

B.B.KIPCHAKOV

**QUYI SINF O‘QUVCHILARI
JISMONIY TARBIYASIDA
YAKKAKURASH ELEMENTLARI
BO‘LGAN HARAkatLI
O‘YINLARNI O‘TKAZISH
USULIYATI**

Uslubiy qo‘llanma

TOSHKENT – 2011

Quyi sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish usuliyati: usuliy qo'llanma. – T.: Lider Press, 2011. – 43 b., ill.

Mazkur qo'llanma jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar hamda jismoniy tarbiya va bolalar-o'smirlar sporti sohasida ishlaydigan mutaxassislarda, shuningdek, malaka oshirish fakulteti tinglovchilarida qiziqish uyg'otishi shubhasizdir.

Tuzuvchi muallif: B.B.Kipchakov

Taqrizchi: R.S.Salamov
pedagogika fanlari doktori,
professor

ISBN 978-994-3-318-01-4

© Lider Press, 2010

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sport – millat genofondini sog'lomlashtirishning, jismonan va aqliy rivojlangan avlodni tarbiyalashning ishonchli vositasi sifatida davlat siyosatining ko'zga ko'rinarli yo'nalishlari qatoriga kiritilgan va milliy mustaqillik g'oyasini rivojlantirishning strategik vositasi sifatida qo'llaniladi.

Ma'lumki, bu soha bizning mamlakatimizda Davlat mustaqilligi sharoitlarida misli ko'rilmagan rivojlanishga ega bo'ladi. Xalqaro talablarga mos keluvchi ko'p sonli kompleks sport inshootlari qurildi va ular yetarlicha samarali faoliyat yurityapti.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko'p sonli omillar ta'siri ostida o'rganilyapti, ulardan ijtimoiy sharoitlarning o'zgarishi katta ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlikka maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini boshqarish imkoniyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy tarbiya jarayoni katta ta'sir ko'rsatadi.

Maktab yoshida jismoniy madaniyat hayot uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'rganish va harakatli faoliyatning har xil sharoitlarida ularning asoslarini egallashda katta ahamiyatga ega. Shu narsa aniqlanganki, bu yoshda harakatli faoliyatni o'rganish qobiliyati yangilarini tez va to'liq egallash, yetarlicha shakllanmagan harakatlarni qayta o'rganish, hamma harakatli sifatlarni har tomonlama rivojlantirish uchun yaxshi davrlarga ega bo'ladi. Maktab yoshida egallangan harakat malaka va ko'nikmalarining, jismoniy, intellektual, irodaviy va boshqa sifatlarning boy jamg'armasi kasbiy mehnat hamda boshqa maxsus harakatlarni tez va to'liq egallash va keyinchalik katta yoshda jismoniy shakllanish uchun asos bo'ladi.

Bolalarni tarbiyalash va rivojlantirishda faoliyatning muhim turi bo'lgan o'yin katta rol o'ynaydi. U o'quvchi shaxsi, uning irodaviy xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat faoliyatlarini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi. O'yin qoidalarini takrorlash ma'lum

harakatlarni rivojlantirish uchun yaxshi trening (tayyorlanish) asosini yaratadi. Harakatli o'yinlar aqliy faoliyatning murakkab jarayonlarini, mantiqiy fikrlashni, ong va xotirani shakllantiradi. Bola hayotini emosional bo'yoqlar bilan ta'minlagan holda, harakatli o'yinlar organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, harakatlarni takomillashtirishga, axloqiy sifatlarni, irodani, tashkilotchilikni tarbiyalashga asos bo'ladi.

Harakatli o'yinlar shaxsni to'liq rivojlantirishga yordam beruvchi shart-sharoitlarga ega: bilish bilan bog'liq va emosional asoslar, tashqi va ichki harakatlar, bolalarning jamoaviy va individual faolligi birligi. O'yinlarni o'tkazishda bu sharoitlarning hammasini amalga ilimlar olib kelsin, muloqot tajribasini kengaytirsin, birgalikdagi va individual haoshirish zarur, ya'ni har bir o'yin bolaga yangi hislar, brakatlar faolligini rivojlantirsin.

Hozirgi vaqtgacha quyi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini dars vaqtida harakatli o'yinlar vositasida oshirish usullari yetarlicha to'liq ishlab chiqilmagan, lekin so'nggi yillarda bu yo'nalishda qator ishlar paydo bo'ldi. Chet ellik va mamlakatimiz mutaxassislarining ilmiy-uslubiy adabiyotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya muammolari, xususan, har xil yoshdagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni qo'llash masalalariga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar ko'pchilikni tashkil etadi (Usmanxodjayev T.S., 2005-2009; Kerimov F.A., 2003; Korotkov I.M., 1979; Glazirina L.D., 1999; Kuzin V.V., Poliyevskiy S.A., 2000; Jukov M.N., 2004; Raiko Petrov, 1996 va boshqalar). Lekin bizga ma'lum bo'lgan ilmiy adabiyotlarda quyi sinf o'quvchilari bilan yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasini ishlab chiqish bo'yicha ishlar yo'q. Shu bilan bog'liq holda yaratilgan ushbu usuliy qo'llanma jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar hamda jismoniy tarbiya va bolalar-o'smirlar sporti sohasida ishlaydigan mutaxassislarga o'quv jarayonini takomillashtirish uchun yordam berish hamda yuzaga kelgan muammoni hal etish maqsadiga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinlar: ularning roli va ahamiyati

Jismoniy madaniyat va sport bizning davrimizda ijtimoiy ahamiyat kasb etadi. Shunga ko'ra, birinchi darajali vazifa - bolalar va o'smirlarni doimiy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning a'lo vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar har xil yoshdagi bolalar uchun mos keladigan, faoliyatning juda emosional (hissiyotlarga boy) turi hisoblanadi. O'yinlar jismoniy, axloqiy, irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ko'mak beradi. O'yin faoliyatida bola mustaqillik, qat'iylik, maqsadga intiluvchanlik kabi hayotiy zarur sifatlarni egallaydi. O'yin tarbiya va ta'lim vositasi hisoblanadi, o'yin faoliyati yordamida bolalar o'zaro munosabatlar ahamiyatini anglaydilar. O'yinda ularning har biri o'z qobiliyatlarini, bilimlarini sinaydi, o'z kuchlarini anglaydi. Boshqacha aytganda, o'yin fikrlash, anglash, ijodiy imkoniyatlarni rivojlantiradi.

O'yinlarning juda ko'plab turi mavjud.

Harakatli o'yinlar aqliy faoliyatning murakkab jarayonlarini, mantiqiy fikrlash, tasavvur, xotira, diqqatni jamlay olish, tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Ko'tarinki ruh bilan ta'minlangan holda, harakatli o'yinlar organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, harakatlarni koordinasiyalash, tezkor mo'ljal ola bilish, axloqiy sifatlarni, irodani, tashkilotchilikni tarbiyalashga ko'maklashadi. Shuning bilan birga, harakatli o'yinlar ijobiy hissiyotlarni yuzaga keltiradi, bu esa katta yuklamali mashg'ulotlarni davom ettirish istagini saqlab qolishga imkon beradi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulot jarayonida

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir qolipdagi mashg'ulotlar sportchilarda texnik harakatlarning chegaralanishini va taktik yordamga muhtojlikni shakllantiradi, qiziqishning yo'qolishiga sabab bo'ladi, bu esa sport mahoratining o'sishini to'xtatib qo'yadi. Shunday qilib, mashg'ulotga harakatli o'yinlarni kiritish ta'limning muhim sharti hisoblanadi. O'quv-mashq jarayonida qo'yilgan vazifalarni yechishga yordam berish o'yinning asosiy vazifasi hisoblanadi

O'yinda o'smir o'ziga xos bo'lgan barcha xususiyatlarini namoyon etadi. O'yin o'smirning jismoniy va ruhiy sifatlarini, uning intellekti, irodasi va boshqalarni rivojlantiradi. O'yin odamning axloqini shakllantiradi va chiniqtiradi, qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi, raqibga hurmatni shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarda ularning har xil variantlaridan foydalangan holda doimiy ravishda qo'llash kerak, bu shug'ullanuvchilarda mustahkam ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Oddiy qoidalar, ko'tarinki his-tuyg'u, ko'p harakat talab qilmaydigan anjomlar – bularning hammasi harakatli o'yinlarning ommabopligini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlar sport texnikasining alohida elementlarini o'rgatishga, mustahkamlash va shakllantirishga yordam beradi hamda har bir sport turi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar sportda saralab olish vositasi sifatida

Keyingi vaqtlarda halqning madaniy darajasi oshgani sayin ko'plab oilalarda bolalarining sport bilan shug'ullanishiga qiziqish kuchaygan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar bolalarda qaysi sport turiga qobiliyat va qiziqish mavjudligini aniqlashga yo'naltirilgan tadbirlar majmuasini o'tkazadilar. Ma'lumki, o'smirda tanlangan sport turiga oid

harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyatli egallash qobiliyatini aniqlash ayniqsa qiyin.

Qobiliyatli bolalar va o'smirlarni saralab olishning eng yaxshi vositasi harakatli o'yinlar asosida tuzilgan testlardir. O'yin-testlar nazorat mashqlariga nisbatan jiddiy afzalliklarga ega, chunki ular ma'lum sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlar birligini baholashga yordam beradi.

Ma'lumki, o'yin faoliyati jarayonida u yoki bu bilim, qobiliyat va ko'nikmalarning shakllanishi ro'y beradi hamda bolalar va o'smirlarning individual xususiyatlari namoyon bo'ladi. O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qiladilar, bu esa, o'z navbatida, murabbiyga kelajakda sportga ixtisoslashtirish uchun zarur bo'lgan yaxshi harakatchanlik nishonalarining mavjudligini aniqlashga yordam beradi.

Har bir murabbiy biladiki, bolalarda hamma sifatlarni ham rivojlantirib bo'lmaydi. Irsiy omillar muhim rol o'ynaydi va bolalar hamda o'smirlar rivojlanishining yashirin imkoniyatlarini belgilaydi. Lekin shuni hisobga olish kerakki, shaxs hayoti davomida egallagan xususiyatlar irsiy yo'l bilan o'tgan xususiyatlardan ustun bo'ladi

Qo'llaniladigan o'yin-testlar murabbiyga o'smirda uni qiziqtiradigan qobiliyatlar borligini aniqlashga yordam berishi kerak. Buning uchun, odatda, har xil harakat faolligiga ega bo'lgan bir nechta o'yinlar qo'llaniladi. O'yin-testlar o'tkazish davomida har xil yo'nalishdagi: mo'ljal olish qobiliyatini aniqlash, e'tiborni jamlash, tezkor fikrlashni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Harakatli o'yinlar bilan testdan o'tkazish jarayonida har bir qatnashchi ma'lum ball to'playdi. Test natijalarini aniqlash har bir qatnashchining to'plagan balliga qarab o'tkaziladi, bu, o'z navbatida, shaxsning individual xususiyatlarini tavsiflaydi. O'yin natijalari bo'yicha shaxsning tanlangan sport turi mashg'ulotlariga yaroqliligi, unda ushbu sport turiga xos bo'lgan qobiliyatlarning borligi haqida fikr bildirish mumkin.

Zamonaviy bosqichda o‘yin-testlarni tajribali murabbiylar bolalar va o‘smirlarni saralab olish uchun mohirona qo‘llayaptilar. Nazorat testlari ko‘rinishidagi harakatli o‘yinlarni sport takomillashuvi guruhlarida ham qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o‘yinlar bolalar, o‘smirlar va yoshlarning umumiy jismoniy rivojlanishi uchun ham, alohida sport turlari uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni egallash va takomillashtirish uchun ham qo‘llanilishi mumkin.

