yinlar o'quvchilarga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi darkor. Shuning uchun ular ochiq maydonlarda o'tkazilgani ma'qul. O'yinlar xonalarda o'tkazilganda esa qulay gigienik sharoit yaratilgan bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlar dars shaklida o'tkaziladigan bo'lsa, pedagogning bevosita rahbarligi ostida, o'quvchilarning o'zgarmas tarkibi bilan muntazam ravishda, o'yinning hajmi va mazmuni cheklangan holda, o'quv-tarbiya jarayoni bilan bog'lab olib boriladi.

Umumta'lim maktablarida o'yinlar gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va turizmga doir o'tkaziladigan mashg'ulotlar bilan birgalikda tashkil qilinadi.

I – IV va V – VIII sinflarda o'tkaziladigan o'yinlar darslarda o'quv dasturida ko'zda tutilgan pedagogik vazifalarni hal qilish maqsadida qo'llaniladi. Lekin harakatli o'yinlardan jismoniy tarbiya darslarida har xil maqsadda – asosiy yoki yordamchi vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Xarakatli o'yinlar bolalarning uyushqoqligini oshirishda katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, ular bolalarda quvnoq, tetik kayfiyat uyg'otadi bolalar juda ko'p yiqiladi, shuning uchun musika bilan o'tkaziladigan ommaviy o'yinlardan foydalangan ma'qul. Ommaviy o'yinlar o'tkazish mumkin. Bular davomida, bolalarning vaqti qiziqarli o'tishiga yordam beradi.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan eng kuchli "Uch kurashchi" yoki "Besh kurashchi"ni aniqlash maqsadida o'tkazish mumkin. Bu maqsadda kuchni, epchillik yoki muvozanat saqlashni talab qiladigan uchta yoki beshta tanlab olinadi. Qoliblar eng kuchli "Uch kurashchi" yoki "Besh kurashchi" deb e'lon qilinadi va mukofotlanadi. Bundan tashqari, o'rta va katta yoshdagi o'quvchilar uchun juft bo'lib kuch sinashiladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul.

O'yinlarga tayyorgarlik ko'rishda va o'tkazishda bolalarning o'zlari qatnashsalar yanada maqsadga muvofiq bo'ladi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rilgan O'yinlarining tarbiyaviy ahamiyati juda kattadir.

"Qo'riqchi va razvedkachi", "Boyo'g'li", "Taqiqlangan harakat" va boshqa harakatli o'yinlar keng qo'llanilgani ma'qul. Ularda boshlang'ich va o'rta sinflarning o'quvchilari qatnashadilar. Bunda o'yinlar tarbiyachi-pedagoglarning rahbarligi ostida tashkil qilinishi mumkin. Uquvchilar o'yinlarda o'z ixtiyorlari bilan qatnashadilar.

Ma'lumki, sportning hamma turlarida ham mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida texnik tayyorgarlik va umuman harakat ko'nikma malakalarining mustahkamlanishi uchun yaxshi sharoit yaratiladi. Shunga qaramay bu narsa eng intizomli sportchilarni ham charchatib qo'yishi va muayyan darajada qiziqishining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shunday paytlarda o'quv-trenirovka mashg'ulotlari shaklini o'zgartirib, harakatli o'yinlardan unumli foydalanish yaxshi samara keltiradi. O'quvchilarchilar charchashni unutadilar, mashg'ulotlarda

katta qiziqish bilan qatnasha boshlaydilar. O'yinning tavsifi va hajmi vazifalariga qarab o'zgaradi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda, harakat ko'nikma va malakalarini boyitish vazifalari bilan bog'liq bo'lganligi uchun bunda maxsus mashqlar bilan bir qatorda jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar keng qo'llanilishi mumkin. Bunda sport turiga o'xshash mashqlari bor bo'lgan yoki o'xshash mashqlari bo'lmagan o'yinlardan bir xil foydalana berish mumkin.

Musobaqalarda qo'llaniladigan harakat malakalarini chuqurroq o'rganish va takomillashtirish vazifasi turadi. Shuning uchun harakatli o'yinlarni tanlashda va o'tkazishda ularning sport turiga kerak bo'lgan jismoniy sifat va malakalarni rivojlantirishiga e'tibor beriladi. O'yinlar alohida ahamiyatga ega. Bunda o'quvchilarni yaxshi kayfiyatni saqlashga harakat qilinadi. Qo'llaniladigan o'yinlar ko'p jismoniy va psixologik kuch talab qilmasligi lozim. Asosiy vazifa o'quvchilarda ko'tarinki ruhni vujudga keltirish bo'lib qoladi.

O'yinlarning yana bir muhim jihati xaqida to'xtalib o'tamiz. Bu ham bo'lsa, harakatli o'yinlarning doimo ko'tarinki ruhda – musobaqa tarzida o'tkazilishidir. O'quvchilar keskin musobaqa kurashi sharoitida, raqib o'yinchilarning qarshiligida har xil harakat ko'nikma malakalari va mashqlarni o'rganishga hamda takomillashtirishga muvoffaq bo'ladilar.

Shunday qilib, harakatli o'yinlar bilan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar, o'quvchilarni musobaqa davriga eng yaxshi sport formasida kelishiga, ish qobiliyatining o'sishiga, murakkab mashg'ulotlardan keyin tez tiklanishga yordam beradi.

Musobaqa davrida musobaqadan bo'sh kunlari o'tkazib turiladigan mashg'ulotlarida texnik usullarni yuqori mahorat bilan bajarishni, yaxshi jismoniy tayyorgarlik va umuman erishilgan yuqori sport formasini saqlab turish vazifasi turadi. Bundan tashqari, bu mashg'ulotlarda dam olishga alohida ahamiyat berish lozim. Bu vazifani hal qilishda harakatli o'yinlar juda kerakli jismoniy tarbiya vositasi hisoblanadi.

Hozirgi kunda musobaqalar uzoq vaqt davomida juda katta jismoniy va psixologik kuchlarni namoyish qilishni talab qiladi. Shuning uchun o'z vaqtida faol dam olish uchun sharoit yaratish, ijobiy emotsiyalarni vujudga keltirish katta ahamiyatga ega.

Xarakatli o'yinlar mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng faol dam olish maqsadida qo'llaniladi. Xarakat malakalari ma'lum darajada saqlanib qolinishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak. Bir xil ko'rinishdagi zerikarli mashg'ulotlardan voz kechilib, mashg'ulotlar qiziqarli tashkil qilinishi lozim. Boshqa sport turlarining elementlari bo'lgan o'yinlar qo'llanilsa, yaxshi samara beradi. Xarakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazishda pedagog tajribali bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Qobiliyatli bolalar va o'smirlarni sportning u yoki bu turiga tanlab olishda harakatli o'yinlardan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Bunda faqat bolalarning umumiy jismoniy yoki maxsus tayyorgarligi, balki keyinchalik muayyan bir sport turida o'z malakalarini muvaffaqiyatli rivojlantirishini bildiradigan maxsus mashq va o'yinlarni qo'llanish mumki shug'ullanuvchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy sifatlarning bir tekis, rivojlanishini talab qiladi. Shundagina shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklari o'sishi va harakat tezliklari oshishi mumkin. Bular o'z navbatida xarakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga olib keladi. Bu vazifalarni hal qilishda harakatli o'yinlar eng asosiy vositalardan bo'lib hisoblanadi. Mashqlarni o'zlashtirishda harakatli o'yinlardan va o'yin metodidan foydalanish bolalarning qiziqishini oshiradi. O'yinlar ko'tarinki ruh bilan o'tsa, harakat faolligi oshadi, bolalar kam charchaydi. Ko'pgina harakatli o'yinlar ayrim jismonin sifatlarni rivojlantirishga maxsus ta'sir ko'rsatadi. Masalan, tezkorlik xususiyatlari namoyon qilinadigan o'yinlardan 30 m va 60 m ga bajarishga tayyorlanishda fondamlanish mumkin; tezlik-kuch sifatlarini, sakrash va uloqtirish xususiyatlari bo'lgan o'yinlardan; chidamlilikni – kross elementlari bo'lgan o'yinlardan; kuchni – to'satdan tortilish, arqonga chiqish o'yinlaridan, chaqqonlikni – to'siqlar qo'llaniladigan o'yinlardan foydalanib rivojlantirish mumkin.

O'yin nomi: Kun va tun.

I. Maqsadi va vazifalari:

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 – 8 sinf

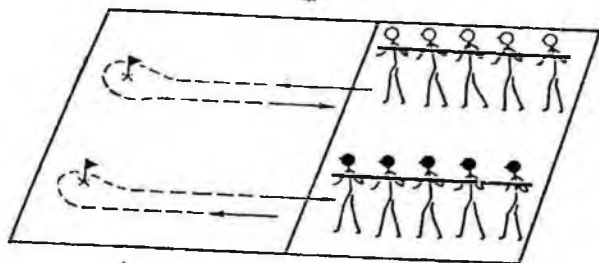
IV. O'tkaziladigan joyi: Sport maydonchasi.

V. Kerakli jihozlar: Chiziq vazifasini bajaradigan buyumlar.

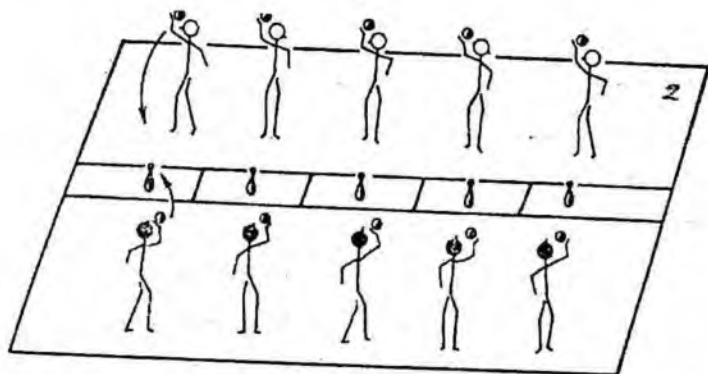
O'yin chizmasi	Mazmuni	Qoidasi	Varianti
Uy chizig'i 10 m Uy chizig'i Bu yerda: x,o – o'yinchilar Δ – xakam X – kun jamoasi O – tun jamoasi	O'quvchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'rta chiziqdan 1 m oralig'ida, bir-biriga parallel holda joylashadilar. Birini kun ikkinchisini tun deb nomlaymiz. Qaysi jamoaning nomi chaqirilsa o'sha jamoa uy chizig'i tomon qochadi nomi chaqirilmagan jamoa quvlaydi. O'yin shu tariqa davom etadi.	1. O'qituvchining signalisiz harakat qilish taqiqlanadi. 2. O'yin belgilangan maydonda o'ynashi shart. 3. Maydondan chiqib ketgan o'yinchi ushlangan hisoblanadi. 4. O'yinda qo'pol harakat qilish taqiqlanadi. 5. Bir o'yinchi bir nechta o'yinchini tutishga haqli 6. Har bir ushlangan o'yinchi hisobidan 1 tadan ochko beriladi. 7. Chaqilishi soni teng bo'lishi kerak 8. O'yin necha achkoga o'ynalishi oldindan belgilab qo'yiladi. 9. Qaysi jamoa birinchi bo'lib belgilangan achkoni to'plasa g'olib hisoblanadi.	1. Har xil mashqlar asosida o'ynatish mumkin.

