

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

(o'quv-uslubiy qo'llanma)

KIRISH

Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish xarakteriga ega bo'ladi. Bola tevarak-atrofdagi borliqni kuzatadi, uning elementlarini o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi.

Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim.

Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi.

Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarak-atrofdagi olamni bilishga aktiv intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi. O'yin protsessida ularning borliq haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi.

Bolalar oilada va bolalar muassasalarida tarbiyalanganda butunlay o'yin va ermaklar bilan band bo'lsalar, maktabga kirish bilan ularning asosiy qiziqish va e'tibori o'qishga qaratiladi.

O'yin boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo'sh vaqtlarining bir qismini turli

o'yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o'z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Bundan tashqari harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o'stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas'uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

I. MILLIY O'YINLARNING INSONNING JISMONIY VA IJTIMOIY-IQTISODIY TARAQQIYOTIDAGI O'RNI

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi faqatgina uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi. Balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

Ushbu va'znomada o'zbek xalq o'yinlari insonni jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga aloqadorligini yoritish asosiy maqsad qilib olingan. Darhaqiqat yuqorida qayd etilgan tushunchalar o'rtasida uzviy bog'lanish mavjuddir.

Oxirgi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida o'yinlar muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlash-tiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir.

Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish – milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Xalq o'yinlarini tiklash va rivojlantirish.

Mamlakatda xalq o'yinlarining ta'qiqlanishi

Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'alarini ta'qiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasida edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda umumsovet xalqni vujudga keltirish edi. Umumsovet xalqini vujudga keltirish uchun esa barcha millat va elatlarni bir-biridan ajratib turadigan xususiyatlarni, ya'ni milliy ong, milliy an'alar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Shuning bilan birga barcha uchun umumiy bo'lgan ong, til, odatlar, o'yinlar joriy qilina boshlanadi. Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq o'yinlariga ham "eskilik sarqiti" sifatida kurash olib borildi. Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qumsovchi, ongsiz, taraqqiyotni to'xtatuvchi deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini bermoqda.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, qir-adirlar o'zlashtirildi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'rnida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning yo'qolishi xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keladi.

Uchinchidan, bolalarga xalq o'yinlari o'rniga Yevropada qabul qilingan o'yinlar taklif etildi. Butun mamlakat maktablarida voleybol, basketbol, futbol va hokazolar o'ynaldi. Xalq o'yinlari esa bir chetga surib qo'yildi. Bolalar o'ynashi mumkin bo'lgan yagona joy maktab sport maydonchalari yangi o'yinlar uchun moslashtirib qurilgan edi.

XX asr o'rtalarida xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab o'yinlar unutildi. Minglab o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos.

Forish anjumanida bayram qatnashchilarining diqqatini ko'p azaliy o'yinlar o'ziga tortdi. Quyida Forishda tiklangan xalq o'yinlarining yana biri haqida fikr yuritamiz. Qadimiy manbalar "duk" nomli jang musobaqa bo'lgan degan ma'lumotlar bor edi. Biroq u butunlay yo'qolib ketgan deyilardi. Biz uni topishga intildik.

Saksoninchi yillar o'rtalarida Forish tumani Qalish qishlog'ida unutilgan xalq odatlari va o'yinlarini yozib olib yurganimizda (o'tgan asrda tug'ilgan) Shamsiy bobo: "Biz yoshligimizda "kara-te"ga o'xshagan tepish o'yiniga tushib turar edik", deb qoldi. Bu o'yinga qiziqib qolib, bu noyob topilma o'yin-olishuvni tiklashni iltimos qildik.

Darhaqiqat, "Duk" – tepish Sharq xalqlariga xos bo'lgan Yamon "Kara-te"si, Koreya "Taekvan-do"si, Xitoy "Ushu" olishuvlaridan qolishmas ekan. Bu o'yinni O'zbekiston televideniyesi orqali ko'rsatilishi va "Xalq o'yinlari" bayramida ham namoyish qilinishi ko'pchilikni lol qoldirdi. Bizga bunday jon og'ritadigan o'yin-janglar kerak emas deydiyanlar ham topilar. Balki, bu bir tomondan to'g'ridir. Hech bo'lmasa, odamlarni chiniqtiradigan, mardonavor qiladigan, o'zini va o'jizlarni himoya qilishni o'rgatadigan o'yinlar bizning xalqimizda ham bo'lganligini bilib qo'yaylik. Qolaversa ularni tiklaylik.

Xalq o'yinlarining tiklanishi.