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uslubiyati

Bola maktabda yaxshi ta’lim olishi uchun nafaqat aqliy, axloqiy-irodaviy, balki eng avvalo jismoniy tayyorgarlik zarur. Hayot tarzining o‘zgarishi, eski odatlarning buzilishi, aqliy yuklamalarning o‘sishi, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan yangi muloqotlarning o‘rnatilishi – bu omillarning hammasi bola organizmining asab tizimiga va boshqa funksional tizimlarga katta yuklama beradi, bu esa bolaning salomatligi holatida namoyon bo‘ladi. Maktabda ta’lim olishning birinchi yilida bolalarning kasal bo‘lish holatlari o‘sishi bejiz emas. Ularning yetarlicha jismoniy tayyorgarligi chiniqish va umumiy jismoniy rivojlanishning yuqori darajada bo‘lishini, organizmning tetik va faol holatini talab qiladi. Yoshga muvofiq shakllangan har xil harakatlar, psixik-jismoniy sifatlar va mehnat ko‘nikmalari turli funksional tizimlarning tayyorgarligi, asab tizimi ish qobiliyatining yuksak darajasiga mos bo‘lishi kerak.

Hayotining yettinchi yilida bolalar juda faol. Ancha o‘sgan harakat malaka va ko‘nikmalari ularga o‘z harakat apparatidan mohirona foydalanishga imkon beradi. Harakatlar asosan yetarlicha koordinasiyalangan va aniq, bolalar ularni harakat vazifasiga uyg‘unlashtirishga qodir bo‘ladi.

Bola harakatni bajarar ekan, uning har xil bosqichlarini ajrata oladi, sifat va miqdor ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun ularning ma'nosini tushuntirishga harakat qiladi. Bularning hammasi harakat haqida aniq tasavvur hosil qilishga yordam beradi va asta-sekin koordinasiyasiga ko'ra murakkab harakatlar texnikasini egallashga olib keladi. Bolalar har xil harakatlarni sifatli bajarishga endi ko'proq intiladilar. Murakkab topshiriqlarni bajarishda ular katta bardosh va qat'iylikni namoyon qiladilar, bu esa keyinchalik bolaning iroda sohasi rivojlanishiga yordam beradi. Shuni hisobga olish kerakki, bolaning yuqori natijaga erishishga intilishi hamma vaqt ham uning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydi, shuning uchun pedagog o'ta e'tiborli bo'lishi va keragidan ortiq zo'riqishga yo'l qo'ymasligi kerak.

Bolalarda harakatlarni tanlashda individual moyilliklar namoyon bo'la boshlaydi. Ulardan ba'zilariga yugurish va sakrash ko'proq yoqadi, boshqalariga – to'p yoki arg'amchi bilan o'ynash va h.k. Albatta, bolalarga ular yaxshi bajara oladigan, yaxshi natijaga erisha oladigan mashqlar ko'proq ma'qul bo'ladi. Lekin pedagog ularning individual qiziqishlarini rad etmagan va qo'llab-quvvatlagan holda, bolalarning har tomonlama harakatli tayyorgarligini nazarda tutuvchi dasturiy talablar barcha tomonidan egallanishini kuzatib borishi zarur.

Musobaqa turidagi harakatli o'yinlar va birgalikdagi harakat faoliyatida bolalar o'zlarining va o'zgalarning harakatlarini baholay oladilar va butun jamoaning manfaatlariga javob beruvchi harakat turini topa oladilar.

Bu yoshda harakatlarning asosiy turlarini mustahkamlash va takomillashtirishda ayniqsa harakatli o'yinlarning ahamiyati katta. Bolalar eng yaxshi natijalarga erishish uchun yanada samarali usul bilan harakat qilishgagina emas, balki ijobiy axloqiy-irodaviy sifatlarini namoyon etgan holda, maksimal kuchlarini safarbar qilishga intiladilar.

“Bu yoshdagi bolalarning harakatli o‘yinlarida voqea-bandlik, ya’ni syujetning o‘rni katta ahamiyatga ega emas. Endi bolalarni ular tushungan holda amal qiladigan o‘yin qoidalari boshqaradi. Qoidalarga aniq rioya qilish talablari bolalarda chidamlilikni, intizomni, mas’uliyatni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o‘yinlardagi hissiy ko‘tarinkilik bolalarda ularga nisbatan katta qiziqish uyg‘otadi va o‘quvchilarning ularni mustaqil o‘ynay boshlashiga olib keladi”.

O‘yin tanlashda hal qiluvchi so‘z pedagog zimmasida bo‘ladi. U mashg‘ulot vazifalari va rejasiga asosan o‘yin tanlaydi. Lekin shunga qaramasdan, bolalarning xohishiga albatta quloq tutish va imkoni boricha ularning eng sevimli o‘yinlarini tashkillashtirish kerak.

Kichik maktab yoshidagi bolalar harakatli o‘yin o‘tkazish uchun juda tez va bajonidil yig‘iladilar. Kichik guruhlariga bo‘linish zarur bo‘lgan tanish o‘yinlarga yig‘ilishni kuvnoq musobaqalar ko‘rinishida o‘tkazish mumkin. Masalan, boshqaruvchi bolalarni oldindan guruhlariga bo‘ladi va bu guruhlar shartli signal bo‘yicha tez to‘planishi va ma’lum tarzda saflanishi lozim bo‘lgan maydonchani ko‘rsatadi. Birinchi bo‘lib vazifani bajargan guruh g‘olib bo‘ladi.

Jamoali o‘yinlar uchun bolalarni shunday taqsimlash kerakki, jamoalarning kuchi teng bo‘lsin, chunki bunda ular uchun o‘yin natijasi muhim bo‘ladi. Bolalar kuchlarni to‘g‘ri taqsimlash ma’nosini anglay boshlaydilar, masalan, estafetaning boshlang‘ich va yakunlovchi bosqichlariga ular o‘zlari guruhning ko‘proq tayyorlangan a‘zolarini qo‘yadilar. Bolalarni guruhlariga bo‘lar ekan, boshqaruvchi ularga ishtirokchilarning harakatlanish ketma-ketligini belgilash imkonini beradi, ular bir-biri bilan kelishayotganda nizo kelib chiqmasligini kuzatadi.

Bunda yetakchini har xil usullar bilan tanlash mumkin (sanoq, topishmoq, qur’a tashlash, boshqaruvchining o‘zi yetakchini tanlaydi va h.k.), bunda variantlar qancha ko‘p qo‘llanilsa, o‘yin bolalar uchun shuncha qiziqarli bo‘ladi.

O'yinni tushuntirayotganda, pedagog bolalar uning borishi, tavsifi, harakat usullari haqida to'la tasavvurga ega bo'lishlariga intilishi, o'yin qoidalariga ongli munosabatni uyg'otishi kerak. Harakatli o'yinlar bilan tanishtirishda birinchi bo'lib ularning eng murakkab joylari ko'rsatiladi, ba'zi bir elementlar oldindan o'tkazilishi ham mumkin. Qayta o'tkazishda pedagog yoki o'zi bolalarga o'yin mazmunini eslatadi, yoki buni bolalardan biriga yuklaydi. Kerakli ko'rsatmalarni u o'yin davomida beradi, qisqa eslatmalar bilan qoida buzilganligidan ogoh qiladi, o'ta faol bolalarni tinchlantiradi, ortda qolayotganlarni, sust harakatlilarni tetiklantiradi, topqirlik, chaqqonlikni namoyon etgan holda maksimal kuch bilan harakat qilishga o'rgatadi.

O'yinga yakun yasash va jamoali o'yinlarda g'oliblarni aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Pedagog bolalarga ijobiy natijaga erishish uchun qoidalarni bajarish muhimligini anglashga yordam beradi. U albatta bolalarning u yoki bu harakatlariga o'z munosabatini izohlab berishi, ularni asosli baholaganligini ta'kidlashi lozim. Bu ba'zi bir salbiy holatlardan qochish imkonini beradi, ortiqcha his-tuyg'uga berilish, qanday yo'l bilan bo'lmasin g'alabaga erishishga intilishning oldini oladi.

Pedagog bolalarga harakatli o'yinni boshida o'yinchilarning kichikroq bir qismi bilan, keyin esa butun guruh bo'lib o'tkazishni tez-tez yuklab turishi kerak. Bu, ayniqsa, bolalarda tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun muhim. Hamma bolalar harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etish va o'tkazishni o'rganishi kerak. Boshqaruvchi bolalarga maqsadli ravishda o'yinni mustaqil tanlash, uning qoidalarini tushuntirish, rollarni taqsimlash, o'yinga yakun yasashni tavsiya etish orqali ularni shunga o'rgatadi. Pedagog bolalarning o'yindagi ijodkorligini, ularning qoidalarni o'zgartirib, yangi harakatlarni kiritish bilan o'yinni murakkablashtirishga intilishini, albatta, rag'batlantirib borishi

kerak. Pedagogning vazifasi bolalarning tashabbusini rad qilmagan holda, o'yinni kerakli oqimga yo'naltirishdan iborat.

V.Ya.Likova shunday ta'kidlaydi: "Bola harakatli o'yinlarni bilishi va ularni yaxshi ko'rib o'ynashi juda muhim". Bolalar qaysi o'yinni bilishini aniqlash uchun u quyidagi usullarni tavsiya qiladi:

1.Matn bo'yicha o'yinni bilish ("tarbiyachi o'yin matnidan lavha o'qiydi, bolalar o'yinni tanib, nomini aytadi va uni o'ynaydi").

2.Harakatli o'yinlar mazmuni bo'yicha rasmlar tanlash ("Rasmga qarab o'yin nomini ayt", "O'yin nomini aytamiz va uni o'ynaymiz"). Bu yerda ikki xil variant bo'lishi mumkin:

- birinchi – "bola rasm mazmuniga qarab o'yin nomini aytadi, uning qoidalarini yoritadi";

- ikkinchi – "tarbiyachi o'yin matnidan lavha o'qiydi, bola kerakli rasmni izlab topadi, o'yinni, uning qoidalarini aytadi";

3.Bolalar bilan "fikrni davom ettirish o'yini"ni o'tkazish: o'qituvchi o'yin matnini o'qiy boshlaydi, bolalar davom ettirib, o'yin qoidalarini aytadi".

Uning ta'kidlashicha, bu harakatli o'yinlar haqidagi bilimlarni mustahkamlashga va bir vaqtning o'zida "bolalarning mustaqil faoliyatiga harakatli o'yinlarning singib borishiga" yordam beradi.

Faqatgina musobaqa turidagi jamoali o'yinlarni o'tkazish bilan cheklanib qolmaslik kerak. Oddiy va qiziqarli syujetga ega harakatli o'yinlar ham bu yoshda bolalar uchun qiziq hisoblanadi. Harakatli o'yin uchun bino ichi yoki maydonchani tayyorlashni boshqaruvchi butunlay bolalarga yuklashi mumkin, lekin ularning harakatlarini o'zi nazorat qilishi va yo'naltirib turishi lozim.

Shunday qilib o'yin tarbiyaning muhim vositasi sifatida "harakat faoliyatini boyitadi va bolalarga harakat ehtiyojini erkin va tabiiy usulda qondirish imkonini beradi".

