

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

«Himoyaga ruxsat etildi»
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani, ___I.Xolmirzayev
«___» _____ 2019 y.

5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi

Abdullayeva Muattar Rayimjon qizining
Bakalavr darajasini olish uchun yozgan

“YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA HARAKATLI
O'YINLARNING AHAMIYATINI TAHLIL QILISH”(12-13 YOSH)
MAVZUSIDAGI

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

«Himoyaga tavsiya etildi»	BMI rahbari: p.f.n. dotsent
Sport faoliyati kafedrası	_____S.V.Azizov
mudiri	
_____N.G'oziyev	
«___» _____ 2019 y.	

Namangan – 2019

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I bob. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning pedagogik asoslari.....	8
1.1. Harakatli o'yinlar haqida tushuncha.....	8
1.2. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlarni rejalashtirish...	16
1.3. Yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlar va ularni ahamiyati.....	22
1.4. Yosh voleybolchilarni jismoniy tarbiyalashda xarakatli o'yinlardan foydalanish.....	34
II bob. Tadqiqot ishini tashkil qilinishi va uslublari.....	40
2.1. Tadqiqotni tashkil qilinishi.....	40
2.2. Tadqiqot ishining uslublari.....	40
2.3.1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	40
3.2. Pedagogik kuzatish.....	40
2.3.3. Jismoniy rivojlanish.....	40
2.3.4. Jismoniy tayyorgarlik.....	41
2.3.5. Tadqiqot ishi	41
2.3.6. Matematik-statistik usull.....	41
III bob. Yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishda xarakatli o'yinlar.....	42
3.1 Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlar va ularni qo'llash ahamiyatini taxlil qilish.....	42
3.2 Tadqiqot jarayonida olingan natijalarini taxlili.....	56
Xulosa.....	62
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	64

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Xozirgi kunda yosh avlodni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. Mustaqillikka erishgan dastlabki kundan boshlab sog'lom avlod tarbiyasi davlatimiz olib borayotgan siyosatning ustuvor yo'nalishi sifatida belgilandi. Sog'lom avlod nafaqat jismoniy baquvvat yoshlarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma'naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, ularga xalqimizning iste'dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo'lgan avlodlarni tarbiyalash demakdir.

Prezidentimizning 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori sohadagi yana bir muhim hujjat bo'ldi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi. Dasturda 2017-2021 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi, sport maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash maqsadida 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash, jihozlash va qayta jihozlash nazarda tutilgan.

Dastur doirasida 2017 yilda 153 ta bolalar maydonchasi ta'mirlangan, 232 ta zamonaviy maydoncha, Nukus shahrida sportning olimpiya va milliy turlariga ixtisoslashtirilgan sport majmuasi foydalanishga topshirilgan.

2017 yil 22 dekabr kuni Simfoziumlar saroyida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga Murojaatnomasi e'lon qilindi. Davlatimiz rahbari mamlakatimiz siyosiy hayotida muhim voqeaga aylangan ushbu Murojaatnomada ko'plab muhim jabhalarni to'laqonli va chuqur tahlil qilib chiqqanlari e'tiborga molik. Ana shu tarixiy nutqdan sport jamoatchiligiga bevosita daxldor ayrim iboralarni keltirib o'tmoqdamiz.

«Avvalo, yil davomida mamlakatimizni yanada taraqqiy ettirish bo'yicha harakatlar strategiyasida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni bajarish uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlari safarbar etilganini ta'kidlash joiz. Mamlakatimiz sportchilarini xalqaro maydonlarda erishayotgan yutuqlari buni yaqqol dalilidir. Ayniqsa yosh sportchilarni tanlab olish, ularni tarbiyalash tizimini bosqichma-bosqich yo'lga qo'yish murabbiylar faoliyatini yanada takomillashtirishni talab qiladi.

Bundan tashqari 1992 yil 14 yanvarda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunini qabul qilinishi, 1993 yil 4 martda "Sog'lom avlod uchun" ordenini tasis qilish to'g'risidagi farmon, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27- maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 271-son qarori, 2000-yil 26-maydagi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni 2015 yil 4 sentabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qununi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari" to'g'risidagi qarori fikrimizning yorqin ifodasidir.

2017 yil 7 fevraldagi 4947-sonli farmon asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"da belgilab berilgan 5ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi "Ijtimoiy sohani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga alohida etibor berilgan[4].

2019 yil 19 mart kuni yoshlarga e'tiborni kuchaytirish va bir qancha masalalarga bag'ishlangan video selector yig'ilishi o'tkazildi.

Ushbu video selektorda Prezidentimiz ma'naviy va ma'rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5ta tashabbusni ilgari surdi. Unda 2-tashabbus aynan sport sohasiga yo'naltirilgan bo'lib ya'ni "Yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularni sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish"dan iboratdir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishtirishda, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etishda jismoniy tarbiya va sport asosiy omil bo'lib xizmat qiladi[3,4,5,6].

Shu boisdan yosh voleybolchilarni tarbiyalashda xarakatli o'yinlardan foydalanish voleybolchilarni jismoniy sifatlarini to'laqonli amalga oshirishda aloxida ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi fikrlarni taxlili shuni ko'rsatadiki, biz tomonimizdan tanlangan "Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlarning ahamiyatini taxlil qilish" mavzusi hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlarning ahamiyatini taxlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

-Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va amaliy tajribalarni umumlashtirish va taxlil qilish.

-Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlardan foydalanishni samaradorligini aniqlash .

-Olingan natijalar asosida murabbiylar uchun tavsiyalar tayyorlash

Muammoni o'rganilganlik darajasi. Yosh voleybolchilarning tayyorlashda xarakatli o'yinlardan foydalanish ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida azaldan o'z ifodasini topib kelgan L.R.Ayrapetyans.2003y,2005y. L.R.Ayrapetyans, O.O.Po'latov. 2011-y, O.O.Po'latov. A.Abdullaev va bosh.). Ushbu tadqiqotchi olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida yosh voleybolchilarni tarbiyalashda xarakatli o'yinlardan foydalanishni atroflicha taxlil qilib berganlar. Voleybol bo'yicha mavjud ilmiy, uslubiy va o'quv adabiyotlarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlarni qo'llash o'ta muxim shartlardan biri ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

Mutaxassis – olimlarning fikriga ko'ra (Yu.V.Veroxshanskiy, 1988; V.N.Platonov, 1997; F.A.Kerimov, 2001; Yu.D.Jeleznyak, Yu.P.Portnov, 2002)

voleybolni bolalikdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa xarakatli o'yinlardan unumli foydalanish lozimligiga urg'u berishadi.

Shu bilan bir qatorda muayyan yoshli bolalarda voleybol sport turiga xos, xarakatli o'yinlarni tanlab olish yoki ularni moslashtirish orqaligina yosh voleybolchilarni xarakat malakalarini yanada samarali shakllantirish mumkin. chunki, voleybolchilarning xarakat malakalariga va qobiliyatlari asosida mukammal tanlab olish voleybol o'yini bilan shug'ullanish va o'yin amaliyotini rivojlantirishni muxim omili xisoblanadi.

Tadqiqotning ob'ekti: Yosh voleybolchilarni trenirovka mashg'ulotlari jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti: Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlardan foydalanishning vosita va uslublari.

Tadqiqotning ishining farazi. Bizningcha, Yosh voleybolchilarni tarbiyalashda xarakatli o'yinlardan foydalanish usullarini trenirovka mashg'ulotlari jarayonida tizimli va ilmiy jihatdan to'g'ri yo'lga qo'yilsa yosh voleybolchilarning xarakat malakalariga o'rgatish va yuklamani me'yorlash samaradorligi yanada yaxshi bo'lardi.

Ishning ilmiy-amaliy ahamiyati: Olingan natijalar, fikr-mulohazalar va xulosalar murabbiylar uchun yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlardan foydalanishni nazariy va amaliy mashg'ulotlarda qo'shimcha qiyosiy ma'lumot sifatida qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqot metodlari: Nazariy taxlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suhbat, anketa, amaliy normativ test, pedagogik tajriba, matematik-statistik usul.

Ishning sinovdan o'tishi: Bitiruv malakaviy ishini asosiy natijalari "Sport faoliyati" kafedrasida muxokama qilingan.

Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, uch bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat-----betni tashkil qiladi. .

I BOB. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA XARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

1.1 Harakatli o'yinlar haqida tushuncha

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

Qadimiy tarbiya sistemasida harakatli 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'yinlar yordamida o'rganishni tavsiya etgan. Harakatli o'yinda bolalar o'z qobiliyatlarini yaxshiroq namoyon etadi, deb hisoblagan. Shuningdek Platon: «Odamlarga yoqimli fanlarni zo'rlab emas, balki o'yinlar orqali o'qitib, ana shunda kimning nimaga moyilligini yaxshiroq ko'rasan», deya ta'kidlaydi.