3.3. Harakatli o'yinlarga doir rasmlar va ilovalar

1. **Uzun tayoq estafeta» o'yini.** O'quvchilar 2 – 3 komandiga bo'linadilar va ikki kishilik kolonna bo'lib, uzun tayoqni (shitni) qo'lga oladilar. Tayoqni o'ng tomonda turgunalar o'ng qo'l bilan, chap tomonda turgunalar chap qo'l bilan ushlaydilar. Har bir kolonnaning oldida 10 – 15 m masofada bayroqchalar o'z bayroqchasi tomon yugurib borib atrofidan aylanib o'tib bo'lib joyiga turgan komanda g'olib hisoblanadi. O'qituvchi komandalar orasidagi masofaga e'tibor berishi kerak, chunki bayroqni aylanib o'tayotganda tayoqlar bir biriga tegib ketishi mumkin emas. 4 – 5 marta qaytariladi.



2. **«Mergan» o'yini.** O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rtaga har bir komandadan 6 – 8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

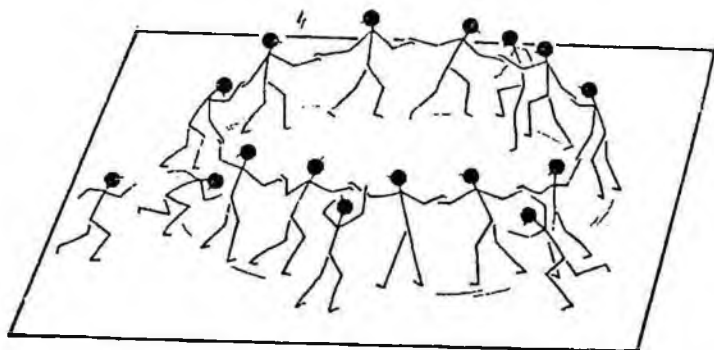


3. «Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazishda o'qovchilar oralarini ochib bir sherenga bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'quvchilarga avvaldan uqtirib taqiqlangan harakatlardan tashqari hamina harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkaga qo'yish taqiqlangan harakat, deylik. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydi. Shu harakatlarni bajarish jarayonida o'qituvchi ko'llarini to'satdan yelkasiga qo'yadi, ya'ni taqiqlangan harakatni bajardi. O'yinchilardan kimda kim shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan hisoblanadi. Har qaysi mashqdan so'ng taqiqlangan harakat almashtirib borildi. u tarzda o'yin o'z ichiga har xil harakatlarni oladi.

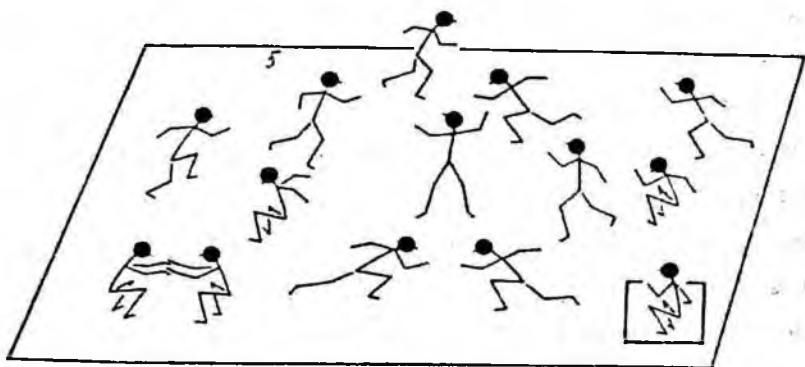
4. «Biz quvnoq bolalar» o'yin. O'ynovchilarning hammasi maydonchaning bir tomonidagi chiziqning orqasida turib quyidagi so'zlarni gapiradilar: «Biz quvnoq bolalar yugurish va o'ynashni sevamiz, qani bizga yetib ko'ringchi». Bu so'zlarni aytib bo'lganlaridan keyin hamma bolalar qarama-qarshi tomondagi xonaga yugurib o'tadilar, onaboshi esa maydonchaning o'rtasida turib ularni «tutishga» harakat qiladi. «Tutilganlar» onaboshiga yordamchi bo'lib qoladilar. Hamma o'yinchilar tutib bo'lingandan so'ng, o'yin tugaydi. Chiziqdan tashqarida ushlab mumkin emas. O'yinchilarning maydonchadan tashqariga yugurib chiqishiari man etiladi.

5. «Qopqon» o'yini. O'quvchilar bir-birining ichiga joylashgan ikki aylana hosil qilib turadilar, 6 – 8 o'yinchilar ichki aylanada turadilar. Bular sichqonlar vazifasini o'taydilar. 13 – 15 ta o'yinchi qopqon rolida bo'llb, tashqi aylanaga saflanadilar. Ikkala aylanadagilar ham qo'l belda turgan holda ichki aylanadagilar ham qo'l ushlab turadilar. O'qituvchining birinchi signalida qo'llar belda turgan holda ichki aylanadagilar o'ng tomonga yon bilan yurada tashqi doira yurishdan to'xtaydi va o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu-qopqon ochilganini ifodalaydi. Bundan foydalangan «sichqonlar» aylanadan tashqariga chiqib va ichkariga 2 marta chapak chalinganda qopqon bekiladi, tashqi aylanadagi o'yinchilarga qo'shib aylanani kengaytidilar. O'yin 2 – 3 ta o'yinchi tutilmay

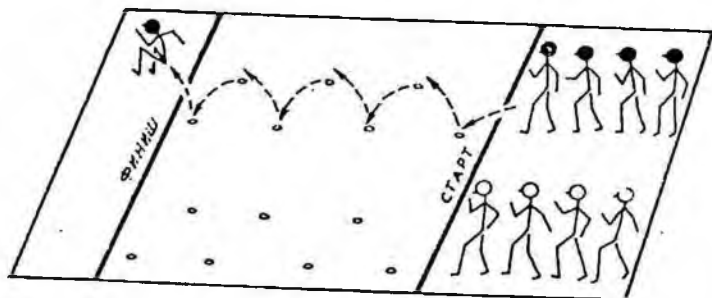
qolguncha davom ettiriladi. Qo'lga tushmagan o'quvchilar rag'batlantiriladi. Hamma o'yinchilar sichqonlar rolini bir-bir o'ynashlari lozim.



6. «Boyqushcha» o'yini. Maydonchadan boyqushcha yashaydigan «uya» ajratiladi. Qolgan o'yinchilar esa kapalak, uchayotgandek harakat qiladilar, erkin yugurib yuradilar. O'qituvchi «tun» deganida hammalari taqqa to'xtab, kapalakning qanot qoqishi, chigiritkaning qo'llariga tayanib turishi va hokazo holatlarni ifodalangan holda qimirlamasdan turadilar. Xudi shu komandadan so'ng boyqushcha uyasidan chiqib, kim uxlamayotganini tekshirib chiqadi. Kimda-kim qimirlab qolsa, «boyqushcha» uni qo'lidan ushlab o'z «uya»siga olib ketadi. 15 sekunddan so'ng o'qituvchi «kun» deydi. shunda «boyqushcha» uchib ketadi, hamma o'yinchilar bimalol yugurib yuraveradilar. «Boyqushcha» kimni o'z «uya»siga olgan bo'lsa, o'sha o'yinchiga jarima ochko beriladi.

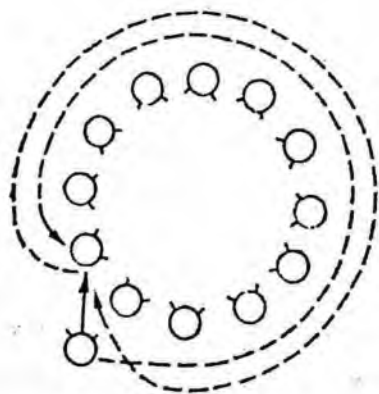


7. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini. o'yinchilar bir necha komandaga bo'linib, bir kishilik kolonnaga saflangan holda start chizig'i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 60 – 80 sm oraliqda, diametri 25 – 30 sm 10 – 12 ta aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komandalarning dastlabki o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va orqaga yugurib kelib, o'zlarining kolonnasi orqasiga o'tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o'yinchiga 5 ochko, ikkinchi o'yinchiga 4 ochko, uchinchisiga 3 ochko beriladi. Shundan so'ng poygachilar yugurishni davom ettiradilar. O'yin ohirida eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

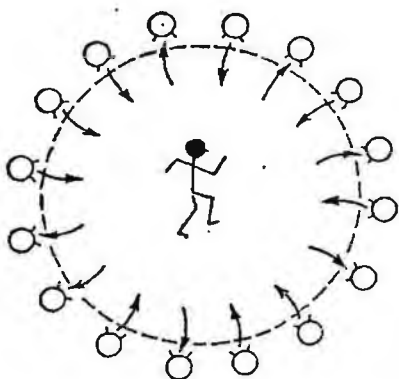


8. «Bo'sh o'rin» o'yini.

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'mini, ya'mi bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni



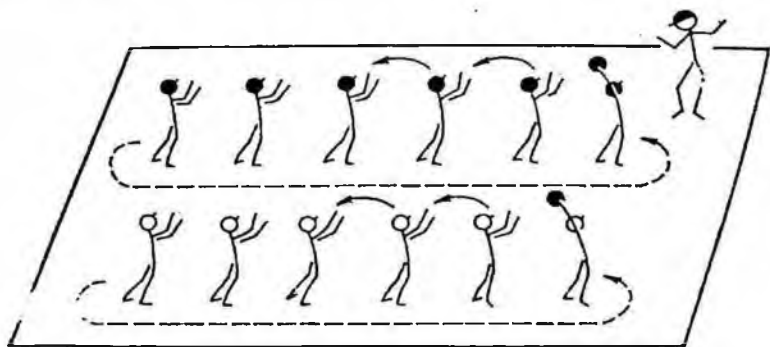
birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.



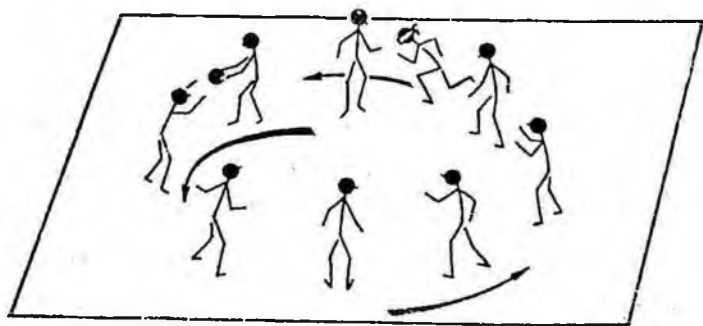
9. «Sakrobodom chumchuqlar» o'yini. Maydonga diametrini katta olib doira chiziladi. Onaboshi, ya'ni «katta qush» doira tashqarisida turib doiraga sakrab kiradilar, «katta qush» esa ularni tutishga harakat qiladi (qo'lini tegizadi). «Chumchaqlar» doira ichida qo'proq turishga va tutilib qolmaslikka harakat qilib, doiradan sakrab chiqadilar. Agar «katta qush» doira ichida turgan «chumchuqni» ushiasa, unda chumchuq bilan «katta qush» o'rinlarini almashtiradilar. O'yin shu tarzda davom ettiriladi.