Harakatli o'yinlarni tasniflash mezonlari

Harakatli o'yinlar xilma-xil mezonlar: murakkablik, yosh, harakatchanlik darajasi, harakatlar turi, psixik-jismoniy sifatlar, o'yin mazmuni va boshqalar asosida tasniflanadi. Tasniflash pedagogga xilma-xil harakatli o'yinlarni farqlay olish imkonini beradi. Ulardan ba'zi birlarini ko'rib chiqamiz:

I. Harakatli o'yinlarni murakkabligi bo'yicha tasniflash: ular eng oddiy (elementar) va sport o'yinlariga bo'linadi. Eng oddiy o'yinlar:

a) voqyeaband o'yinlar tayyor syujet va qat'iy o'rnatilgan qoidalarga ega, ularda o'yin harakatlari voqyeaning rivojlanishi va bola bajargan rol bilan bog'langan. Bu o'yinlar jamoa bo'lib, kichik guruhlar yoki bir vaqtning o'zida butun guruh bilan o'tkaziladi. Bularga xalq o'yinlari ham kiradi;

b) syujetsiz o'yinlar bolalar uchun qiziqarli bo'lgan harakatli o'yin vazifalaridan iborat bo'lib, bu vazifalar ularni o'zlariga tanish maqsad sari yetaklaydi. Bular quyidagilar:

- yugurib o'tish, quvlashmachoq turidagi o'yinlar. Ular syujetga, obrazga ega emas, lekin qoidalar, rol, o'yin harakatlariga ega;

- musobaqa elementlari bo'lgan o'yinlar (yakka yoki guruhli);

- guruhlariga bo'linish bilan o'tkaziladigan, murakkab bo'lmagan o'yin-estafetalar. Ularda bolalar o'z guruhi natijalarini ko'tarish uchun vazifani yaxshi bajarishga intiladi;

- predmetlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan o'yinlar (kegli, serso, kolse-roye, oshiqlar, to'p). Bunday o'yinlar ma'lum shartlarni talab qiladi; ularda qoidalar buyumlarni ma'lum tartibda qo'yish va ulardan foydalanish, ishtirokchilarning yaxshi natijalarga erishish uchun musobaqalashuv elementi bilan bajaradigan harakatlari ketma-ketligiga asoslangan.

v) kichik bolalar uchun "Chapaklar", "Shoxli echki" kabi o'yin-ermaklar. Ular bolalarni faol harakat qilishga undaydi.

g) attraksion o'yinlar – ularning o'ziga xos xususiyatlari – harakat vazifalari noodatiy sharoitlarda bajariladi va ko'pincha musobaqa elementiga ega bo'ladi;

d) o'yin-mashqlar – har bir bola boshqaruvchining ko'rsatmasi bilan alohida harakat qiladi.

Sport o'yinlari. Sport o'yinlari (badminton, stol tennisi, basketbol, voleybol, futbol) tashkilotchilikni, kuzatuvchanlikni, harakatlarning ma'lum texnikasini egallashni, harakat reaksiyasi tezligini talab qiladi. M.P.Goloshchekina, E.I.Adashkyavichene va boshqalarning (1992) ilmiy izlanishlaridan olingan ma'lumotlarga ko'ra kichik maktab yoshida sport o'yinlarining elementlarigina qo'llaniladi, bolalar ularni soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'ynaydilar.

II. Harakatli o'yinlarni psixik-jismoniy sifatlarni shakllantirishi bo'yicha tasniflash (Ye.N.Vavilova tayyorlagan):

a) chaqqonlikni shakllantiruvchi o'yinlar;

b) tezkorlikni shakllantiruvchi o'yinlar;

v) chidamlilikni shakllantiruvchi o'yinlar;

g) kuchni shakllantiruvchi o'yinlar.

III. Harakatli o'yinlarni harakat mazmuni bo'yicha tasniflash:

a) yurish harakati bo'lgan o'yinlar;

b) yugurish harakati bo'lgan o'yinlar;

v) emaklash harakati bo'lgan o'yinlar;

g) sakrash harakati bo'lgan o'yinlar;

d) uloqtirish harakati bo'lgan o'yinlar.

IV. Harakatli o'yinlarni jismoniy yuklama darajasi bo'yicha tasniflash (M.M.Kontorovich, L.I.Mixaylova tayyorlagan):

1.Serharakat o'yinlar. Farqli xususiyati – bir vaqtning o'zida butun guruh bolalari qatnashadi va ularning asosiga yugurish va sakrash qo'yilgan.

1.O'rtacha harakatchanlikni talab qiluvchi o'yinlar. Farqli xususiyati – o'yinda butun guruh faol ishtirok etadi, lekin

harakatlar nisbatan bosiq (yurish, buyumlarni uzatish) yoki harakatlar guruhchalar bo'yicha bajariladi.

2.Kamharakat o'yinlar. Farqli xususiyati – o'yinda harakatlar sekin tarzda, kichik tezlikda bajariladi, masalan, yurib o'ynaladigan o'yinlar, diqqatni o'stiruvchi o'yinlar.

V. Harakatli o'yinlarni anjom va snaryadlarning qo'llanishiga ko'ra tasniflash (N.N.Kilpio tayyorlagan):

- predmetlar (bayroqchalar, tasmalar, to'plar, halqalar, arg'amchilar) bilan o'tkaziladigan o'yinlar;

- yirik gimnastika anjomlari (gimnastika devori, gimnastika o'rindig'i, kublar, gimnastika zinapoyasi, taxtalar, uzun tayog'lar) bilan o'tkaziladigan o'yinlar;

VI. Alohida sport turlariga tayyorlovchi o'yinlar.

Harakatli o'yinlarni texnika va taktikaning alohida elementlarini shakllantirish va mustahkamlash, ma'lum sport turi uchun zarur jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadida qo'llash.

VII. Rus xalq harakatli o'yinlarini tasniflash (M.L.Astashina tayyorlagan):

1.Xalq og'zaki ijodi namunalari bilan qo'llanilishi xususiyatiga ko'ra:

- nutqni qo'llash bilan o'tkaziladigan xalq o'yinlari (xalq og'zaki ijodi miniatyuralari bilan);

- nutqsiz xalq o'yinlari.

2.Rollarga taqsimlash usuli bo'yicha:

- sanoq yordamida yetakchini tanlash o'yinlari;

- tez aytishlar va qur'a tashlash yordamida guruhlariga bo'lib o'tkaziladigan o'yinlar.

3.Harakat sifatlarini namoyon qilish bilan o'tkaziladigan o'yinlar:

- harakat aniqligi va chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar;

- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi o'yinlar;

- aniq mo'ljalga olish, ko'z bilan chamalashni rivojlantiruvchi o'yinlar;

- harakatlar egiluvchanligini va ritmliligini rivojlantiruvchi o'yinlar; borliqda va jamoada mo'ljall olishga o'rgatadigan o'yinlar.

4. Psixik sifatlarni ko'proq namoyon qilishga qaratilgan o'yinlar:

- diqqatni jamlash ko'nikmasi va uning barqarorligini rivojlantiruvchi o'yinlar;

- ko'rish, eshitish bilan bog'liq va motor xotirani rivojlantiruvchi o'yinlar;

- ijodiy tasavvurni rivojlantiruvchi o'yinlar;

- obrazli fikrlashni rivojlantiruvchi o'yinlar;

- bog'langan nutqni rivojlantiruvchi o'yinlar.

VIII. Jamoaviy harakatli o'yinlarni pedagogik tasniflash (V.T.Yakovlev tayyorlagan) [3].

Bu tasniflashning asosiga o'yinda qatnashchilarning o'zaro munosabatlari va o'zaro harakatlari tamoyili qo'yilgan. Bu pedagogga bolalarda jamoatchilik tuyg'usini tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlarni tanlashda yordam beradi.

IX. Harakatli o'yinlarni psixik-jismoniy sifatlari kattaligi bo'yicha taqsimlash (V.L.Strakovskaya tayyorlagan):

Birinchi guruh – kichkina psixik-jismoniy yuklamali o'yinlar: bola kasal vaqtda, kasallikning faol davri o'tgandan so'ng 2-3 haftadan keyin qo'llaniladi. Dastlabki holat – stulda o'tirish, xona bo'ylab qisqa muddat yurishga ruxsat etiladi (ikki marta 20 sek. dan). O'yin 4 martagacha takrorlanishi mumkin. Davomiylik – 5-10 daqiqa.

Ikkinchi guruh – mo'tadil psixik-jismoniy yuklamali o'yinlar: kasallikning faol davri o'tgandan so'ng 3-4 haftadan keyin qo'llaniladi. O'yindagi dastlabki holat – o'tirish, turish, yurish. O'yinlar psixik sifatlari va motor ko'nikmalari: reaksiya tezligi, harakatning bajarilish aniqligi, ayniqsa, mayda va o'rta mushak guruhlarida (qo'l barmoqlari, panjalarida) ularning koordinasiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Uchinchi guruh – tetiklantiruvchi psixik-jismoniy yuklamali o‘yinlar – umumiy rejimda bo‘lgan bolalar uchun tuzalgandan so‘ng ko‘p vaqt o‘tgach qo‘llaniladi (kasallik kuchaymayotgan bo‘lsa). O‘yin vaqtidagi dastlabki holat – turish, yurish, qisqa muddatli yugurish. Davomiylik – 30 daqiqa. O‘yin 2-5 marta takrorlanadi. Musobaqa elementlari qo‘llaniladi, chaqqonlik, aniqlik, reaksiya tezligi, murakkab harakatlar koordinasiyasi talab qilinadi.

To‘rtinchi guruh – shug‘ullantiruvchi psixik-jismoniy yuklamali o‘yinlar – sog‘lom holatdagi bolalar uchun tavsiya qilinadi. O‘yinlarda yugurish, sakrash, musobaqa elementlari bo‘lgan katta amplitudali harakatlar qo‘llaniladi. Ularda reaksiya tezkorligi, tezlik, ba’zi hollarda chidamlilikni rivojlantirishga harakat qilinadi. Bola organizmiga yuklama o‘yinlardagi hissiy holat tufayli oshadi.

Harakatli o‘yinlar ishning har xil holatlarida ularni yanada to‘g‘ri tanlashga yordam beruvchi boshqa belgilar bo‘yicha ham guruhlanadi:

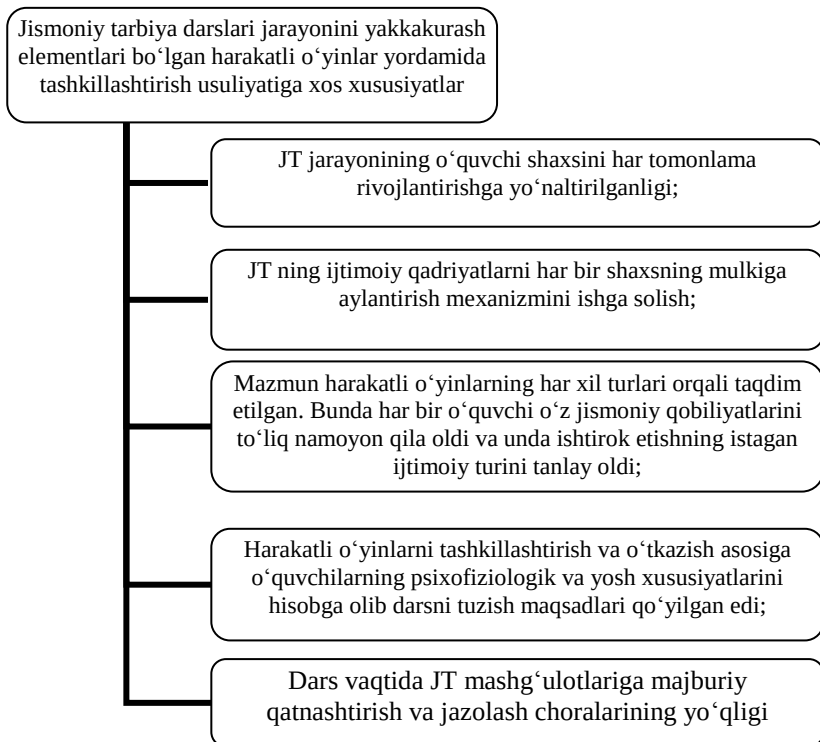
a) mashg‘ulotlarni tashkillashtirish usuli bo‘yicha: sayr vaqtidagi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotidagi, bayramdagi o‘yinlar va h.k.;

b) o‘tkazish mavsumi va joyi bo‘yicha: yozgi, qishki; bino ichida, ochiq havoda, o‘tloqda, qorda, muzda o‘ynaladigan o‘yinlar.