Qadimgi faylasuflardan Aristotel ham bolalarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, o'yinlar dilxushlikdan iborat bo'lib, 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 harakatli o'yinlarga katta o'rin berganlar. Feodal tarbiyasining maqsadi zadogonlar

oilasidagilarga otda yurishni, suzishni qilichbozlikni, shaxmat o'ynashni, nayza va qalqondan foydalana olishni o'rgatishdan iborat bo'lgan. Oddiy xalqning xizmati esa feodalning farovonligi uchun mehnat qilish edi.

G.V.Plexanov ibtidoiy o'yinlar va jismoniy mashqlar biologik omillardan emas, balki odamlarning mehnat faoliyatidan kelib chiqqanligini ilmiy jihatdan isbotlab berdi. Ayrim kishi hayotida o'yin mehnatdan oldin paydo bo'lsa ham, umuman, jamiyatda esa u faqat mehnatni aks ettiradi. Ya'ni G.V.Plexanovning tabiri bilan aytganda, «O'yin – mehnat farzandi» sifatida vujudga kelgan. Biroq G.V.Plexanov o'yin haqidagi masalani ko'rib chiqishda anglashilmovchilikka yo'l qo'ygan. U hayvonlarning harakatidagi zoologik moslashish va o'yin orasidagi tubdan farqlanishning mohiyatini aniqlashdan chetlab o'tdi.

E.A.Pokrovskiy uning maxsus kitobi («Detskie igrы, preimushchestvenno russkie»)da o'yinlarni bolalarni jismoniy tarbiya amaliyotida keng qo'llash to'g'risida fikr bildiradi.

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

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

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

Harakatli 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 harakatli 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».

Harkatli 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.

Harakatli o'yinlar 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.

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

A.S.Makarenkoning o'g'il va qiz bolaning shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki, xususan o'z komandasi yoki tashkilotining muvaffaqiyatlari bilan ham

faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarni hech qachon unutmaslik kerak. SHuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlikning, mashq qilishning va komandada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

Harakatli o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlaridan biri shuki, ular bolalarda do'stlik, insonparvarlik, baynalminalchilik, xalqlar o'rtasidagi do'stlik va hurmat kabi ma'naviy-siyosiy tuyg'ularni shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati

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

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

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

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 yengib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me'yoriy vazifalarni belgilaydi:

Imkoniyat yaratib beriladi.

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

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

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 berishi 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 yengish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga yengilgina 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 qatnashuvchi 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 harakat 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 maqtovg'a 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 rahbarligida 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 harakat qilmasdan o'ynaladigan o'yin 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 qa'tiyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan Mashg'ulot shaklida shug'ullanilayotganda harakatli o'yinlarni Mashg'ulotning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar Mashg'ulotning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o'yinlar to'liq Mashg'ulot 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 Mashg'ulotdan 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, mahallalarda, oromgoxlarda, sport va turistik me'yorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

1.2. Xarakatli o'yinlarni rejalashtirish.

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

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

1.Barcha muskullarni rivojlantiradigan elementlari bor bo'lgan o'yinlar: "Oq terakmi 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, zukkolik, sezgirlik va munosabatlarni tarbiyalashda.jismoniy sifatlarni rivojlantirishda juda muxim rol' o'ynaydi.

Mashg'ulot jarayonlarida xarakatli o'yinlar xar bir Mashg'ulotning 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 Mashg'ulotning nagruzkasini (mashq bajarish miqdori va me'yori) oshirish;
9. Kuzatuvchanlik, e'tibor, zamon va makonda muljal olishni rivojlantirish;
10. Mashg'ulotni 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 muskullarni 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 takrorlanishi 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 har 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 mobaynida o'quvchilarni o'z ixtiyoriga tashlab quysa ayrim o'quvchilarda o'zbilarmonchilik mensimaslik va manmanlikni belgilari vujudga kelishi mumkin. Masalan: V sinfda "otishma" o'yini birinchi marotaba o'tilayotgan edi, bir necha minutdan keyin o'yinda faqat 2-3 kishi 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 Mashg'ulotda 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 Mashg'ulotning oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab xarakatli o'yinlarning shaklini o'yinlar modeli to'liq mazmunini xar xil ko'rinishlarini yaqqol tasavvur qilish kerak. Shundagina o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish ma'noli bo'lib o'tadi. Harakatli o'yiilar 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 Mashg'ulotning pedagogik axamiyatini oshiradigan metodik usullarni tanlashi mumkin.

Mashg'ulotlarda mana shunday oldindan tanlangan o'yinlardan foydalanib o'rgatish, tarbiyalash va soglomlashtirish vazifalarini to'liq xal qilishga yordam beradi. Bu o'yinlar 12-13 yoshli voleybolchilar uchun katta axamiyatga ega bo'lib oldin o'rganilgan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib borishni talab qiladi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan boshqa mashqlar bilan xarakatli o'yinlar o'rtasida o'xshashlik va tashkiliy-metodik bog'lanish bo'lishi lozim. Agar

mashg'ulotda 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'rnini va uning davom etish vaqtini aniqlab olish zarur.

O'quvchilarga oldindan tanish bo'lgan vaqt olmaydigan va katta kuch talab qilmaydigan o'yinlarni Mashg'ulotning 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 taktik 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'qol.

Yangi o'yinni tushintirishda 12-13 yoshli voleybolchilarning 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 "jamo" 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 Mashg'ulotda 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 uloqgirishda) 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 vaqtlarda o'yinning tasnifi va o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab 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 har 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.

Mashg'ulotda o'yinlarga arniq vaqt ajratiladi. Shuning uchun o'yindan keyin boshqa mashqlarga tashkiliy o'tish muxim ahamiyatga ega. Chunki ayrim xayajonli o'yinlardan keyin asosiy mashqni o'rgatish qiyinlashadi. Mashg'ulot 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 malakalarni 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'ani himoya qilish" va boshqa o'yinlar tanlanadi.

1.3. Harakatli o'yinlar va ularni ahamiyati.

Harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonlarida 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 harakatli 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 printsiplari — o'rtani, aktivlik va tormozlovchi kuch uyg'unligini tarbiyalash me'yori 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 olish to'g'ri o'tkazilgan o'yinlarda muvaffaqiyatli 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. Harakatli o'yinlar xarakterning ijobiy va salbiy xususiyatlarini ochadi, bu esa bolalarni yaxshiroq o'rganishda katta ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlar kuchli xayajonlilik bilan farqlanadi. Ular to'g'ri tashkil etilsa, bolalarga doimo zavq bag'ishlaydi, ularda yaxshi kayfiyat xosil qiladi.

Harakatli 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.

Harakatli 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.

Harakatli 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.

12-13 yoshli voleybolchilar uchun ko'proq o'yinchilar gruppalariga, jamoalarga bo'linmaydigan harakatli o'yinlar («G'ozlar-oqqushlar», «Boyqushcha», «Ikki ayoq») 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 ko'zda 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, 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).

12-13 yoshli voleybolchilar musobaqa elementlari bo'lgan, bolalarni oddiy jamoa o'yinlariga tayyorlovchi o'yinlar ham mavjud («To'plar poygasi», «To'ppi uzatish», «To'p o'rtadagiga», «Hamma o'z bayroqchasiga»).

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

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'rig'ovda», «Nishonga aniq ur»).

Harakatli 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.

Mashg'ulotning 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. Mashg'ulotning asosiy qismida xilma-xil pedagogik vazifalar, shu jumladan, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalardagi xarakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish vazifalari xal qilinishi mumkin («To'pni oshirish»,

«Polizda quyonlar», «Nomerlarni chaqirish», «O'yin-estafetalar», «To'pga tekkiz», «Bo'ri g'ovda», «Ovchilar va o'rdaklar», «Kim o'zadi», «To'plar poygasi», «Etakchiga to'p berma», «Chang'idagi o'yinlar» va boshqalar.

Mashg'ulotning yakuniy qismining vazifasi organizmni nisbatan tinchlantirish; Mashg'ulotni uyushgan xolda tugallash, bolalarni yangi harakatlarga, xatto navbatdagi Mashg'ulotga tayyorlashdan iboratdir. Shuning uchun Mashg'ulotning 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.

Mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan o'yinlar ularning harakat mazmuniga: yugurib yoki sakrab, uloqtirib yoki uzatib, predmetlarni ko'chirib, qarshilik ko'rsatib, to'siqlarni engib, yurib, saflanish elementlari bo'lgan, tirmashish, oshib o'tish va boshqalar qilib o'ynashga qarab tanlanadi. O'yinlarni shunday tanlash kerakki, ularning xarakat mazmuni boshqa mashqlarni bajarishda takrorlanmasin. Masalan, sakrashga o'rgatish Mashg'ulotida 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 Mashg'ulotda o'tilgan materialni mustahkamlashga yordam bermaydi. Ikkinchidan, Mashg'ulotdagi 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 xarakatlanish 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 xarakatni 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 otishdagi 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.