Forish tajribalari

Ma'lumki, xalq o'yinlari ko'proq kishilar an'anaviy hayot tarzida yashovchi chekka joylarda saqlanib qolgan edi. Ayniqsa, xalq o'yinlari Forish tumanining chekka tog'li joylarida yaxshi saqlanib qolgan ekan. Bu yerda 1985 yildan buyon ko'plab ishlar olib borildi. Shu sababli bo'lsa kerak, 1987-88 yillar Forish tadqiqotlari bir oz sustlashdi. "Qarama-qarshilik odamlarni chiniqtirdi", deganlaridek bu davrda yo'qolayotgan xalq marosimini saqlash g'oyalari yanada sinaldi va kuchaydi.

Natijada, 1989 yil Forish tumanining o'nlab qishloqlarida uchyuzga yaqin o'yin yozib olindi va ularning kunlarini tiklash yo'llari izlana boshlandi. 1989 yil avvalo, Birlashgan qishlog'ida, so'ng tuman markazi Yangi qishloqda xalq o'yinlari bayramini o'tkazishga intilishlar bo'ldi. Shunday bo'lishiga qaramasdan ozgina vaqtdan so'ng 1990 yil Sayyod va Birlashgan qishloqlariga teleekspedisiya uyushtirilib, uning natijalari televideniye orqali bir necha marta ko'rsatildi. Va nihoyat, 1991 yil O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Jizzax viloyat ijroiyy qo'mitasi, Forish tuman rahbarlari yordamida ilk bor Jizzaxda xalq o'yinlariga bag'ishlangan ilmiy anjuman va Forishda xalq o'yinlari bayrami o'tkazildi. Forish xalq o'yinlari bayramining asosiy maqsadi unutilayotgan xalq o'yinlarini tiklash va targ'ib qilish edi.

Ilk bor Forishda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari bayrami"ga mamlakatning turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlar qayta tiklangan o'zbek xalq o'yinlarining «shoxi» - «Uloq»-«Ko'pkari»ga taklif etildi. 1996 yil esa II Respublika "xalq o'yinlari" Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7 may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida avjga chiqdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998 yil "Alpomish" dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival "Alpomish o'yinlari" deb nomlanadi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan "Yoy otish", "Kamondan otish", "Nishonga urish", "Olishish", "Kurash" kabi o'yinlar – musobaqalardan tashkil topdi.

1999 yil – "Ayollar yili"ga bag'ishlanib, Jizzaxda "To'maris" qizlar o'yinlari festivali o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida – g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishiga intilishdi. "To'maris" festivali – o'zbek xotin-qizlarini sport sohasidagi "uyqusi"dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalqimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligidan dalolat beradi. Farg'ona viloyatida 2000 yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» – II festivali xalq o'yinlarining Yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan ("Kurash", "Qo'l kurashi", "Tepa kurash", "Mindi", "Yoydan otish" kabi) musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi oshganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2001 yil – Jizzaxda, 2002 yil – Buxoroda, 2003 yil – Andijonda, 2004 yil – Samarqandda bo'lib o'tdi va hozirgi kunga qadar davom etib kelmoqda.

Milliy o'yinlarning rivojlanishi

Aytish mumkinki, Ittifoqimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan

“Xalq o‘yinlari bayrami”da yongan “mash’al” respublikamizning ko‘plab joylaridagi azaliy o‘yin-tomosha an‘analarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

Agar 1990 yil “Xalq o‘yinlari” bayrami ikki qishloq – Sayyod va Birlashganda o‘tkazilgan bo‘lsa, 1992 va 1993 yillar Jizzax viloyati darajasida – bu hudud barcha tumanlarining faol ishtirokida uyushtirildi. Bu yerda I Respublika “Xalq o‘yinlari” Olimpiyadasi o‘tkazilib, unda Vatanimizning barcha viloyatlari va Qoraqalpog‘iston Respublikasi vakillari qatnashdi.

Olimpiyadada azaliy xalq o‘yinlari “Bo‘ron”, “Chavandoz”, “Olib qochar”, “Cho‘nqa shuvoq”, “Yelka kurashi”, “Qirq tosh”, “Mindi”, “Tortishmachoq” kabi turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilib, g‘oliblar taqdirlandi.

Forish tumanining «Qizil pir» sayilgohida o‘tgan I Respublika “Xalq o‘yinlari” Olimpiyadasi dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o‘yinlarining namoyishi, ko‘rgazmali chiqishlar, ko‘rik tanlovlar, Respublika viloyatlari g‘oliblarining musobaqalari, g‘oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o‘z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o‘yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o‘yinlari, oddiy, sodda, hamma o‘ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epcchilik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o‘yinlarining tiklanishi zarur edi.