Belgilangan pedagogik vazifalarni yechish uchun ishning har xil sharoitlarida bir vaqtning o‘zida bir qator belgilar hisobga olinishi mumkin. Ulardan asosiylari: maktab o‘quvchilarining yoshi va tayyorgarligi, o‘yinga kiruvchi harakatlar turi, bu o‘yinda u yoki bu psixik, irodaviy va psixik-jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishi, o‘yin qatnashchilari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar tamoyili.

Jismoniy tarbiya jarayonida kichik maktab yoshidagi bolalar bilan yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llash usuliyatini asoslash

Pedagogik tadqiqot yordamida ishda ilgari surilgan farazning haqqoniyligi tekshirildi. Ushbu tadqiqot kichik maktab yoshidagi bolalar bilan umumta'lim maktablarida dars vaqtida bizning ishlanmalarimizga mos ravishda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiyani jadallashtirish jarayonining yangi pedagogik texnologiyasi samaradorligini o'rganish uslubi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyani tashkillashtirishning ushbu uslubiyatiga xos asosiy xususiyatlar quyidagilardan iborat (1-rasm).



1-rasm. JT darslari jarayonini yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar yordamida tashkillashtirish usuliyatiga xos xususiyatlar.

Rekreasiya vositasi hisoblangan harakatli o'yin qator sifatlariga ega bo'lib, unda o'yin ishtirokchilarining his-tuyg'uga boyligi muhim o'rin egallaydi. His-tuyg'ular o'yinda murakkab tavsifga ega. Bu o'yinda mushaklar faoliyatidan, tetiklik tuyg'usidan, jamoali o'yinda do'stona muloqotda bo'lish imkoniyatidan, o'yinda qo'yilgan maqsadga erishishdan zavqlanish hamdir.

Harakatli o'yin o'yin faoliyatining shunday jihatlariga tegishliki, ularda harakatlarning ahamiyati aniq ifodalanadi. Harakatli o'yin uchun uning mavzusi, g'oyasi bilan asoslangan, ijodiy, faol harakatlar xos. Bu harakatlar qisman qoidalar bilan chegaralanadi (umum qabul qilingan, boshqaruvchi yoki o'yinchilar tomonidan o'rnatilgan) va qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida har xil qiyinchiliklarni yengishga yo'naltiriladi.

Qat'iy me'yorlashtirilgan mashqlarga nisbatan harakatli o'yinlarning afzalligi shundaki, o'yin hamma vaqt fikr bildirish, tasavvur, ijod bilan bog'liq, hissiy ko'tarinki ruhda kechadi, harakat faolligini oshiradi. O'yinda tabiiy harakatlar ko'pincha qiziqarli, erkin qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar, odatda, qatnashchilardan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Bitta harakatli o'yin har xil sharoitlarda, ko'p va kam sonli ishtirokchilar bilan, har xil qoidalar bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

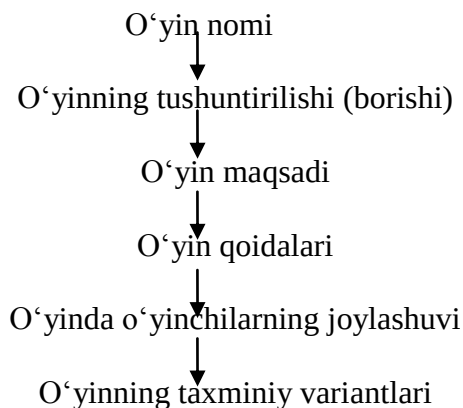
O'yinni o'tkazish bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi: o'yinga tayyorlanish, o'yinning o'zi, o'yin muhokamasi va g'oliblarni taqdirlash.

O'yinga tayyorlanish - bu bosqich maktab o'quvchilarining o'yinda to'laqonli ishtiroki uchun yetarli bo'lgan zaruriy harakatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan, bu zaruriy o'yin harakatlarining shakllanishini ta'minlovchi tayyorlov mashqlaridir.

O'yinning borishi va o'yinchilar harakatini kuzatish. O'yinni tushunib olish va o'yin vaqtida ishtirokchilarning o'zini tutishi ko'p darajada uni to'g'ri boshqarishga bog'liq.

Har bir o'yin obyektiv, his- tuyg'uga berilmay hakamlilik qilishni talab etadi. Hakam hamma o'yinchilarni ajrata oladigan va ularga halaqit bermaydigan, kuzatish uchun qulay joy topishi kerak. O'yinni uyushqoqlik bilan va o'z vaqtida boshlash zarur. O'yin signal bo'yicha boshlandi. Bolalar o'yin qoidalariga ongli ravishda amal qilishga o'rgatildi. O'yin jarayonida ishtirokchilarning ijodiy g'oyalari rivojlanishiga yordam berish lozim. Rahbar bolalarni o'yinga qiziqtirishi kerak. O'yinchilar zimmasiga yuklangan vazifalar va qoidalarining haqqoniy bajarilishiga, ongli intizomga erishish talab etiladi. Biz qo'llagan o'yinlarimizni quyidagi sxema bo'yicha tushuntirdik (2-rasm).

Harakatli o'yinlarda har bir o'yinchining imkoniyatlarini, uning o'sha paytdagi jismoniy holatini hisobga olish qiyin. Optimal yuklama bilan ta'minlash kerak bo'ladi. Shiddatli yuklamalarni dam olish bilan almashtirib turish kerak.



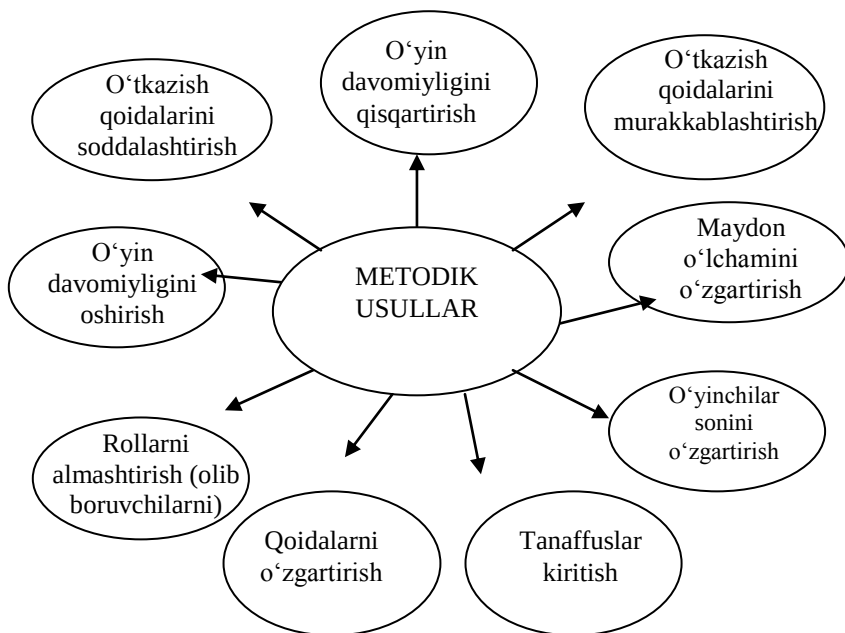
2-rasm. Harakatli o'yinlarni tushuntirish ketma-ketligi.

O'yinning davomiyligi uning tavsifiga, shug'ullanish sharoitlariga va shug'ullanuvchilar tarkibiga bog'liq. Boshqaruvchi o'yinni bolalar charchamasidanoq, ularning

harakati faol va his-tuygʻularga boy boʻlib turganida tugatishi, oʻyinga qiziqish uygʻotishi kerak.

Biz yana shuni aniqladikki, mashgʻulot jarayonida hal etiladigan vazifalar va oʻyinining murakkabligiga bogʻliq holda, boshqaruvchi quyidagi jihatlarni eʼtiborga olishi kerak (6-rasm).

Oʻyinni har xil usullar bilan boshqarish mumkin (3-rasm).



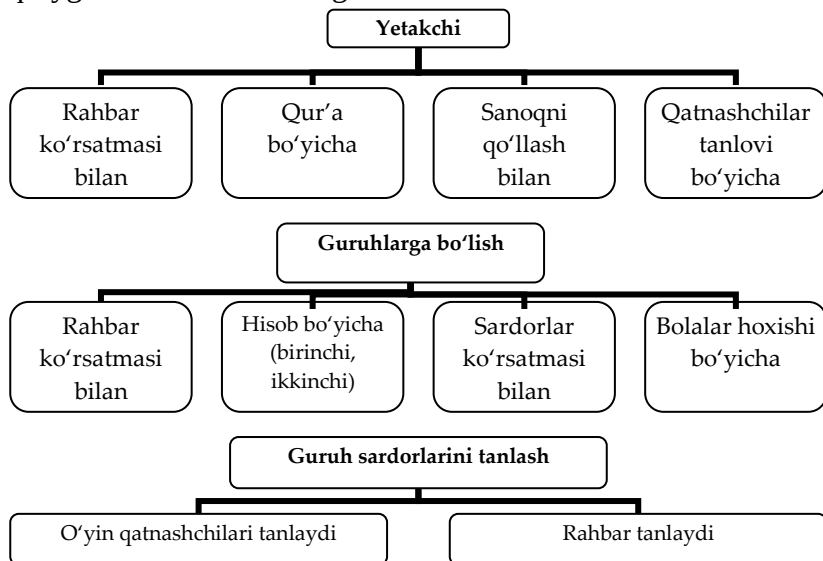
3-rasm. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli oʻyinlarni toʻgʻri tashkillashtirishga va oʻtkazishga yordam beruvchi usuliy yoʻllar.

