

**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**

4 - M A V Z U

(amaliy)

**Kun tartibidagi jismoniy tarbiya
mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash**

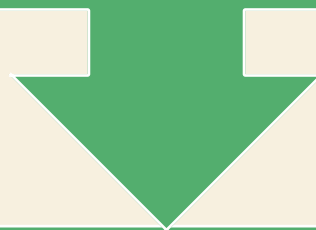
dotsent Qambarov Orzubek Faxriddinovich

Reja:

- 1. Jismoniy tarbiyada yurish va yugurishlar.
- 2. Mashg'ulotlarda o'ynaladigan harakatli o'yinlar.

YURISH KISHINING SIKLIK HARAKATIGA MANSUB TABIIY SILJISH USULLARIDAN BIRIDIR.

Aniq teri-muskul sezgilari, birinchi signal qoʻzqatuvchilari harakatning bevosita belgisi hisoblanadi. Har bir qadam tashlash paytida, yaʼni ikkala oyoq polga tekkanida muayyan vaziyat mavjud, bu oyoqni poldan uzib ikkinchisini qoʻyishga signal boʻlib xizmat qiladi. Bu ikkala oyoq harakatini vaqt va fazoda toʻgʻri almashtirib turishni boshqaruvchi signaldir.



Toʻgʻri yurish koʻnikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada toʻgʻri qomat, olgʻa qadam tashlash, gavda muvozanatini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qoʻl va oyoq harakatlari uygʻunligini tarbiyalashdan iboratdir.

Yurishdagi **jismoniy yuklama** uning sur'ati va **bunda sarf bo'ladigan kuchga** bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskullarni faoliyatga jalb etadi va **yurak-qon tomir** hamda **nafas olish tizimi** faoliyatini kuchaytiradi, shu asosida modda almashinishining oshishiga yordam beradi.



Yurish muskullarning faol ishlashiga qaramasdan muayyan miqdorlash sharoitida bolani toliqtirmaydi. Bu yurishning **ritmikligi** va **avtomatizmi**, muskullar ishida **qisqarish** va **bo'shashish** vaziyatlarining almashinib turishi, asab tizimining optimal ishi bilan izohlanadi: bu vaqtda o'ng oyoq ishlaydi va gavdaning butun og'irligini ko'tarib turadi, chap oyoq esa yerdan uzilib, taqlit harakat qiladi va uning ishidagi ishtiroki kam bo'ladi.

Bolalarda harakatlar sur'atining notekisligini ko'ramiz:

Ular gohida tez yurib, deyarli chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar.

Bola **ikki yoshga** qadam qo'yganida o'zi uchun qulay bo'lgan sur'atda yuradi.

Uch yoshga qadam qo'yganda barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo'nalgan ta'limdir. Bu bolalar tomonidan yaxlit mashqlar metodi bilan to'g'ri yurish usullarini o'rganish orqali o'ziga xos o'yin formasida amalga oshiriladi.

Bola besh yoshga qadam qo'yganda (ayniqsa ikkinchi yarmida) ta'lim jarayonida asta-sekin to'g'ri qomat, qo'l va oyoqlarni bemalol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.

YURISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Yurishni takomillashtirish maktabgacha bo‘lgan butun bolalik davri mobaynida davom ettiriladi.



Yoshi ortib borishi bilan yurish ko‘nikmasini o‘zlashtirishning faqat sifat ko‘rsatkichi emas, balki miqdor ko‘rsatkichi ham o‘zgaradi: **4 yoshli** bolalarda qadam uzunligi **39-40 sm** dan **7 yoshga** yetguncha **51 - 53 sm** gacha uzayadi, shunga muvofiq qadamlar soni daqiqasiga **170-180 tadan 150 tagacha** kamayadi.



Qaddi-qomatni to‘g‘ri ushlab, yengil yura olishlari zarur.



Maktabgacha ta‘lim tashkilotiga borish oldidan bolalar asosiy harakatlardan yurish va yugurish mashqlarini o‘zlashtirib olishlari kerak.

QO'RISH YASASH O'YINLARI

Qo'rish yasash o'yinlari:

- bu o'yinlar, bolalarni birlashtiradi, bir maqsad sari intiltiradi. Bunda jismoniy tarbiya instruktorining to'g'ri rahbarligi kerak.



O'yinda bolalar haqiqiy hayotda bajara olmaydigan hatti-harakat va faoliyat shakllarini o'zlashtiradilar.



