

Ma'ruzalar kursi

1-mavzu: Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. (2 soat).

Reja:

1. Harakatli o'yinlarni o'rganish va ularni o'ynashdan oldiga qo'yilgan maqsad.
2. Harakatli o'yinlarni vazifalari.

Tayanch so'z va iboralar Milliy harakatli o'yinlari, umumxalq harakatli o'yinlari, harakatli o'yinlar, o'yin, o'yin rahbari, boshlovchi xaqida malumot berish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash usullari, o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini ahamiyati, o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati to'g'risida ma'lumotlarga va bilimga ega qilish.

Birinchi savolning bayoni:

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha ota bobolarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, uning estetik jihatlari, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Ikkinchi savolning bayoni:

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanning vazifasi – harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy

tanishtirish, harakatli o'yinlarda hakamlik qilish o'yinning estetik xususiyatlari anglash, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib toptirish malakalarini shakllantirish, sport bayramlari va turli sanalarga bag'ishlangan musobaqalar o'tkazish usullarini va senariylarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatish, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi.

Talaba:

- sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati; harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi; harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi; sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish, - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rnini va ahamiyatini bilishi; sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni O'zbekistonda rivojlanishi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin texnikasi tasnifi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin taktikasi tasnifi; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni maydon o'lchamlari, jihozlari va o'yin qoidalarini o'rgatish; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar nizomini tuzish; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullari; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish qoidalari; sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha hakamlik qilish *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos xolda tanlash va tahlil qilish; kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; estafetali harakatli o'yinlarni o'rgatish; nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish; suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish; harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini

o'rgatish; jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish; sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish; sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi halq o'yinlaridan foydalanish **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish; futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatish; futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi; futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

- basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

- voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

- qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni darvozaga uloqtirish texnikasini o‘rgatish; qo‘l to‘pi o‘yinida jarima va erkin to‘plarni otishni o‘rgatish; qo‘l to‘pi o‘yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o‘rgatish; qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pga to‘siq qo‘yish usullarini o‘rgatish; qo‘l to‘pi o‘yinida darvozabonni o‘yin texnikasini o‘rgatish **malakalariga ega bo‘lishi kerak.**

Jonlantirish uchun savollar:

- Sizningcha o‘quv fanining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat bo‘lishi mumkin?
- Harakatli o‘yinlar deb nimalarga aytiladi?
- Harakatli o‘yinlar o‘z vazifasiga ko‘ra nechaga bo‘linadi?
- Harakatli o‘yinlar qanday turkumlarga bo‘linadi?
- Aytingchi harakatli o‘yinlar o‘z oldiga qanday maqsadni qo‘yishi mumkin deb o‘ylaysiz?
- Harakatli o‘yinlarni paydo bo‘lish tarixi xaqida nimalarni bilasiz?
- Harakatli o‘yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati nimalarda deb o‘ylaysiz?

Mavzu bo‘yicha talabalar savollariga javob berish.

Mustaqil ishlash uchun vazifa:

FSMU - *interfaol mashq*

F - fikringizni bayon eting: ...

S - fikringiz bayoniga birorta sabab ko‘rsating: ...

M - ko‘rsatilgan sababni tushuntiruvchi misol keltiring: ...

U - fikringizni umumlashtiring: ...

Takrorlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Sizningcha o‘quv fanining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat bo‘lishi mumkin?
2. Harakatli o‘yinlar deb nimalarga aytiladi?
3. Harakatli o‘yinlar o‘z vazifasiga ko‘ra nechaga bo‘linadi?
4. Aytingchi harakatli o‘yinlar o‘z oldiga qanday maqsadni qo‘yishi mumkin deb o‘ylaysiz?

Asosiy adabiyotlar

1. Usmonxo‘jaev T.S. “Harakatli o‘yinlar” O‘quv qo‘llanma T.: O‘qituvchi 1992 y.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L “Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi” Darslik T.: 2008 y.
3. Xo‘jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. (Harakatli o‘yinlari) O‘quv qo‘llanma TDPU T.: 2008 y.

4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

2-MAVBU: Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi (2 soat)

Reja:

1. Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi.
2. Harakatli o'yinlarni tushunchasi.