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

Mashg'ulot jarayonlari uchun harakatli o'yin tanlaganda quyidagilarni nazarda tutish kerak: a) o'yin orqali hal etiladigan pedagogik vazifa; b) o'yinning mashg'ulot jarayonidagi 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 mmashg'ulot rejasiga qisqa, aniq qilib yozilishi kerak. Masalan: «Lapta» o'yinining asosiy mazmuni va qoidalari 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'yiniing 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) xarakat 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 Mashg'ulotdan tashqari vaqtlarda o'ynay olishlari kerak. Buning uchun bolalar o'yin qoidalari va shartlarini bilishlari hamda Mashg'ulotlarda olgan malaka va ko'nikmalar yordamida ulardan foydalana olishlari lozim.

Harakatli 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.

Harakatli o'yinlarga o'rgatishda o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishga katta e'tibor beriladi. Harakatli 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 fazilatlarni tarbiyalaydi. «Lapta», «Pioner to'pi», «To'plar poygasi», «Davraga tort» va boshqa o'yinlar bunga misol bo'lishi mumkin. «Ikki ayoz» 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.

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 jamoaizmni tarbiyalashga zamin yaratadi.

O'yin joyi mashg'ulot oldidan o'quvchilar bilan birgalikda (guruh 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.

Harakatli 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, plakatlari) mavjud bo'lsa, ular o'quvchilarga o'yinlar bilan yaxshiroq tanishishga yordam beradi. O'yin qurolini zalga, maydonga, sinfga osib qo'ygan ma'qul.

Harakatli 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 ikir-chikirigacha o'ylab olishi lozim.

O'qituvchi o'yinni muvaffaqiyatli olib borishi uchun o'quvchlarga o'yin shartini qisqa, aniq qilib tushuntirishi va darhol 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 qoidalarni 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 Mashg'ulotda 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 ayoz» o'yinida dastlab «isitish» qo'llanilmaydi; bir necha variantga ega bo'lgan «Tovonbaliqlar va cho'rtan baliq» o'yinida dastlab birinchi, keyin ikkinchi variant qo'llaniladi, qolganlari esa keyingi Mashg'ulotlarda o'rganiladi. Tobora murakkablashtirishning mazkur printsiplari 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'yga 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 ushlab, 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'rnida bolalar Mashg'ulotda 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.

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

Harakatli 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 Mashg'ulotda (yakunlovchi qismida) so'zlarni o'rganish, o'yinni esa keyingi Mashg'ulotda o'tkazish mumkin.

Harakatli 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. Ochiq havoda o'yinni o'tkazishda ob-havo sharoitini hisobga olish zarur. Agarda havo xarorati past bo'lsa bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol qatnashchilari harakat qilishlari kerak. O'yinda ko'p turib qolish va o'zini navbatini ko'p kutib qolish xolatlaridan qochib qutulish 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 ruhsat beradi; basketbolda ("To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "To'rt tomonga to'p uzatish"), voleybolda ("Voleybolchilarni to'p uztishi". "To'pni uzatdingmi o'tir").

Tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan harakatli o'yinlarni kengroq ommalashtirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarni turmush hayoti va madaniyati ularni o'ziga hos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beadi.

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).

Harakatli 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, Mashg'ulotdan tashqari vaqtdagi 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.

Harakatli 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 extiyotkorlik olijanoblik bilan, xotirjam yashashi kerak.

Bolalar 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.

1.4. Yosh voleybolchilarni jismoniy tarbiyalashda xarakatli o'yinlardan foydalanish

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlari, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qarorlarda belgilangan vazifalar, barcha ta'lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala ya'ni axoli o'rtasida jismoniy tarbiya va sport xarakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, shu jumladan, barcha ta'lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruxida tarbiyalab, voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yangi usullar bilan tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, o'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda yo'l qo'yilgan kamchilik va nuqsonlarni izchillik bilan bartaraf etishga qaratilgan.

Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshidan boshlab xarakatli o'yinlar vositasi bilan jismonan salomatlik "poydevorini qurish" ni amalga oshirish mumkin.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom, ruxan tetik va komil insonni xayotga tayyorlashdan iborat.

Inson o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib etishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak.

Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini xar tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatni sog'lom, xar tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan ximoyasiga tayyor turadigan yoshlarni tarbiyalash, uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya oldida turgan vazifalarni xal etishda xarakatli o'yinlarini to'plash va ularni xayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish zarurligi bugungi kunda yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Yoshlarni xar tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda xarakatli o'yinlarining roli katta ekanligini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o'tib kelayotgan xarakatli o'yinlarini avaylab asrab keyingi avlodga etkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va xayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Xarakatli o'yinlar o'quvchilarda xalqning qadim an'analari xaqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, ularni xozirgi xayotga singdirishga yordam beradi.

Chunki, xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muxim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarning turi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-xarakatlari kabi jixatlariga xam e'tibor berish zarur.

Boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilar jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi xarakatli o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilarning jismoniy tarbiya Mashg'ulotlarida qadriyatlarga muxabbat uyg'otish, xalq an'anelarini avaylab-

asrashga o'rgatish ko'p jixatdan xalq o'yinlaridan unumli foydalana bilishga bog'liq.

Chunki xarakatli o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, uni jismoniy tarbiyaga, shu orqali qadriyatlarga qiziqtirish muxim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya oldida sportni xalqimizning xayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruxida tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning barcha shakllaridan, jumladan, xarakatli o'yinlardan keng foydalanish, yoshlarni sog'lig'ini yaxshilash, ularni ona Vatan mudofaasiga tayyorlash singari katta vazifalar turibdi.

Xalqimizning milliy xarakatli o'yinlari esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muxim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan xisoblanadi. Shuning uchun xalq milliy xarakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol sezilmoqda.

Yosh avlodning jismoniy jixatdan to'kis, sog'lom, Vatan ximoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib ulg'ayishidan xalq xam, jamiyat xam manfaatdor. Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy xarakatli o'yinlardan foydalanish maxoratini egallashlari zarur.

Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z halqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini xis etish ruxida tarbiyalashdek g'oyat muxim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muxabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi.

Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy xarakatli o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni ruxiy, jismoniy, ma'naviy jixatdan tarbiyalashning barcha jixatlarini o'z ichiga ola biladi.

Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, etuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining zamini mustaxkam bo'lishiga xizmat etadi.

Xalq xarakatli o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, xar bir iqtisodiy tuzum ularning mazmuni, qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani xaqida yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari xozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda bolalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini xam nazardan soqit qilmaslik, ularni ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak.

Masalan, «Uloq» o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar xaqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'ljallangan «Uloq» o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jixatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katta tarbiyaviy axamiyatga xam ega, bunda bir-birini xurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi.

Xarakatli o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muxim rol uynaydi. O'yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi, o'yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga xarakat qiladilar. Xalq milliy xarakatli o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir ko'rsatish kuchiga ega.

Shuning uchun xam o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib xisoblanmasin. Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib?» milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishga xam da'vat etiladi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soxa va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi - insonni sog'lom va to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini xisobga olgan xolda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilar jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Harakatli o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit xolda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari. Boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilar jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola xayotini muxofaza qilish va uning sog'lig'ini mustaxkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan, o'zini ximoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muxitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda xar qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muxim axamiyatga ega.

Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining bexato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay, bo'g'in apparatlarini pishitishga yordam ko'rsatiladi. ("Kim chaqqon", "Qopqon" kabi o'yinlar); gavda qismlarining o'zaro to'g'ri munosabatda rivojlanishiga imkon yaratiladi. ("Darboz", "Bo'sh joy" kabi o'yinlar); barcha mushak guruxlari rivojlantiriladi.

Ta'lim berish vazifalari. Boshlang'ich o'quvchilar bilan xarakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish xam muxim axamiyatga ega. Bu vazifalar: xarakat malaka va layoqatini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavgdani to'g'ri tutish, jismoniy tarbiya xaqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat.

Tanlab olingan xarakatli o'yinlarini to'g'ri bajarish bolaning mushagi, paylari, bo'g'implari, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan xarakat malakasini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashga va uning e'tiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich 12-13 yoshli voleybolchilarga jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xarakatli o'yinlarining kelib chiqishi va qoidalari va x.k) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xarakatli o'yinlardan shuncha oqilona foydalanishlari, shuncha samarali shug'ullanishlari xamda maktab va oila muxitida jismoniy tarbiya vositalarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini xamda xalq xarakatli o'yinlari bilan iloji bo'lsa xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, maktab va uyda shu o'yinlardan mustaqil foydalana olish layoqatini rivojlantirish, o'z tengqurlari, o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. O'quvchilarda xarakatli o'yinlariga mexr, shu o'yin natijalariga qiziqish va sportchilar erishadigan g'alabalarga xavas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash mumkin.

II BOB. TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILINISHI VA USLUBLARI.

2.1. Tadqiqotni tashkil qilinishi.

Tadqiqot ishi 2018-2019 – o'quv yillarida olib borildi. Tadqiqot ishida Namangan viloyati Mingbuloq tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabi va Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabi to'g'arak mashg'ulotlaridagi Yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish usullarini o'rganish jarayoni hamda trenirovka-mashg'ulotlari kuzatildi va taxlil qilindi. Voleybol murabbiylari faoliyati bilan

yaqindan tanishildi va maxsus me'yoriy testlar orqali yosh voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarning ahamiyatini samaradorligi aniqlandi.

