



YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA BAJARILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Maqolada harakatli o'yinlar va uni o'tkazish turlari haqida tushuncha, uning o'ziga xosligi, harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi va bolalarning asosiy harakat turlari haqida ma'lumot berilgan bo'lib, yengil atletika mashg'ulotlarida bajariladigan harakatli o'yinlar haqida ma'lumotlar va tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlar, "yuguruvchilar uchun beriladigan o'yinlar", "o'yindan chiqib ketish bilan poyga".

KIRISH

Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Yengil atletikachilarga zarur, malaka va sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladigan ko'plab harakatli o'yinlar mavjud. Umumiy qoida bo'yicha, yuguruvchilar mashg'ulotida, ushbu tur uchun xos vazifalarni hal etishga





yo'naltirilgan o'yinlar qo'llanadi. Bir xil o'yinlar tezlik reaksiyasini tarbiyalashga xizmat qilsa, yana boshqasi finishda zo'r berish yoki startda joylashish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi («Tez yuguruvchi jamoa», «Raqamni chaqirish», «Kun va tun», «Quvlashmachoq») uchinchilari asosan burilish bo'ylab estafeta uzatishni egallashga yo'naltirilgan («Bo'sh o'rin», «Aylanma estafeta», «G'ildirak», «Qarama-qarshi estafeta»). Muhimi o'yinni sport turiga moslashtira olish. Chunki «Kun va tun» yoki «Hujumni boshlash mumkin» o'yinida yugurishni start holatidan boshlash mumkin, «Qarama-qarshi estafeta» o'yinida estafetani qabul qilib oluvchi o'yinchilar estafeta tayoqchasini olib keluvchilarga orqa o'girib turadilar. «Aylanma estafeta» o'yinida estafeta tayoqchasini uzatish uchun yo'lakcha hosil qilish mumkin. Past-baland joylarda o'tkaziladigan o'yinlar shug'ullanuvchilarga to'siqlardan oshib o'tish bilan yugurish texnikasini yaxshi egallashga, yugurish yo'lakchalaridan o'tish vaqtini to'g'ri hisoblashga o'rgatadi.

Yuguruvchilar uchun beriladigan o'yinlar

To'p ortidan yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchani bir tomonida saf tortadilar va har bir jamoa tartib bilan sanaydilar. Jamoalar oldidan start chizig'i chiziladi. Rahbar qo'lida to'p bilan rahbar jamoalar o'rtasida turadi.

O'yin tasnifi. Rahbar, istagan raqamini chaqirib, to'pni iloji boricha uzoqqa otadi. SHu raqamdagi o'yinchilar, to'p ortidan yuguradilar. Birinchi bo'lib qo'lini to'pga tekkizgan o'yinchi jamoasiga ochko keltiradi. SHundan so'ng to'p rahbarga qaytarilib, u yangi raqamni chaqirib, yana to'p otadi. O'yin belgilangan vaqt davom etadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. Yugurishni (kelishilgan holda) yuqori yoki past startdan boshlash mumkin. 2. Agar ikki o'yinchi to'pga bir vaqtda tegsa, har bir jamoaga bittadan ochko beriladi.

Hujum





O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki teng jamoaga bo'linib, maydonchanning qarama-qarshi tomonidagi old chiziq ortida markazga qarab turadilar.

O'yin tasnifi. 1. O'qituvchi ko'rsatmasi bo'yicha bir jamoa o'yinchilari yuqori yoki pastda, ikkinchi jamoa o'yinchilari qo'l ushlashib, safni to'g'rilab, oldinga yuradilar. Startda turganlarga ikki-uch qadam qolganida o'qituvchi hushtak chaladi. «Hujumchilar» qo'llarini qo'yib yuborib, o'z «uy»lari ortidagi chiziq tomon yuguradilar. Boshqa jamoa o'yinchilari ularni quvib, etishga harakat qiladilar. Ushlanganlar hisoblab chiqilgach, boshqa jamoa «hujum» boshlaydi. Urinish uch-to'rt marotaba bajarilgach, umumiy tutilganlar soni hisoblab chiqiladi va eng yaxshi yuguruvchilar e'lon qilinadi.

O'yin qoidasi. 1. Signal berilmay turib, harakat boshlash taqiqlanadi. 2. Har bir o'yinchi qarama-qarshi jamoaning hohlagan o'yinchisini faqat «uy» chizig'iga qadar «tutib olish» mumkin.