10. «To'pni boshdan oshirib uzatish» o'yini. O'yinchilar 2 – 4 ta komandaga bo'linadilar. Har bir komanda alohida-alohida bir qatordan kolonna bo'lib turadi (komandalarning oralig'idagi masofa 2 – 3 m). Kolonna o'yinchilari orasidagi masofa esa bir qadamdan oshmaydi. Har bir komandaning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari qo'lida voleybol yoki basketbol to'plari bo'ladi. Hamma o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadi. O'qituvchini signal bergandan keyin o'yinchilar to'plarini boshlaridan oshirib orqalarida turgan o'yinchilarga uzatadi. Kolonna oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z komandalarining o'ng tomonidan yugurib kelib, kolonna oldida birinchi bo'lib turib oladi va to'pni boshlaridan oshirib uzatadi O'yinni boshlagan o'yinchi kolonna oxiriga yetkandan

so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib yana birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni tez bajargan komanda g'olib hisoblanadi.

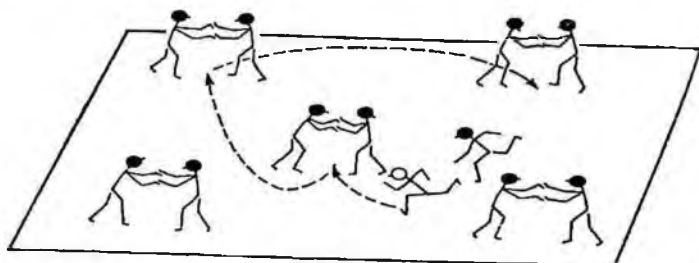


11. «To'p qo'shniga» o'yini. O'yichilar bir-birlaridan 3 qadam narida turib aylana hosil qiladi. Onaboshi esa aylanining tashqarisida yuradi. O'yichilardan biri basketbol to'pini ushlab turadi. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni ushlab turgan o'yinchi uni yonidagi sherengacha uzatadi, u esa keyingi o'yinchiga uzatadi. Onaboshi aylanaga kirmagan holda to'pga yetib olishga va unga qo'l tegizishga harakat qiladi. Agar to'pga yetib olib, unga qo'l tengizsa, o'yinchi bilan o'z o'mini almashadi. O'yin davom etadi. To'p olgan o'yinchi yondagisi qolib, undan naridagi o'yinchiga to'pni uzatib yuborishi mumkin emas.

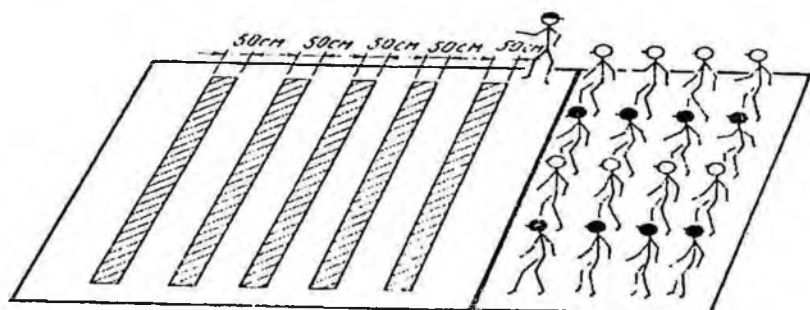


12. «O'ysiz quyon» o'yini. Ikki boshqaruvchidan tashqari barcha o'yinchilar 3 – 5 kishi bo'lib gruppalariga bo'linadilar. Har qaysi grupp qo'l ushlab aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchanning har yer-har yerida bir-biridan 3 – 6 qadam narida turadi. Har qaysi aylana uya hisoblanadi va o'rtasiga

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.

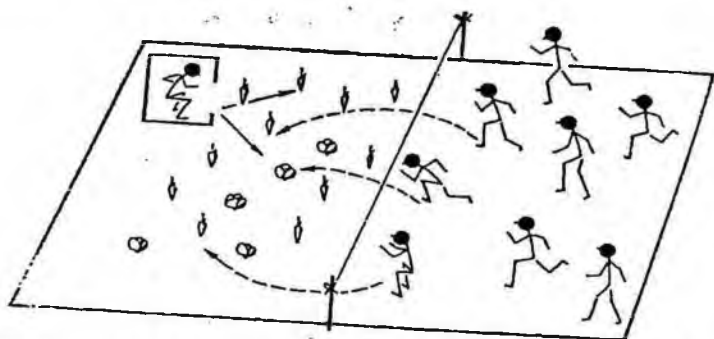


13. «Sakrash elementlari bilan estafeta» o'yini. O'yinchilar 3 – 4 ta komandaga bo'linadilar. Har bir komandaning o'yinchilari bir qatordan kolonna bo'lib turadilar. O'qituvchining ishorasi bilan birinchi turgan o'yinchilar belgilab quygan joygacha bir oyoqlab sakrab boradi va orqaga qaytib kelib, estafeta tayoqchasini ikkinchi o'yichiga tutqazadi. Navbatdagi o'yinchilar oldingi o'yinchilarning ishini takrorlaydilar va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

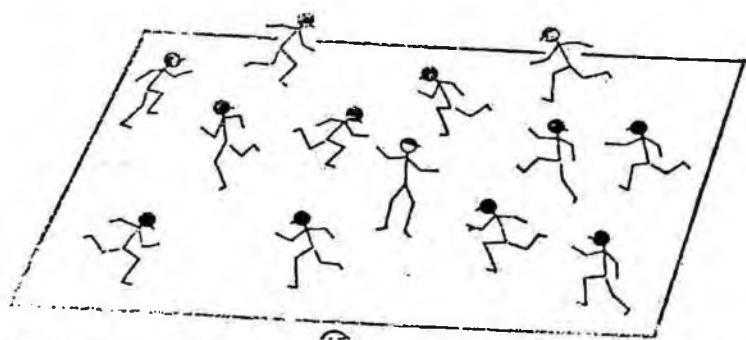


14. «Quyonglar polizda» o'yini. Maydonchada diametri 8 – 10 m keladigan aylana chiziladi, bu aylana polizni bildiradi. Uning o'rtasida qorovul turadi (onaboshi). Qolgan o'yinchilarning hammasi – «quyonglar». «Quyonglar sakrab-

sakrab polizga kiradi, o'tlarni, mevalarni uzib yetganday bo'ladi va qaytib chiqadi. Qorovul (onaboshi) ularni qo'qqisdan ushlashga kirishadi. Poliz ichida qo'l tekkizilgan «quyonlar» ushlangan hisoblanadi. 3 – 4 quyon ushlangandan so'ng, boshqa onaboshi saylanadi. Bir marta ham qo'lga tushmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

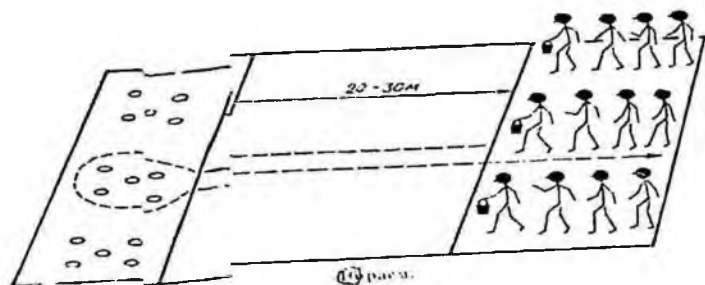


15. «Petnachi» o'yini (bir oyoqda sakrash). Petnachi – bitta onaboshi saylanadi, qolgan o'yinchilarning hammasi maydon bo'ylab turadi. Petnachi bir oyoqda sakrab o'yinchilarni quvib yetishga harakat qiladi, o'yinchilar ham bir oyoqda sakrab, unga chap beradilar. Petnachi o'yinchilarni yugurib ushlashi mumkin emas, o'yinchi esa petnachidan sakramasdan qochishi mumkin.

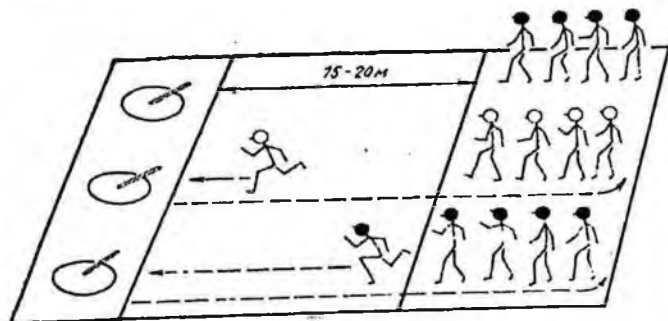


16. «Kartoshka ekish» o'yini. O'yinchilar 3 – 4 komandaga bo'linib bir qatordan bo'lib alohida-alohida kolonnalarga saflanadi (start chizig'i orqasida). Kolonnalardagi birinchi o'yinchilar 5 – 10 dona kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadi. Start chizig'idan 20 – 30 m narida har bir kolonna ro'parasida 5 tadan aylana chizilgan bo'ladi. O'qituvchining signali bilan har bir o'yinchi

belgilangan aylanalarga yugurib borib, har bir qopchiqni navbatdagi o'yinchiga beradi, o'zi esa kolonnaning oxiriga borib turadi. Navbatdagi o'yinchilar olgan qopchiqlarini ko'tarib «ekilgan» kartoshkani kovlab oladi. Kartoshkani tez ekib, tez yig'ib olgan kolonnan g'olib hisoblanadi.



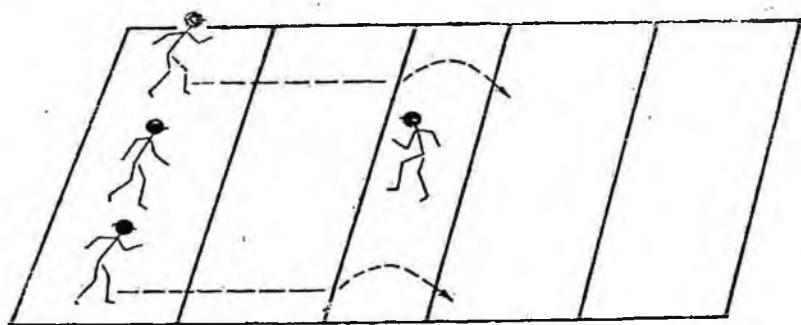
17. «Kam ochko to'plash» o'yini. Uch komanda bir qatordan bo'lib alohida-alohida kolonnalarga saflanadilar. Start chizig'idan 15 – 20 m narida uchala komanalarning ro'parasiga doira chizilib uning ichiga gimnastik tayoqcha qo'yiladi. O'qituvchining signaliga ko'ra har bir kolonnaning birinchi chizig'idan aylanagacha yugurib boradi va undagi tayoqchani olib, bir uchinchi yerga uch marta uradi-da, joyiga qo'yadi, so'ngra yugurib start chizig'iga qaytarib keladi va kolonna oxiriga borib turadi. Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir, ikkinchi bo'lib kelgan esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchi bo'lib turganlar yuguradi va hokazo. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.



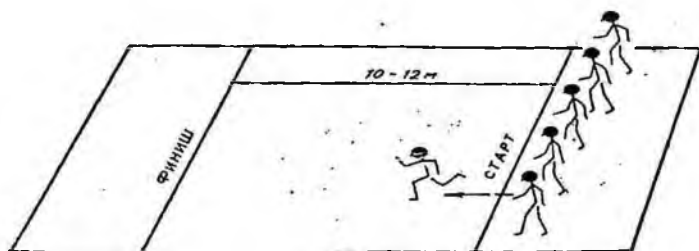
18. «Arg'amchi ustida sakrash» o'yini. Yo'g'on arqoncha yoki arg'amchining ikki uchidan ikki uchidan ikki bola ushlab, navbat kutib turgan

bolalar tomoniga bir maromda ohista aylantiradilar. Bolalar arqonchaga tegmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arqonchaga kim tegib ketsa, o'sha arqonchani aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi.