O‘zbek xalq o‘yinlarining xalqaro nufuzi

O‘zbekistonda tiklangan azaliy o‘yinlar nafaqat mamlakat (Leningrad, Moskva, Maxachkala shaharlari)dan kelgan mutaxassislarni, balki dunyoni boshqa burchaklari – Amerika, Olmoniya, Turkiya, Eron, Yaponiya, Gollandiya kabi mamlakatlardan tashrif buyurgan mehmonlarni ham o‘ziga maftun qilgan. 1996 yil Tayland poytaxti Bonkokda bo‘lib o‘tgan Butun dunyo xalq o‘yinlari fetivalida O‘zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o‘zbek xalq o‘yinlarining “jahon milliy o‘yinlari” guldastasida o‘zining munosib o‘rin olishiga imkon yaratdi.

O‘zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o‘yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o‘rganishimiz va targ‘ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o‘yinlarining (ko‘plab turlariga bag‘ishlangan olimpiyada, festival, bayram)lar o‘tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o‘tkazish lozim.

Xalq o‘yinlarini sport amaliyotida qo‘llash imkoniyatlari

Ma‘lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug‘ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo‘yi, og‘irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u

yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, na tanlab olingan bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi?

- Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtai nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan xoli emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz.

"Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zi bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'yinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: "Flos-beri Flop" o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarni kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengliroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi.

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmida charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

II. MILLIY O'YINLARNING MAZMUNI, MOHIYATI VA MAQSADGA OID TASNIFI

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalqning 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 xalq 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 xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbiq 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 muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq 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, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustaqkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi 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. Xalq 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, xalqimizning 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 muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatlarini, 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 xalq 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 pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga 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. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Navro'z bilan bog'liq juda ko'p urf-odatlar ijro etiladi: 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'liq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, raqslar va milliy sport turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yechimi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha “Navro’z” – “Yangi kun” ayrim hududlarda esa “Yilboshi” deb ataladi.

Shu sababli 1991, 1996 yilda Jizzaxning Forish tumanida, 1998 yilda Termizda bo’lib o’tgan “Xalq 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. Chunonchi, F.Xo’jaev, G.Bogdanovning maqolasida o’zbek xalq o’yinlarining tarixiy negizi ko’rsatilgan. Ulug’ alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o’yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996 yil Bangkokda (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 xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

O’zbek xalq o’yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish

Xalq milliy o’yinlari, jumladan o’zbek milliy o’yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to’qish 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 xalq 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 xalqimizning 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 muhokama 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 xalq o’yinlari xalqning 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 mutaxassislar o'zbek xalq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko'zda tutmaganlar, yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek xalq 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 xalq 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 deb topiladi. Demak ularni tasniflash (klassifikasiyalash) zarur o'rinni egallaydi.

Shu yo'sinda bizning fikrimizcha o'zbek xalq o'yinlarini quyidagicha tasniflashni maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

O'zbek xalq milliy o'yinlari

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash sakrash: "Qarmoqcha".

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

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira "Daqiqa"; hissiyot: "To'xta"; tafakkut: "Shaxmat"; ayyorlik: "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

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

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

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

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

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Barrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lyanka", "Tez ayt", "Yong'oq".

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

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish".

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", "Quloq cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirq 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 yet", "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", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish".

Xalq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nqa shuvoq".

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'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 xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
2. Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;

4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
 5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;
 6. YOrug' va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;
 7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;
 8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.
- Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

Ayrim xalq o'yinlarini mohiyati, mazmuni, izohi va ularni jismoniy va ijtimoiy tarbiyadagi ahamiyati

Endi ba'zi xalq o'yinlaridan misollar keltirib, ularni mohiyatini, mazmuni va tasnifini yoritish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz.

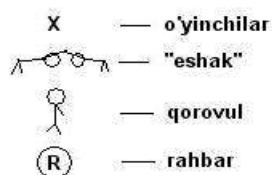
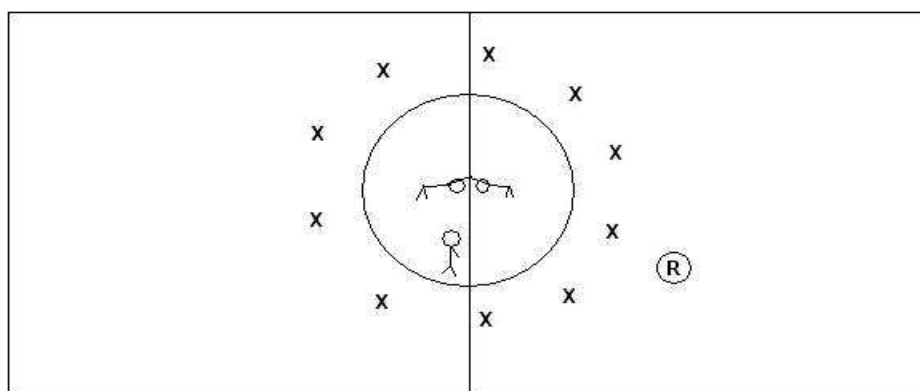
G.Jahongirovning ma'lumotlarida Mahmud Qoshg'ariyning bundan 900 yil ilgari "Munguz-munguz" nomli bolalarga mo'ljallangan va ularni xotirasini hamda diqqat e'tiborini mustahkamlovchi xalq o'yinini ta'riflaganini ko'rsatib berilgan. Boshqa ko'pgina mutaxassislarning ma'lumotlarida xalq o'yinlarining jismoniy tarbiyada, ahloqni, og'zaki nutqni takomillashtirishda, sport malakalarini shakllantirishda vosita sifatida qo'llanilgan va ijobiy samaralarning natijalari yoritilgan.