Tayanch so'z va iboralar Milliy harakatli o'yinlari, umumxalq harakatli o'yinlari, harakatli o'yinlar, o'yin, o'yin rahbari, boshlovchi xaqida malumot berish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarni harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi, o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati to'g'risida ma'lumotlarga va bilimga ega qilish.

Birinchi savolning bayoni:

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar (formatsiya) almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoit ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lishi haqidagi N.I.Ponamarevning monografiyasida (Leningrad, 1972 y) ta'kidlanishicha qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat bilan qarama-qarshi turishgan. Osiyo, Evropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakatli o'yinlarni nashr etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sarf-qilinishini tushungan qabila, urug' boshliqlari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil kishilarni tarbiyachi yo'liga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga uxshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashklar, jang amallari urgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan ("Spartak", "Geraklning jasorati" va shunga o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otida poyga, otini sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlab, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkoksing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Evropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli

federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Evropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada harbir mamlakatda o'zlarining milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Ikkinchi savolning bayoni:

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezguniyatlarini, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

Harakatli o'yinlar deb yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish harakatlarining har xil turlaridan tashkil topgan o'yinlarga aytiladi.

Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- bilim beruvchi;
- sog'lomlashtiruvchi;
- hordiq chiqaruvchi.

Jonlantirish uchun savollar:

- Harakatli o'yinlarni paydo bo'lish tarixi xaqida nimalarni bilasiz?
- Harakatli o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati nimalarda deb o'ylaysiz?

Mustaqil ishlash uchun vazifa:

FSMU - *interfaol mashq*

F - fikringizni bayon eting: ...

S - fikringiz bayoniga birorta sabab ko'rsating: ...

M - ko'rsatilgan sababni tushuntiruvchi misol keltiring: ...

U - fikringizni umumlashtiring: ...

Takrorlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Harakatli o'yinlar deb nimalarga aytiladi?
3. Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?
4. Aytingchi harakatli o'yinlar o'z oldiga qanday maqsadni qo'yishi mumkin deb o'ylaysiz?
6. Harakatli o'yinlarni paydo bo'lish tarixi xaqida nimalarni bilasiz?

Asosiy adabiyotlar

1. Usmonxo'jaev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010

3-mavzu:Harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari va pedagogik hamiyati (2 soat)

Reja:

1. Halq harakatli o'yinlarining tiklanishi va shakllanishi
2. O'zbek halq o'yinlarining tasnifi
3. Harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatishning psixopedagogik ahamiyati

Tayanch so'z va iboralarMilliy harakatli o'yinlari, umumxalq harakatli o'yinlari, harakatli o'yinlar, o'yin, o'yin rahbari, boshlovchi xaqida malumot berish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarni harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati, o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati to'g'risida ma'lumotlarga va bilimga ega qilish.

Birinchi savolning bayoni:

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa halq milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda. Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylarda halq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z halqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib qolmog'i kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbqiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek halq harakatli o'yinlarini hayotga tadbqiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada

maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi mukarrardir. Milliy halq harakatli o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, halq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya halqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Halq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha etib kelgan o'zbek milliy halq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, ahloq-odob, ong, hotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustahkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek halq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va makomi tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshladi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejalari tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshladi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari dasturlaridan joy oldi.

1998 yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika Festivali bo'lib o'tdi. Halq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati, iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan ham, halqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun mug'im asos bo'ladi.

O'rta Osiyo halqlarini bunday milliy harakatli o'yinlarsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki halq urf-odatlari, to'y-tomoshalari, o'yin- kulgusining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki halq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli paxlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har kaysisiga alohida ta'rif beradi: "Charmar nihoyatda tez

va ziyrak. Siyoxcharm - baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech - baxt keltiradi, lekin tez emas”.

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning “Qorabayiri”, Surxondaryoning “Boychidari”, “Girkuki”, “Ko'k kaptari”, “Chambil bellari” deb atalgan zotdor otlari deyarli yo'q bo'lib ketgan. Katag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Navro'z bilan bog'lik juda ko'p milliy o'yinlar mavjud bo'lgan: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari - qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar.

Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, ularni biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shuning uchun Navro'z bilan bog'lik bo'lgan ko'pgina halq o'yinlari, raqslar va milliy sport turlari o'z echimini kutmoqda. Ularning echimi bilan bog'lik bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha “Navro'z” - “Yangi kun” ayrim xududlardaesa “Yilboshi” deb ataladi.

Shu sababli 1991, 1996 yilda Jizzahning Forish tumanida, 1998 yilda Termizda bo'lib o'tgan “Halq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari”ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil va atroflicha muhokama qilingan, ma'lumotlar berilgan.

Ulug alloma, mutafakkir, xakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o'yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996 yil Bankokda (Tayland) milliy o'yinlar bo'yicha Jahon festivali bo'lib o'tdi. Bu festivalda turli xil davlatlar o'z milliy o'yinlari bilan qatnashdi. O'zbek delegatsiyasi “Qal'a himoyasi”, “Chillak”, “Mindi”, “Jami”, “Lapta” o'yinlari bilan qatnashdi. Milliy o'yinlarni tiklash va turmushga qaytarish milliy qadriyatlarimizni, ularni halqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

Ikkinchi savolning bayoni:

Halk milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha halq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to'kish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.)insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno va filoontogenetik xususiyatlar asosida “ixtiro” qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turli mintaqalarida halq harakatli o'yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsada, “oq” va “qizil” imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlari sifatida qayta tiklana boshladi va hozirgi kunda nafaqat halqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiy-uslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati hamda qiymati xali deyarli o'rganilmagan.

Ayni kunda yuqorida muxokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va hayotga tadbiiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir.

O'zbek halq o'yinlari halqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan. Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutahassislar o'zbek halq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko'zda tutmaganlar, yoki etarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek halq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar ancha yutuqqa ega bo'lar edi. Chunki har bir o'yinni tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to'g'ri belgilanadi.

Ma'lumki o'zbek halq o'yinlari o'z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlarni qamrab olgan.

Shu bois ularni yo'nalishlar bo'yicha ajrata bilish zarur debtopiladi. Demak ularni tasniflash (klassifikatsiyalash) zarur o'rinniegallaydi.

Shu yo'sinda bizning fikrimizcha o'zbek halq o'yinlarini quyidagichatasniflashni maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

O'zbek halq harakatli o'yinlari. Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar:osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmashoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash, sakrash: "Qarmoqcha", "Dungdan - do'nga", "Qarichma-qarich", "Mokkisimon sakrashlar".

Jismoniy sifatlari rivojlantiruvchi o'yinlar:kuch: "Tortishmashoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib et"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk", "Otib qochar".

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira: "Daqiqa", "Eslab qol - bajar", "Pirr - etdi", "O'ylab top"; hissiyot: "To'xta"; tafakkur: "Shaxmat"; ayyorlik: "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Supur-supur", "Qovun uzatish", "Besh tosh".

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Burgut va burgutchalar", "Otishma", "Insiz quyon".

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: "Kim oladi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Pahmoq kuchuk", "G'ozlar", "Oq quyonim".

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Besh tosh", "Lyanka", "Qirq tosh", "Soqqa".

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Varrak", "Yomg'ir yog'alok", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lyanka", "Tez ayt", "Yong'oq", "Qubba-1", "Qubba-2", "Soqqa".

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: "Oq suyak", "Cho'loq qarg'a", "Tun va kun".

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish", "Qurbaqa va laylak", "Cho'rtan baliq".

Turli yoshli bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Quvlashmachoq", "Bekinmachoq", "Bayroqcha uchun kurash", "Kun va tun", "Oq terakmi, ko'k terak", "Yong'oq o'yini".

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Eshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xola-xola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Qulok cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik kismida kullaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez uz urniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirk tosh".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib et", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Semir pufagim", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lapkar", "Tez aytish", "Tuldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qulok cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish", "Kim oladiyo", "Xo'rozlar jangi".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish", "Nomer chaqirish", "Qo'riqchi va qaroqchi", "Otishma", "Ko'chma-nishon", "Nishonga ur", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qubba".

Halq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nka shuvoq", "Cho'pon", "Olib qochar".