19. «Zovurdagi bo'ri» o'yini. 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 chiziqlarda-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'batlantiradi.



20. «O'rtaga to'p uzat» o'yini (bir oyoqda sakrab). Start chizig'iga 8 – 10 o'yinchi chiqariladi. O'qituvchining bergan komandasidan keyin bolalar finish chizig'igacha (start chizig'idan finish chizig'igacha bo'lgan masofa 10 – 12 m bo'ladi) bir oyoqda sakrab kelib kim tez yetib borishga musobaqlashadi. O'qituvchi g'olib chiqqanlarni, shuningdek, 2 – 3 o'rinni egallaganlarni rag'batlantiradi. So'ng boshqa o'yichilarni startga chaqiradi. Komandadan oldin sakrashga ruxsat etilmaydi. Yonidagi sherengada-sakrab ketayotganlarga xalaqit berish mumkin emas.



Nazorat uchun savollar:

1. «Zovurdagi bo'ri» o'yini tavsifi?
2. «Kam ochko to'plash» o'yini tavsifi?
3. «Sakrash elementlari bilan estafeta» o'yini.
4. "Qo'riqchi va razvedkachi", "Boyo'g'li", "Taqiqlangan harakat" va boshqa harakatli o'yinlarga ta'rif bering?
5. Harakatga moslashish doirasining umumiy nuqtasini tushuntiring?
6. «Quyong'lar polizda» o'yinini tariflang?

**IV-BOB. MAKTABDA, DARSDA VA DARS DAN TASHQARI VAQTD A
QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI.
XALQ HARAKATLI O'YINLARINING TASNIFI**

4.1. I – IX sinf o'quvchilari uchun o'yinlar.

O'qituvchi har bir darsda bola organizmiga har tomonlama ta'sir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo'lishiga e'tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har ir mashqni muayyan me'yorda to'g'ri olib boorish imkonini beradi.

Agar dars boshida yoki o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki oynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib boorish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, harakatlardagi sustlik va o'yinni davom ettirishni sitamaslikni) hamma vaqt osongina sezadi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak.

O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarini oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldek", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'miga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor.

Har bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog'lab turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'lgan o'yinlarni kiritish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini hamda ular harakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi.

O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yimmgayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish kerak.

Bolalar uchun harakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar.

I - IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaqa jo'r bo'lib

o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she'r vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashhur o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o'yinlar juda oddiy bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o'stirishga yaxshi yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari syujetli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham juda muhimdir.

Agar darsda bir qancha o'yim o'tilsa, ular turli xarakterda bo'lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo'lmasligi lozim. O'qituvchi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o'yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

4.1.1. Kichik yoshdagi (7 – 10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar

Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlarga hoshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish uchun alohida mashg'ulot o'tkazilganda o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa amalgam oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko'rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo'ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

III – IV sinflar uchun harakatli o'yinlarniasosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur meteriali darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazishni talab qiladi.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki iring'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar kollektiv yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin.

Jamoa o'yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy ratbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topgan bo'ladi va bundan tashqari darsga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol va voleybol ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan III – IV sinf o'quvchilarida harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III – IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarga qatnashganlarida ularning aktiv harakatlari anchagina tartibli va aniq bo'lib qoladi.

9 – 10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar o'qituvchi sportning biror turi cohasida o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini hosil qilish yuzasidan o'z oldiga muayyan vazifa qo'yadigan bo'lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o'yin darsini o'tkazish o'quvchilardan o'yin harakatlarining ba'zi ko'nikmalariga ega bo'lishni talab etadi.

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'ynovchilarda hosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklari mobaynida o'tkazish maqsadga muvofiqroq bo'ladi, chunki shunday qilish o'qituvchiga bolalarda biror harakat ko'nikmalari qanchalik hosil bo'lganligini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar III – IV sinf darslarida ham kattagina o'rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o'yini texnikasining asosiy elementlarini o'rgatishga qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementlari qanchalik tez bajarilishigagina emas, balki ularning bajarilish sifatiga ham alohida e'tibor berish zarur.

4.1.2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar

Shu yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo shu yoshdagi bolalar uchun tog'ri keladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V – IX sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ular organizmning tezroq o'sishi bilan xarakterlanishini unutmashligi lozim. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish paytida hamda mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarining asta-sekin va har taraflama o'tilishini hisobga olish zarur.

O'yin jarayonida haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi o'quvchilarning har biriga individual muomala qilish muhim ahamiyatga egadir.

V – IX sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlarning miqdori ancha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun foydalaniladigan o'yin materiallarining hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Bu sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi jihatidan ham, harakatlarining mazmuni jihatidan ham bit muncha murakkabroq bo'ladi. Cgihn elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V – IX sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarga birona murakkab sport o'yinini o'rgatishga zamin tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi bir o'yinlar kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda birona sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari taraqqiy ettiriladi va takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan me'yoriy nazoratlarga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan dars asosiy qismining oxirlarida foydalanish mumkin.

Hozirgi dasturlarning talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadi. VIII – IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish xarakteridagi ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu hol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni ehtiyot qilish va tejashni talab etadi.

Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslariga va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarga yetakchilik o'rinning berilishi tabiiydir.

Katta yoshdagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar kam o'rin oladi. Ular asosan har xil sport turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar.

Agar harakatli o'yinlar darsga kiritilsa ham undan sportning har xil turlari sohasida o'ttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashgina nazarda tutiladi.

Demak, o'qituvchi o'yinni o'tazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin beriladi. Bundan ko'rinib turibdiki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning biror elementlarini agallashga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, darsning kirish qismida mana shu sport o'yinining taktikasi va texnikasiga o'zining ayrim harakatlari bilan mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Darsning yakunlovchi qismiga kiritiladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlashtirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

4.2. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar

Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyena jihatidan katta ahamiyatga egadir.

O'quvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa sport zallari va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlar o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak.

Agar o'tkaziladigan o'yinlar bolalarga oldindan tanish bo'lsa, u tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. O'tkaziladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari

jihatidan murakkab bo'lmashligi lozim. Shu bilan bir vaqtda bu o'ymlar turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar oyin jarayonida o'zlarini erkin sezishlari lozim. Ortiqcha kuch sarflash va hayajonlanishga yo'l qo'ymaslik darkor.

Kichik yoshdagi o'quvchilarga "Pat", "Pr-r-r...", "Mushuk va sichqon", "Bo'sh joy" singari o'yinlar juda mos keladi.

Tanaffus vaqtida o'ynaladigan o'yinlarni dars boshlanishiga 2 – 3 minut qolganda tamomlash kerak. Bunday qilish mashg'ulot boshlanishi oldidan bolalarning diqqatini bir yerga to'plash imkonini beradi.

4.3. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'ymlar

Maktabda sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik va quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktabning bunday tadbirlariga kiritiladigan o'yinlar aktiv dam olish vositasigina bo'lib qolmasdan, butun maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim-tarbiya va sport ishlarini yakunlovchi ko'rsatkich hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'plab jalb qilish imkonini beradi.

Bu ishlarni qiziqarli qilib o'tkazish uchun puxta tayyorlanish – o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli qurollarni tayyorlab qo'yish lozim.

Bunday marosimlarda ko'pchilik o'quvchilarning qatnashish-larini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun "Oq terakmi, ko'k terak", "Pat", "Pr-r-r...", "Aylanma darra", "Musiqaga jo'r qilib yurish" singari ommaviy xarakterdagi o'yinlarni musiqa sadolari ostida o'tkazish va musiqa yordamida o'yinning yanada qiziqarliroq va ta'sirchanroq bo'lishiga erishish tavsiya qilinadi.

Yuqori sinf o'quvchilari uchun "Lentani tort", "O'rtaga tort", "Kim kuchli va chaqqon" kabi o'yinlar yordamida yakkama-yakka olishish, epchillik va tez yugurish kabi o'tkaziladigan musobaqalar uyushtirish mumkin.

4.4. Sport seksiyalariga bolalarni tanlashda xalq harakatli o'yinlarining o'rnini

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

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

Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinni foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'sishlariga, oltirgan 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.

Seksiyalar 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 seksiyalari 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 qoidalarni 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'rqqmaslik kerak.

4.4.1. Sport o'yinlari davrlari va uslublari

Sportga yo'naltirish va sportni ixtisoslashtirish iste'dodlilarni izlash hamda ularni topish bilan boshlanadigan, ixtisoslashtirilgan mashqlar davomida yo'naltirilgan o'qitish bilan davom etuvchi yaxlit jarayonning davrlari hisoblanadi.

Sportga yo'naltirish uning nazariy va uslubiy asoslariga binoan tanlash o'ziga xos shakli sifatida qaralishi mumkin. Shuning uchun professional yo'naltirish shart-sharoitlari nazariy asoslarini sportga tanlashda qo'llash mumkin. Ko'plab mualliflar sportga tanlash va yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish masalalarini muhokama qilishda «sportga tanlash» va «sportga yo'naltirish» atamasiga mos o'z tushunchalarini kiritadilar.

Umuman yuqorida ko'rsatilgan, turli mualliflar tomonidan ifoda etilgan qoidalarning mazmuni, ma'nosi bo'yicha bir-biriga yaqin va sportga tanlash uslublari bolalar, o'smirlar hamda yoshlarning ma'lum sport turida yoki sport turlari guruhida shug'ullamishlari uchun ularning sportga yaroqliliklari taxmin qilinadigan tadqiqotlar uslublari (pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik, ijtimoiy) o'z ichiga oluvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimini ifodalaydi.

Sportga yo'naltirish – bolalarning individual qobiliyatlari, layoqatlari va qiziqishlarini hisobga olish bilan, bolalar va yoshlarga sport ixtisosligi predmetini tanlashlarida tashkil etilgan yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan. Tanlash, sportga yo'naltirish maqsadi – sportning u yoki bu turi talablariga maksimal darajada javob beruvchi (qobiliyatini rivojlantirish asosi hisoblanuvchi) shug'ullanuvchilarning individual uslublari va xususiyatlarini har tomonlama o'rganish hamda aniqlash hisoblanadi.

Sportga tanlash qo'yilgan masalalarni hal etish uchun tayyorgarlikning butun davrida bo'lgani kabi, ularni davrma-davr hal etishda ham muhim rol o'ynaydi. Yu.D.Jeleznyak tomonidan voleybolda qo'llanilgan sportga tanlash mohiyati ancha keng ifodalab berilgan.

Muallif voleybolda tanlash o'yin faoliyati, yuksak qobiliyat darajasiga ega va o'yin ko'nikmalarining muvaffaqiyatli egallanishi ta'minlovchi organizm xususiyatlari, raqobatchilikning yuksak darajasi va musobaqalashishning ishonchli

samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlikning barcha talablarini bajara oluvchi sportchilarni aniqlash bo'yicha tadbirlar to'plamidan iborat, deb hisoblaydi.

Sifat ko'rinishi o'zgarib, tanlovning butun tayyorgarlik davomida voleybolchilarni ko'p yillik tayyorlashga yordam beradi. Sportchilarni tanlash va tayyorlash, ma'lum sport turida kuchli sportchilarga ega bo'lgan va sport qobiliyati xususiyatini tashkil etuvchi sifatlar (model xususiyatlar) to'plamini bilishga asoslanadi.