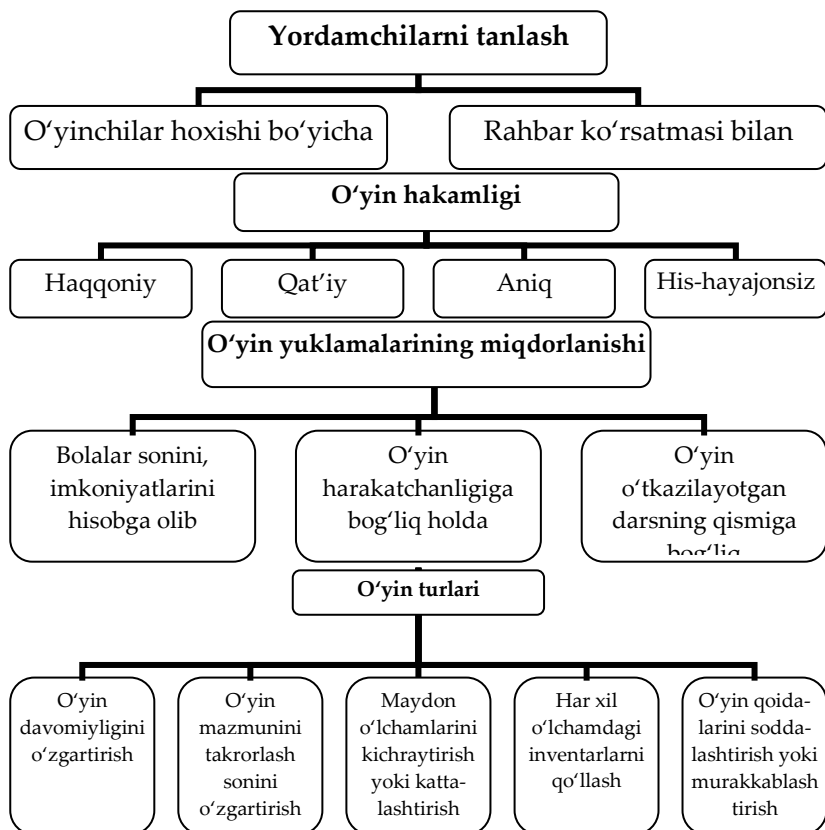
Jamoali harakatli oʻyinlarni tashkillashtirishda shuni esda tutish kerakki, jamoalar kuchi taxminan teng boʻlsa, bolalarga oʻynash qiziq boʻladi. Shuning uchun, jamoalarni tuzar ekan, pedagog oʻyinchilarning kuchlarini yetarlicha yaxshi bilishi va

iloji boricha uni qat'iy qarorlar bilan boshqarishi kerak. Bolalarni erkin o'yin faoliyatida maksimal darajada to'qnashuvlarsiz usullar bilan jamoalar tuzishga o'rgatish zarur, masalan:

- qatorda hisob o'tkazish (o'yinchilar tuzilgan jamoalar soniga bog'liq holda 1-2- yoki 1-3- odamga hisob o'tkazadilar;
- sardorlar tanlovi bo'yicha jamoalar tuzish (sardorlar navbat bilan o'z jamoasiga o'yinchilarni chaqiradilar);
- har qanday o'yinda bir xil tarkibdagi o'yinchilarning doimiy jamoalarini tuzish va boshqalar.

O'yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'yin oxirida rahbar uning natijalarini e'lon qilishi zarur. O'yin natijalarini qisqa va lo'nda qilib, haqqoniy, xech kimga yon bermasdan e'lon qilish kerak, bu bolalarni o'z harakatlarini to'g'ri baholashga o'rgatadi. Natijalar e'lon qilinayotganda, harakatli o'yinlarni o'tkazish davomida ishtirokchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatgan holda tahlil o'tkazish kerak.





4-rasm. Yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish bo'yicha tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyi sinf o'quvchilari bilan yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llashga asoslangan pedagogik tajriba natijalari

Pedagogik tajriba Toshkent shahridagi 18-maktabda o'tkazildi. Unda quyi sinf o'quvchilari ishtirok etdilar. Tadqiqotni olib borishda asosiy e'tibor F.A. Kerimov va N. Yusupovning “Kurash uchun harakatli o'yinlar” (2003) o'quv

qo'llanmasidagi harakatli o'yinlardan foydalanishga yo'naltirilgan edi.

Tajribada boshlang'ich maktabning ikkita uchinchi sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Har bir sinfdan 20 nafardan o'quvchi tanlab olingan edi. 3"A"- sinf bolalari tajriba guruhiga, 3 "B"- sinf bolalari nazorat guruhiga kiritildi. Tajriba yarim yil davomida o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy tizim bo'yicha olib borildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlar biz ishlab chiqqan usuliyat bo'yicha o'tkazildi, unda yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar tasniflashtirilgan edi (1-jadval).

1-jadval

**Jismoniy tarbiya darslarida yakkakurash elementlari
bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llash usuliyati
(F.A. Kerimov bo'yicha, 2003)**

I.Predmetlar bilan (1-3, 6, 13, 16-19, 25, 26, 31, 34, 45-48, 54).
II. Predmetlarsiz (4, 5, 7-12, 14, 15, 20-24, 27-30, 32, 33, 35-44, 49-53, 55).
III.Harakatlarga o'rgatish bo'yicha (yugurish, yurish, sakrash va boshqalar) (3.3-§ da to'liq yoritilgan).
IV.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha (tezlik: 1, 2, 3, 4, 5, 6; chaqqonlik: 9, 23, 25, 26, 29, 30; kuch: 12, 13, 17, 18, 19, 20, 38; muvozanat: 9, 21, 22, 43; egiluvchanlik: 7, 8, 10, 24, 36, 41, 51; chidamlilik: 14, 35, 38, 48, 49, 50, 55).
V.O'yin qismlari bo'yicha (tayyorlov: 1, 2, 5, 17, 21, 23, 25, 36, 51; asosiy: 12, 19, 33, 53, 55; yakuniy: 28, 38, 40-44, 49).
VI.Taktik fikrlashni rivojlantirish bo'yicha (4, 6, 14, 28, 30-33).
VII.Axloqiy-irodaviy tatayyorgarlik uchun harakatli o'yinlar (7, 9, 11, 12, 15, 16, 18-20, 22, 24, 34, 35-39, 42, 45-47, 50, 53-55).
VIII.Sportda saralab olish uchun harakatli o'yinlar (kurash turlari bo'yicha): 1-55.
IX.Hujum qiluvchi harakatlarni shakllantirish uchun (4, 5, 9, 31, 32, 37, 47, 50).
X.Himoya harakatlarini shakllantirish uchun (12, 30, 54, 55).
XI.Hissiy holatni boshqarish uchun (1, 7, 12-16, 25-30).

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun bizning tajribamizda quyidagi nazorat me'yorlari qo'llanildi: 30 m ga yugurish, 60 m ga yugurish, balandlikka sakrash (Abalakov bo'yicha), joydan uzunlikka sakrash, yugurishdan uzunlikka sakrash va tennis to'pini masofaga uloqtirish.

Yuqorida aytib o'tilgan 6 ta nazorat me'yorlari bo'yicha dastlabki natijalarda ham o'g'il bolalar, ham qiz bolalar guruhleri o'rtasida yetarlicha statistik farqlar topilmadi. Bu shundan dalolatki, o'rganilayotgan guruhlariga bir xil darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar tanlab olingan.

5-rasmda ko'rinib turganidek, 30 m ga (sek) yugurishdagi dastlabki ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruh o'quvchilarining taxminan bir xil tezlikka ega ekanligidan dalolat beradi. Nazorat guruhi o'g'il bolalarining o'rtacha ko'rsatkichlari $5,9 \pm 0,24$ sek ni tashkil etdi, tajriba guruhida esa $5,8 \pm 0,20$ sek ($t=1,3$; $P>0,05$). Qiz bolalarda o'rtacha ma'lumotlar shunga mos $6,0 \pm 1,2$ sek va $5,9 \pm 0,2$ sek ($t=1,3$; $P>0,05$) ga teng.

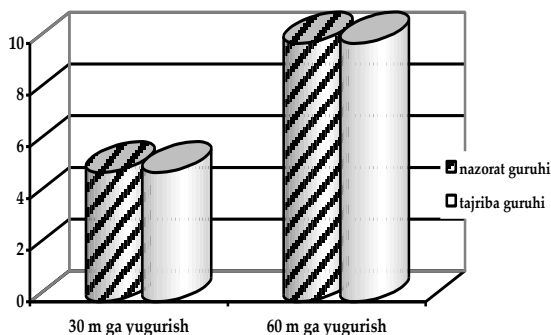
60 m ga yugurishdagi boshlang'ich nazorat sinovlari yana shuni ko'rsatdiki, guruhlar ishonchli farqlarga ega emas. O'g'il bolalarda 60 m yugurish natijalari – $11,1 \pm 0,28$ sek va $10,9 \pm 0,17$ sek ($t=1,1$; $P>0,05$), qizlarda muvofiq ravishda

$11,1 \pm 0,16$ sek va $11,0 \pm 0,21$ sek ($t=1,1$; $P>0,05$).

NG o'g'il bolalarida balandlikka sakrash (Abalakov bo'yicha) dastlabki natijalari $26,7 \pm 1,96$ sm, EG – $27,6 \pm 1,76$ sm ($t=1,2$; $p>0,05$), qizlarning o'rtacha ko'rsatkichlari: NG da $24,5 \pm 2,45$ sm, EG da $25,7 \pm 2,28$ sek ($t=1,2$; $p>0,05$).

Joydan uzunlikka sakrash nazorat me'yorlarida dastlabki natijalar guruhlar sezilarli farqqa ega emasligini ko'rsatdi (6-rasm). NG ning o'g'il bolalari o'rtasidagi natijalar $138,1 \pm 4,25$ sm, EG – $138,6 \pm 8,92$ sm ($t=0,2$; $p>0,05$), qiz bolalarning

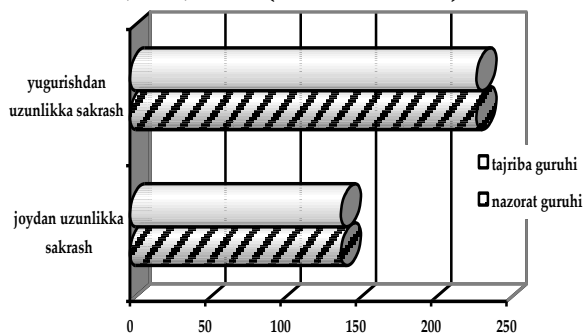
oʻrtacha koʻrsatkichlari shunga mos holda $139,0 \pm 3,6$ sm va $138,9 \pm 6,9$ sm ($t=0,04$; $p>0,05$).



5-rasm. Pedagogik tajriba boshida oʻrganilayotgan guruh oʻgʻil bolalarining qisqa masofalarga yugurish (30 m va 60m) koʻrsatkichlarining qiyosiy tahlili.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash nazorat meʼyori boʻyicha quyidagi maʼlumotlar olindi: oʻrganilayotgan guruh oʻgʻil bolalarida – $239,7 \pm 11,6$ sm va $239,4 \pm 11,6$ ($t=0,1$; $P>0,05$), qizlarda oʻrtacha koʻrsatkichlar shunga mos: $239,0 \pm 3,28$ sm va $240,6 \pm 10,04$ sm ($t=0,05$; $P>0,05$).

Oxirgi nazorat meʼyori – tennis toʻpini uzoq masofaga uloqtirishda oʻgʻil bolalarning oʻrtacha koʻrsatkichlari qiyosiy tahlili quyidagidek: $21,7 \pm 3,36$ m va $23,2 \pm 2,85$ m ($t=1,2$; $P>0,05$), qizlarda oʻrtacha koʻrsatkichlar quyidagiga teng: $20,0 \pm 2,29$ m va $20,1 \pm 2,34$ m ($t=0,1$; $P>0,05$).



6-rasm. Pedagogik tajriba boshida o'rganilayotgan guruh o'g'il bolalarining joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili.

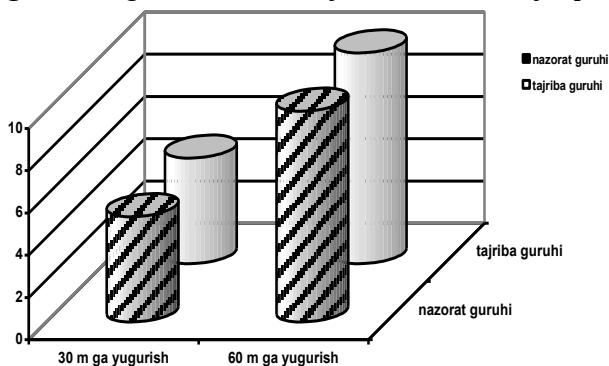
Yuqorida ko'rsatilgan statistik va grafik materiallardan ko'rinib turibdiki, pedagogik tajriba boshida o'rganilayotgan guruh bolalaridan olingan o'rtacha arifmetik o'lchamlarning qiyosiy tahliliga ko'ra guruhlar o'rtasidagi farqlar yetarlicha ishonchli emas ($P > 0,05$). Bu tajribaga jismoniy tayyorgarligi bir xil darajada bo'lgan bolalar tanlab olinganidan dalolat beradi.