2.2. Tadqiqot ishining ushlublari.

Adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish . Mingbuloq tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabining 12-13 yoshli qiz bolalar mashg'ulot jarayonlari orqali jismoniy rivojlanishlarini aniqlash maqsadida harakatli o'yinlarni qo'llash o'rganilib, taxlil qilindi va umumlashtirildi

2.2.1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganildi va taxlil qilindi.

2.2.2. Yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishlarini aniqlash. Yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishlarini aniqlashda quyidagi test me'yorlaridan foydalandik :

- 1) 60 m ga yugurish (soniya)
- 2) 4x10 m mokkisimon yugurish (soniya)
- 3) Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)

2.2.3. Pedagogik tajriba.

Pedagogik kuzatish va tajriba ishlari Mingbuloq tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabi va To'raqo'rg'on tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabining yosh voleybolchilar guruhlarida olib borildi. Guruhlardagi qizlarni tanlab olish, tibbiy-nazorat kartalari va jismoniy rivojlanishlarini qayd etuvchi jurnallardagi ma'lumotlar bilan tanishildi. To'raqo'rg'on tumanidagi bolalar va o'smirlar sport maktabi yosh voleybolchilari shartli ravishda tadqiqotimizni tajriba guruxi mingbuloq tumani dagi bolalar va o'smirlar sport maktabi yosh voleybolchilari tadqiqotimizni nazorat guruxi etib belgilandi. Bundan tashqari yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayonlaridagi jismoniy rivojlanishlarini xarakatli o'yinlardan foydalanish xolatlari o'rganildi va ularni samaradorligini oshirish bo'yicha o'z tavsiyalarimizni tajriba guruxi mashg'ulatlari kiritishga

erishdik. Nazorat guruxi yosh voleybolchilari mashg'ulotlari reja asosida olib borildi.

2.2.4. Tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilish.

Tajriba jarayonida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda matematik- statistik usullardan foydalanildi.

III BOB.YOSH VOLEYBOLCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA XARAKATLI O'YINLAR

3.1 Yosh voleybolchilarni tayyorlashda xarakatli o'yinlar va ularni qo'llash usullarini taxlil qilish

Ro`molchani tort.

O`yin xaqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftliklarga bo`linadi. Har bir o`yinchining vazifasi raqibidan ro`molchani tortib olish. Ro`molchani birinchi bo`lib tortib olgan g`olib sanaladi.

Qoidasi. Raqibni qo`lidan ushlab olish, turtib yuborish man etiladi.

Boshqacha usullar.

-tizzalab o`ynash mumkin

-ro`molchani o`yinchining oyog`iga bog`lash mumkin.

Oyoqqa extiyot bo`lish.

O`yin xaqida tushuncha. Qatnashuvchilar juftlikka bo`linadi. O`yinchilar o`zaro qo`llarini elkalariga tashlaydilar. O`yinchilarning vazifasi qanday bo`lmasin raqibning panjalariga chaqqonlik bilan oyoqlarini ko`proq tekkizishdan iborat.

Qoidasi. Maydonda turganda raqibning oyoqlarini o`z oyog`iga tekkizishiga yo`l bermay, qo`llarni elkadan tushirmaslikka harakat qilish joiz.

Boshqacha usullar.

-oyoqlarni harakatta keltirganda chap yoki o`ng tomonni ishga solish
mumkin.To`p tekkizish.

O`yin xaqida tushuncha. Doirada O`yinchilardan birining qo`lida to`p. Uning vazifasi to`p bilan raqibning elkasiga tekkizishdan iborat. Ikkinchi o`yinchi esa qanday bo`lmasin o`zini olib qochishga. To`p tekkizmaslikka harakat qiladi.

Qoidasi. Raqibning belgilangan eriga to`pni tekkizish shart. O`yinchi maydondan chetga chiqib ketsa, yutkizgan hisoblanadi.

Boshqacha usullar.

-raqibning elkasiga, tizzasiga to`p bilan tekkizishga ruxsat beriladi.

-to`p bir paytning o`zida ikki o`yinchining qo`lida bo`lishiga ham ruxsat beriladi.

Chapaklar.

O`yin xaqida tushuncha. Pol yoki maydonga diametri 3 mli maydon chiziladi. Ikki o`yinchi tanlanadi. Har bir o`yinchining vazifasi nixoyatda chaqqonlik bilan raqibning tizzasi ostiga oxista uradi. O`zi esa raqibiga bunday imkoniyat bermaslikka harakat qiladi. qaysi o`yinchi ana shunday urishni ko`paytira olsa, g`olibga aylanadi.

Qoidasi. O`yinchilarning o`zaro qo`l olishi yoki doira chetiga chiqishiga yul bermaydi.

Boshqacha usul.

-o`yin paytida oxista urishlar oyoqning oldindan belgilangan joyida bajariladi.

-oxista urishlarni oyoqning istalgan joyida bajarish mumkin.

Doiradan chiqarish.

O`yin xaqida tushuncha. Diametri 3-4 m li doira ichida ikki o`yinchi turadi xushtak chalinishi bilan ular qo`llarini bir-birlarining elkalariga qo`yib, kuch bilan itara boshlaydilar. Har bir o`yinchining vazifasi raqibni dairadan chiqarishdan iborat.

Qoidasi. Agar o`yinchilardan birining oyog`i doira tashqarisiga chiqib qolgudek bo`lsa ham, unga mag`lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullari.

-doira tashqarisiga ko`ksi bilan turtib chiqarish ham mumkin,

bunda qo`llar belda turadi.

-turtib chiqarish elka bilan amalga oshirilganda qo`llar harakatta keltirilmaydi.

-raqibni qo`l bilan turtib chiqarish mumkin, buning uchun raqiblardan biri orqasini ugirib turgan xolatda bo`lishi lozim.

To`p uchun kurash.

O`yin haqida tushuncha. Ikki qatnashchi 2 m oralikda bir-birlariga orqa o`girib polda o`tiradilar. Ularning o`rtalariga to`p qo`yiladi. Raxbar xushtak chalishi bilan o`yinchilar to`pni egallab olishlari kerak. qaysi o`yinchi birinchi bo`lib eplasa, golib bo`ladi.

Qoidasi. To`p ikkala o`yinchi orqasidagi markazga o`rnatiladi. O`yinchi maqsadli ravishta raqibi bilan turtinib ketsa, unga mag`lubiyat yoziladi.

Boshqacha usullar.

- O`yinni tik turgan holda o`tkazish mumkin.

Sakrovchi chumchukchalar.

O`yin xaqida tushuncha. 3 m li doira ichida o`yinni boshlovchi turadi. qolgan o`yinchilar doira chetida bo`ladi. O`yinchilar ya`ni chumchuqcha bolakaylar doira ichi va tashqarisiga sakray boshlaydilar. O`rtadagi boshlovchi ularni ushlashga, sakrashga ulgurmaganlarini tutishga harakat qiladi.

qoidasi. Sakrayotganda doira ichidan chiqolmay qolgani ushlangan hisoblanadi. O`rtadagi o`yinchi ana shunday ikki - uch "chumchuqcha" larni tutgandan keyin o`rni almashadi.

Boshqacha usullari.

-doira ichiga bir oyoqlab sakrashga ruxsat beriladi.

Panja urish.

O`yin xaqida tushuncha. O`yinchilar bir-birlariga rubbaru turadilar, oyok panjalari bir-biriga yaqin buladi. Katnashchilar kaftlari bilan bir-biriga karshilak qilib, rakibining muvozanatini yo`qotishga intiladi.

Qoidasi. O`yinchilardan kaysi biri kaftlar harakati paytida oyog`i o`rnini o`zgartirsa, yutqazgan hisoblanadi. O`yin boshidan boshlanadi.

Boshqacha usullari.

-O`yin tik turgan yoki o`tirgan holatda ham o`ynash mumkin.

-polga yarim o`tirgan holda baxslashishga ruxsat beriladi.

Chiziq uzra kurash.

O'yin xaqida tushuncha. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib bir chiziq chetida saf tortadilar. Har bir jamoa o'yinchisi raqib jamoa vakilini o'z tarafiga kuch bilan tortib chiziqni bosib o'tishga majbur qiladi. Chiziqdan o'tib ketishga majbur qilgan har bir o'yinchi qo'lini ko'taradi, buni rahbar ochko hisobida sanab turadi. Ochkolar jamg'armasi ko'paygan jamoa bo'lib bo'ladi.

Qoidasi. Bunday tortishuv paytida o'yinchilardan birining ikki oyog'i chiziqdan o'tib ketsa, hisobga kiradi. Baxs paytida raqibning kiyimidan tortish mumkin emas.

Boshqacha usullari.

-jamoaga yoki juft bo'lib o'ynash.

-o'yinni bir qo'l (o'ng yoki chap) o'tkazishga ham ruxsat bor.

To'p sardorga

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, hajmi kamida 6-12 metrga teng keladigan zal. O'yin basketbol maydonchasida o'tkazilsa, yana ham yaxshi. Jamoalarning o'yinchilari bir-birlaridan yaxshiroq ajralib turishlari uchun har xil rangdagi kiyimlar kiyganlari ma'qul.

