

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

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



“HARAKATLI O‘YINLAR VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI”

MODULI BO‘YICHA

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari
pedagog kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun**

O‘qituvchi: Tangirov Zoir Xujakulovich

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu. Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni va ahamiyati

REJA:

1.1.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlarning chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

1.2.

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati.

**Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlarning
chaqqonlik , tezkorlik sifatlarini rivojlantirish**

Eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar:

yurish,

yugurish, sakrash, osilish, tortilish,

uloqtirish, muvozanat saqlash va shu

kabilar bolaning har tomonlama

rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi.

Harakatlarning asosiylariga bolalarni o'rgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarini ham yechadi.

Xususan, jismoniy mashqlardan: **tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik**, bolalarda muskullarni puxtalash bilan birga, **yurak-qon tomir, nafas olish va asab sistemalarini** ham rivojlantiradi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya amaliyotida quyidagi yo‘nalishlardan iborat, yani

- **Jamoali (komandali) o‘yinlar;**
- **Ommaviy (ko‘pchilik ishtirokida o‘yinlar);**
- **Yakka yoki juft holdagi o‘yinlar;**
- **Estafetali o‘yinlar. (asosan guruh va jamoa shakilda o‘ynash).**
- **Mazkur o‘yinlarni ba’zilar misol qilib ko‘rsatish mumkin:**
 - **1. Jamoali (komandali) o‘yinlar** – “kartoshka ekish”, “to‘pni doiraga qo‘y”, “oq terakmi ko‘k terak” kabilar misol bo‘la oladi.
 - **2. Ommaviy (ommaviy ko‘pchilik ishtirokida o‘yinlar)** “Bo‘ri zovurda”, “Yomgir”, “Kalxat keldi” va h.k o‘yinlar misol bo‘la oladi.
 - **3. Yakka yoki juft holdagi o‘yinlar.** “Uchunchisi ortiqcha”, “Bo‘sh joy” “Xo‘rozlar jangi” kabi o‘yinlar misol bo‘la oladi.
 - **4. Estafetali o‘yinlar, asosan guruh va jamoa shaklida o‘tkaziladi.** Bunga – toplar, arg‘amch, chambarak va boshqa asbob -uskunalar, buyumlardan foydalaniladi.

- Harakatli o‘yinlarning mazmuni va maqsadi quyidagi pedagogik tamoillarga amal qilishni talab etadi:

- 1. Ijrochilar yoshi.**
- 2. O‘yinchilarning yoshi.**
- 3. Jismoniy jihatdan tayorgarligi amal qiladi.**

1. Yurish va yugurishli harakatli o‘yinlar.

Maktabga borish oldidan bolalar asosiy harakatlardan **yurish va yugurish** mashqlarini o‘zlashtirib olishlari kerak. Qaddi-qomatni to‘g‘ri ushlab, yengil yura olishlari zarur. Shunda bolalarga manashu **yurish va yugurishga oid** o‘yinlar mos keladi. Masalan:

“Poyezd”, “Bayroqcha”, “Koptokni quvib yet”

“Chumchuqlar va avtomobil” “O‘rmondagi ayiq” va h.k boshqa o‘yinlar misol bo‘la oladi.

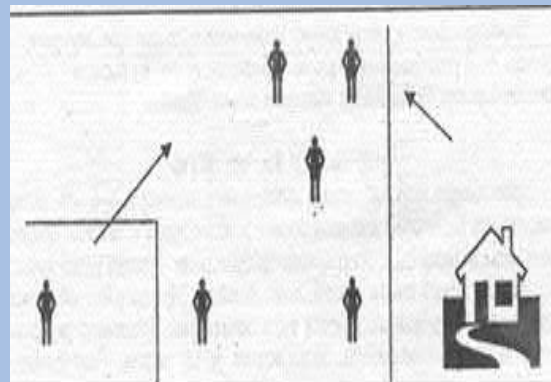
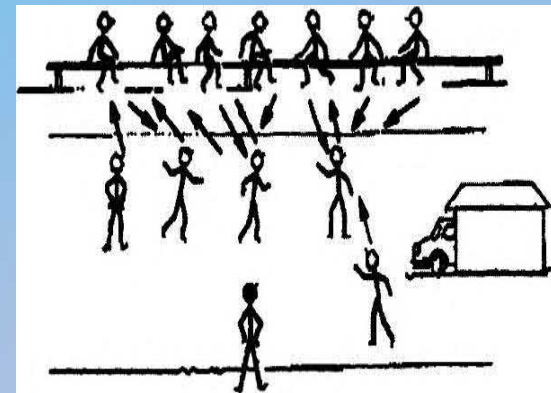
“Bayroqcha” Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so‘ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo‘lida bayroqcha bo‘lib, **“To‘xtang!”** so‘ziga hamma bolalar to‘xtaydilar. O‘qituvchi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o‘zi saf oldiga borib turadi va **yurish (yugurish)** davom etadi.

