ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

PEDAGOGIK MAHORAT
Ilmiy-nazariy va metodik jurnal
2021, MAXSUS SON

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrdagi qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lo bo'lgan zaruruiynashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti
Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi,Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:
Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich– pedagogika fanlari doktori, professor
Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori
Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)
Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor
Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)
Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)
Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor
Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor
O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor
Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor
Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Qiyamov Nishon Sodiqovich, , pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО
Научно-теоретический и методический журнал
2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решения ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по **педагогике** и **психологии**.

Журнал основан в 2001г.
Журнал выходит 6 раза в год
Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.
e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор
Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор
Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук (DSc), доцент

Хамидов Обиджон Хафизович , доктор экономических наук
Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор
Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор
Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор
Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)
Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор
Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор
Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)
Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)
Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор
Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор
Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор
Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор
Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор
Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор
Киямов Нишон Содикович, доктор педагогических наук, профессор
Каххаров Отабек Сиддикович, доктор экономических наук (DSc)

PEDAGOGICAL SKILLS
The scientific-theoretical andmethodical journal
2021, SPECIAL RELEASE

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic** and **Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal was founded in 2001.
The journal is published 6 times a year
The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.
The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.
e-mail: ped_mahorat@umail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Pedagogical Sciences of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov.
Deputy Editor: Pedagogical Sciences of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade.
Editor: Doctor of Pedagogical Sciences(DSc), Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov
Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov
Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov
Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I.Ibrahimov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)
Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov
Doctor of Pedagogical Sciences, Prof.M.Mahmudova
Doctor of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)
Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraina)
Doctor of Technical sciences, Prof. Mukhtor R.Amanov
Doctor of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev
Doctor of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva
Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev
Doctor of Economics, Prof. Nasir N. Mahmudov
Doctor of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov
Doctor of Pedagogical Science, Prof. Nishon S. Kiyamov
Doctor of Economics Sciences Otabek S.Kahhorov

МУНДАРИЖА

Обиджон Хамидов. Демократик тараққиётнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси 5
Баходир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машғулотларини лойиҳалаш 9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o`yinlarga qo`yiladigan pedagogik talablar 12
Mehriddin ABDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi ilg'or xorijiy tajribalar 14
Mehriddin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati 19
Alisher IBRAGIMOV, Feruz MO'MINOV. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish metodikasi 24
Алишер ИБРАГИМОВ, Фаррух ЭСАНОВ. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари 29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари................34
Alisher IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi 39
Мехриддин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик 43
Мехриддин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОНОВ. Ўсмир енгил атлетикачилар организмига иқлим омилларининг таъсири 49
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият сифатида................54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o'yinlari orqali dastlabki tanlovni o'tkazish metodikasi................57
Бахтиёр ДЎСТОВ, Мурoджон РЎЗИМБОЕВ. Мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг ўрни 61
Baxtiyor DO'STOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari................64
O'tkir FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog'lomlashtirish basketboli 68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari 71
Абдуҳамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари 76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi 80
Рауф РАХМОНОВ. Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари................84
Яхши ФАЙЗИЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари 89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi................93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va metodikasi................97
Shuhrat QURBONOV. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va uning mohiyati 100
Sitorabonu ABDUYEVA. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari......103
Sitorabonu ABDUYEVA. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning ta'siri ...107
Nasiba SABIROVA. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari................111
Жонибек ШОХИМОВ. Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий қадриятининг узвий қисми................115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes................118
Алишер ЮЛДАШЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар................122
Moxira GAFUROVA,Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayoniga harakatli (milliy) o'yin vositasining pedagogik ta'sir xususiyatlari 125
Muazzam FATULLAYEVA, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati 128
Манучехр ИБРАГИМОВ. Юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машғулот юкламаларини режалаштириш ва асослаш................131
Sherzod MANSUROV. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash 136
Мурод ТОШЕВ. Мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини шахматни ўқитиш жараёнида ривожлантиришнинг баъзи хусусиятлари (компьютер технологиялари асосида) 140
Фарход ФАЗЛИДДИНОВ. Педагогическая технология скоростно- силовой подготовки юных футболистов ...142
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптацияни боғлиқлиги 149