Ayniqsa quyidagi xalq o'yinlarini jismoniy tarbiyada, institut mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Kes-kes" o'yini barcha sinf o'yinchilari bilan o'ynalishi mumkin. U kundalik hayotda uchraydigan yurish, yugurish, sakrash harakatlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tezkorlik, chaqqonlik fazilatlarini tarbiyalaydi. "Qadamtayoq" o'yinida merganlik, chamalash, mo'ljal olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlarini bolalarda o'stiradi.

"Ko'z bog'log'ich" o'yinida eshitish, sezish a'zolari rivojlanadi. "Dor" o'yini muvozanat saqlashni, sezgirlikni tarbiyalaydi. "Tortishmachoq", "Chillak", "Oq terakmi, ko'k terak" o'yinlari har tomonlama jismoniy va aqliy, mehnat ruhida tarbiyalanishga yordam beradi.

"Eshak mindi"

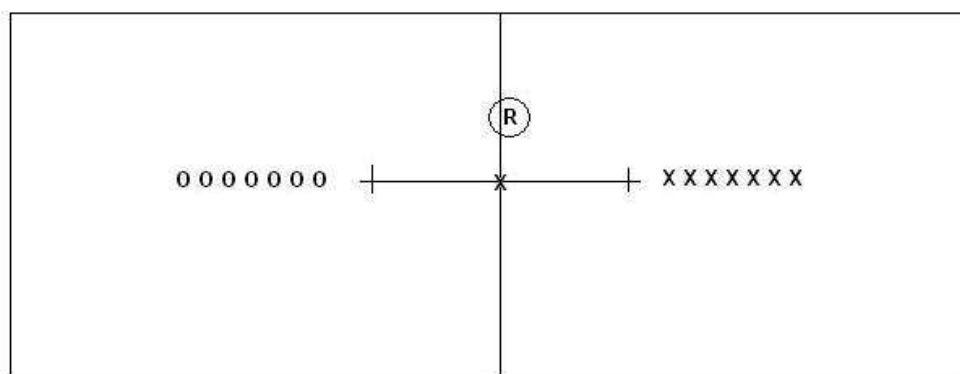
Bu o'yinda o'yinchilar doira bo'ylab turadilar. Doirani ichida ikki o'yinchi "eshak" bo'lib turadilar, ularni qorovul qo'riqlaydi. Rahbar signalidan so'ng o'yinchilar ketma-ket eshak ustiga sakrashga harakat qiladilar, qorovul esa o'yinchilarni eshakka minishlariga halaqit beradi. Agar qorovul qo'l bilan o'yinchiga tegsa, unda ushlangan o'yinchi eshak bilan o'rin almashadi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinda biror marotaba qo'lga tushmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Bu o'yin eshak ustidan oyoqni kerib sakrash malakasini mustahkamlaydi (1-rasm).



1-rasm.

“Tortishmachoq”

O'yinchilar aniq ikki jamoaga bo'linadi. Har qaysi jamoada o'zaro bir-birini belini ushlab turadi. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziq chiziladi. O'qituvchining signali bo'yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o'tsa shu jamoa o'yinda yutib chiqadi. O'yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin (2-rasm). Bu o'yin orqali o'quvchilarni kuchi rivojlanadi.



