

**GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANISHDA BAJARILADIGAN
HARAKATLI O'YINLAR**

Ilyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

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

Annotatsiya: Har bir harakatli o'yinlar biror foydali maqsadga yo'naltirilgan. O'sib borayotgan yosh avlod sog'lom rivojlansagina, u ham ma'nan, ham ruhan komil inson darajasiga yetishadi. Shu sababdan har bir harakatli o'yinlar bola hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim. Tezisdagi gimnastika bilan shug'ullanishda bajariladigan harakatli o'yinlar yoritildi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, gimnastika, bolalar, sakrashlar, umbaloq oshishlar, ko'tarishlar, dumalashlar, shpagat, sakrovchanlik.

Sog'lom turmush tarzini yaratish uchun insonni yoshligidan harakatli o'yinlarga jalb etish lozim. Qaysidir ma'noda harakatli o'yinlar insonni g'ayratini, qiziqishini oshiradi va bu qiziqish o'z o'zidan salomatlikni yaxshilaydi. Ayni paytda turli texnologiyalar rivojlanayotganligi insonlar harakating qisqarishiga olib kelmoqda. Kam harakat esa turli kasalliklarni (qonning quyusqlashuvi, yurak kasalliklari va h. k) paydo qiladi. Buni oldini olishning yagona yo'li esa harakatdir. Pedagog o'yin qoidalariga rioya qilishi va xolis hakam sifatida harakat qilishi kerak. Harakatli o'yinlarni tashkil etishda eng muhimi bolalarni jalb qilish va qiziqtirishdir. O'zingizni "navbatchi" iborani qo'llashda cheklamang. "Hozir esa biz ... o'ynaymiz". Bolalarni ko'zda tutilayotgan harakatlarga qiziqtirish lozim. Pedagogning o'zi o'yin ishtirokchisi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Dastavval, qoidalarni aniq qilib tushuntirish kerak. Gapirayotib bir vaqtning o'zida harakatlarni ko'rsatib berish, ya'ni o'yin haqida obrazli tasavvurlarni shakllantirish ham ayni muddao. Bolalardan biri o'yinda alohida e'tibor talab qiladigan joylarni takrorlasin. Agar o'yin davomida qoidalar bajarilmasa, pedagog o'yinni to'xtatadi va do'stona ohangda xato nimada ekanligini tushuntiradi. O'yin davomida pedagog his-hayajon bilan ishtirok etishi kerak. Agar o'yinga

qiziqishni yo'qotsangiz, qoidalarni murakkablashtirsa bo'ladi. O'yinni to'xtatish kerak bo'lgan paytni o'tkazib yubormaslik lozim. O'yinlar uchun murakkab bo'lmagan anjomlarni tayyorlash va zaxirada qiziq sanoq she'rlarni saqlash zarur. Har bir harakatli o'yinlar biror foydali maqsadga yo'naltirilgan. O'sib borayotgan yosh avlod sog'lom rivojlansagina, u ham ma'nan, ham ruhan komil inson darajasiga yetishadi. Shu sababdan har bir harakatli o'yinlar bola hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Gimnastikachi uchun zarur malakalarni mustahkamlash uchun o'yin uslubidan foydalanish murabbiyda emotsional rang, musobaqalashish tusini berib, bu esa o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin murabbiy tomonidan alohida elementlarni eslashda, ayrimlaridan quvnoq musobaqalar o'tkazishda diqqatni rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkin. Shuning uchun akrobatika elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar katta ahamiyatga ega. Ularga tez sur'atda bajariladigan sakrashlar, umbaloq oshishlar, to'p ko'tarishlar, dumalashlar, shpagat kabi sakrovchanlikni rivojlantiradigan mashqlar kiritiladi.

Yosh gimnastikachi yoki etarli tayyorgarlikka ega bo'lmagan razryadli sportchida ayrim mashqlarni bajarishda o'zini kuchiga ishonmaslik va qo'rqish tuyg'u paydo bo'ladi. SHug'ullanuvchining ichki kechinmalariga ta'sir etuvchi harakatli o'yinlar, sportchiga ularni engib o'tishga ko'maklashadi.

O'zing o'ylab top

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o'yinchilari zalning chekkasidan markazga yuzini o'girib turadilar va tartib bilan sanaydilar.

O'yin tasnifi. O'yinboshi biron-bir raqamni aytadi. Raqami aytilgan o'yinchi tezda zal o'rtasiga chiqadi va uchta turli harakat ko'rsatadi. Keyin boshqa jamoa o'yinchisi chaqiriladi. U ham, oldingisiga o'xshamagan uch xil yangi harakat ko'rsatadi. Agar mashqdan birontasi avval ko'rsatilgan bo'lsa, bu jamoaga jarima ochkosi beriladi.

O'yin 5-6 daqiqa davom etadi. Eng kam jarima ochkosi to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. O'yinda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchilarni chiqarish ham mumkin.

Ko'prik va mushuk

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o'yinchilari start chizig'i oldida tizilib turadilar. Ular oldida 5 va 10 m masofada 1,5m diametrli ikkita doira chiziladi.