Jismoniy tarbiya instruktorigi bolalarning o'rtoqlarini fikri bilan hisoblashishga o'rganishlariga e'tibor berishi, har bir bolaning umumiy ishga qo'shgan hissasini adolatli boholashi kerak. Bunday e'tibor bolalarga ishonch baxsh etadi.

HARAKATLI O‘YINLAR

Harakatli o‘yinlar:

Faqat jismoniy tarbiya vazifalarini bevosita hal etishdagina emas, balki axloqiy rivojlanish yo‘lida ham keng qo‘llaniladi.

Harakatli o‘yinlar

- 1. bolalarda do‘stini qo‘llab-quvvatlash;
- 2. bo‘shroq bolani qutqarish;
- 3. kechga qolgan bolalarga yordam berish ko‘nikmalarini tarbiyalaydi.

Harakatli o‘yinlarning shiori **“Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun.”**

HARAKATLI O‘YINLAR QUYIDAGI REJA ASOSIDA IFODA ETISH TAVSIYA QILINADI:

- 1) harakatli o‘yinlar nomi;
- 2) o‘ynovchilarning roli va ularni joylashish joyi;
- 3) harakatli o‘yinlar borishi;
- 4) maqsad;
- 5) uning qonun qoidalari.

Jismoniy tarbiya instruktori harakatli o‘yinlar borishi haqida gapirib shak-shubhasiz, o‘yin qoidalari haqida gapiradi, lekin o‘rgatish oxirida ularga yana bir marta to‘xtalib o‘tadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak.

HARAKATLI O‘YINNI TUSHUNTIRISH

Harakatli o‘yin tushuntirish vaqtida bolalarni yuzini quyoshga qaratib yoki oynaga qaratib qo‘ymaslik kerak

Instruktor 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.

So‘zlab berish qisqa va lo‘nda bo‘lishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish harakatli o‘yinni o‘zlashtirishda salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Kichik sinflarda o‘tkaziladigan o‘yinlardan tashqari, ularga ertak va maroqli shaklda tushuntirish mumkin.

Harakatli o‘yin yutug‘i ma‘lum me‘yorda uni tushuntirishga bog‘liq bo‘ladi.

Instruktor gapirib berishga kirishdan oldin, o‘zi o‘yin to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lishi shart.

Rahbarni tayinlash

Rahbar uni o‘yindagi rolini hisobga olgan holda **o‘yin boshi** qilib tayinlaydi.

Bu uslubni afzalligi: ko‘proq munosib o‘yinboshi tezda saylanadi. Ana shunday uslubda o‘ynovchilarni tashabbusi bostiriladi.

Rahbar o‘yin boshini shu paytda saylaydiki, bolalar bir-birlari bilan hali tanishmasdan turib, kam vaqt yoki belgilangan o‘yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o‘yin boshi qilib saylash kerak.

Rahbar o‘yin boshini saylashda o‘zi tanlashini qisqacha qilib tushuntirish kerak, chunki o‘yin qatnashchilari shubha tug‘dirmasligini va alohida o‘yinchilarga bo‘lgan munosabatda adolatsizlik bo‘lmasligi kerak.

Hakamlik qilish

Har bir o‘yin ob‘yektiv va oqilona hakamlik 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, instruktor pedagogik usullar yordami bilan ta’lim va tarbiyani boshqarib boradi. Hakam esa o‘yinda usullarni to‘g‘ri bajarilishini kuzatadi, bu o‘yin texnikasini yaxshilashga va unga bo‘lgan qiziqishni to‘liq oshirishga yordam beradi.

HARAKATLI O‘YINNI TUGALLASH



O‘yin davom etishi, shug‘ullanuvchilarning tarkibiga mashg‘ulotni shartiga va harakatli o‘yin harakteriga bog‘liq bo‘ladi.



O‘yinni o‘z vaqtida tugatish juda muhimdir. Harakatli o‘yinni oldindan tugatib qo‘yish va uni cho‘zib borish ham mumkin emas.



Harakatli o‘yin davom etishi o‘yin qatnashchilari soniga (o‘ynovchilarni soni qancha kam bo‘lsa, o‘yin shuncha qisqa bo‘ladi), ularni yoshiga (kichik maktabgacha ta‘lim tashkiloti yoshidagi bolalar uzoq vaqt davomida zo‘riqishi mumkin emas), harakatli o‘yin mazmuniga (katta zo‘riqishni talab qiladigan o‘yinlar, qisqa bo‘lishi kerak)



E'tiboringiz uchun rahmat!