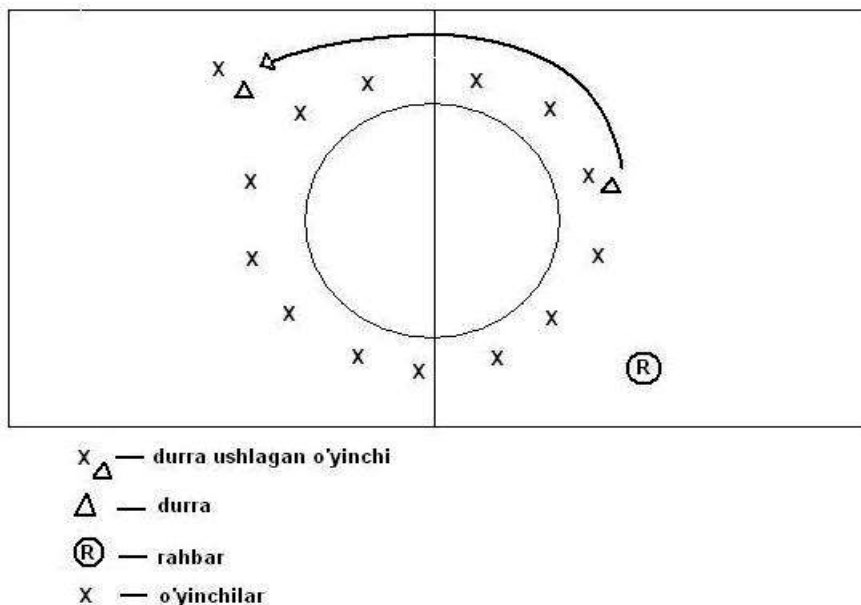
2-rasm.

“Durra”

O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bu o'yinchi qo'lga durrani olgan holda ushlab turadi. Komanda berilishi

bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Shunda durrali o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yugura boshlaydi.

O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, durra qo'yilgan o'yinchi darhol durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva doshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib qochib quvayotgan o'yinchining o'rniga tez o'tirishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasa quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zining joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. Bu o'yinda sezish a'zolari rivojlanadi (3-rasm).



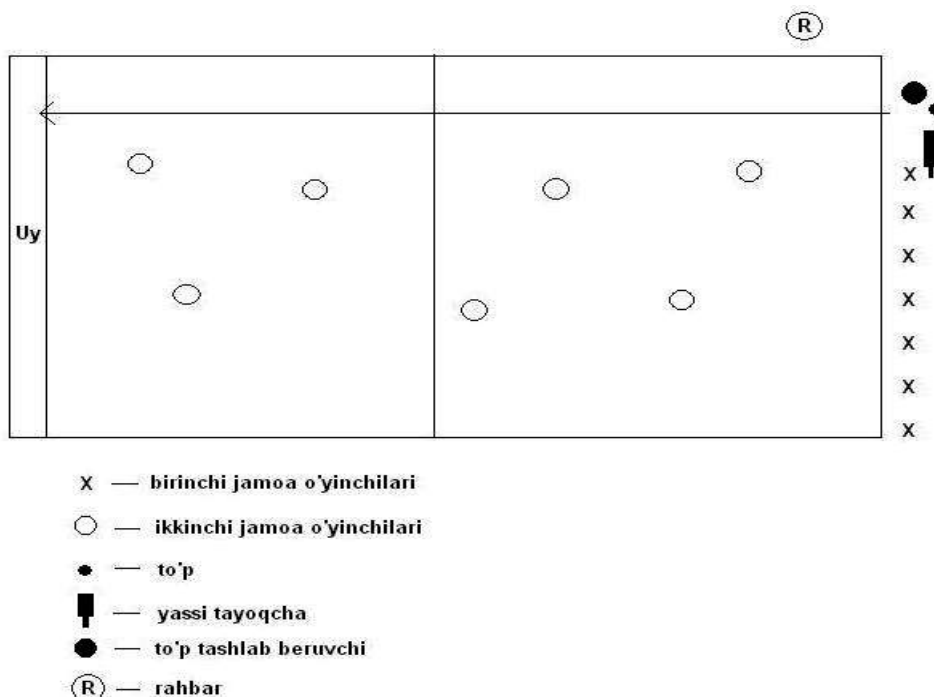
3-rasm.

“Otib qochar”

Otish joyi belgilanadi. Chiziqdan olingan joyga ikki qadam kenglikda doira chiziladi. Bu doira to'pni uruvchi jamoa o'yinchilarining himoya uyi bo'ladi. To'p otish va urish chizig'idan 25-30m uzoqlikda marra belgilanadi.