O'yin tasnifi. Signal bo'yicha birinchi raqamlilar oldinga yuguradilar va birinchi doiraga etib kelib, «ko'prik» hosil qiladilar. So'ng ikkinchi raqamli o'yinchilar start oladilar. Ular ko'prik tagidan emaklab o'tib, uzoqdagi doiraga yugurib borib, u yerda oldinga engashib qo'llariga tayanib turadilar (belni egib, mushukka o'xshab turadi). Shundan so'ng birinchi raqamlilar uzoqdagi doiraga yuguradilar va sherigining oyoq va qo'llari tagidan emaklab o'tadilar. Shundan so'ng ikki juftlik qo'l ushlab, o'z jamoalari tomon yuguradilar. Ular start chizig'ini kesib o'tishlari bilan, uchinchi, so'ng to'rtinchi raqamli o'yinchilar yugurib ketadilar, qaytib kelganlar qator oxiridan joy oladilar. O'yinni boshlagan juftlik, qator boshiga kelib turganidan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar ya'ni ikkinchi raqam ko'prik, birinchi raqam esa turgan holda engashib tayanib turadi.

O'yinda estafetani boshlagan birinchi juftlik saf oldidagi o'z o'rnini egallaganida o'yin tugaydi.

O'yin qoidasi. Doirada mashq bajarish texnikasini buzgan yoki vaqtdan ilgari start olgan jamoaga jarima ochko beriladi.

Ot (kon) ustidan sakrash bilan quvlashmachoq

O'yinga tayyorlanish. Gimnastlar ikkiga bo'linib, ot(kon)ni o'ng va chap tomonida skameykadan joy oladilar.

O'yin tasnifi. Har bir jamoadan konga bittadan gimnast kelib biri o'ng va ikkinchisi chap tomonda turadilar (konning qarama-qarshi uchlarida, yuzma-yuz joy egallaydilar).

O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar raqibini ta'qib qilib, kon ustidan oyoqlarni bukib sakraydilar. Raqiblardan biri boshqasini tutmaguncha, sakrashni bajaradilar. So'ngra mashqni ikkinchi juftlik o'yinchilari bajaradilar. Ko'p ochko to'plagan, jamoa o'yinda g'olib chiqadi. G'oliblar o'rtasida final uchrashuvlarini tashkil etish mumkin.

Kon ustidan sakrash talab etilgan estafeta gimnastlar uchun juda foydali. Hisob bo'yicha birinchi raqamli o'yinchi 10 m masofada jamoasi oldida (chizilgan

aylana ichida), oyoqlarini oldinga qo'yib, unga qo'llari bilan tayanib, boshini pastga qaratgan holda turadilar.

O'qituvchi signali bo'yicha, uning ustidan jamoaning ikkinchi o'yinchisi sakraydi (qo'llari belda, oyoqlarini yonga kerib) va doiradan joy egallaydi. Bunda birinchi raqamli o'yinchi o'z qatori oxiriga yugurib boradi.

O'yin estafeta qoidalari bo'yicha o'tkaziladi, ya'ni har bir o'yinchi navbati bilan tayanib sakrab, so'ngra «jonli jihoz» rolini bajaradi.

Gimnastika marafoni

O'yinga tayyorlanish. Gimnastika asbob-anjomlari ma'lum tartibda kerakli joyiga qo'yib chiqiladi, to'shak va akrobatik yo'lakchalar to'shaladi. O'yinda ikki jamoa o'yinchilari qatnashadilar.

O'yin tasnifi. O'qituvchi signali bo'yicha birinchi jamoa, oldindan bir-biriga bog'liq topshiriqlarni bajarib, barcha to'siqlardan oshib o'tishi shart. Shunday va topshiriqlarni taxminiy ro'yxati:

- 1) Bruslarga sakrab chiqish va qo'llarda tayanib yurib (yoki osilib turgan holda) bruslarning qarama-qarshi tomoniga o'tish;
- 2) Yo'lakchada yon tomonga aylanish;
- 3) Kon ostidan emaklab o'tish;
- 4) Yakka cho'p bo'ylab yugurish;
- 5) Turnikda tortilib aylanib tayanib turish;
- 6) Kozyol ustidan oyoqni yonga kerib sakrash;
- 7) Gimnastik devorga chiqish va to'shak ustiga sakrab tushish;
- 8) To'shak ustida ikki marta oldinga o'mbaloq oshib finishga etib borish.

Har bir keyingi o'yinchi, ulardan oldingi o'yinchi ikkinchi jihoz-dan o'tganidan keyin, birinchi jihozga yugurib boradilar. Jamoalar navbat bilan musobaqalashadilar. Birinchi o'yinchi startdan chiqib, to oxirgi o'yinchi finishga etib kelganga o'tgan vaqt hisobga olinadi.

O'yin qoidasi.

1. Mashqni bajarishda qo'yilgan har bir xato uchun ikki soniya jarima vaqt qo'shib beriladi.

2. Mag'lub jamoa jihozlarni yig'ishtiradi.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, bolalarning o'sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolalarni mustaqil o'ynayotgan paytlarida harakatlari faolligini barqarorlashuviga yordam berish. Yuqorida ta'kidlangan barcha fikr va mulohazalar, farzandlarimiz, yosh avlodlarimizning komil inson bo'lib ulg'ayishlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Arastuning „Xitoba" kitobi.
2. Z. M. Boburning „Boburnoma " asari.
3. T. S. Usmonxo'jayevning „500 harakatli o'yinlar" kitobi.
4. Usmonxo'jaev G.S. "1001 o'yin" T.Meditsina 1999 y.
5. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.
6. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // Colloquium-journal. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
7. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In " Online-conferences" platform (pp. 523-525).
8. Абдуллаев Яшнаρχон Маҳкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (Современное образование (Узбекистан). (9 (94)), 56-62.