

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

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

**“Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati”
moduli**

1 - M A V Z U

(amaliy)

**Harakatli o‘yinlarni tarbiyalanuvchilar yoshiga
mos holda tanlash.**


dotsent Qambarov Orzubek Faxriddinovich


Reja:

1. Bolalarda tezkorlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati.

2. Bolalarda chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish.







Harakatli o'yinlarda asosan yugurish elementlari tashkil qilinsa, u bolalarni tezda charchatib qo'yishi mumkin va ular o'yinni nisbatan birmuncha yomon bajaradilar.

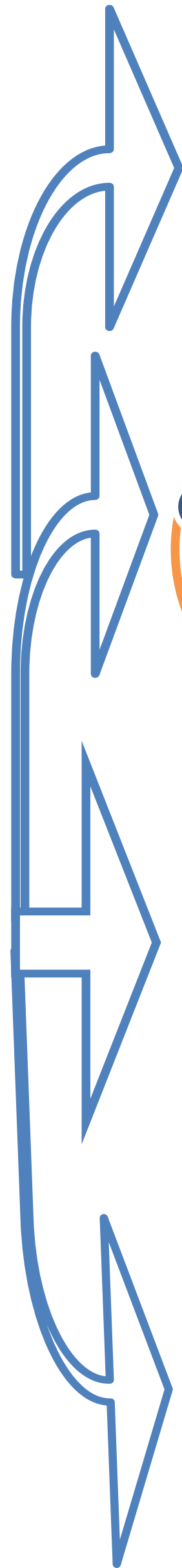
Chunki ularning oldida aniq maqsad (bir tomondan ikkinchi tomonga tez yugurib o'tishi, uni tutib olmasliklari kerak) o'yinga ma'naviy mazmun beruvchi harakatlar yengil, jonli shaklda bo'lishi kerak.

Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz tarbiyalanuvchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

O'yinchi harakat **faoliyatining tezligi**, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Tarbiyalanuvchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, **20-30 m** masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. **Tezlikni rivojlantirish uchun** yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari



- Tafakkur(fikrlash)jarayonining tezligi

- Oddiy va murakkab reaksiyalarning biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi

- Yakka xarakatlarni bajarish tezligi

- Xarakatlar tezligi(ayrim xarakatlar seriyasini bajarish vaqti).

Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslubiyoti

Chaqqonlikni tarbiyalash - chaqqonlikni bu tarbiyalanuvchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatlari.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, **akrobatika, gimnastika** va **yengil atletikaga** oid mashqlarni, to'pni uzatish, ilish, darbozaga otish, xalqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni **rivojlantiruvchi vositalardan** sanaladi.



Chaqqonlikni rivojlantirishni **6-7 yoshdan** boshlash kerak. Bolalar murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy ko'rsatmalarga rivoj qilish kerek:

Mashg'ulotni turmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish.

Sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish.

Xarakat vaqtida organizimga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlarini sezilsa, uni nazoratga olish.

Yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorlarini aniqlash

Maktabgacha ta'lim tashkiloti yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi:

Maktabgacha ta'lim tashkiloti yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktabgacha ta'lim tashkiloti ta'limiga tayyorlashdan iborat.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti yoshdagi bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam tayyorlashdan iboratdir.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanish ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir.


Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sishi va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalashdan iborat.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanish ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sishi va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



KUN VA TUN

Pedagogik vazifasi. Diqqatni, tezlik reaksiyasini va tezkorlik sifatini tarbiyalash.



Psixologik ahamiyati. Bolalarda psixologik (diqqat,tezkor fikrlash, xotira) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O‘yin tasnifi. Instruktor o‘rta chiziqning yon tomonida turadi va kutilmaganda “Kun” deb aytadi va “Tun” jamoasi o‘yinchilari ularni quvlab, ushlaydilar. Ushlangan o‘yinchilarni hisoblab chiqilgandan keyin (ularni soni yozib qo‘yiladi), ular qo‘yib yuboriladi. Shundan keyin, jamoalar yana o‘rta chiziqda turib, ularga orqalari bilan o‘girilib turadilar. Instruktor qaytadan yana **“Kun!”** yoki **“Tun!”** degan signalni o‘z xohishi bilan beradi, chunki u o‘yinchilar uchun kutilmaganda bo‘lishi lozim.

JUFT – JUFT BO‘LIB TUTIB OLISH

Pedagogik vazifasi. Ijodiy tashabbuskorlikni, chaqqonlikni, tezlikni tarbiyalash.

Psixologik ahamiyati. Bolalarda psixologik (diqqat, o‘zaro hamkorlik, tezkor fikrlash) va psixofiziologik (abjirlik, tezkorlik, koordinatsiya) xususiyatlarini shakllantirish.

O‘yin tasnifi: Instruktorning signali bo‘yicha o‘yinboshi maydonga yugurib chiqadi va o‘yinchilardan bittasini tutishga harakat qiladi. O‘yinboshi tutilgan o‘yinchi bilan “tutuvchi” juftligini tashkil qiladi va ular maydonga chiqib navbatdagi o‘yinchilarni tutadi. “Tutuvchi” juftliklari birorta o‘yinchiga yetib olib, bo‘sh qo‘llarini shunday birlashtiradilarki, tutilganlar qo‘llari o‘rtasida bo‘lib qolsin. Shundan keyin ular tutilgan o‘yinchini maxsus ajratib qo‘yilgan joyga olib borib qo‘yishadi. Tutilgan o‘yinchilar ikkita bo‘lgandan keyin yana bitta “tutuvchi” juftliklar bo‘la boshlaydi va kam o‘yinchilar qoladi. O‘yin barcha o‘yinchilar tutib olinmaguncha davom etadi. Oxirgi tutilgan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi.

Harakatli o'yinning natijalariga yakun yasash

O'yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Instruktor o'yin tomom bo'lgandan keyin o'yinning natijasini aytishi shart. Buning uchun tinch sharoit yaratishi kerak, agarda kerak bo'lsa, yordamchilardan natijani hisobga olib boruvchilardan ma'lumotni yig'ib oladi va natijani baland ovozda e'lon qiladi.



Harakatli o'yinni tahlil qilish

Harakatli o'yin natijalarini e'lon qilishda harakatli o'yinni tushunib yetish, o'yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo'yilgan xatosini ko'rsatib berish zarur. Kichik maktabgacha ta'lim tashkiloti yoshidagi bolalarga harakatli o'yin syujetini tahlil qilishda harakatli o'yin syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, alohida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini ko'rsatib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan Bolalarni alohida o'rnak uchun ko'rsatib o'tish kerak.



E'tiboringiz uchun rahmat!