Mana shu mazmunda ko'pchilik mualliflar murabbiyda ob'ekt modeli mavjudligi (ya'ni erishilishi kerak bo'lgan holat modeli va uning hozirgi holatdagi sportchi jamoasi), sportchilarni tanlash hamda ularni tayyorlashni samarali boshqarish majburiy, shart deb hisoblaydilar. Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarining oqilona tanlanishi va ishonchli tahmin qilinishini ko'rsatadi.

Sport o'yinlari bo'yicha ishlarni tahlil qilish ilmiy tasavvurlar rivojlanib borgani natijasida tanlash davrlari o'zgarganligini ko'rsatadi. Masalan, I.F.Zorkin, A.D.Ganyushkin tanlashning ikki davrini ko'rsatadilar.

1. Sportning ma'lum turida ixtisoslashtirish maqsadida yangiliklarni tanlash.

2. Musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik darajalari bo'yicha terma jamoalarga nomzodlarni tanlash.

Basketbol sohasida mutaxassislar A.Nikolich, V.Paranosich tanlashda ikkita asosiy turlarni ko'rsatadilar: tartibsiz va tashkil etilgan (rejali), ichki sezgilarga tayanib tanlash, hatto tashkil etilgan faoliyat sharoitlarida ham alohida iste'dodli sportchilarni tanlash mumkin bo'lgan hodisalar tabiiy borishiga asoslangan. Mualliflar bunday yondashishga hammada ham o'ziga xos imkoniyatlar bo'lmaydi, deb hisoblaydilar.

Biroq mualliflarning aytishlariga qaraganda, tashkil etilgan tanlashda, hatto tanlash bo'yicha etuk mutaxassis ham kerakli kuzatish davri va o'yinchilni tekshirib boriladigan boshlovchi sportchining ixtisoslashtirish muhim sifatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'lmay, xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Mana shundan kelib

chiqib, mualliflar tanlashning tayyorlov (dastlabki) va yakuniy davrlarini ko'rsatadilar.

Dastlabki tanlash ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Yakuniy tanlash esa faqatgina uzoq vaqt ixtisoslashtirilgan mashqlar o'tkazilishidan keyingina o'tkaziladi.

Bu davr mualliflarning fikricha, basketbolda yosh sportchilar tayyorlov guruhiga kiritilganidan so'ng 18 oyni tashkil etadi.

Tennisda tashkiliy tanlash o'tkazish fikriga qo'shilib, T.Ivanova va N.Roshkova etakchilar iste'dodlarini paydo bo'lishini passiv kutib o'tirish o'yinchilarning bir necha avlodlarini yo'qotishga olib kelishi mumkinligini aytadilar. M.S.Bril faol tanlash o'tkazish zarurligiga e'tiborni qaratadi.

Tanlash tizimini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlarning rivojlanishi ko'p jihatdan ushbu yo'nalishning uslubiyatlari ishlab chiqilganlik darajasi bilan belgilanadi.

Muhim uslubiy tamoyillar quyidagilar hisoblanadi: kompleks yondashish; sport manfaatlari va shaxs manfaatlarning birligi; tanlash va tarbiyaning yaxlitligi.

Ko'rsatilgan uslubiy tamoyillarning asosliliigi turli yoshdagi va malakali voleybolchilar uchun tadqiqotlarda tasdiqlanadi. Masalan, V.K.Balsevich ham qator uslubiy tamoyillarni ko'rsatadi: asosiy belgisi: longgitudial nazorat va axborot to'plash: biologik ishonchlilik. Asosiy belgisi tamoyiliga tadqiqotchi amal qilgan holda aniq sport turida yuksak natijaga erishishga yordam beruvchi motorikasining morfunktional kompleks elementlarini aniqlaydi va o'rganadi.

Nazorat va axborot to'plash tamoyili yosh sportchilarni nazorat qilish ko'p yillik ma'lumotlari bo'yicha axborotlarni to'plashni qayta ishlash tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq.

Biologik ishonchlilik tamoyilini yaratishda sportchini yuksak sport mahorati davrida uni kutib turgan juda yuqori yuklamalar bilan mashq bajarish, ekstremal sharoitlar bilan bog'liq holda salomatligida mumkin bo'lgan o'zgarishlarni asosli ravishda taxmin qilish zarurligi talab etiladi. Tanlash masalasini hal etishda sportchini sinovlar va o'lchovlar – bir necha davr bilan uzoq vaqt o'rganish va

tekshirib borish to'g'risidagi ma'lumotlarning amaliy ishonchliligini hamda aniqliligini ancha oshiradi va muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport o'yinlari, suzish, og'ir atletikada tanlash masalalari bilan shug'ullanuvchi mualliflar ishlarini tahlil qilish tanlash masalalarini hal qilish sportchilar qiziqishlari va qobiliyatlari mosligini hamda sport faoliyati talablarining sportchi shaxsiga mosligini ko'p yillik aniqlash tamoyiliga tayanishini ko'rsatadi. Tanlashning samaraliligini oshirish uchun ma'lum sport turi talablariga eng yuksak darajada javob beruvchi aniq son va sifat ko'rsatkichlari bilan sportchi shaxsi tuzilishining muhim omillarini bilish zarur.

Adabiyotlarni o'rganib chiqish sportchi shaxsi tuzilishi asosiy omillarining morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlari hamda aniq sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hisoblanishini ko'rsatadi. Yordamchi omillarga bolalarda ba'zi morfofunktsional, funksional va psixik etilish jihatlarining individual sur'atda rivojlanishlari hamda turli vaqtlarda o'z etukligiga erishish bilan bog'liq harakatlanish imkoniyatlari (o'sishning tezlashish va sekinlashish davri hamda vaziyatlari, maksimumga erishish vaziyati) rivojlanishidan yoshi o'zgarishlarining xususiyatlari kiradi.

Ko'p sonli tadqiqotlar mazmunlari sport qobiliyati muammosi yana ishlab chiqilishi kerakligini ko'rsatadi.

V.I.Volkov, V.I.Filinlar, qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportga tanlashda tabiiy iste'dodni baholashga ehtiyotkorlik bilan yondashish talab etiladi, shu bilan bir vaqtda yosh sportchining morfologik, funksional va psixofiziologik xususiyatlarining muhit omillari ta'sirini hisobga olib, har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4.5. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun tavsiya etilgan 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 maydonchani o'rtasida – chiziq orasida turadi.

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

Biz quvnoq bolalarmiz,

O'yin-kulgini sevamiz.

Qani o'rtoq, quvib ko'r,

Bittamizga yetib ko'r.

Oxirgi so'z aytib bo'linishi bilan 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 chiziq 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 qoidalar. 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'yinning 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 petnachim!" 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'ynovchimi sherigi bilan qo'l ushlamasdan oldinroq petna qilsa, ushlagan va ushlangan o'yinchilar joy almashadilar.

O'yin qoidolari. 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'miga 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 qoidolari. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lldan 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. Maydonchanning Har bir ensiz tomonidan 3 – 4 qadam nariga va shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziqli 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 maydonchanning 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 maydonchanning 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 chiziqli orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchanning 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 chiziqli 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 ushlagan 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 muimkin 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'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurish.

Bo'ri zovur ichida

O'yin tasviri. Maydonchani 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, maydonchani 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-esson 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'miga 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'miga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlab 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 ushlab 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 maydonchanning 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'yinnig 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 qoidolari. 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, ushlab 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 jarayomida 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.

Quyionlar 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 quyion 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. Quyonlar 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 quyonlarni "otish"ga harakat qiladi. Quyonlar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovul koptogi tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta doiradan chiqishi va "o'q tekkan" joyini 5 – 6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyonni 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 quyonlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar bo'lib hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. Quyon 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 unutmasligini uqtiradi.

Onaboshi o'yinchilar saflangan katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin rahbar istagan tartibida birdan beshgacha bo'lgan nomerlarni chaqiradi. Nomerlari aytilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtirishga majburdirlar. 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. Onabochining 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 qoidalari. 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. Keyim 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'rmlab 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 bironasiga 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'rmini 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'zilari 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'yim qoidalari. 1. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" demasdan orqaga burilmasligi lozim. 2. Onaboshi oldiga kelayotgan o'ynovchi sekim yurishi va gapirmasligi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda o'yinni davom ettirish qiymlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

Chillak

O'yin o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 8 – 100 sm, diametri 2 – 2,5 sm bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha – chillak kerak bo'ladi.

O'yinda 2 tadan 10 tagacha o'quvchi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Oldingi chiziqdani 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinlar chillakni erda yotgan ana shu dastaning ustiga iring'itadilar. Chillakni birinchi bo'lib dastiga tegizgan o'yinchi o'yinni boshlash xuquqiga ega bo'ladi. Buning uchun o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib engilgina ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20 – 30 metr nariga

borib tushsa, 3 – 4 ochko bo'yicha otilganda 90 – 100 metr masofaga etkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillak erda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, sh'er o'qishi ham mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish borasida tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izning "zuvlashiga" o'xshash ovoz chiqarib borishi lozim.

Xo'rozlar jangi

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Erga diametri 2 metrli aylana chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta komandaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz ikki qator bo'lib turadilar.



Har bir komandada bittadan onaboshi tayinlanadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshilar o'z komandalaridan bittadan o'yinchini ajratadi va ular aylana ichiga kirib qo'llarini orqaga qilib bir oyoqlab turadilar. Signal berilishi bilan bir-birlarini elkalari va gavdalari bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z komandasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doyra o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Agar o'yinchi aylana ichida ikkinchi oyog'ini ham erga qo'ysa yutqazgan hisoblanadi. 2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, xech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft xo'rozlar jangi boshlanadi. 3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar. 4. Jang vaqtida ularni ham pastga tushirish mumkin emas.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilar kuchining o'sishiga, ularning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'yinchilar bu o'yinda o'z komandalarining sharafini himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasi oldidagi mas'uliyat hissini, o'z komandasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi.

Qarshilik ko'rsatish, kurashish bu o'yindagi asosiy xarakatlardir. Mana shu harakatlar dam olish bilan almashinib turadi. Har bir o'yinchi 1 – 2 marta o'yinda qatnashadi va qolgan vaqtda o'yinning qanday borishini kuzatib turadi.

Metodlik ko'rsatmalar. Bu o'yinni komandalarga bo'lmagan ham o'tkazish mumkin, bunda o'yinchilar o'z xoxishlari bilan musobaqalashish uchun o'rta qad chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi maydonda qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'yinovchilar ko'p bo'lsa, to'rtta komanda tuzib o'yinni ikkita doirada o'tkazish mumkin.

O'yinchilarning olishuvda to'g'ri usullar qo'llanishini rahbar kuzatib borishi zarur. Ba'zan o'yinchilar raqiblarini qo'l bilan tortadilar. Bunga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

"Jang" qiluvchilarning kuchi taxminan teng bo'llishiga ham e'tibor berish lozim.

"Jambil"

O'yinning tavsifi. Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5 – 6 tadan bo'ladi. 1-guruh o'yinchilari berilgan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga tahlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi. Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2-guruh o'yinchilardan bir o'yinchi jambil atrofini to'p bilan qo'riqlaydi. Agar birinchi guruh, o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni to'p bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa bu guruh yutadi.