Ikki jamoa o'yinchilari otish joyida kim qolishi uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga raqib guruhini bir o'yinchisi koptok tashlab beradi. O'yinchi koptokni otishi lozim, agar koptok uzoqqa tushsa o'zi marra chizig'iga boradi, joyiga qaytib ketishi lozim. Koptok uzoqqa tushmasa, unda o'yinchi uyiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni erdan olib marraga yugurmoqchi bo'lgan o'yinchini nishonga olishadi. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni ushlab, himoyachilarni uradi va hamma otish chizig'igacha yuguradi, ya'ni o'rinlarini almashadilar. To'pni erga urib almashtirmoqchi bo'lgan jamoaning o'yinchilarini ular yana quvlashi kerak. O'yinda vazifani tez va aniq bajarga guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalar: 1. O'yinchi marra chizig'iga borib kelishga ulgurish kerak. 2. Koptokni tekkiza olmagan o'yinchi to'pni olib qaytadan otishi mumkin. 3. Koptokni ilib olgan o'yinchi o'zi koptokni erga urishni bajaradi. 4. Koptokni qo'lda ko'p vaqt ushlab turish man etiladi (4-rasm).



4-rasm.

“Chullik”

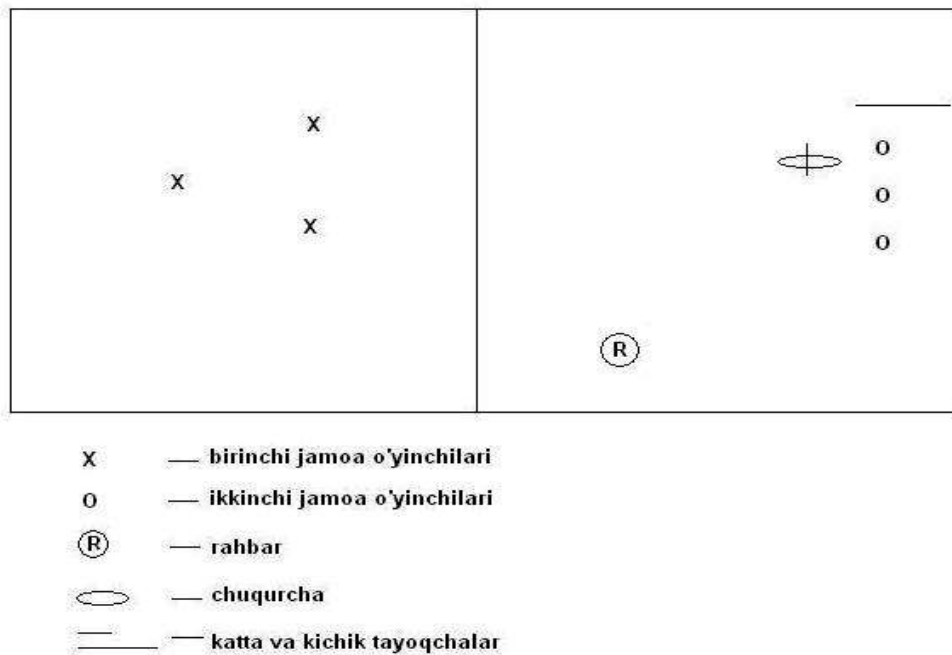
O'yin boshlanishidan oldin toldan uzunligi 70-80 smli tayoq tayyorlanadi. Chullik 2 sm diametrda 15 sm uzunlikdagi tayoqcha silliqqlanib, ikki uchi qalam singari o'yiladi. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Har ikkala jamoani bittadan o'yinchisi uzun tayoq bilan chullikni qo'lda havoda tushirmasdan ushlab turadi.

Qaysi guruh o'yinchisi ko'p urib tursa, usha jamoa o'yinchisi boshlab turadi. Chullik boshlash uchun ham urilganda 1-2-3-4-5 deb sanaladi.

O'yinni boshlash uchun erdan kattaroq chuqur tayyorlanadi.

Erga balandligi 4-6 sm bo'lgan 2 tosh olinib oralig'i 10 sm masofada yonma-yon joylashtiradi. Chullik cho'pi iloji boricha toshlar (qaqanoq) ustiga qo'yiladi. Uzun tayoqning uchi bilan toshlar ustidagi chullik yuqoriga ko'tarilib uzoqqa uriladi. Urilgan chullikka ikki jamoa o'yinchilari toshni (qaqanoqni) mo'ljallab tashlanadi. Chullik toshga tegsa yoki tayoq bilan o'lchanganda chullikka etsa, boshlovchi qo'lidagi tayoqni jamoa joyiga beradi. Jamoa doim ham toshdan chullikni otadi. Qarshi jamoa o'yinchilari yana chullikni qaqanoqqa tashlaydi, tegmasa yoki o'lchanganda etmasa, ikkinchi marta ham mashg'ulot oldingiday bajariladi. O'yin vaqtida chullikni tashqaridagilar ilib olsa, o'ynayotgan o'yinchining joynasi kimda bo'lsa kuyadi. O'yinda jamoada