O'zbek halq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng qo'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek halq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

- Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
- Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
- Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;
- Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
- Ruhiiy xisssiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;
- Yorug' va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;
- Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;
- Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu o'rinda Yurtboshimizning 2013 yil 7 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 21 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruzasida qayd etilgan quyidagi so'zlariga urg'u berish maqsadga muvofiqdir: "...Sog'lom bolani voyaga etkazishda ta'lim-tarbiya va sportning o'rni va ta'sirini yanada kuchaytirish lozim". Ma'lumki, milliy harakatli o'yinlar ta'lim-tarbiya, ahloq-odob, milliy madaniyat va ma'naviyat hamda milliy g'ururni shakllantirishda muhim vosita ekanligi isbotga muhtoj emas.

Uchinchi savolning bayoni:

Bolalarni harakatli o'yinlarga dastlabki o'rgatish, ularda ushbu o'yinlarning mohiyati, sog'liqni mustahkamlovchi va hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi qiymati haqida ilk tasavumi hosil qilish o'ta muhim fundamental ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o'yinlarining mazmuni, shart-sharoitlari, tartib- qoidalari, ushbu o'yinlarda ijro etiladigan rollar, obrazlar va psixofunksional topshiriqlar bolalar qanchalik keng va chuqur singdirilsagina ularda qiziqish hamda motivatsion ehtiyoj yuzaga keladi. Binobarin, har bir harakatli o'yin o'zining hajmi, shiddati (yuklama jihatidan) va murakkabligi jihatidan bolalarning yoshi, jinsi, mhiy va jismoniy imkoniyatlariga qarab qo'llanilishi ularda ana shu yuzaga keladigan qiziqish va motivatsion ehtiyojni yanada kuchaytiradi.

Mazkur jarayonning samarali amalga oshishi ustivor jihatdan muayyan harakatli o'yinlarga o'rgatish uslublari va prinsiplari bilan belgilanadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Bosh-qacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan o'yinlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, o'yinlarning (yuklamasi) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha o'yin turlari, jumladan, sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunhgi bola faoliyatida surunkafi qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, baiki ushbu yuklamalar ustunligi turU funksional "obyekt"larda lokaf yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan hoU emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Shunday ekan, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'yin yuklamalarii bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqin- simon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalarga oid

o'yinlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ufami jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turh yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misohda o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi — bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik — ish qobihyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmaterining integral ifodasini anglatadi

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'hq bo'lgan — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'lig'i, uning aqhi va jismoniy faoOigi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad - sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish awalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga ohb kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sog'lig'i va ularning harakat mahoratini samarah shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

O'rgatish jarayoni — bu pedagogik jarayon bo'lib, trener- o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'hqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamehi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat “boyhgi”, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'hqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash turli harakatli o'yinlar yordamida amalga oshirilishi zarur.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o'ziga xos uslub va prinsiplarni o'z ichiga oladi.

Jonlantirish uchun savollar:

- Harakatli o'yinlar deb nimalarga aytiladi?
- Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?
- Aytingchi harakatli o'yinlar o'z oldiga qanday maqsadni qo'yishi mumkin deb o'ylaysiz?
- Harakatli o'yinlarni paydo bo'lish tarixi xaqida nimalarni bilasiz?
- Harakatli o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati nimalarda deb o'ylaysiz?

Mavzu bo'yicha talabalar savollariga javob berish.

Savollar bo'lsa marhamat!

Mustaqil ishlash uchun vazifa:

FSMU - *interfaol mashq*

F - fikringizni bayon eting: ...

S - fikringiz bayoniga birorta sabab ko'rsating: ...

M - ko'rsatilgan sababni tushuntiruvchi misol keltiring: ...

U - fikringizni umumlashtiring: ...

Takrorlash uchun savollar va topshiriqlar:

1. Harakatli o'yinlar deb nimalarga aytiladi?
2. Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra nechaga bo'linadi?
3. Aytingchi harakatli o'yinlar o'z oldiga qanday maqsadni qo'yishi mumkin deb o'ylaysiz?

4. Harakatli o'yinlarni paydo bo'lish tarixi xaqida nimalarni bilasiz?
5. Harakatli o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati nimalarda deb o'ylaysiz?

Asosiy adabiyotlar

1. Usmonxo'jaev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O`quv qo`llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O`quv qo`llanma T.: 2010
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O`quv qo`llanma T.: 2012 y.