Agar qo'yaolmasa ular yutqazadi. O'yindan keyin 2-guruh asosiy o'yinda o'ynaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otish va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati ko'ptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

"Podsho va Vazir"

Bunda 4 ta kichik qog'ozga podsho, vazir, askar, o'g'ri deb yoziladi. Ular buklab erga sohib yuboriladi. Uni 4 ta o'yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o'zi o'qiydi. Podsho yozuvi tushgan o'yinchi vazir o'g'rini topsin deb buyruq qiladi. Vazir o'g'rini topsa, askar o'g'riga jazo beradi. Agar topmasa o'g'ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o'yin davom etadi

Nazorat savollari:

1. Dars uchun o'yin tanlaganda nimalarni nazarda to'tish kerak?
2. Kichik yoshdagi (7 – 10 yoshdagi) o'quvchilar uchun qanday o'yinlarni bilasiz?
3. Sport o'yinlari davrlari va uslublari haqida gapiring.
4. Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llanladigan xalq harakatli o'yinlarini tushuntiring.
5. Xalq harakatli o'yinlarining tasnifi
6. Milliy va harakatli o'yinlarni tariflang?

GLOSSARIY

Inglizcha	O'zbekcha	Qisqacha ta'rifi
Play	O'yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	O'yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O'z guruhidan saylangan etakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi.
The game	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O'yinga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.

Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmdning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqqonlik	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurance	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Speech	Nutq	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.

Hop	Sakrash	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.
Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to'plar va hakoza) uzoqlikka itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlik	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
Arrangement	Tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.
Rules of the game	O'yin qoidalari	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.

Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Challshtirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni.
Educational	Ta'limiy	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazar va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog'lomlashtiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Cannon	To'p	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.

Ball	Koptok	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Swinging	Arg'imchoq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To'siqlar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports equipment	Sport jihozlari	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmual sport jihozlari.
Music games	Musiqali o'yinlar	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
Sport	Sport	Xususiyy musobaqalashuv faoliyati.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqalarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Polvon	Polvon	Yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarga ega bo'lgan kurashchi.
Sir games	Ser harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar.

Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
The final chapter	Yakuniy qism	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Circle	To'garak	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.
Line	Chiziq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.
Game plans	O'yin chizmasi	O'yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
Young	Kichik yosh	2 – 10 yoshli bolalar.

In middle age	O'rta yosh	11 – 18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hokozolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

TESTLAR

1-VARIANT

1. 4 – 9 sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan, mazmunida sport elementlari mavjud bo'lgan qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Uzatdingmi-o'tir", "To'p kapitanga", "5-k hujum qiladi"

B) "Qarg'a va chumchuq", "To'pga tez yugurish"

V) "Qal'a himoyasi", "Harakatdagi mo'ljal"

G) "O'zing o'yla", "To'p uchun kurash"

D) "Zambil g'altak musobaqasi", "O'rtog'ingni himoya qil".

2. Milliy va harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinflarda qanday tarbiyaviy ahamiyatga ega?

A) Jismoniy va aqliy sifatlarni tarbiyalash

B) Bolalarda yurish, yugurish, sakrash malakalarini tarbiyalash

V) Ahloqiy irodaviy sifatlarni tarbiyalash

G) Organizmni hamma sistemalarini rivojlantirish

D) Ruhiy-fiziologik sifatlarni tarbiyalash

3. Kuch sifatini rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?

A) "4 to'p maydonda", "Quvnoq chavandozlar"

B) "Arqon tortish", "Doiraga tort", "Zambil g'altak musobaqasi"

V) "Kim kuchli", "O'rtog'ingni himoya qil"

G) "Eshak mindi", "Bayroqcha uchun kurash"

D) "Ta'qiqlangan harakat", "Kim keldi"

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llanilatigan qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Hujum", "Insiz quyon"

B) "Kun va tun", "Chavandoz-otliqlar"

V) "Ta'qiqlangan harakat", "Sinf to'g'irlan"

G) "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'miga", "Har kim bayroqchasiga"

D) "Boyo'g'li", "Pirr etdi", "Nomer chaqirish"

5. Sport trenirovka jarayoni qanday davrlarga bo'limadi?

- A) Taxminiy, asosiy, yakunlov
- B) Tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- V) Boshlang'ich, musobaqa, yakunlov
- G) Bahorgi, tayyorlov
- D) Musobaqa, tayyorlov

6. Quyidagi misol tariqasida keltirilgan qanday o'yinlar, ta'qiqlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "Filga min", "Oq ayiqlar"
- B) "Juft tutish", "Cho'loq qarg'a"
- V) "Sakrovchilar", "Otishma", "Oyoq bosish"
- G) "Bo'ri zovur ichida", "Uchinchi ortiqcha"
- D) "Ikki yaxob", "G'ozlar va oqqushlar", "Olmaxon, dub yong'oq va yong'oqchalar"

7. Darsni yakunlov qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Soniya", "Yiqilayotgan tayoqcha"
- B) "O'ylab top", "Xo'rozlar jangi"
- V) "Aniq buriq", "Boyo'g'li"
- G) "Kim keldi", "Ko'z bog'lash", "Sinf to'g'irlan"
- D) "Ta'qiqlangan harakat", "Tez o'z o'ringa"

8. Boshlang'ich sinfda darsni asosiy qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "G'ildirak", "To'pga tez yugur"
- B) "Mokki", "Quvlashmachoq", "Kosmonavtlar"
- V) "Jami", "Nomerlar chaqirish"
- G) "Polizdagi quyon", "Ikki ayoz"
- D) "G'ozlar va oqqushlar", "Kun va tun"

9. Epchillik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Bo'ron", "Bir tayoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'a himoyasi"
- B) "Nomer chaqirish", "Quvib yet", "20 yetkaz", "Juft bo'lib tutish"
- V) "Tortishmachoq", "Jami", "SHerigimgni qutqar"
- G) "To'p uchun kurash", "Ko'z bog'lash"
- D) "Yong'oq", "Quvlashmachoq"

10. Boshqaruvchini tanlashda o'qituvchi qanday usullardan foydalanadi?

- A) Bo'yiga, og'irligiga, abjirligiga qarab
- B) Mukofot tarzida, aktiv o'quvchi, qura tashlash orqali
- V) Formasi bilan ajralgan, o'z hohishi bilan
- G) Tashqi ko'rinishi, o'quvchini hohishi bilan
- D) O'qituvchi o'zi tanlaydi

2-VARIANT

1. 5 – 9 sinflarda darsning asosiy qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "G'ildirak", "To'pga tez yugurish"
- B) "Mokki", "Quvlashmachoq", "Kosmonavtlar"
- V) "Jami", "Nomerlar chaqirish"
- G) "Polizdagi quyon", "Ikki ayoz"
- D) "G'ozlar va oqqushlar", "Kim keldi"

2. O'yinlarda bilim berish ahamiyati deganda nimani tushunasiz?

- A) Sport o'yinlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash
- B) Yugurish, yurish, sakrash harakat malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash
- V) Sport turini texnik elementlarini mustahkamlash
- G) Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash
- D) Psixologik sifatlarni tarbiyalash

3. Tezlik sifatini rivojlantirishda qanday o'yinlardan foydalanamiz?

- A) "Kun va tun", "Nomer chiqarish", "Yiqilayotgan tayoqcha"
- B) "Jamoali yugurish", "Zuv", "Jami"
- V) "Quvib yet", "Ovchilar va o'rdaklar"
- G) "Eshak mindi", "Sakrovchilar"
- D) "Ko'z bog'lash", "To'p uchun kurash"

4. Boshlang'ich sinf uchun mo'ljallangan milliy va harakatli o'yinlar mazmunida ulotqirish malakasi mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Ta'qiqlangan harakat", "Qarmoqcha"
- B) "Poyezdlar estafetasi", "Tortishmachoq"
- V) "40 tosh", "Hujum"
- G) "Kim uzoqqa ulotqiradi", "Mo'ljalga otish", "To'pga tekkaz"
- D) "Tashlab qoch", "Pionerbol"

5. Qanday o'yinlar jamoali o'yinlar hisoblanadi?

- A) "12 tayoqcha", "Xo'rozlar jangi"
- B) "Besh tosh", "Insiz quyon"
- V) "Bir tayoqcha", "To'p uchun kurash"
- G) "To'pga tekkiz", "Kartoshka ekish"
- D) "20 ga yetkaz", "Quvnoq bolalar"

6. 5 – 9 sinflarda o'yinlar orqali qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirasiz?

- A) Tezlik reaksiyasi, o'zaro qutqarish
- B) Epchillik, statik kuch
- V) Bir-biriga halaqit qilmasdan yugurish "mo'ljallash"
- G) Intizomlilik, tezkor-kuch chidamliligi
- D) Kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik

7. Boshqaruvchini tanlashda o'qituvchi qanday usullardan foydalanadi?

- A) Bo'yiga, og'irligiga, abjirligiga qarab
- B) Mukofot tarzida, aktiv o'quvchi, qura tashlash orqali
- V) Formasi bilan ajralgan, o'z hohishi bilan
- G) Tashqi ko'rinishi, o'quvchini hohishi bilan
- D) O'qituvchi o'zi tanlaydi

8. Kuch sifatini rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?

- A) "4 to'p maydonda", "Quvnoq chavandozlar"
- B) "Arqon tortish", "Doiraga tort", "Zambil g'altak musobaqasi"
- V) "Kum kuchli", "O'rtog'ingni hiinoya qil"
- G) "Eshak mindi", "Bayroqcha uchun kurash"
- D) "Ta'qiqlangan harakat", "Kim keldi"

9. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Hujum", "Insiz quyon"
- B) "Kun va tun", "Chavandoz-otliqlar"
- V) "Ta'qiqlangan harakat", "Sinf to'g'irlan"
- G) "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'miga", "Har kim bayroqchasiga"
- D) "Boyo'g'li", "Pirr etdi", "Nomer chaqirish"

10. Sport trenirovka jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?

- A) Taxminiy, asosiy, yakunlov
- B) Tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- V) Boshlang'ich, musobaqa, yakunlov
- G) Bahorgi, tayyorlov
- D) Musobaqa, tayyorlov

3-VARIANT

1. Epchillik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Bo'ron", "Bir tayoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'a himoyasi"
- B) "Nomer chaqirish", "Quvib yet", "20 yetkaz", "Juft bo'lib tutish"
- V) "Tortishmachoq", "Jami", "Sherigingni qutqar"
- G) "To'p uchun kurash", "Ko'z bog'lash"
- D) "Yong'oq", "Quvlashmachoq"

2. 5 – 9 sinf uchun mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Doiraga tort", "Chavandozlar", "Eshak mindi"
- B) "Kim keldi", "Otishma"
- V) "Bekinmachoq", "Xo'rozlar jangi"
- G) "40 tosh", "Xo'rozlar jangi"

3. Yilning kuz faslida qanday o'yinlar o'tkazish mumkin?

- A) "Zuv", "Bo'ri zovur ichida", "Boyo'g'li"
- B) "Oshiq o'yini", "To'p uchun kurash"
- V) "Varrak o'yini"
- G) "Bekinmachoq", "Otishma"
- D) "Oyoq bosish", "Oq ayiqlar"

4. Boshlang'ich sinfda darsni asosiy qismi uchun mo'ljallangan, mazmunida yuugurish malakasi mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "G'ozlar va oqqushlar", "Xo'rozlar jangi"
- B) "Yong'oq", "Ikki ayoz", "Kosmonavtlar"
- V) "Oq ayiqlar", "Quvnoq bolalar", "Oq terakmi, ko'k terak"
- G) "Quvlashmachoq", "Quyvonlar polizda"
- D) "Ko'z bog'lash", "Bo'sh o'rin"