O'yindan chiqib ketish bilan poyga

O'yinga tayyorlanish. O'qituvchi signali bo'yicha barcha qatnashchilar bir vaqtda doira tashqarisidan soat mili bo'ylab yuguradilar. Har bir (yoki ikki) aylanadan keyin o'yin qatnashchisi, nazorat start chizig'ini so'nggi bo'lib kesib o'tsa, o'yindan chiqadi. Asta-sekin chidamlilar o'yinni tark etadilar. Eng chidamli va tezkor o'yinchi g'olib deb e'lon qilinadi. O'qituvchi ixtiyoriga ko'ra o'yin qatnashchilari to'ldirma to'p, og'irlash-tirigan belbog' kiyib, yuk solingan xalta bilan yugurishlari ham mumkin. Poygani to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga va orqaga o'tkaziladi. Start chizig'idan oxirgi bo'lib kesib o'tgan qatnashchi, o'yindan chiqib ketadi.

Quvlab etib ol

O'yinga tayyorlanish. O'yinda yigirma kishigacha o'ynashi mumkin. Qatnashchilar stadion yugurish yo'lakchasida bir-biridan bir xil masofada joylashadilar. Masalan, o'n olti kishi o'ynasa, unda 400 metrli yo'lakchada bir-biridan 25 m masofada turadilar.





O'yin tasnifi. O'qituvchining signali bo'yicha start beriladi. Har bir o'yinchi vazifasi – orqada yugurib kelayotgan uni quvlab etishiga, yo'l qo'ymaslik, shuningdek oldinda yuguruvchiga qo'lini tegizishga harakat qilishdan iborat. Ushlanganlar o'yindan chiqib yugurish doirasining o'rtasidan joy egallaydilar. Qolganlar poygani davom ettiradi. Yugurish yo'lakchasida uchta eng chidamli sportchi qolganida o'yin tugatilib yakka g'olibni aniqlash mumkin bo'ladi.

Agar o'yin zalda o'tkazilsa, burchaklarga yaqin joyda burilish ustunchalari qo'yiladi va uni faqat tashqi tomonidan aylanib o'tish mumkin. O'yin qatnashchilari soni o'ntagacha bo'lishi mumkin. Bu o'yinda o'g'il va qiz bolalar alohida musobaqalashadilar.

Sakrovchilar uchun o'yinlar

Sakrash bilan shug'ullanadigan sportchilarda o'yin oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Bularga past-baland joylarda o'tkaziladigan va zalda jihozlardan foydalangan holda, shuningdek maktab amaliyotidan ma'lum o'yin va estafetalar kiradi. Bu o'yinlardan ko'pchiligini murabbiy ixtiyoriga binoan murakkablashtirish mumkin. Masalan, buyum oyoq tagidan o'tkazish yoki turgan joyida aylanish balandligini oshirish – «Qarmoqcha», «Arqoncha oyoq tagida», «Bir-birini ustidan sakrab o'tish estafetasi», «Ketama-ket sakrash», sakrash uzunligini oshirib borish yoki o'ng va chap oyoqda sakrashni vazifa sifatida borish. («Yo'lakchalar ustidan sakrash», «Sakrovchilar», «Xo'rozlar jangi», «Poygachi» va h. k.) Quyida yengil atletikachilar uchun beriladigan sakrash elementlari mavjud bir necha o'yinlarni keltiramiz.

Mokisimon yugurish

O'yinga tayyorlanish. O'yin qatnashchilari ikki jamoaga bo'linib, maydonchaning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular orasidan o'rta chiziq (start chizig'i) o'tkaziladi.

O'yin tasnifi. Jamoa sardorlari navbat bilan o'rta chiziqqa o'yinchilarini chiqaradilar va ular sakrashlari talab etiladi. Oldindan kelishib olinganidek, bir jamoa o'yinchilari (turgan joyida ikki oyoqda deysinish bilan) o'rta chiziqdan



o'ng tomonga, boshqa jamoa o'yinchilari chap tomonga sakraydilar. O'yin boshlanib, ya'ni birinchi o'yinchi sakraganidan keyin, uning tushgan joyi tovonidan (bo'r, kubik yordamida) belgilanadi. O'yinchi o'z jamoasi yoniga qaytib, uning tushgan joyi belgisidan, ya'ni o'rta chiziqdan, raqib jamoa o'yinchisi sakraydi. Un sakragan masofa ham o'lchanib, ana shundan keyin ikkinchi o'yinchilar sakraydilar va h.k. Oxirgi o'yinchi (musobaqani tamomlayotgan) o'rta chiziq ustidan sakrab o'ta olsa, uning jamoasi g'alaba qozonadi. Agar buning uddasidan chiqa olmasalar, ular yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Sakrash vaqtida o'rta chiziqni bosib turish mumkin emas.
2. Agar o'yinchi sakrash chog'ida orqaga munkib, oyog'i, qo'li yoki tanasi bilan maydonga tegsa, uning sakrash masofasi ana shu nuqtadan o'lchanadi.