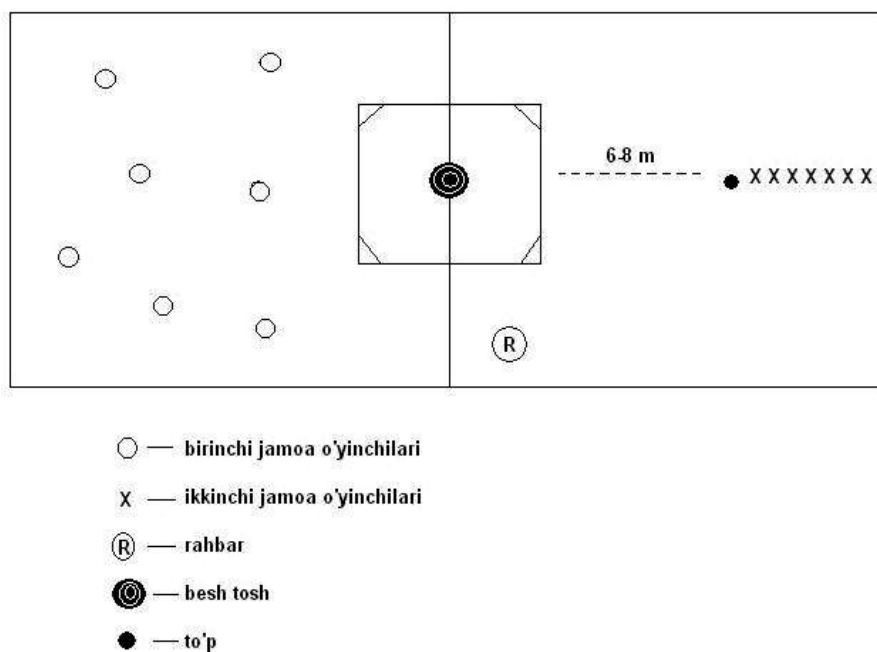
nechta o'yinchi bo'lsa bir marta tayoq otish huquqiga ega. O'rtog'i bergan joyidan tashqari, ya'ni o'yin boshlanishidagi joyi kirmaydi (5-rasm).



5-rasm.

“Jami”

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadi. Birinchi jamoa maydonning yarmida 6-8 m masofada ketma-ket turadilar. Ikkinchi jamoa esa maydonning ikkinchi yarmida tarqoq holda turadilar. To'rtburchak ichida 5 ta toshni bir-biri ustiga qo'yib qo'yiladi. Rahbar signalidan so'ng bir jamoa o'yinchilari to'pni 6-8 m masofadan uloqtiradi. Agar toshni urib tushirsa ikki jamoani bir o'yinchisi toshlarni 4 tomonga qo'yadi. So'ng to'p olgan o'yinchi to'p bilan qarshi jamoa o'yinchilarini urib chiqarishga harakat qiladilar. Birinchi jamoa o'yinchilari to'pni tekkazmasdan o'rtadagi toshlarni birini ustiga birini qo'yishga harakat qiladilar, ammo ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p bilan ularni urib chiqarishga harakat qiladilar. O'yin shu tarzda davom etadi, toki besh toshni o'z o'rniga qyguncha. Yutgan jamoaga 2 ochko beriladi, yutkazgan jamoaga esa 1 ochko (6-rasm).



6-rasm.

Xalq o'yinlarining hayotga tadbqiq qilish zaruriyati

Hozir sport va milliy o'yinlar kafedrasida o'zbek xalq o'yinlarini to'plash, ularning mazmuni, mohiyati, ahamiyati hamda qaysi yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya jarayoniga tadbqiq qilish imkonini o'rganish bo'yicha sezilarli ishlar qilinyapti. Bugungi kunda talabalar yordamida xalq o'yinlarini to'plash bilan bir qatorda, ularning xususiyati, mazmuni, qaysi guruhga mos bo'lishiga qarab turkumlarga bo'lib chiqish vazifasi turibdi. Bundan tashqari sport va harakatli o'yinlar bo'yicha o'quv dasturlariga, rejalarga va to'g'ridan-to'g'ri basketbol, voleybol, tennis va harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida qo'llana boshladi.

III. MAKTABDA, DARSDA VA DARSDAN TASHQARI VAQTD

QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI.

XALQ HARAKATLI O'YINLARINING TASNIFI

O'qituvchi har bir darsda bola organizmiga har tomonlama ta'sir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo'lishiga e'tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda to'g'ri olib boorish imkonini beradi.

Agar dars boshida yoki o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki oynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib boorish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, harakatlardagi sustlik va o'yinni davom ettirishni sitamaslikni) hamma vaqt osongina sezadi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak.