Pedagogik tadqiqot oxirida olingan natijalar bo'yicha jismoniy ko'rsatkichlarning ijobiy dinamik o'sishi ochib berildi. O'tkazish vaqtida aniqlandiki, nazorat guruhidagi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha 30 m ga yugurishdagi natijalari $5,9 \pm 0,24$ sek dan $5,7 \pm 0,25$ sek gacha ($t=2,1$; $P < 0,05$) yaxshilandi. Jismoniy tayyorgarlikning boshqa ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli siljish ko'zga tashlanmadi. Quyidagi o'zgarishlar aniqlandi: 60 m ga yugurishda $11,0 \pm 0,28$ sek dan $10,9 \pm 0,24$ sek gacha ($t=1,0$; $P > 0,05$); balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) $26,7 \pm 1,96$ sm dan $28,3 \pm 1,72$ sm gacha ($t=1,1$; $P > 0,05$); joydan uzunlikka sakrashda $138,1 \pm 4,25$ sm dan $139,0 \pm 4,3$ sm gacha ($t=0,5$; $P > 0,05$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda $239,7 \pm 11,6$ sm dan $245,2 \pm 12,2$ sm gacha ($t=1,2$; $P > 0,05$); tennis to'pini uzunlikka uloqtirishda $21,7 \pm 3,36$ m dan $23,4 \pm 2,98$ m gacha ($t=1,4$; $P > 0,05$). Nazorat guruhida o'tkazilgan pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi ayrim ko'rsatkichlar yaxshilandi, lekin qizlarda ham, o'g'il bolalarda ham sezilarli statistik farq kuzatilmadi.

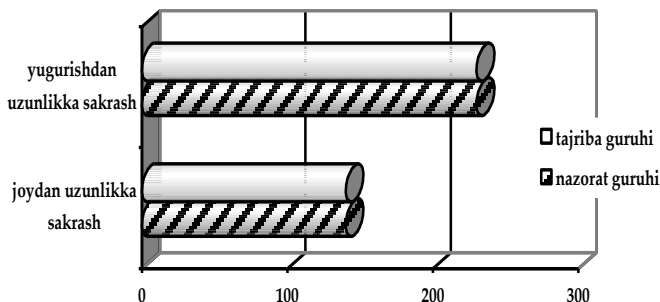
Tadqiqot guruhi o'g'il bolalari o'rtasida ham pedagogik tadqiqot oxirida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili o'tkazildi. Natijalar tahlili 30 m ga yugurishda ko'rsatkichlarning ancha yaxshilanganini ko'rsatdi – $5,8 \pm 0,2$ sek dan $5,4 \pm 0,25$ sek gacha ($t=4,5$; $P > 0,001$); 60 m ga yugurishda natija $10,9 \pm 0,17$ sek dan $10,6 \pm 0,26$ sek gacha

yaxshilandi ($t=3,5$; $P>0,01$); balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) $27,6\pm1,76$ sm dan $30,1\pm1,8$ sm gacha ($t=3,6$; $P>0,01$); joydan uzunlikka sakrashda $138,6\pm8,92$ sm dan $147,0\pm8,5$ sm gacha ($t=2,5$; $P>0,05$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda $239,4\pm1,6$ sm dan $254,2\pm9,95$ sm gacha ($t=3,6$; $P>0,01$); tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishda $23,2\pm2,85$ m dan $24,5\pm1,86$ m gacha ($t=1,4$; $P>0,05$). Olingan ma'lumotlar tahlili 9-rasmda keltirilgan.

7- va 8-rasmda ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik natijalari shundan guvohlik beradiki, biz taklif qilgan usuliyat bo'yicha shug'ullanayotgan tajriba guruhi o'g'il bolalarining natijalari an'anaviy jismoniy tarbiya tizimi bo'yicha shug'ullanayotgan nazorat guruhi o'g'il bolalari natijalaridan ancha yuqori.



7-rasm. O'rganilayotgan guruh o'g'il bolalarining pedagogik tajriba oxirida 30 m va 60 m yugurishdagi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili



8-rasm. Pedagogik tajriba oxirida o'rganilayotgan guruh il bolalarining joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi ko'rsatkichlari qiyosiy tahlili.

Tajriba guruhida biz tavsiya etgan usuliyat bo'yicha tajriba o'tkazish vaqtida 5 ta nazorat me'yori ko'rsatkichlarida ancha siljish ro'y berdi. Nazorat guruhida faqat bitta ko'rsatkich – 30 m ga yugurishda ($P < 0,05$) ma'lum siljishlar ro'y berdi.

Pedagogik tajriba oxirida o'rganilayotgan guruh o'g'il bolalarida nazorat meyo'rlari o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili quyidagi ma'lumotlarni aniqladi: 30 m ga yugurishda natijalar nazorat guruhida $5,7 \pm 0,25$ sek ga, tajriba guruhida – $5,4 \pm 0,25$ sek ga ($t=3,01$; $P < 0,01$); 60 m ga yugurishda shunga mos $10,9 \pm 0,24$ sek va $10,6 \pm 0,26$ sek ga ($t=3,08$; $P < 0,01$) yaxshilandi; balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) – $28,3 \pm 1,72$ sm va $30,1 \pm 1,8$ sm ga ($t=2,6$; $P < 0,05$); joydan uzunlikka sakrashda - $139,0 \pm 4,34$ sm va $147,0 \pm 8,5$ sm ga ($t=3,02$; $P < 0,01$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda - $245,2 \pm 12,2$ sm va $254,6 \pm 9,95$ sm ga ($t=2,1$; $P < 0,05$); tennis to'pini uzoq masofaga uloqtirishda - $22,4 \pm 2,98$ m va $24,5 \pm 1,86$ m ga ($t=1,1$; $P > 0,05$).

Pedagogik tajriba so'ngida qizlarni nazoratdan o'tkazishda olingan ma'lumotlarni tahlil qilgan holda biz shuni aniqladikki, nazorat guruhi qizlarida natijalarning yaxshilanishi ro'y berdi, lekin statistik farqlar faqat 30 m ga yugurishda aniqlandi – $6,0 \pm 0,2$ sek dan $5,8 \pm 0,15$ sek gacha ($t=3,6$; $P < 0,01$). Qolgan me'yorlar bo'yicha quyidagi o'zgarishlar aniqlandi: 60 m ga yugurishda natija $11,1 \pm 0,16$ sek dan $11,0 \pm 0,17$ sek gacha yaxshilandi ($t=1,5$; $P > 0,05$); balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) – $24,5 \pm 2,45$ sm dan $26,4 \pm 2,24$ sm gacha ($t=2,0$; $P > 0,05$); joydan uzunlikka sakrashda – $139,0 \pm 3,6$ sm dan $140,8 \pm 3,65$ sm gacha ($t=1,2$; $P > 0,05$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda – $239,0 \pm 3,82$ sm dan $242,0 \pm 9,15$ sm gacha ($t=1,3$; $P > 0,05$); tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishda - $20,0 \pm 2,29$ m dan $21,7 \pm 2,44$ m gacha ($t=1,8$; $P > 0,05$).

Shunday qilib, natijalar yaxshilanishiga qaramasdan, nazorat guruhi qizlarida statistik farqlar faqat 30 m ga yugurishda aniqlandi ($P < 0,01$). Qolgan 5 ta nazorat me'yorlari ko'rsatkichlarida yetarlicha statistik farqlar aniqlanmadi ($P > 0,05$).

Pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi qizlarida nazorat me'yorlari o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlilidan olingan ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz. Pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi qizlarini testdan o'tkazish natijalari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida yetarlicha siljish bo'lganligidan guvohlik beradi. 30 m ga yugurishda natijalar $5,9 \pm 0,2$ sek dan $5,6 \pm 0,15$ sek gacha yaxshilandi ($t = 4,1$; $P < 0,001$); 60 m ga yugurishda $11,0 \pm 0,21$ sek dan $10,8 \pm 0,16$ sek gacha yaxshilandi ($t = 2,7$; $P < 0,05$); balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) – $25,7 \pm 2,28$ sm dan $29,5 \pm 3,04$ sm gacha ($t = 3,5$; $P < 0,01$); joydan uzunlikka sakrashda – $138,9 \pm 6,9$ sm dan $144,6 \pm 3,17$ sm gacha ($t = 2,6$; $P < 0,05$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda - $240,6 \pm 10,04$ sm dan $255,1 \pm 9,3$ sm gacha ($t = 3,7$; $P < 0,01$); tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishda – $20,1 \pm 2,34$ m dan $21,9 \pm 2,35$ m gacha ($t = 1,9$; $P > 0,05$). Shunday qilib, tajriba guruhi qizlarida 6 ta nazorat me'yorlaridan 5 tasida statistik farqlar aniqlandi. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini mushohada qilgan holda aytish mumkinki, tavsiya etilgan usuliyat maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ancha yaxshilashga imkon beradi.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, quyidagi fikrni qayd etish mumkin: o'rganilayotgan guruh qizlarida nazorat me'yorlari natijalarida teng bo'lmagan yaxshilanish ro'y berdi. Oldin bayon etib o'tilgan statistik materiallardan ma'lumki, pedagogik tajriba boshida ikkala guruh qizlarining natijalari farq qilmas edi, yetarlicha statistik farqlar aniqlanmagan edi. Lekin pedagogik tajriba oxirida nazorat guruhi va tajriba guruhi qizlari natijalari o'rtasida 5 ta nazorat me'yorlarida statistik farqlar kuzatildi. Biz tashkillashtirgan pedagogik tajriba oxiriga

kelib tajriba guruhi qizlarida 4 ta ko'rsatkich bo'yicha yuqori o'rtacha arifmetik o'lchamlar kuzatildi.

30 m ga yuugurishda natijalar nazorat guruhida $5,8 \pm 0,15$ sek ni, tajriba guruhida $5,6 \pm 0,15$ sek ni tashkil etadi ($t=3,3$; $P<0,01$); 60 m ga yugurishda nazorat guruhida $11,0 \pm 0,17$ sek, tajriba guruhida $10,8 \pm 0,16$ sek ($t=3,0$; $P<0,01$); balandlikka sakrashda (Abalakov bo'yicha) shunga mos $26,4 \pm 2,24$ sm va $29,5 \pm 3,04$ sm ($t=2,85$; $P<0,01$); joydan uzunlikka sakrashda shunga mos $140,8 \pm 3,65$ sm va $144,6 \pm 3,19$ sm gacha ($t=2,7$; $P<0,05$); yugurib kelib uzunlikka sakrashda – shunga mos $242,0 \pm 3,15$ sm va $255,1 \pm 9,3$ sm ($t=4,6$; $P<0,01$); tennis to'pini uzoqlikka uloqtirishda - $21,7 \pm 2,44$ m va $21,9 \pm 2,35$ m ($t=0,2$; $P>0,05$).