5. Milliy va harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatiga nimalar kiradi?

- A) Sog'liqni mustahkamlash, ongliklikni, intizomni tarbiyalash
- B) Nafas, nerv, yurak-qon tomir sistemalarini rivojlantirish
- V) Organizmni chiniqtirish, dovyuraklilikni tarbiyalash
- G) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish
- D) Muskullarni rivojlantirish, eshitish, ko'rish, sezish sifatlarini tarbiyalash

6. Qanday o'yinlar ta'kidlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "Mokki", "Doiraga tort"
- B) "Mo'ljalga otish", "Qal'a himoyasi"
- V) "Otishma", "Ovchilar va o'rdaklar"
- G) "Oq ayiqlar", "Arqon tortish"
- D) "Sakrovchi chumchuqlar", "Bo'ri zovur ichida"

7. O'yinchilarni jamoaga bo'lish uchun qanday usullardan foydalanasiz?

- A) Hisob yo'li, jamoa sardori usulida
- B) O'qituvchini qaramog'i bilan
- V) Bo'yiga qarab, o'quvchilarni hohishi bilan
- G) Doimiy jamoa, o'qishdagi yutug'i bilan
- D) Jismoniy tayyorgarlik bosqichiga qarab

8. Maktabda darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan o'yinlarning nomi:

- A) "Qatorda o'zgargan holda", "Juft bo'lib almashish", "Eshak mindi"
- B) "Kartoshka ekish", "Otishma", "Mindi"
- V) "Qush va in", "Guruh roslan", "Chexarda"
- G) "Bo'ri zovur ichida", "Juftlikni tutish", "Mo'ljalga olish"
- D) "Tim", "Quvlashmachoq", "Klassiki"

9. 5 – 9 sinfda qanday jamoali o'yinlar qo'llaniladi?

- A) "Oyoq tagida arqon", "Jihozni himoya qilish", "Bo'ron"
- B) "Sakrash ketidan sakrash", "Jami"
- V) "Kun va tun", "Quvlashmachoq", "Otib qochar"
- G) "Doiraga tort", "Do'stni himoya qil", "Jami"
- D) "Iz ketidan", "Otishma", "Beshlik hujumi"

10. 5 – 9 sinfda darsning asosiy qismi uchun mo'ljallangan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Juft bo'lib tutish", "To'pga teg", "Hujum"
- B) "Sakrash ketidan sakrash", "Qal'a himoyasi", "Chexarda"
- V) "Ovchilar va o'rdaklar", "Aylanma ov", "Tim"
- G) "Hujum", "Chumchuq va qarg'a"
- D) "Quvlashmachoq", "Oyoq bosish"

4-VARIANT

1. Qaysi sport turida maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar: "Quvib yet", "Poyezdlar estafetasi", "Poygada oxirgi kelgan chiqib ketish" qo'llaniladi?

- A) Gimnastika
- B) Yengil atletika
- V) Sport o'yinlari
- G) Suzish
- D) Kurash, og'ir atletika, boks va h.k.

2. Qanday o'yinlar ta'kidlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "Oq ayiqlar", "Mokki"
- B) "Mushuk keldi", "Bir daqiqa"
- V) "Sakrovchi chumchuqlar", "G'ozlar va oqqushlar"
- G) "Epchil bolalar", "Kun va tun"
- D) "Bo'ri zovur ichida", "O'rtog'ingni himoya qil"

3. Chidamkorlikni sifatini rivojlantirish uchun qanday o'yinlardan foydalanamiz?

- A) "Quvib yet", "Poygada oxirgi kelgan chiqib ketish"
- B) "To'p iluvchiga", "Juft bo'lib tutish"
- V) "Doiraga tort", "Nomer chaqirish"
- G) "Ovchilar va o'rdaklar", "Poygachilar"
- D) "Jamo bo'lib yugurish", "Yiqilayotgan tayoqcha"

4. Tanaffusda qanday o'yinlarni qo'llash mumkin?

- A) "Qarmoqcha", "Kim uzoqqa otish"
- B) "Kartoshka ekish", "Chumchuq va chumchuqlar"
- V) "Xo'rozlar jangi", "Ko'pri va mushuk"
- G) "Aniq burilish", "Ta'qiqlangan harakat"
- D) "Lapta", "Sinf tik turing"

5. Boshlang'ich sinfda qo'llaniladigan o'yinlarning mazmunida badan qizdirish mashqlari mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Juft bo'lib tortish", "Ayg'oqchilar"
- B) "4 to'p maydonchada", "To'p uzatish"
- V) "Quvnoq bolalar", "Do'ngdan do'ngga sakrash"
- G) "Bo'sh o'rin", "To'p qo'shniga"
- D) "To'pni boshdan oshirib uzatish", "Har kim o'z bayroqchasiga"

6. Qanday o'yinlarni bayramda qo'llash mumkin?

- A) "Kim keldi?", "Oq terakmi, ko'k terak"
- B) "Ko'z bog'lash", "Ikki o'tirgich va arqon"
- V) "Sovg'ani qirqib olish", "Olmaxon, dub, dubyong'oqcha", "To'pga oyoq bilan tepish"

G) "Kartoshka ekish", "Oyoq bosish"

D) "Quvlashmachoq", "Eshak mindi"

7. Boshlovchini tanlashda qanday usullardan foydalanasiz?

- A) Rahbari ko'rsatmasi bo'yicha
- B) Safda 1-chi turgan o'yinchi
- V) Oldingi o'yinda ajralgan o'yinchi, og'irligi bo'yicha
- G) O'yinchilarni o'zlari tanlashi orqali, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha
- D) Hisoblash yo'li orqali, qura tashlash, og'irligi bo'yicha

8. Darsdan tashqari vaqtda tanaffusda qanday o'yinlarni o'tkazish mumkin?

- A) "Doiraga tort", "Sakrayotgan chumchuqcha", "Uchinchi ortiqcha"
- B) "Kim keldi", "Har kim o'z bayroqchasiga", "Ko'z bog'lash"
- V) "Ikki stol va arqon", "Yiqilayotgan tayoqcha", "Momojon yordam bering"
- G) "Ta'qiqlangan harakat", "Qush va in", "Quyionlar polizda"
- D) "Kimning ovozi", "O'rta tushish", "Uchinchi ortiqcha"

9. 5 – 9 sinflar uchun qanday o'yinlardan foydalanasiz?

A) "Otib qochar", "Kvadratda kurash", "Sakrash ketidan sakrash"

B) "Oq ayiqlar", "Nevod", "Oqqushlar"

V) "Kun va tun", "Eshak mindi", "Kim keldi"

G) "Chumchuq va chumchuqchalar", "Chexarda", "Quvlashmachoq",

"Qo'lingni ber"

D) "Qarmoqcha", "Chillak", "Oqqushlar"

10. Darsdan tashqari vaqtda, merganlikni rivojlantiruvchi qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Oyoq bilan to'p tepish", "Oq suyak", "Tim"

B) "Tulki ketidan quvish", "12 tayoqcha", "Mindi"

V) "12 tayoqcha", "Momojon yordam bering", "Kis-kis, myau-myau"

G) "20 ga yetkaz", "Aniq nishonga", "Kim uzoqqa otish"

D) "Qarmoqcha", "Oqqushlar", "Tepar tosh"

5-VARIANT

1. O'rta sinfda qo'llaniladigan, mazmunida yengil atletika elementlari mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Oq ayiqlar", "Kun va tun", "Hujum"

B) "To'pga tekkiz", "Oyoq tagida arqon"

V) "Ovchilar va o'rdaklar", "Nomer chaqirish"

G) "Mushuk va ko'prik", "Mokki"

D) "20 yetkaz", "Nomer chaqirish", "Mokki"

2. Qanday tayyorgarlik uchun "Beshlik hujum qiladi" o'yini qo'llaniladi?

A) Jismoniy tayyorgarlik

B) Texnik-taktik tayyorgarlik

V) Axloqiy tayyorgarlik

G) Maxsus tayyorgarlik

D) Funksional tayyorgarlik

3. Berilgan o'yinlardan qaysi biri jamoasiz o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "O'ylab top", "To'xta"
- B) "Chumchuqlar", "Boyo'g'li"
- V) "Ikki ayoz", "Quvlashmachoq"
- G) "Ikki stol va arqoncha", "Shahar ketidan shahar"
- D) "Tez o'z o'rniga", "Boshqaruvchiga to'p berma"

4. Jismoniy tarbiya darsida o'qituvchi nimalarni hisobga olgan holda o'yin tanlaydi?

- A) Maktab uchun mo'ljallangan ish dasturi, o'tish o'rni
- B) Havo sharoitiga, o'quvchilarni yoshiga
- V) O'quvchilarni sport formasiga qarab
- G) Maktab ish dasturiga, dars vazifasiga, dars qismiga
- D) Asbob-anjomga, o'quvchilarni, tayyorgarligiga qarab

5. O'yin mazmunini tushuntirishda qanday asosiy faktorlar hisobga olinishi mumkin?

- A) O'yinni murakkabligi, o'tish o'rni
- B) O'yinni davom ettilishi, jadalligi
- V) O'yin tempi, o'quvchilar soni va o'yin qoidasi
- G) O'yinni nomi, maqsadga yo'nalish va o'yin qoidasi
- D) O'yinni qisqacha, tushunarli darajada yetkazishi

6. Qanday o'yinlar diqqatni va emotsional holatni boshqarish uchun qo'llaniladi?

- A) "To'pni uzatish", "G'ozlar va oqqushlar"
- B) "Kun va tun", "Kartoshka ekash"
- V) "Bo'sh o'rin", "Sayyorada uchinchisi ortiqcha"
- G) "Quvlashmachoq", "To'p chiziqli ortida"
- D) "To'pni qaytar", "O'zing o'ylab top"

7. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsi vaqtida to'liq o'yin majmuasini o'tkazish mumkinmi?

- A) "Bo'ri zovur ichida", "Xo'rozlar jangi"
- B) "Ikki ayoz", "Olmaxon, dub, dubyong'oqchalar"
- V) "Boyo'g'li", "Kosmonavtlar"
- G) "Har kim o'z bayroqchasiga", "Quvnoq bolalar", "Mo'ljalga otish"
- D) "Kun va tun", "Daqiqa"

8. Darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz (bayramlarda)?

- A) "Qush va qafas", "Halqani otish", "Eshak mindi"
- B) "Kartoshka ekish", "Sovg'alarni qirqish", "40 tosh"
- V) "Ta'qiqlangan harakat", "Olmaxon, dub va dubyong'oqchalar", "Xo'rozlar jangi"

- G) "Juftlikni o'zgartirish", "Ikki o'rindiq va arqoncha", "Otib qochar"
- D) "Qatorda o'zgartirish", "Obruchni aylantirish", "Jami"

9. Boshlang'ich sinfda darsni tayyorlov qismi uchun mo'ljallangan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Boyo'g'li", "Kim keldi", "Quvnoq bolalar"
- B) "Tez o'z o'miga", "Kosmonavtlar", "Kun va tun"
- V) "Kim keldi", "To'p yerda", "Oqqushlar"
- G) "Kosmonavtlar", "O'z bayroqchasiga", "Ikki ayoz"
- D) "Safda to'p uzatish", "Bo'sh o'rin", "Nomer chaqirish"

10. Sport mashg'ulotida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun mo'ljallangan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Qo'lda hokkey", "4 ta to'p maydonda", "Beg pingvinov"
- B) "Hujum", "Ovchilar va o'rdaklar", "Mokki"
- V) "To'pga tekkiz", "Pushkari", "Zambilg'altaklar musobaqasi"
- G) "Quvib yet", "Mokki", "Eshak mindi"
- D) "Zambilg'altaklar musobaqasi", "O'rin almashish", "Beshlik hujumi"

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

Asosiy adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A., Inozemseva L.A., Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008.
3. P.Xo'jaev, K.D.Raximqulov, B.B.Nigmanov "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari)" O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008.
4. R.I.Azizova "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010.