Бахтиёр ДЎСТОВ
Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият ва
спорт кафедраси катта ўқитувчиси

Мурожон РЎЗИМБОЕВ
Бухоро давлат университети
табиий фанлар факултети 1-босқич талабаси

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ШАХСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ ЎРНИ

Мақолада мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг тутган ўрни, ҳаракатли ўйинлар методик жиҳатдан тўғри ўтказишнинг болалар ривожланишига таъсири айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: *мактаб, ўқувчи, ҳаракат, ўйин, халқ, методик, бола.*

В статье рассматривается роль народных игр в развитии личности школьников, влияние на развитие детей методически правильного проведения двигательных игр, приобретение элементарных двигательных навыков в определенных действиях.

Ключевые слова: *школа, школьник, действие, игра, народное, методическое, ребенок.*

The article discusses the role of folk games in the development of the personality of schoolchildren, the impact on the development of children in the methodologically correct conduct of movement games, the acquisition of elementary motor skills in certain actions.

Key words: *school, student, action, game, folk, methodical, child.*

Кириш. Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айникса, кичик синфларда. Ўрта ва, хусусан, катта синфларда ҳаракатли ўйинлар асосий жойини гимнастикага бўшатиб беради.

Асосий қисм. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

- югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатнинг табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек, гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва кросс тайёргарлиги машғулотларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

- жисмоний сифатларини (тезлик, чаққонлик, чидамлилик, куч, эгилувчанлик) тарбиялаш, жамоатчиликнинг ростгўйлик ва бошқа аҳлоқий, шунингдек, иродавий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организмини нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, унинг саломатлигини мустаҳкамлаш.

Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдидан қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади. Масалан, агарда дарснинг вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда югуруб келиб узунликка сакраш малакасини такомиллаштириш деб қўйилган бўлса, унда "Бўри зовурда" ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан коптокни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини ҳал этиш учун "Тўпни узатдингми – ўтир" ёки "Қарама – қарши" эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин.

Таълимий вазифани ҳал этишда бир вақтнинг ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига таъсир этиши ҳам назарда тўтилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландликка сакраш малакасини такомиллаштиришда ўқувчилар ўзларида кучларига ишониш, жасурлик, ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишда битта ўқув-тарбиявий жараённинг ҳар хил томонлари ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек, ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), маълумотни ўтиш жойига (майдонча, зал, каридор), асбоб–анжом ва

жиҳозларга боғлиқ бўлади. Худди шундай педагогик вазифани ҳал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2-синф ўқувчилари билан ўйналадиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялаш вазифаси қўйилганда, "Ҳамма ўз байроқчасига" (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки "Тезда ўз жойига" (агарда машғулот каридор ёки залда ўтказилса) ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан тўпни отиш ва илиб олишни такомиллаштириш вазифасини қўйиб, 3-4-синфларни дарсларига "Узатдингми – ўтир", "Овчилар ва ўрдаклар", "Ўйин бошига тўпни берма", 5-6-синф учун дарсда эса "Тўп ўртадагига", "Отишма", "Тўп учун кураш" ўйинларини киритиш мумкин. Ўйинда маълум малакани эгаллаш кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қоидалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш, ўйинчиларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйин қатнашчилардан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Ўқувчиларга "Тўпни илиб олиш" ўйини берилса, агарда улар тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат тезлигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир. Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда такомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади. Ўйинга киритилган ҳар бир ҳаракат тўпни дастлаб шуғулланувчилар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ табиий ва элементар ҳаркатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдиндан ўргатилмасдан киритилиши мумкин. Шундай қилиб, масалан, болаларга "Бўри зовурда" ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдиндан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса болаларнинг диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга қаратиши керак. Ҳаракатли ўйинларни методик жиҳатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаши учун зарур бўлган жисмоний сифатни ўқувчиларда бу машқни ўйин жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади. Ўйинда болалар ўйинни секин–аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қоидаларининг киритишлиши, ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини элементлари бўйига ҳамманинг қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп, [illegible] имкониятларига ва ташкил этишни тузилиши бўйига мос келадиган, қатнашчиларда [illegible] муносабатларни талаб қилади. Модомики, жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатл[illegible] жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб боришда, дарсда бошқа машқ[illegible] ўйиннинг ўрнини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулот турлари ўртасида методик жиҳатдан кетма–кетлик ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарснинг зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдига қўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва ҳарактери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Агарда дарснинг тўлиқ асосий қисмига бағишлаган бўлса, унда катта ҳаркатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича ҳарактери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югуруш ортиқ бўладиган ўйинлар киритилади – "Чўртан балиқ", кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилик кўрсатиш, улоқтириш ("Овчилар ва ўрдаклар", "Доира ичига торт", "Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш") ва ҳ.к.