Shunday qilib o'rganilayotgan 12 ta parametrdan nazorat guruhida faqat ikkita ko'rsatkichda ahamiyatli o'zgarishlar ro'y berdi (16,7%), tadqiqot guruhida esa yetarlicha o'zgarishlar 10 ta ko'rsatkichda kuzatildi (83,3%). Oldin aytib o'tilganidek, ikkala guruhda o'tkazilgan qiyosiy statistik tahlil biz ishlab chiqqan usuliyatning ancha afzal ekanligidan guvohlik beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini o'tishning an'anaviy usullaridan farq qilgan holda, yakkakurash elementlari bo'lgan maxsus harakatli o'yinlarni qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlik samaradorligi yanada tezroq va kam vaqt sarflash bilan ortadi. Shu tufayli jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini yakkakurash elementlari bo'lgan maxsuslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash vositasida tezlashtirish imkoniyati yaratiladi, bu hamma jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish va bolalarning jismoniy tayyorgarligi umumiy darajasini oshirish uchun sharoit yaratadi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalarini umumlashtirgan holda shunday xulosa qilish mumkin: tajriba usuliyatining qo'llanilishi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va quyi sinf o'quvchilari-ning jismoniy tayyorgarligi umumiy darajasini oshirish masalalari bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkillashtirishni

yaxshilashga imkon beradi, shu tariqa kichik maktab yoshidagi bolalar o'quv jarayonini o'tkazish turlari, usullari, vositalarini to'g'ri va foydali qo'llash mumkin bo'ladi.

Hamma jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ushbu usuliyatning tatbiq etilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir o'tkazdi. O'tkazilgan pedagogik tadqiqot ushbu usuliyatni qo'llashning yuqori samara berishini tasdiqladi va kelgusida, bu jihatni hisobga olgan holda, o'qituvchilar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish imkoniga ega bo'ladi.

Quyi sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish uchun maktab dasturiga yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni kiritishga qaratilib o'tkazilgan pedagogik tajriba, eng avvalo, o'quvchilarning bu mashg'ulotlarga munosabati faollashganini, harakat ko'nikmalari yanada tezroq egallanganligini, intizom yaxshilanishi, ota-onalar tomonidan bolalarining jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanishiga qiziqish ortganini aniqladi.

Pedagogik kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quv-tarbiya jarayonida yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llash mashg'ulotlarning umumiy zichligini 11,4% ga va motor zichligini 8,7% ga oshirishga yordam berdi.

Quyi maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Maktabda o'quv yili davomida bu yosh davriga xos bo'lgan jismoniy rivojlanishning tabiiy o'zgarishlari saqlanishi kuzatiladi. O'tkazilgan tadqiqot ishlab chiqilgan usuliyat kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga yordam berganligini tasdiqladi, bu esa, o'z navbatida, "Alpomish" va "Barchinoy" dasturi bo'yicha test me'yorlarini topshirish samaradorligini oshirishga yordam berdi (14,2%ga).

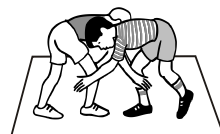
Umumiy jismoniy rivojlantirish uchun ayrim harakatli o'yinlar (F.A.Kerimov bo'yicha, 2003)

Qarsaklar

O'yinning mohiyati. Yerda diametri 3 m li aylana chiziladi. Ikki o'yinchi tanlanib, ular aylana ichida asosiy turish holatini egallaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi raqibidan chaqqonroq harakat qilib, uning tizzasi orqasiga urib qo'yish, lekin raqibga xuddi shu usulni qo'llash imkonini bermaslikdan iborat. O'yin vaqtida eng ko'p qarsak tovushi chiqargan g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: o'yinchilar bir-birlarini ushlab olishlari va aylana tashqarisiga chiqishlari man etiladi.

Variantlar: avvaldan kelishib olingan oyoq orqasiga urishga ruxsat beriladi; qarsakni istalgan oyoq tizzasi ortiga urib chiqarish mumkin.



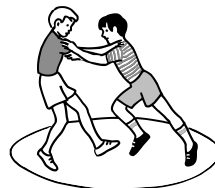
Qarsaklar

Aylanadan itarib chiqarish

O'yinning bayoni. Diametri 3-4 m bo'lgan aylana ichiga ikki o'yinchi turadi. Signal bo'yicha ular bir-birini yelkasiga qo'lini qo'yib itara boshlaydilar. Har bir o'yinchining vazifasi – raqibini aylanadan itarib chiqarish.

Qoidalar: o'yinchining hanch bo'lmaganda bitta oyog'i aylana ichidan chiqsa ham, u yutqizgan hisoblanadi.

Variantlar: itarishni ko'krak bilan ham amalga oshirish mumkin, bunda qo'llar orqada bo'ladi; orqa bilan itarish ham mumkin, lekin jangda qo'llar ishtirok etmaydi; bir o'yinchi orqasi bilan turib, ikkinchisi uni qo'llari bilan itarib chiqarishi ham mumkin.



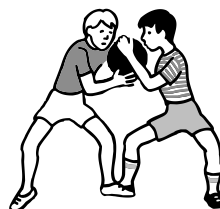
Aylanadan itarib chiqarish

Koptokni olib qo'y

O'yinning bayoni. Ishtirokchilar asosiy turish holatida yoki tizzalab turadilar. Ular ikki qo'llab bir koptokni ushlab oladilar. Signal bo'yicha har bir o'yinchi koptokni olib qo'yib, boshi uzra ko'tarishga harakat qiladi.

Qoidalar: Koptokni ushlab olganda, ikkala qo'lning holati bir xil bo'lishi kerak. Agar o'yin turib o'tkazilsa, gilamga (yerga) yiqilish man etiladi.

Variantlar: O'yinni o'tirgan holda, qorinda yotib, turib ham o'tkazish mumkin.



Koptokni olib qo'y



**Ro‘molchani
tortib ol**

Ro‘molchani tortib ol

O‘yinning bayoni O‘yinchilar juftliklarga bo‘linadilar. Har bir o‘yinchining vazifasi raqibining ro‘molchasini tortib olish, lekin uning xuddi shu ishni bajarishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Birinchi bo‘lib ro‘molchani tortib olgan o‘yinchi g‘olib chiqqan hisoblanadi.

Qoidalar: raqibini qo‘lidan ushlab olish, uni itarish man etiladi.

Variantlar: ro‘molcha o‘yinchilarning belbog‘iga old tomonidan qistirib qo‘yiladi; ro‘molcha o‘yinchilarning belbog‘iga chap yoki o‘ng tomonidan qistiriladi; ro‘molcha o‘yinchilarning orqasida belboqqa mahkamlanadi; tizzalab o‘ynash mumkin; ro‘molchani o‘yinchilarning to‘pig‘iga bog‘lab qo‘yish mumkin; juft-juft bo‘lib o‘ynash mumkin; jamoa bo‘lib o‘ynash mumkin.



Oyoq quvlashish

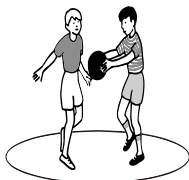
Oyoq quvlashish

O‘yinning bayoni. Ishtirokchilar juftliklarga bo‘linadilar. O‘yinchilar bir-birlarining yelkasiga qo‘llarini qo‘yadilar. Ularning vazifasi oyoq uchini raqibining oyog‘i uchiga imkon qadar ko‘proq tekkizishdan iborat.

Qoidalar: o‘yinchi maydonchada harakatlanib, oyog‘ini raqibining oyog‘idan olib qochadi va qo‘llarini ham tushirmaslikka urinadi.

Variantlar: chap oyoq raqibning faqat chap oyog‘iga , o‘ng oyoq esa faqat o‘ng oyog‘iga tekkiziladi; istalgan oyoq tekkiziladi.

To‘p tekkizish



To‘p tekkizish

O‘yinning bayoni. O‘yinchilar diametri 3-4 m li aylana ichiga juft-juft bo‘lib turadilar. Ulardan birining qo‘lida to‘p. O‘yinchining vazifasi to‘pni raqibining yelkasiga tekkizish. Ikkinchi o‘yinchi raqibiga tutqich bermaslikka urinadi.

Qoidalar: To‘pni faqat kelishib olingan joylarga tekkizish mumkin. Aylanadan chiqib ketgan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Variantlar: to‘pni raqibning tizzasiga tekkizish mumkin; to‘p faqat bir o‘yinchida; ikkala o‘yinchida bittadan to‘p bo‘lishi mumkin.

Quvnoq chumchuqchalar

O'yinning bayoni. Diametri 3m bo'lgan aylana ichiga yetakchi kiradi. Qolgan o'yinchilar aylana tashqarisida joylashadilar. Yetakchining signali bilan chumchuqchalar aylana ichiga sakrab kirib-chiqib turadilar. Yetakchi aylanadan chiqib ketishga ulgurmagani chumchuqchani tutib olishga harakat qiladi.

Qoidalar: aylana ichidan yugurib o'tgan o'yinchi tutilgan hisoblanadi. 2-3 ta chumchuqchani tutganidan keyin, yetakchi almashtiriladi.

Variantlar: aylana ichiga bir oyoqda sakrab kirish mumkin; ikki oyoqda sakrab kirish mumkin.



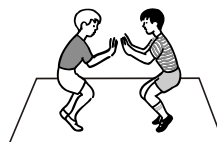
Quvnoq chumchuqchalar

Kaft urishtirish

O'yinning bayoni. O'yinchilar juft-juft bo'lib bir-birlariga qarab turadilar, oyoq kaftlari birlashtirilgan. Ular kaftlarini urishtirib, raqibni muvozanatdan chiqarishga harakat qiladilar.

Qoidalar: Kaft urishtirgandan keyin kim oyog'ini siljitsa, shu yutqazgan sanaladi. Keyin o'yin yangidan boshlanadi.

Variantlar: o'yinni turgan holda; cho'nqayib o'tirgan holda; yarim o'tirib olib borish mumkin.



Kaft urishtirish

Cho'nqayib bir-birini itarish

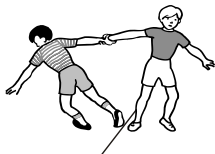
O'yinning bayoni. Diametri 3 m bo'lgan aylana ichida ikki o'yinchi yarim o'tirgan holda to'piqlarini ushlab oladilar. Ularning vazifasi – yelkalari bilan bir-birini itarib, raqibini muvozanatdan chiqarish va qo'llari, tizzasi yoki ketini yerga tekkizishga majbur qilish.

Qoidalar: aylana tashqarisiga chiqish mumkin emas. Bellashuv 30 sek davom etadi. Agar hyech kim g'olib bo'lmasa, jang durang bilan yakunlangan hisoblanadi.

Variantlar: qo'llarni bosh orqasida chirmashtirib; qo'llar bilan tizzaga tayanib o'ynash mumkin.



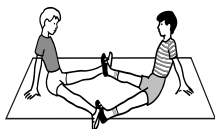
Cho'nqayib bir-birini itarish



**Chiziqdan tortib
o'tkazish**



Qaysar bolalar



Kuchli oyoqlar

Chiziqdan tortib o'tkazish

O'yinning bayoni. Ikki jamoa chiziq bo'ylab bir-biriga orqa o'girib turadi. Signal bo'yicha har bir o'yinchi raqibini chiziqdan o'z tomoniga o'tkazib olishga urinadi. Qaysi jamoa o'z hududiga ko'proq o'yinchini tortib olishga erishgan bo'lsa, shu jamoa g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: Ikkala oyog'i bilan chiziqdan o'tgan o'yinchi tortib olingan sanaladi. Kiyimdan tortish mumkin emas.

Variantlar: juft-juft bo'lib o'ynash mumkin; chap qo'ldan ushlab olib; o'ng qo'ldan ushlab olib; ikkala qo'lni ushlab olib o'ynash mumkin.

Qaysar bolalar

O'yinning bayoni. Ikki o'yinchi bir-biriga qarab o'tirib, bir xil oyoqlari tovonini birlashtiradilar va qo'llarini orqaga tiraydilar. Signal bo'yicha har bir o'yinchi oyog'i kafti bilan raqibining oyog'ini itara boshlaydi.