“Poyezd”. O‘yinning maqsadi bolalarni bir nechtadan bo‘lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyinchalik ushlamasdan yurishga va to‘xtatishga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchi bolalarga bir-birining orqasidan turishni taklif qiladi: **“Sizlar vagonchalar, men parovoz bo‘laman”**, deb o‘zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz hushtak chaladida, dastlab asta harakatlanib, so‘ng tez yurib ketadi (**o‘qituvchi** “du-du-du” deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So‘ngra o‘qituvchi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to‘xtaydi. So‘ngra o‘qituvchi: **“Poyezd bekatga yetib keldi. Mana, bekat”**, deydi. U yana hushtak chalib yurib ketadi.



1. Yurishga oid o‘yin

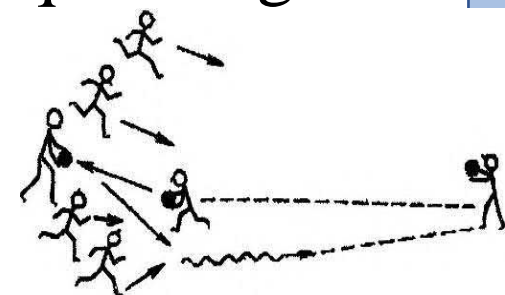
“Chumchuqlar va avtomobil”. O‘yinning maqsadi o‘qituvchining buyrug‘i bilan bolalarni turli yo‘nalishda bir-birlariga urilmasdan harakat qilishga va yo‘lni o‘zgartirib, o‘z joyini topib olishga o‘rgatishdan iborat. Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda yoki skameykalarda o‘tiradilar. Bolalar chumchuqlar, u yer desa in bo‘ladi. Ikkinchi tomonda turgan o‘qituvchi avtomobilni ifoda etadi. U: **“Qani, chumchuqlar, yo‘lga uchib tushamiz”**, - deydi, shunda bolalar maydoncha bo‘ylab xuddi chumchuqqa o‘xshab qo‘llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o‘tgach, o‘qituvchi: **“Ehtiyot bo‘linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-inlaringizga qochinglar”**, deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (joylariga borib o‘tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi. Dastlab o‘yinda **10-12 bola** keyin butun guruh qatnashadi.



“O‘rmondagi ayiq”. Maydonchanning bir tomoniga ayiq ini chizib qo‘yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. O‘qituvchi inida o‘tiradigan ayiqni tanlaydi. O‘qituvchi: **“Bolalar boringlar, o‘ynab kelinglar!”**-deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, o‘rmonga o‘ynagani ketadilar, qo‘ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hokazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy harakatlarni bajaradilar). Ular baravariga shunday deydilar: **Ayiq ini oldida qo‘ziqorin teramiz.** Ayiq voy o‘kirganda Bizlar qochib ketamiz. **“O‘kirganda”** so‘zidan so‘ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo‘li tekkan bola tutilgan hisoblanadi: ayiq uni o‘z iniga olib borib qo‘yadi.

KOPOKNI QUVIB YET

KOPOKNI QUVIB YET. Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va ko'ptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi. Bolalar maydonchada o'ynab yurganda tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, ko'ptokni yumalatiшни va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib keladi (3-rasm). Uch yoshli bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasddan yuguradilar. Shundan keyingi o'yinga bolalarning boshqa guruhi ham bor. O'yinda bir yo'la 8-10 kishi bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yukishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha, qum solgan xaltachalardan ham foydalanish mumkin.