O'yinga tayyorgarlik. Chiziqlar bilan maydonchaning qarama-qarshi burchaklari va betaraf zonalar ajratiladi. Maydon o'rtasiga doira chiziladi. qatnashuvchilar ikkita teng jamoaga bo'linadilar. Ularni rangli kiyimlar ajratib turadi. har bir jamoaning o'yinchilari shartli ravishda himoyachilar va hujumchilarga ajratiladi. Shnga qaramay, hamma o'yinchilar butun maydon bo'ylab harakat qilaveradilar. Har bir jamoada sardorlar va to'pni ilib oluvchilar tayinlanadi. Sardorlarning to'p ilib oluvchilari qarama-qarshi burchaklarga borib turadilar. Sardorlar markazdagi doiraga, qolgan o'yinchilar esa maydonda erkin joylashadilar.

O'yinning borishi. Unin rahbarning maydon o'rtasiga chiqib sardorlar orasiga to'p tashlashi bilan boshlanadi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilari tomonga urib yuborishga harakat qiladi.

To'pni egallagan har bir o'yinchi uni o'zaro uzatib, o'z nlib oluvchisiga yaqinroq joydan otishga harakat qiladi. Raqib jamoasining o'yinchilari esa to'pni

olib qo'yishga, tortib olishga, umuman to'pni egallash va qarshi hujumga o'tib, to'pni o'z ilib oluvchisiga uzatishga harakat qiladilar. Bunda betaraf zonalarga himoyachilarning ham, hujumchilarning ham, ilib oluvchilarning ham kirishi mumkin emas. Biron ilib oluvchi to'pni egallasa, uning jamoasiga bir ochko beriladi va o'yin yana markazdan boshlanadi.

Belgilangan vaqt tamom bo'lganidan so'ng jamoalar maydon almashadilar va o'yinning ikkinchi yarmi o'tkaziladi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1). To'p bilan yugurish man etiladi. O'yinchi to'p bilan faqat ikki qadam qo'yishi mumkin. Bu qoida buzilganda raqib jamoasining o'yinchisi to'pni yon chiziq orqasidan o'yinga kiritadi. 2). Ilib oluvchi uchib kelayotgan yoki raqibdan sapchib qaytgan to'pni tutib olgandagina o'z jamoasiga bir ochko keltiradi. Ilib oluvchi erdan yoki devordan sapchib chiqqan to'pni tutib olsa, bu hisoblanmaydi. 3). Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, u raqib jamoasining o'yinchisi tomonidan, yon chiziq orqasidan o'yinga kiritiladi. 4). Agar himoyachi betaraf zonaga kirib ketsa, to'pni hujumchi yon chiziq orqasidan o'yinga kiritadi. 5). Agar ilib oluvchi to'pni egallash paytida betaraf zonaga kirib ketsa, to'pni himoyachilar yon chiziq orqasidan o'yinga kiritadilar. 6). O'yinchilarning bir-birlarini turtishlari yoki itarib yuborishlari, aslo mumkin emas. Bu qoida buzilganda jarima to'pi beriladi: jarima to'pi olgan o'yinchi o'z ilib oluvchisiga 5-6 metr masofadan turib to'pni otadi. Bunda bir himoyachi qarshilik ko'rsatishi mumkin, qolgan o'yinchilar jarima chizig'ining orqasida turadilar. Bu chiziq betaraf zonadan 5-6 metr masofa narida chiziladi.

10 ta to'p uzatish

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, basketbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikkiga bo'linib, maydonda erkin joylashadilar. Ularning biriga basketbol to'pi beriladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signalini eshitgach, o'yinchilar tezlik bilan o'zaro 10 marta to'p uzatishga harakat qiladilar. Agar ular bunga erishsalar, bir ochkoga ega bo'ladilar. Bunda ikkinchi jamoaning o'yinchilarn qarshilik ko'rsatib,

to'pni tutib olishga harakat qiladilar. To'p uzatish sonini rahbarning o'zi sanab turadi. Birinchi jamoaning o'yinchilari 10 marta to'p uzatganlaridan so'ng signal bilan o'yin to'xtatilib, to'p qarshi jamoaning o'yinchilariga beriladi. O'yin 10 dakika davom etadi. Ko'proq ochko to'plagan o'yinda qolib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. O'yinchilarning kiyimlarida yoki ko'kraklarida ularni birlaridan ajratib turadigan belgilar bo'lishi kerak. 2. To'p oldindan belgilangan usullar bilan uzatilishi lozim.

To'p o'rta

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, ikkita basketbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. Uynchilar ikkiga bo'linib, ikki doiraga saflanadilar. Doira o'rtasiga birinchi o'yinchi chiqadi, qolgan o'yinchilar "Ikkinchi", "Uchinchi" va hokazo deb sanaydilar. Signal berilgach, birinchi o'yinchi doiradagi o'yinchilarga navbat bilan to'p uzatib, qaytarib oladi. To'p hamma o'yinchilarga uzatilib bo'lib, yana ikkinchi o'yinchiga uzatilganda, u to'p bilan yugurib kelib, doira o'rtasiga turadi. Birinchi o'yinchi esa ikkinchi o'yinchining doiradagi o'rnini egallaydi. Ikkinchi o'yinchi to'pni uchinchi o'yinchiga uzatib, mashqni davom ettiradi. To'p yana hamma o'yinchilarga navbat bilan uzatiladi. endi doira o'rtasiga to'p bilan uchinchi o'yinchi yugurib chiqadi va tokazo. Doira o'rtasiga yana birinchi o'yinchi qaytib chiqqanidan keyin, to'pni yuqoriga ko'tarishi bilan o'yin tugaydi.

Qaysi doiradagi o'yinchilar mashqni birinchi bo'lib tugatsalar, shu qolib chiqadi. Bunda to'pni belgilangan usul va navbat bilan to'g'ri uzatish hisobga olinadi.

O'yin qoidasi. 1. Doiralarning diametrlari teng bo'lishi lozim. 2. To'pni o'yinchilarga bexato, navbat bilan uzatish kerak.

Voleybolchilarning to'p uzatishi

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, yo'lakcha, 1-2 ta voleybol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar birlaridan 1-2 metr masofa narida doiraga saflanadilar. Boshlovchi to'p bilan doira o'rtasida turadi. Qatnashuvchilarning soni ko'p bo'lgan paytda o'yinchilar ikkiga bo'linadilar.

O`yinning borishi. Boshlovchi to`pni yuqoriga irg`itib, keyin o`yinchilarning birontasiga urib yuboradi. U o`yinchi ham to`pni yana boshlovchiga yoki boshqa o`yinchiga uzatadi. To`p faqat panjalar bilan voleybol o`yini qoidasiga muvofiq uzatiladi.

O`yinning maqsadi - to`pni iloji boricha erga tushirmasdan havoda uzatib turish. To`p erga tegishi bilan boshlovchining o`rniga to`pni yo`qotgan o`yinchi turadi. Avvalgi boshlovchi esa doiradai joy oladi. O`yin belgilangan vaqt davom etadi. Biron marta ham boshlovchi vazifasini o`tamagan o`yinchilar qolib chiqadilar. O`yin ikkita gurux orasida musobaqa tarzida o`tkazilishi ham mumkin. Bunda to`pni uzoqroq erga tushirmagan gurux g`alaba qiladi.

O`yin qoidasi. 1). To`pni faqat bir marta urib qaytarish mumkin. 2). Doiradan tashqariga urib yuborilgan to`pni erga tushirmasdan turib yana doiraga qaytarish mumkin. 3). To`pni panja, bosh va elka bilan urib qaytarish mumkin.

Voleybol o`yini elementlari bo`lgan estafeta

O`yin joyi, jihozlari. Voleybol maydonchasi, zal, ikkita voleybol to`pi, ikkita ustun yoki boshqa buyumlar.

O`yinga tayyorgarlik. O`yinchilar ikkiga teng bo`linadilar va bir-birlaridan 3-4 metr masofa narida ikki qatorga saflanadilar. qatorlar oldidan start chizig`i o`tkaziladi. Start chizig`idan 10-15 metr uzoqlikda har bir jamoaning ro`parasiga ustunlar yoki boshqa buyumlar qo`yiladi. Qatorlarning birinchi juft o`yinchilariga voleybol to`plari beriladi.

O`yinning borishi. Rahbarning signali bilan jamoalarning birinchi juft o`yinchilari bir-birlariga to`p uzatib, o`z ustunlarigacha yuguradilar va xuddi shu yo`sinda orqalariga qaytadilar. Start chizig`iga qaytishlari bilan to`pni navbatdagi juft o`yinchilarga uzatadilar. Mashqni bajargan o`yinchilar qatorning orqasiga borib turadilar. hamma o`yinchilar mashqni bajarib bo`lganlaridan so`ng o`yin tugaydi. Mashqni birinchi bo`lib tugatgan g`alaba qiladi.