5. K.D.Raximqulov "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012.
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 p.
7. Жуков М.Н. – М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издательский центр «Академия» 2000. – 160 с.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001 y.
2. Xo'jaev F., Murodov M., Mirsolixov S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent – 2001 y.
3. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: – 1999 y.
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001 y.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. "1001" o'yin. T.: 1990 y.
6. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y.
7. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
8. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
9. A Hand Book For Teaching Sports 1958 – 2008 year.
10. Harko Brown. Traditional Maori Games. – Copyright © 2006 year.

MUNDARIJA

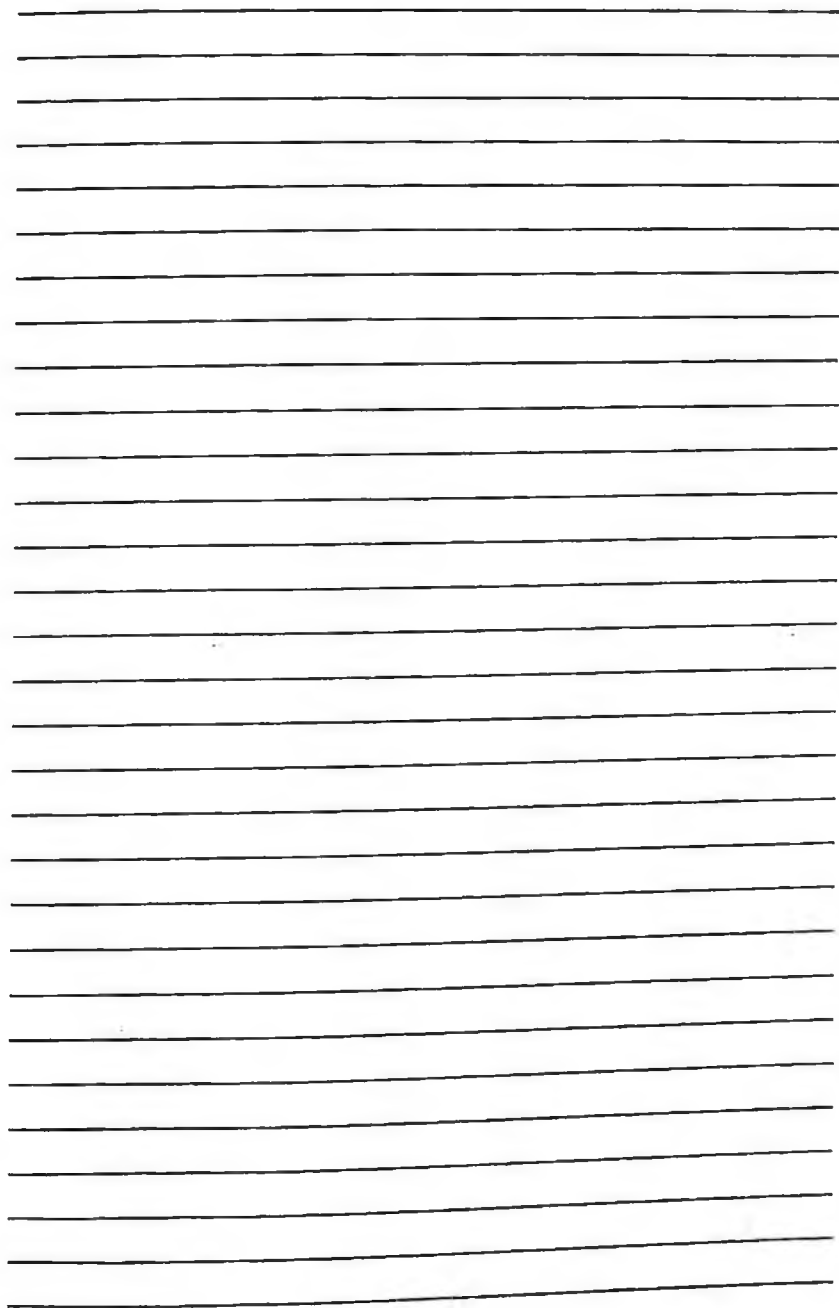
KIRISH	3
I-BOB: HAKAKATLI O'YINLAR TARIXI VA QISQACHA TUSHUNCHA, TURKUMLARI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI	5
1.1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	5
1.2. Harakatli o'yinlarning turkumlari va rivojlanish bosqichlari	11
1.2.1. Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar	12
1.2.2. O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar	17
1.2.3. Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar	21
1.3. Harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati	24
1.3.1. Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi	39
1.4. Milliy o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotidagi o'rni	49
II-BOB: HAKAKATLI O'YINLARNI BOLANI YOSHIGA MOS HOLDA TANLASH, TAHLIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI HAMDA ULARGA QO'YILGAN PEDAGOGIK TALABLAR	53
2.1. O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari	53
2.2. Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi	58
2.3. O'yin rahbarlarining asosiy vazifalari	58
2.4. O'yinchilarni tashkil etish. O'yinchilarni joylashtirish va o'yinni tushuntirishda rahbari ro'li	67
2.5. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish. O'ynovchilarni xulqini va o'yinni borishini kuzatish	72
III-BOB. HAKAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI	81
3.1. Harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda o'tkazish	81
3.2. Harakatli o'yinlarni tahlil qilish	85
3.3. Harakatli o'yinlarga doir rasmlar va ilovalar	99
IV-BOB. MAKTABDA, DARSDA VA DARS DAN TASHQARI VAQTD A QO'LLANLADIGAN XALQ HAKAKATLI O'YINLARI. XALQ HAKAKATLI O'YINLARINING TASNIFI	110
4.1. I – IX sinf o'quvchilari uchun o'yinlar	110
4.1.1. Kichik yoshdagi (7 – 10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar	113
4.1.2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar	115
4.2. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar	117
4.3. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar	118
4.4. Sport seksiyalariga bolalarni tanlashda xalq harakatli o'yinlarining o'rni	119
4.4.1. Sport o'yinlari davrlari va uslublari	120
4.5. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun tavsiya etilgan o'yinlar ..	123
Milliy va harakatli o'yinlar fanidan glossariy	143
Milliy va harakatli o'yinlardan mavzulastirilgan testlar	150
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	162

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	3
I ГЛАВА: ИСТОРИЯ И КРАТКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР, ТИПЫ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ	5
1.1. Происхождение и история экшн-игр	5
1.2. Категории и этапы развития экшн-игр	11
1.2.1. Экшн-игры для детей младшего возраста	12
1.2.2. Двигательные игры для детей среднего возраста	17
1.2.3. Экшн-игры для детей старшего возраста	21
1.3. Педагогическое значение игр-действий	24
1.3.1. Педагогическое определение движущихся игр	39
1.4. Роль национальных игр в физическом и социально-экономическом развитии человека	49
II ГЛАВА: МЕТОДЫ ОТБОРА, АНАЛИЗА И ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫХ ИГР В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ РЕБЕНКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К НИМ	53
2.1. Основные обязанности учителя как организатора и лидера экшн-игр	53
2.2. Методы выбора, анализа и проведения игр-действий, соответствующих возрасту	58
2.3. Основные задачи игровых лидеров	58
2.4. Организация игроков. Роль лидера в расстановке игроков и объяснении игры	67
2.5. Управляйте игровым процессом. Отслеживайте поведение и прогресс игроков	72
III ГЛАВА: МЕТОДОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРЕДВИЖНЫХ ИГР	81
3.1. Проведите экшн-игры согласно основной части урока	81
3.2. Анализ анимационной игры	85
3.3. Картинки и приложения для экшн-игр	99
IV ГЛАВА: ИГРЫ НАРОДНОГО ДВИЖЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШКОЛЕ, В КЛАССЕ И ВНЕКЛАССНОМУ ВРЕМЕНИ. КЛАССИФИКАЦИЯ НАРОДНЫХ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР	110
4.1. Игры для учащихся I – IX классов	110
4.1.1. Игры для младших школьников (7 – 10 лет)	113
4.1.2. Игры для старшеклассников	115
4.2. Перерыв игры	117
4.3. Школьные вечера и праздничные игры	118
4.4. Роль народных игр в отборе детей в спортивные секции	119
4.4.1. Периоды и стили спортивных игр	120
4.5. Рекомендуемые игры для повышения эффективности тренировок	123
Глоссарий национальных и экшн-игр	143
Тематические тесты из национальных и экшн-игр	150
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	162

ANNOTATION

INTRODUCTION	3
CHAPTER-I: HISTORY AND BRIEF CONCEPT OF MOVING GAMES, TYPES, STAGES OF DEVELOPMENT AND PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE	5
1.1. Origins and history of action games	5
1.2. Categories and stages of development of action games	11
1.2.1. Action games for young children	12
1.2.2. Motor games for middle-aged children	17
1.2.3. Action games for older children	21
1.3. The pedagogical meaning of action games	24
1.3.1. Pedagogical definition of moving games	39
1.4. The role of national games in the physical and socio-economic development of a person	49
CHAPTER-II: METHODS OF SELECTION, ANALYSIS AND CONDUCTING ACTIVE GAMES IN ACCORDANCE WITH THE AGE OF THE CHILD AND THE PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR THEM	53
2.1. The main duties of a teacher as an organizer and leader of action games	53
2.2. Methods for choosing, analyzing and conducting games-actions that are appropriate for age	57
2.3. The main tasks of the game leaders	58
2.4. Organization of players. The role of the leader in placing players and explaining the game	67
2.5. Control the gameplay. Track player behavior and progress	72
CHAPTER-III: METHODOLOGY OF ORGANIZING AND CARRYING OUT MOBILE GAMES	81
3.1. Play the action games according to the main part of the lesson ...	81
3.2. Analysis of the animation game	85
3.3. Pictures and applications for action games	99
CHAPTER-IV: FOLK MOVEMENT GAMES USED IN SCHOOL, CLASS AND OUT OF CLASS TIME. CLASSIFICATION OF FOLK MOVING GAMES	110
4.1. Games for students in grades I – IX	110
4.1.1. Games for younger students (7 – 10 years old)	113
4.1.2. Games for high school students	115
4.2. Break of the game	117
4.3. School nights and holiday games	118
4.4. The role of folk games in the selection of children for sports clubs	119
4.4.1. Periods and styles of sports games	120
4.5. Recommended games to improve the effectiveness of training ...	123
Glossary of national and action games	143
Thematic tests from national and action games	150
BIBLIOGRAPHY	162



Ilmiy nashr

MULLABAYEVA MASHXURA SAMIJANOVNA

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI
(HARAKATLI O'YINLAR)**

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: Mo'minjon Sulaymanov
Texnik muharrir: Qodir Mamadaliyev
Dizayner: Nikita Tixonov

Terishga berildi 15.11.2021 y. Bosishga ruxsat etildi 10.12.2021 y.
Bichimi 60x84 1/16. Xajmi 9,77 bosma taboq. Ofset usulida bosildi.
Buyurtma 82. Adadi 100 nusxa. Bahosi kelishilgan narxda.