O'yinni turgan joyidan uch hatlash bilan ham o'tkazish mumkin. G'olib xuddi shu yo'l bilan aniqlanadi.

Joy almashish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar o'qituvchi signali bo'yicha, chuqurroq o'tirgan holatdan sakrab, oldinga harakatlanib, qarama-qarshi tomondagi «uy» chizig'ini kesib o'tishga intiladilar. Sakrashni birinchi bo'lib tugatib, qarama-qarshi tomon chizig'i orqasida yig'ilgan jamoa o'yinchilari g'olib chiqadi. So'ngra orqa yoki teskari tomonga sakrashni boshlaydilar, biroq, «uy» chizig'ini oxirgi bo'lib bosib o'tgan o'yinchi o'yinda qatnashmaydi. O'yin maydonda ikki-uchta eng chidamli o'yinchi qolgunicha davom etadi. Maydondagi o'yinchilar soniga qarab, g'olib jamoani aniqlash mumkin. Maydonda ko'p o'yinchini saqlab qolgan jamoa etakchi hisoblanadi. Musobaqani davom ettirib, eng yaxshi sakrovchini aniqlash ham mumkin. O'yinga yadro, uloqtiruvchilar uchun mashqlar kiritish yoki qo'shish ham mumkin. Bunday holda o'yinchilar tayanib yotgan holatda qo'llar bilan yoki orqada tayanib turgan holda qo'l va oyoqlar bilan harakatlanadilar. Harakatlanish qoidasini buzgan o'yinchi o'yindan chetlatiladi.



Kim baland sakraydi

O'yinga tayyorlanish. Ikkala jamoa o'yinchilari uchun balandlikda planka o'rnatiladi.

O'yin tasnifi. Dastlab bir jamoa, so'ng boshqa jamoa o'yinchilari oldinma-ketin sakraydilar. Agar birinchi imkoniyatda (jami ikkita) o'yin qatnashchisi planka ustidan oshib o'tsa, u musobaqani keyingi balandlikdan musobaqalashishni davom ettiradi. Ikkinchi imkoniyatda ham balandlikni ishg'ol eta olmagan o'yinchi musobaqadan chiqadi.

Ko'proq o'yinchisi qolgan jamoa g'olib chiqadi. Shaxsiy jamoa birinchiligi o'tkazilib, guruh chempioni aniqlanadi.

O'yin qoidasi. 1 O'qituvchi o'yinchilarga to'g'ri depsinib, sakraganligi uchun ochko beradi. 2. Bu ko'rsatkich ular ko'rsatgan natijalariga qo'shib hisoblanadi.

O'yin badiiy gimnastika mashg'ulotlarida musiqa sadolari ostida buyumlar (to'p, sharf, lenta, bulava va sh.k), raqs harakatlari nafisligi, ritm sezgisini anglashga ko'maklashadi, mushaklarning kuchlanishini boshqarishni, harakat davomiyligi va tezlikni his qilishni tarbiyalaydi, mashg'ulotga emotsional rang beradi. Musiqiy-ritmik o'yin katta zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan, mashqlarni bajarishdan keyin o'ziga xos malaka darajasini oshirishga xizmat qiladi. Gimnastika asbob-anjomlari yordamida o'ynaladigan o'yinlarni, zalda jismoniy tayyorgarligini oshirish ustida ishlaydiganlar, turli sport vakillari qo'llaydilar. Asbob-anjomlar tuzilishiga qarab, osilib va tayanib turib siljishni bajarishga imkoniyat beradi. Bunday o'yinlarda nafaqat sport, balki amaliy malakalarni ham egallash mumkin. Gimnastika elementlari mavjud o'yinlarga quyidagilarni kiritish mumkin: «Guruh, tik tur!», «Taqiqlangan harakat», oshib o'tish va tirmashib chiqish bilan bog'liq estafetalar. Quyida gimnastlar uchun mo'ljallangan o'yinlar keltiriladi.



XULOSA

Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin. O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir yetadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi. Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib beradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi.

ADABIYOTLAR

1. О.С.Ушакова, Л.Г.Шадрина, Е.М.Струнина. Развитие речи и творчества дошкольников. Учебник. М: - 2020 г.
2. D.N.Raxmatova, L.Z.Xolmurodov, L.B.Sobirova. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O'zbek kitob savdo nashriyoti, 2020 y.
3. Bobomurodov A.E. jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi (jismoniy sifatlarni umumiy tasnifi). "O'zbek kitob savdo" nashriyoti, 2020 y.
4. T.Usmonxo'jayev o'zining «1001 o'yin»
5. R.S. Salomov. Theory and methodology of physical education. (Volume II) T. 2015.