O`yin qoidasi. 1). YUgurish vaqtida to`p faqat voleybol o`yining qoidalariga rioya qilingan holda uzatilishi lozim. To`pni yugurish oldidagina ilib olish mumkin. 2). YUgurish vaqtida to`p tushirib yuborilsa, o`yinchi uni olishi va

mashqni davom ettirishi lozim. 3). To'pni navbatdagi juft o'yinchilarga faqat start chizig'iga qaytib kelgandan so'ng uzatish mumkin. 4). Yo'l qo'yilgan xatolar uchun jamoalar jarima ochkolari oladi-lar. 5). Mashqni tezroq bajargan va kam jarima ochko olgan o'yinda qolib chiqadi.

Voleybolchilar laptasi

O'yin joyi, jihozlari. Voleybol maydonchasi, 3-4 ta voleybol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki jamoaga: to'p uruvchi va to'pni qabul qiluvchilarga bo'linadilar. To'p uruvchi o'yinchilar voleybol maydonchasi chizig'i orqasiga, to'p qabul qiluvchi o'yinchilar maydoncha chizig'i ichiga joylashadilar .

O'yinning borishi. Signal berilgach, birinchi o'yinchi to'pni raqib tomonga uradi, o'zi esa maydon atrofini yugurib chiqib, yana o'z joyiga kelib turadi.

Raqib jamoaning o'yninchilari esa birinchi o'yinchi o'z joyiga yugurib kelib turguncha to'pni o'zaro uzatib turadilar. Yugurayotgan o'yinchi joyiga kelib turishi bilan to'p uzatish to'xtatiladi. O'yin jamoaning hamma o'yinchilari navbat bilan to'p urib va maydon atrofini yugurib chiqqunlariga qadar davom etadi. Shundan so'ng to'p qabul qilgan jamoa o'yinchilarining necha marta o'zaro to'p uzatganliklari aniqlanadi. Jamoalar o'rin almashadilar va o'yin davom ettiriladi.

O'yin qoidasi. 1). To'p urishda yo'l qo'yilgan xato uchun raqib jamoasiga qo'shimcha 10 ta to'p uzatish huquqi beriladi. 2). Agar yugurayotgan o'yinchi maydon chiziqlarini bosib ketsa yoki boshqa xatolarga yo'l qo'ysa, raqib jamoasiga beshta jarima ochkosi beriladi. 3). To'p qabul qiluvchi jamoaning o'yinchilari to'pni voleybol o'yinining qoidalariga rioya qilgan holda bir-birlariga uzatishlari lozim. Bu qoida buzilganda, jamoa hisobidan beshta to'p uzatish olib tashlanadi.

Kuchlilar va chaqqonlar

O'yin joyi, jihozlari. Sakkizta chillak va to'p.

O'yinga tayyorgarlik. Ikki jamoa doira atrofiga aralash bo'lib saflanadilar. Bunda bir jamoaning ikki o'yinchisi yonma-yon turib qolmasliklari lozim. Doira ichiga sakkizta chillak, o'rtasiga esa to'p qo'yila-di.

O'yinning borishi. Rahbarning signali bilan o'yinchilar bir-birlarining qo'llaridan tutib raqiblarini doiraga kiritish va chillaklarni yiqitishga majbur qilishga o'rinadilar. Chillakni yiqitib yuborgan o'yinchi to'pni oladi va har tomonga yugurib ketgan raqib o'yinchilarini to'p bilan mo'ljalga oladi. Otilgan to'p o'yinchiga tegsa, o'yin yana qaytadan boshlanadi. Agar to'p tegmasa, u holda to'p otgan o'yinchining jamoasiga ikkita jarima ochko beriladi. Kamroq jarima ochko olgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1). To'pni joydan qo'zg'almasdan otish lozim. 2). To'pni qayta otish mumkin emas.

Muvozanat saqlash elementlari bo'lgan estafeta

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, uchta gimnastika skameykasi va uchta to'ldirilgan to'p.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar maydonda uch jamoaga bo'linib saflanadilar. Maydoniing bir tomoniga start chizig'i chiziladi. Undan 15-20 metr nariga orasi 1,5 metrdan qilib uchta chillak qo'yiladi. Start chizig'i bilan chillaklarning o'rtasiga uchta gimnastika skameykasi reyklarini yuqoriga qaratib qo'yiladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signali berilgach, jamoalarning birinchi o'yinchilari to'ldirma to'plarni boshlariga qo'yib, startdan tez yurib chiqadilar, skameykalarning ustidan muvozanat saqlab o'tib, o'z chillaklarining atrofini aylanib o'tadilar, qaytib kelib to'ldirilgan to'plarni o'z jamoalarining navbatdagi o'yinchilariga uzatib, o'z joylariga borib turadilar. Skameykadan o'tayotganda muvozanatini yo'qotib, oyog'ini erga qo'yib yuborgan jamoa jarima ochko oladi. estafetani boshqalarga nisbatan oldinroq bajargan va kamroq jarima ochko olgan jamoa g'alaba qiladi.

O'yin qoidasi. 1). Gimnastika skameykasidan tushib ketgan o'yinchi yana uning ustiga chiqib mashqni davom ettirishi lozim. 2). Startdagi o'yinchi to'ldirma to'pni start chizig'ining orqasida qabul qilishi darkor.

To'siqli estafeta

O`yin joyi, jihozlari. 80X30 metrga teig maydon. Yakkacho`p, 6-8 m arqoncha, 3 ta gimnastika to`shagi va 3 ta bayroqcha.

O`yinga tayyorgarlik. eni 30 sm, uzunligi 5 metrga teng uchta yo`l chiziladi. 1,5 metr balandlikda yakkacho`p o`rnatiladi, 60 sm balandlikda arqoncha tortiladi. Yakkacho`p va arqoncha orasiga to`shak to`shab qo`yiladi. Undan keyin eni 1,5 metrga teng bo`lgan "Zovur" chiziladi. Uning orqasiga esa uchta doira chiziladi va ichiga bittadan bayroqcha qo`yiladi. O`yinchilar uch qator bo`lib saflanadilar.

O`yinining borishi. Har bir jamoaniig birinchi o`yinchilari startga chiqib, belgilangan holatni egallaydilar. Rahbarning signalidan so`ng o`yinchilar oldinga yugurib chiqib, chizilgan yo`llardan, yakkacho`p ustidan va arqoncha tagidan unga tegmasdan o`tadilar, zovur ustidan sakrab o`tib, o`z bayroqchalarining oldiga yugurib keladilar, ularni yuqoriga ko`tarib, yana o`rniga qo`yadilar. YUqoriga ko`tarilgan bayroqcha navbatdagi o`yinchining yugurib chiqishi uchun signal bo`lib hisoblanadi.

Bayroqchani joyiga qo`ygan o`yinchi asta-sekin to`siqlarni aylanib o`tib, o`z joyiga borib turadi. Jamoalarning o`yinda egallagan o`rinlari mashqning tez va aniq bajarilganligiga bog`liq.

O`yin qoidasi. 1. Yugurayotganda yo`laklardan chiqib ketish, arqonchaga tegib ketish, zovo`rni chegaralab turgan chiziqlarni bosib o`tish mumkin emas.

2. Yo`l qo`yilgan har bir xato uchun jamoaga jarima ochko beriladi.

Doiraga tortish

O`yin joyi. Maydoncha, zal, yo`lak.

O`yinga tayyorgarlik. Maydon o`rtasiga diametri 1 va 2 metrga teng keladigan ikkita doira shakli chiziladi. Hamma o`yinchilar bir-birlarining qo`llarini ushlagan holda katta doiraning tashqarisiga joylashadilar.

O`yinining borishi. O`yinchilar bir-birlarining qo`llarini ushlagan holda rahbarning ko`rsatmasi bilan o`ng yoki chap tomonga harakat qila boshlaydilar. Rahbarning signali bilan o`yinchilar to`xtab, o`z o`rtog`larni kichik doira ichiga tortib kiritishga o`rinadilar. O`yinchilar qo`llarini qo`yib yubormagan holda sakrab kichik doiraning ichiga o`tishlari mumkin. O`yinchi bir oyog`ipi katta doiraning

ichiga qo'yib yuborsa ham o'yindan chiqadi. Shundan so'ng rahbarning signali bilan o'yin yana davom ettiriladi. Qo'llarini qo'yib yuborgan ikkala o'quvchi ham o'yindan chiqariladi. Doiraga biron marta ham tortilmagan o'yinchilar g'alaba qiladilar.

O'yinni murakkablashtirish maqsadida doira ichiga bulavalar va chillaklar qo'yish mumkin. Bunda o'yinchilar o'rtog'larini doira ichiga tortib kiritishlarigina emas, balki o'sha o'quvchini doira ichidagi buyumni qulatishga majbur etishlari ham zarur. qiz va o'g'il bolalar o'yinni alohida tashkil qiladilar.

O'yin qoidasi. 1). O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi va to'xtatiladi. 2). O'yinchilarni doiraga faqat qo'l bilangina tortish mumkin. 3). O'yinchilar soni kam bo'lsa, ular kichik doira atrofiga joylashishlari ham mumkin.