Муҳокамалар ва натижалар. Дарсда айрим спорт турларининг техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин.

7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка "перекит" усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни такомиллаштиришда, "Паст стартдан чиқиш эстафетаси" ўйинидан фойдаланиш билан иккинчи вазифани ҳал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиши керак ва ютуқни эса топшириқни тез ва сифатли қилиб бажарганига қараб бериши керак. Қаттиқ чарчашга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бироқ

ўйиндан кейин юриш, сакраш ёки ҳаракатнинг аниқ бўлишини, мувозанат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шуғулланучиларнинг таркиби ва в[illegible] ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарснинг қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни [illegible] вазифага мос келиши керак. Биринчидан, дарснинг тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинлар шуғулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради("Тақиқланган ҳаракат", "Синф тик тўринг", "Тўп орқасидан қувлаш" 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарснинг асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари такомиллаштириб борилади, ўйин жисмоний ва иродавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради. Бундай ўйинларга кўнгиллик ҳаракатли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига тааллуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашнинг ҳар хил турлари, қаршилик кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчидан, дарснинг якуний қисмида асосий қисмда тезлик билан берилган нагрузкадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи ўйинлар, диққатни ташкил этишга, шунингдек, дарснинг асосий қисмида қизғин ишлашдан кейин шуғулланувчиларнинг организмини нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаркатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. "Топчи, бу кимни овози" (1-2-синфда), "Ким келди" (3-4-синфда) "Синф тик тўринг" (5-7-синф), "Учувчи тўп" (8-11-синф).

Хулоса. Дарсда вақтдан тўғри фойдаланишда зарур бўлган дарс зичлиги яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчиларнинг ҳаммаси вақт фаол бўлишсин. Шу билан бирга, шунга ҳаракат қилиш лозимки, шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шундай хулққа эришиши учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир хил нагрузка олиши зарур. Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон борича кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ командага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютказган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва, энг яхшиси, очко билан алмаштирилгани маъқул, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин у ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғуллланилганда ("ҳалқа ҳимояси", "ҳаракатчан нишон", "учувчи тўп", "тўп ўртадагича" кабиларда ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтказилади. Худди шундай, ўйинни доирада қаршилик кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин ("доирага тортиш", "хўрозлар жанги", "чўнка шувоқ"). Бундай ҳолатда ўйновчиларнинг жисмоний имкониятлари ҳисобга олинган бўлиши тавсия этилади. Ўйиннинг бошида узоқ вақт кутиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун ўқитувчи ўйинни ўтказишга жуда яхши тайёргарлик кўриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб-анжом, жиҳозлар, тушунтиришнинг қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир.

Адабиётлар

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Алиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. -Т.: "Ўқитувчи", 2004.
2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. - Т., "Ўқитувчи", 2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т.: "Ўқитувчи", 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА, 1997.
5. Қорабаев У.Ҳ. Ўзбекона ўйинлар // Гулустон №9; 1991