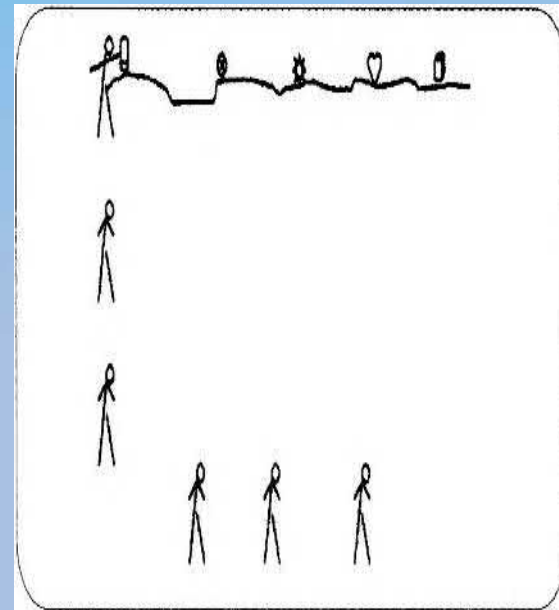


“Uzun ilon izi bo‘ylab”.

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

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

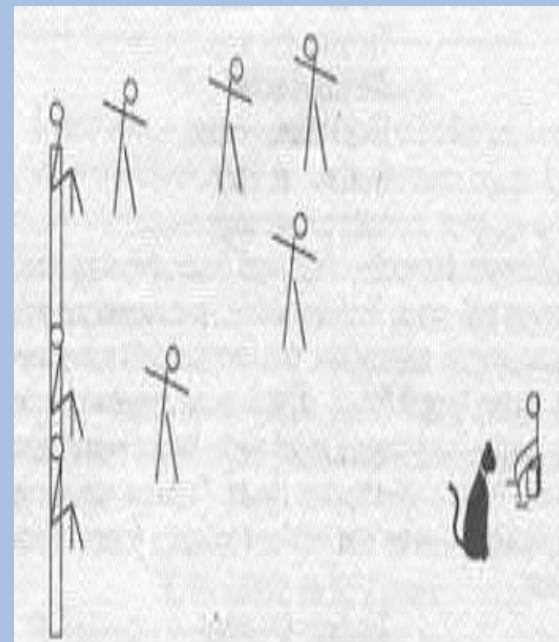
O‘qituvchi bolalarning arqonchani bosishga harakat qilayotganlarini ko‘rsa, o‘qituvchi uning qo‘lidan ushlab, yordamlashishi mumkin. Bolalar osoyishta, shoshilmasdan yurib borishlari kerak.



28-pacm

“Sichqonlar va mushuk”.

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



1.2. Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarni ahamiyati juda katta:

bularga- tezkorlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik kiradi .

Ko‘pchilik harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilaridan tezkorlikni talab qiladi. Bunga misol qilib (**tez qochib ketish, quvlab yetish, topish, ko‘rish signaliga bir zunda javob berish**).

1. Bir harakatdan boshqa harakatga tezda o‘tish talab qiladigan o‘yinlar, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi.

2. Tezkorkuch bo‘yicha yo‘nalishdagi o‘yinlar kuchni tarbiyalaydi.

3. Zo‘r g‘ayrat kuch va energiyani sarif qilish bilan bog‘lik bo‘lgan o‘yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

4. Harakat yo‘nalishni tez-tez o‘zgartirishi bilan bog‘liq bo‘lgan, o‘yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlar bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqlik hissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlari javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini his qilishni tarbiyalaydi.

O'yin - tarbiyalash va hordiq chiqarish vositalaridan biri.

O'yin insoniyatning butun tarixi mobaynida diniy marosim, harbiy va boshqa mashqlar, shuningdek, **san'at ayniqsa uning ijro shakllari** bilan qo'shilib kelgan. Ma'lumki inson o'z hayotida **o'yin, o'qish, mehnat, dam olish** kabi mashg'ulotlari bilan band bo'ladi. Inson xayotniing dastlabki davrlarida **o'yin asosiy** faoliyat hisoblanadi, keyin esa **u o'qish bilan** baravap davom etadi, undan so'ng esa **o'yin** kamayib uning o'rnini **o'qish va mehnat** egallaydi.

Odanzod tarixining dastlabki davrlarida o'yinlar hayotda muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan-ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan.

Harakatli o‘yinlarni maktab o‘quvchilarida jismoniy rivojlanishiga ta’siri

Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy jihatdan yaxshi o‘nib o‘sishlariga, salomatliklari yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizimlarning va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalar harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash zarur.

Bundan tashqari, bolalarda turli o‘yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg‘otish, harakatli o‘yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o‘tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilishga o‘rgatadi.



Qadimgi faylasuflardan biri Arastu ham bolalarni bo'sh vaqtlarini xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini aytadi. Chunki o'yinlar dilhushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan.



**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAHMAT!**