Xulosa shundan iboratki trenirovka mashg'ulotlari jarayonida xarakterli o'yinlarni qo'llashda o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi muhim ahamiyatga ega bo'lib o'yinlarni tashkil etishda har bir o'yinga puxta tayyorgarlik, o'yin variantlarini avaldan yaratish, qoidalar ishlab chiqish sharoitiga qarab o'yinni boshqarishda pedagogik maxorat rol' o'ynaydi o'yinlarni o'tishda tashabbus pedagog zimmasida bo'ladi.

Harakatli o'yinlar bola organizmining kompleks rivojlanishida, shuningdek, bolalarda jamoaviylik, hamjihatlik tuyg'ularini shakllantirishga yordam beradi. Bir maqsad yo'lida jipslashtiradi. G'oliblik ruhini tarbiyalaydi.

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 boladi. Bitta va shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin. Birinchidan shug'ullanuvchilarga o'yinni ta'sir etishini aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o'yin qoidasi), ikkinchidan metodik

usullari bilan bola uni yordami bilan o'yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkil etish uslublari.

Ma'lumki, har bir o'yinning o'z tartib qoidalari bor. Bu esa o'quvchini intizomga o'rgatadi, mas'uliyatli qiladi. O'yin qatnashchilari o'rtasida vazifalar to'g'ri taqsimlanishi bir birlariga yordam berishga odatlanishga sabab b'ladi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda o'zining vazifasini qanday bajarishidan qat'iy nazar, yoki maqtovg'a sazovor boladi yoki o'rtoqlaridan tanbeh eshitadi. Biroq bu tanbehlarining kattalarning dashnomalaridan ko'ra foydasi katta. Bunday paytlarda bolalar bir birlarini yaxshiroq tushunadilar.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish murabbiydan tashkilotchilikni talab qiladi. O'yinlarni uyushtirish jarayonida murabbiy o'quvchilarga har bir o'yin mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o'yinga ongli munosabatda bo'lish, o'z hatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish, harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarning barchasi tashabbus ko'rsatishi juda muhim hisoblanadi. Harakatli o'yin paytida bolalarning qay darajada faolligi murabbiyning ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiyning o'zi o'yinni aniq va yaqqol tasavvur qilishi, o'yin paytida o'yinchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshi tushuntirishi lozim.

Murabbiy o'yinlarni "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga" qoidasi bo'yicha belgilashi lozim. Tashkil qilinishi soda va jamoalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarning qoidalari juda oson bo'ladi.

Jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar biroz murakkab va eng murakkab o'yinlarga kiradi. Ularning qoidalari qiyinroq va ancha qiyin bo'ladi. Murabbiy tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ham nazarda tutish kerak. Bu tadbir bolalarni o'yinga qiziqtirishda yordam beradi. Yangi o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum qoidalar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir.

Shu tariqa o'rganiladigan o'yinlar tobora murakkablashib bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar harakat ko'nikmalari, shuningdek, ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishlariga erishish uchun o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab turish zarur. Ammo bu bir xil o'yinlarni hadeb takrorlayverish lozim degani emas, balki turli mazmundagi o'yinlarning ma'lum qismini takrorlash, o'quvchilarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlariga erishish demakdir.

Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. Murabbiy harakatli o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yin qatnashilarining yosh xususiyatlari, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, Mashg'ulotning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansada, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollarda tanlangan o'yin ishtirokchilarning qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmaydi.

Murabbiy harakatli o'yin tanlashda mashg'ulot qanday o'tkazilishini bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir tekisda taqsimlaydigan ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar tanlanadi. O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Yangi bilim reflektorlarga bog'liq o'yinni takrorlash natijasida mustahkam bo'lib boradi, harakatni yangi usullari tezroq o'zlashtiriladi. O'quvchilar o'yinni qanchalik 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'yinlarni 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 har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan o'yinlarni tavsiya qilish zarur.

Harakatli o'yinlarni muntazm o'tkazib boorish tavsiya qilinadi. Shg'ullanuvchilar bunday holatda alohida o'yinlarni pishiq o'rganib oladilar va uyushqoqlik bilan o'ynashga o'rgatadi. Murabbiy o'yinni bolalar yoshiga

mo'ljallab o'yinni barcha jarayonini dastlab o'ylab va ko'ra bilishi shart, chunki uni qanday mamentlarda ortiq qiziqib ketishi, o'ynovchilarning nojo'ya bilan qilgan xulqlari ularni qiziqishlarini pasayib ketishlarini keltirib chiqarishi mumkin, bunday yoqmaydigan holatlarni oldini olish uchun, avvaldan o'ylab ko'rish kerak.

Shugullanuvchilarni 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 shug'ullanuvchilar qo'lidan keladigan ular uchun turli tuman sport turlariga ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruhsat 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").

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

Boshqarib boruvchi o'rgatishni faol va ongli ravishda qilinganlik printsipli hisoblanadi. O'yinni o'tkazishda, rahbar uni mazmunini va vazifasini shuningdek o'zini tuta bilish qoidalarini tushuntirish zarur. Shug'ullanuvchilarning ongli hulqi 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 o'zlashtirilgan bo'lsa faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, buni shug'ullanuvchilarni xulqi ko'proq o'z aybiga tushunib boradi, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qtnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalarni yaratadilar.

O'yinga qiziqqonligini ortirib borish shug'ullanuvchilarni faollashtirishga ta'sir etadi, buni ko'proq bog'liqligi shundaki uni o'tkazishga unga tayyorgarlik

ko'rishida. Shug'ullanuvchilarni faolligini o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun foydalanish lozim.

3.2. O'tkazilgan tajribani samaradorligi.

O'tkazilgan tajribani samaradorligini aniqlash uchun Bolalar va yoshlar sport maktabi 12-13 yoshli o'quvchilarini jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy antropometrik ko'rsatkichlar olindi.

Olingan va taxlil qilingan natijalar 1- jadvalda ko'rsatilgan.

Yig'ilgan ma'lumotlarning taxlilidan ma'lum bo'ldiki, qizlarning gavda uzunligi bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda tajriba guruxida 3,5 – 3,0sm.ga, nazorat guruxidagida 3,0 – 3,0 sm.ga o'sganligi aniqlandi.

Gavda og'irligi ko'rsatkichida tajriba guruxida 3,6-3,8 kg.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlaridan 3,7-3,9 kg.ga ortgan.

Ko'krak qafasining kengligi bo'yicha tajriba guruxida 2,8-2,9 sm.ga nazorat guruxida 2,7-2,4 sm.ga kengayganligi aniqlandi.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruxidagida 70-60 ml.ga, nazorat guruxida 65-50 ml.ga kengaygan.

Qo'l panja kuchi, o'ng qo'l- tajriba guruxi 1,9-1,6 kg.ga, nazorat guruxidagilarda 1,6-1,3 kg.ga, chap qo'l-tajriba guruxida 1,7-1,4 kg.ga nazorat guruxida 1,3-1,0 kg ga ortgan.

Olingan ma'lumotlarni taxlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda ikkala guruxda ham natijalar yaxshilangan.

Tajriba va nazorat guruxlaridan olingan ko'rsatkichlarni o'zaro taqqoslaganimizda tajriba guruxi bolalari nazorat guruxidagi tengdoshlariga nisbatan bir oz yaxshiroq jismoniy rivojlanishida ekanligi aniqlandi.

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki o'quvchilar bilan olib borilgan jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonidagi

xarakatli o`yinlar ularning jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi, kunlik xarakatga bo`lgan organizmni talabini qondirishga ko`maklashadi va faoliyatini oshiradi.

12-13 yoshli qizlarning jismoniy rivojlanishi.

1-jadval

	Antropometrik ko'rsatkichlar	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi		
			Tajribadan oldin	Tajribadan keyin		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
			x	x		x	x
	Gavda uzunligi (sm)	6	131	134	6	132	135
	Gavda og'irligi (kg)	6	30,4	34,2	6	29,6	33,5
	Ko'krak qafasining kengligi (teng xolatda sm)	6	63,2	66,1	6	63,4	65,8
	O'pkaning tiriklik sig'imi (ml)	6	1720	1780	6	1730	1780
	Qo'l (panja) o'ng	6	13,4	15,0	6	13,1	14,4
	Kuch (kg) chap	6	13,2	14,6	6	13,1	14,1

12-13-yoshli o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida bir necha testlar olindi. Testlar bo'yicha olingan natijalarni o'rtacha ko'rsatkichlari 2-jadvalda berilgan.

Olingan ma'lumotlarni matematik-statistik taxlilidan ayon bo'ldiki, dastlabki va yakuniy ko'rsatkich orasidagi farq 30 m.ga yugurishda tajriba guruxida 1,4-1,0 soniyaga, nazorat guruxida 1,0-0,9 soniyaga natijalar yaxshilandi.

4 x 10 m.ga moksimon yugurishda tajriba guruxida 1,1 – 1,0 soniyaga, nazorat guruxida 0,9-0,7 soniyaga teng bo'ldi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda, tajriba guruxi 35 – 25 sm.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlarida esa 25 -20 sm.ga uzoq sakradi.