Qoidalar: raqibining oyog'ini itarib tashlagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Variantlar: qo'llarni orqaga tiramay, bosh orqasida chirmashtirish mumkin – bu o'yinni murakkablashtiradi; ikkala oyoqni birlashtirish mumkin.

Kuchli oyoqlar

O'yinning bayoni. O'yinchilar bir-biriga qarab o'tiradilar. Bir o'yinchi oyoqlarini birlashtirib oldinga uzatadi. Ikkinchisi oyoq kaftlarini raqibining oyoq kaftlari yoniga tashqari tomondan qo'yib o'tiradi. Signal bo'yicha o'yin boshlanadi. Birinchi o'yinchining vazifasi – raqibining rostlangan oyoqlari orasini ochish, ikkinchisi esa bunga qarshilik ko'rsatadi. Eng qisqa muddatda raqibining oyoqlari orasini ocha olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Qoidalar: o'yin vaqtida qo'llar orqaga tiraladi, ularni siljitish mumkin emas.

Variantlar: teskari yo'nalishda o'ynash, ya'ni kerilgan oyoqlarni birlashtirish ham mumkin

Xo‘rozlar jangi

O‘yinining bayoni. Diametri 3-4 m li aylana ichida ikki o‘yinchi turadi. Signal bo‘yicha ular qo‘llarini orqaga oladilar va bir oyoqda sakrab, raqiblarini yelka bilan itarib, uni ikki oyog‘ini yerga qo‘yishga yoki aylanadan itarib chiqarishga urinadilar. Bunga birinchi bo‘lib erishgan g‘olib sanaladi.

Qoidalar: Atayin qo‘pollik qilishga yo‘l qo‘yilmaydi.

Variantlar: Tayanchsiz oyoqni qo‘l bilan ushlab olish; ko‘pi bilan ikki marta sakraydigan oyoqni almashtirish; raqibni ko‘krak bilan itarish mumkin.



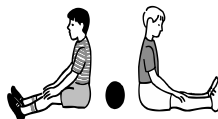
Xo‘rozlar jangi

To‘p uchun kurash

O‘yinining bayoni. Ikki o‘yinchi 2 m masofada bir-biriga orqa o‘girib yerda o‘tiradi. Ular orasiga to‘p qo‘yilgan. Rahbarning signali bo‘yicha o‘yinchilar to‘pga tashlanadilar. Uni birinchi bo‘lib olgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Qoidalar: To‘p ikki o‘yinchi orasida o‘rtaga qo‘yiladi. Raqibiga ataylab urilib ketgan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

Variantlar: o‘yinni turib o‘ynash mumkin; kichikroq to‘pdan foydalanish va shu tariqa o‘yinni murakkablashtirish mumkin.



To‘p uchun kurash

Niqoblanish

O‘yinining bayoni. Ikki o‘yinchi bir-biriga qarab turadi. Signal bo‘yicha ularning har biri sherigining gavdasini ushlab olishga urinadi. Bunga raqib faol qarshilik ko‘rsatib, tutqich bermaslik uchun maydonchada harakatlanishi kerak.

Qoidalar: o‘yinchilar maydonchadan chiqib ketmasliklari kerak. Raqibining gavdasidan ushlab olgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Variantlar: raqib gavdasidan ushlab olganda, qo‘llarni uning orqasida chirmashtirish.



Niqoblanish

Amaliy tavsiyalar

Ilmiy-usuliy adabiyotlar, amaliy ish tajribasi tahlili natijalari va o'tkazilgan tadqiqot ma'lumotlari ta'lim maskanlarining jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayoniga aqliy faoliyatning murakkab jarayonlarini, mantiqan fikrlash, tasavvur va xotirani shakllantirishga yordam beruvchi harakatli o'yinlarning qo'llanishini ko'zda tutuvchi kompleks dasturlarni kiritishni tavsiya etishga asos beradi. Vaqtning hissiy ko'tarinkilik bilan o'tkazilishini ta'minlagan holda, harakatli o'yinlar organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga, harakatni takomillashtirishga, axloqiy sifatlarni, tashkilotchilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari bo'yicha jismoniy tarbiya o'qituvchilari yakkakurash elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish va tashkillashtirishda rioya qilishi zarur bo'lgan asosiy tamoyillar ajratildi:

1.Bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinni individual tanlash tamoyili. O'yinni individuallashtirish bugun tarbiya vositasi sifatida umumta'lim maktablarida o'yin usuliyatini ishlab chiqishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'yin qoidalarini ishlab chiqishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari ko'p bolalarga emas, alohida bolaga – uning qiziqishlari, qarashlari, hayotdagi o'zni, do'stlari bilan munosabatlar tizimidagi ijtimoiy o'rniga e'tiborni qaratishlari lozim. Har bir o'yin – bu bola tanlagan intilishlarni, hayotiy maqsadlarni va rollarni rivojlantirish uchun qulay vaziyat yaratish imkoniyati.

2.Jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlar tizimiga o'yinlarning muvofiqligi tamoyili. Bu tamoyil o'yinning etnomadaniy tavsifida namoyon bo'ladi. Bola yashayotgan joy, u tarbiyalanayotgan oila – bularning hammasi eng xilma-xil o'yinlarni tanlashda ahamiyatga ega. O'yinda bola o'zining ijtimoiy o'rniga, bilimiga tayanadi, axir u hayotda qachondir

koʻrgan rolini oʻynaydi. Tez oʻzgaruvchan vaziyatlarda moʻljalni topishga yoram berish, shaxsning oʻsishi uchun zaminni topa olish – bu maktab oʻquvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiyalashning ishlab chiqilayotgan va tatbiq etilayotgan dasturlari uchun ancha dolzarb vazifa.

3.Keyin taʼsir qilish reflektiv tamoyili. Faqat oʻyin natijalarini qayd etib borishdan iborat emas. Gap har bir oʻyin ishtirokchisining oʻz harakatlarini tahlil qilishiga oid turli jihatlar haqida boryapti.

Oʻyinni loyihalashtirish, oʻyinning u yoki bu qoidalarini muhokama qilish vaqtida pedagog shaxsning fuqaroga aylanishiga yordam berish kabi ajoyib imkoniyatga ega boʻladi. Oʻz-oʻziga savol berib, ularga javob qaytarishga harakat qilgan maktab oʻquvchisi hayotda oʻz xatti-harakatlarini asoslashga intiladi (Kim u? Oʻyinda qanday rol ni bajaradi? U nima uchun yutqazdi va yutdi, bu nimaga bogʻliq edi?).

4.Oʻyinlarning insonparvarlik xususiyatlariga qarab moʻljal olish. Oʻyin uning ishtirokchilariga samarali pedagogik taʼsir koʻrsatishi uchun paydo boʻlayotgan munosabatlarni hisobga olish, muvofiqlashtirish, paydo boʻlayotgan nizo va muammolarning sababi va oqibatlarini tahlil qilish zarur.

5.Oʻyinda boshqarish va oʻz-oʻzini boshqarishning mutanosibli. Bu tamoyil oʻyinning oʻz-oʻzini rivojlantirishi jarayonini koʻzda tutadi. Bunday tamoyilga xos holat “birlashish motivi”ni topishda, yaʼni bolaning uning uchun qulay boʻlgan faoliyatga oʻzini bagʻishlashida namoyon boʻladi. Bunda oʻqituvchi nafaqat tashkilotchilik vazifasini, balki bolalarning har xil qiziqishlariga mohirona moslasha oladigan yoʻriqchi, maslahatchi vazifalarini ham bajaradi.

ADABIYOTLAR

1. Каримов И.А. Узбекистан – национальная независимость: экономика, политика, идеология. – Т.: Ўзбекистон, 1992. – 76 с.
2. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – С.31-59.
3. Каримов И.А. Современные кадры – важный фактор прогресса // Т.6. – Т.: Ўзбекистон, 1998. – С. 245-250.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистан // Т.6. – Т.: Ўзбекистон, 1998. – С. 305-327.
5. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 14.04.1992. –Т., 1992. – 25 с.
6. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000 (новая редакция). – Т., 2000. – 21 с.
7. Указ Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана». – Ташкент, № УП-3154. – 24.10.2002 г.
8. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», 29 август, 1997 й.
9. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 232 с.
10. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашчилиги ўргатиш услубиёти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув кўлланма. Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 132 бет.
11. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услубиятлари /Усманходжаев Т.С. ва бошқа. Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 104 бет.
12. Керимов Ф.А. Спорт курашчилиги назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2001. – 286 с.
13. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2004. – 263 с.
14. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью.: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 49 с.

15. Кипчаков Б.Б. Методика использования подвижных игр с элементами единоборств с учащимся младших классов. – Т., 2007.
16. Кипчаков Б.Б. Применение подвижных игр с элементами единоборств на занятиях учащихся младших классов. – Т., 2007.
17. Кипчаков Б.Б., Юсупов А. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. – Т., 2007.
18. Кандалова Л., Кипчаков Б.Б. «Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания». – Т., 2008.
19. Кипчаков Б.Б., Хуррамов Ж. Роль и значение подвижных игр в подготовке спортивного резерва. – Т., 2008.
20. Кипчаков Б.Б. Ҳаракатли ўйинларни жисмоний тарбиялаш жараёнида. – Т., 2008.
21. Кипчаков Б.Б. Ўқув жараёнида яқка кураш элементлари бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллаш. – Самарқанд, 2008.
22. Кипчаков Б.Б. Классификация подвижных игр и их значение в физическом воспитании школьников. – Карши, 2008.
23. Кипчаков Б.Б. Повышение эффективности проведения подвижных игр в процессе занятий спортом. – Сборник тезисов конференции 14-15 ноябр 2008 года II часть. – Т., 2008.
24. Кипчаков Б.Б. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания школьников. – Т., 26-27 июн 2009.
25. Атамухаммедова Н.М., Кипчаков Б.Б. Влияние подвижных игр с элементами кураша на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста. – Т., 26-27 июн 2009.
26. Кипчаков Б.Б. Аҳолини турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларни ташкил қилиш. – Т., 29-30.05.2009.
27. Кипчаков Б.Б., Мамазиятов Д., Болтаев З.Б., Мусаев А.М. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр с элементами

- единоборств. Международная научно-практическая конференция. – Т., 2009.
28. Кипчаков Б.Б., Кодиров Ф. Технология применения подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры. Международная научно-практическая конференция. – Т., 2009.
29. Кандалова Л.В., Кипчаков Б.Б. Особенности методики использования подвижных игр с элементами единоборств в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Республиканская научно-практическая конференция. – Т., 2010.
30. Абдуллаев Ш., Байтураев Э., Кипчаков Б.Б. Особенности методики использования подвижных игр с элементами единоборств в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. Республиканская научно-практическая конференция. – Т., 2010.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
Harakatli o‘yinlar: ularning roli va ahamiyati.....	5
Harakatli o‘yinlar mashg‘ulot jarayonida.....	6
Harakatli o‘yinlar sportda saralab olish vositasi sifatida.....	6
Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uslubiyati.....	8
Harakatli o‘yinlarni tasniflash mezonlari.....	13
Jismoniy tarbiya jarayonida kichik maktab yoshidagi bolalar bilan yakkakurash elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlarni qo‘llash usuliyatini asoslash.....	18
Jismoniy tarbiya jarayonida quyi sinf o‘quvchilari bilan yakkakurash elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlarni qo‘llashga asoslangan pedagogik tajriba natijalari.....	23
Umumiy jismoniy rivojlantirish uchun ayrim harakatli o‘yinlar....	33
Amaliy tavsiyalar.....	38
Adabiyotlar.....	40