Oyoqlarni orasini 30sm ochib erga o'tirgan xolatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda tajriba guruxi 3,0 – 3,7 sm.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlari esa 2,6-2,9 sm.ga ko'rsatkichlari yaxshilangan.

Bir daqiqa davomida gavdani bukib yozish bo'yicha olingan testda tajriba guruxida 3-2 martacha yaxshilandi, nazorat guruxida 2-1 martaga yaxshilandi.

Yosh voleybolchilar bilan o'tkazilgan tadqiqot ishlarining natijasidan ko'rinib turibdiki, bolalar bilan xarakatli o'yinlarni muntazam reja asosida olib borilishi ularning jismoniy tayyorgarligi va xarakat faolligi oshganligi ma'lum bo'ldi.

12-13 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligi.

2-jadval

	Testlar (sinov turlari)	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi		
			Tajribadan oldin	Tajribadan keyin		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
			x	x		x	x
	30 m.ga yugurish (soniya)	6	7,4	6,4	6	7,5	6,6
	4x10 m. ga mökkisimon yugurish (soniya)	6	15,3	14,3	6	15,4	14,7
	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	6	85	110	6	80	100
	Oyoqlarni 30 sm oralig'ida ochib erga o'tirib tizzalarni bukmasdan oldinga engashish (sm)	6	4,0	7,7	6	4,1	7,0
	1 daqiqa davomida gavdani bukib yozish (marta)	6	14	18	6	13	16

Olib borilgan tadqiqot usullaridan tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o'zgargan.

Olingan ma'lumotlarni tajriba va nazorat guruxlarini bir-biriga solishtirganimizda tajriba guruxidagilar, nazorat guruxidagi tenqurlariga nisbatan barcha testlar bo'yicha ijobiy natijalar ko'rsatishdi.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlardan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan va pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, xozirgi kunda jismoniy tarbiya mutaxassislari etishmasligi natijasida mashg'ulotlardagi o'tkazilayotgan xarakatli o'yinlarni sifati nisbatan pastroqdir.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni taxlillaridan ayon bo'ldiki, tajriba guruxi bolalarini mashg'ulotlarida jismoniy rivojlantirish orqali ularning sog'lig'ini mustaxkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish muximdir.

O'tkazilgan xarakatli o'yinlarni ahamiyati katta ahamiyatga ekanligi aniqlandi.

Tajriba gurux tarbiyalanuvchilari bilan olib borilgan suxbatlardan aniqlandiki, xarakatli o'yinlar bo'yicha nazariy bilimlar berib borilsa ularda tajriba guruxi tarbiyalanuvchilari bilan mashg'ulotlarni reja asosida tashkil qilinishi va o'tkazilishi natijasida ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi yaxshilandi.

Tajriba gurux bolalari bilan o'tkazilgan tadqiqot ishlaridan aniqlandiki, xar bir maktabgacha ta'lim muassasasi etuk kadrlar bilan ta'minlansa avvalo bog'chadagi jismoniy tarbiya ishlari yo'lga qo'yiladi, natijada tarbiyalanuvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlari ortadi.

Olib borilgan ishlardan ko'rinib turibdiki, umumiy sport maktablarida xarakatli o'yinlarni bolalarning yosh xususiyatlariga mos xolatda o'tkazilishi ularning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan birgalikda mashg'ulot jarayonlari samaradorligini oshiradi.

Amaliy tavsiyalar

Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun bolalar va o'smirlar sport maktab o'quvchilar bilan xarakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda ularning jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini, yoshlarini hamda jinsini xisobga olgan xolda xarakatli o'yinlar bo'yicha adabiyotlarni yangi avlodini yaratish.

Shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini xisobga olgan xolda o'yinlarning ketma - ketlikda tartibga tushirish.

Sport maktabning sharoitidan kelib chiqib o`quvchilarni pedagogik xususiyatlarini xisobga olgan xolda guruhlar o`rtasida xarakatli o`yinlar bo`yicha musobaqalar tashkil qilish va o`tkazish.

Xarakatli o`yinlarni o`tkazilishini rejalashtirishda sport maktabning geografik joylashishini xisobga olinsa mashg`ulot jarayonlarini samaradorligi yanada ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015.04.09). Xalq so'zi. Toshkent 2015. 5-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori (2017. 3-iyun)
3. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami №23 Toshkent, 2017 12-iyun
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining " O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. Toshkent, "Adolat" 2017. 112 b.
5. Sh. Mirziyoyev "Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". "O'zbekiston" NMIU, 2016y
6. Sh. Mirziyoyev. "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi". "O'zbekiston" NMIU, 2016y.
7. Sh. Mirziyoyev. "Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birgalikda quramiz". Toshkent 2017y.
8. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. (1997.29 avgust).
Turkiston. –Toshkent: 1997. 30 avgust.
9. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat.
–Toshkent: 1998. 1 aprel.
10. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2000 26 may), "Xalq so'zi". -Toshkent: 2000. -21 iyun.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr'). Sport. –Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabr'.

12. Sport barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va samarali omilidir. Prezident I.Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi. –Toshkent: 2013. 16 mart.

13.Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.

14.Arslonova M.A. Ta'lim jarayonida xarakatli o'yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss....Avtoref. –Toshkent: 2009. -22 b

15.Barkamol avlod orzusi. / Tuzuvchilar: Qurbonov SH., Saidov X.,

Ahliddinov R. – Toshkent: SHarq, 1998. -184 b.

16.Jeleznyak Yu. D., Petrov P.K. Osnovi nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti

v fizicheskoy kul'ture i sporte. -M.:Akademiya,2005.-272 s.

17. Ismoilov T., Mahkamjanov K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulotlarning o'rni. //Pedagogik ta'lim. – Toshkent: 2004. -№ 6. -B. 93-94.

18.Ismoilov T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari. //Uzluksiz ta'lim tizimi asosida jismoniy tarbiyaning uzviyligi va pedagogik kadrlarni tayyorlash muammolari: Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjuman materiallari. –Toshkent: 2008. - B.198-199.

19.Ismoilov T., Ismoilova M., Ismoilova N. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya xolati va uni yaxshilash yo'llari. //O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjumani materiallari. –Toshkent: 2008. - B.93-94.

20.Ismoilov T., G'ofurov A. Barkamol avlodni tarbiyalashda xarakatli o'yinlarning ahamiyati. //Barkamol avlod tarbiyasi tizimida bolalar sportini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari va istiqbollari. Respublika ilmiy-amaliy konferentsiyasi materiallari. 2011 yil 13-14 may. Toshkent- 2011.-B.126-128.

21. Ismoilov T., Normatov U. O'smirlarni sog'lomlashtirishda xarakatli o'yinlardan foydalanish. // "Jismoniy barkamol avlod tarbiyasi" mavzusidagi Farg'ona vodiysi Oliy o'quv yurtlarining yosh olimlari va magistrantlarining ilmiy-amaliy anjuman materiallari (6 mart 2013 yil). –Farg'ona: 2013. –B. 28-30.

22. Kurbanova M., Qosimova M. Milliy xarakatli o'yinlar. –Toshkent: 2009. – 69 b.

23. Kodirov B. Komil inson tarbiyasining pedagogik asoslari. – Toshkent: Mexnat, 2001. – 194 b.

24. Mavlanova R.N., To'raeva A., Xoliqberdiev K. Pedagogika. – Toshkent: 2001. – 512 b.

25. Mahkamjanov K., Ismoilov T., Mirzamaxmudov Sh. Katta sportga yo'llanma maktabdan boshlanadi. «O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari». Ilmiy - amaliy konferentsiya materiallari, 2-kitob. –Namangan, 2000. –B. 108-110.

26. Salimov G'.M. Milliy xarakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. Diss....ped.fan.nom.–Toshkent:2007.146 b

27. Usmonxo'jaev T.S. 1001 o'yin. –Toshkent: 1990. –352 b

28. Usmonxo'jaev T.S, Ho'jaev F. Xarakatli o'yinlar. –Toshkent: "O'qituvchi", 1992. –184 b.

29. Usmonxo'jaev T.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslari. Fan sportga. – Toshkent: 1998. №1, 42-44 b.

30. Usmonxo'jaev T.S., Meliev X. Milliy xarakatli o'yinlar. –Toshkent: "O'qituvchi" 2000. –191 b.

31. Xo'jaev F., Usmonxo'jaev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. 1- sinf uchun metodik qo'llanma. -Toshkent: "O'qituvchi" 1996. – 183 b.

32. Xo`jaev F., Rahimqulov K., Nugmonov B., Ho`jaeva M. Sport va xarakatli

o`yinlar va uni o`qitish metodikasi (xarakatli o`yinlar). -Toshkent: 2008.

-212 b.

33. Internet saytlari:

a) www.pedagog.uz.

b) [www. djti.uz](http://www.djti.uz)

1. http://www.bilimdon.uz/legal/docs/22_dl_concept_uzb_page2.pdf

2. <http://cnit.ssau.ru/do/index.htm>

3. <http://www.libs.ru>

4. <http://orel.rsl.ru>

<http://www.nuu.uz>