O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarni oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor.

Har bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog'lab turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'lgan o'yinlarni kiritish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini hamda ular harakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi.

O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yinningayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish kerak.

Bolalar uchun harakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar.

I-IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaga jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she'r vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashhur o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o'yinlar juda oddiy bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o'stirishga yaxshi yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari syujetli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham juda muhimdir.

Agar darsda bir qancha o'yin o'tilsa, ular turli xarakterda bo'lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo'lmasligi lozim. O'qituvchi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o'yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

I-IX sinf o'quvchilari uchun o'yinlar.

Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar

Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashnlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish uchun alohida mashg'ulot o'tkazilganda o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa amalgam oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko'rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo'ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

III-IV sinflar uchun harakatli o'yinlarniasosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur materiallari darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazishni talab qiladi.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar kollektiv yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin.

Jamoa o'yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topgan bo'ladi va bundan tashqari darsga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol va voleybol ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan III-IV sinf o'quvchilarida harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarga qatnashganlarida ularning aktiv harakatlari anchagina tartibli va aniq bo'lib qoladi.

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar o'qituvchi sportning biror turi cohasida o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini hosil qilish yuzasidan o'z oldiga muayyan vazifa qo'yadigan bo'lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o'yin darsini o'tkazish o'quvchilardan o'yin harakatlarining ba'zi ko'nikmalariga ega bo'lishni talab etadi.

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'ynovchilarda hosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklari mobaynida o'tkazish maqsadga muvofiqroq bo'ladi, chunki shunday qilish o'qituvchiga bolalarda biror harakat ko'nikmalari qanchalik hosil bo'lganligini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar III-IV sinf darslarida ham kattagina o'rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o'yini texnikasining asosiy elementlarini o'rgatishga qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementlari qanchalik tez bajarilishigagina emas, balki ularning bajarilish sifatiga ham alohida e'tibor berish zarur.

Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar

Shu yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo shu yoshdagi bolalar uchun tog'ri keladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-IX sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ular organizmining tezroq o'sishi bilan xarakterlanishini unutmasligi lozim. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish paytida hamda mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarining asta-sekin va har taraflama o'tilishini hisobga olish zarur.

O'yin jarayonida haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi o'quvchilarning har biriga individual muomala qilish muhim ahamiyatga egadir.

V-IX sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlarning miqdori ancha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun foydalaniladigan o'yin materiallarining hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Bu sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi jihatidan ham, harakatlarining mazmuni jihatidan ham bit muncha murakkabroq bo'ladi. Cgjh elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V-IX sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarga bironta murakkab sport o'yinini o'rgatishga zamin tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi bir o'yinlar kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda bironta sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari taraqqiy ettiriladi va takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan me'yoriy nazoratlarga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan dars asosiy qismining oxirlarida foydalanish mumkin.

Hozirgi dasturlarning talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadi. VIII-IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish xarakteridagi ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu hol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni ehtiyot qilish va tejashni talab etadi.

Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslariga va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarga yetakchilik o'rinning berilishi tabiiydir.

Katta yoshdagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar kam o'rin oladi. Ular asosan har xil sport turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar.

Agar harakatli o'yinlar darsga kiritilsa ham undan sportning har xil turlari sohasida orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashgina nazarda tutiladi.

Demak, o'qituvchi o'yinni o'tazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin beriladi. Bundan ko'rinib turibdiki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning biror elementlarini agallashga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, darsning kirish qismida mana shu sport o'yinining taktikasi va texnikasiga o'zining ayrim harakatlari bilan mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Darsning yakunlovchi qismiga kiritiladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlashtirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar

Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyena jihatidan katta ahamiyatga egadir.

O'quvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa sport zallari va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlar o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak.

Agar o'tkaziladigan o'yinlar bolalarga oldindan tanish bo'lsa, u tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. O'tkaziladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari jihatidan murakkab bo'lmasligi lozim. Shu bilan bir vaqtda bu o'yinlar turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar oyin jarayonida o'zlarini erkin sezishlari lozim. Ortiqcha kuch sarflash va hayajonlanishga yo'l qo'ymaslik darkor.

Kichik yoshdagi o'quvchilarga "Pat", "Pr-r-r...", "Mushuk va sichqon", "Bo'sh joy" singari o'yinlar juda mos keladi.

Tanaffus vaqtida o'ynaladigan o'yinlarni dars boshlanishiga 2-3 minut qolganda tamomlash kerak. Bunday qilish mashg'ulot boshlanishi oldidan bolalarning diqqatini bir yerga to'plash imkonini beradi.

Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar

Maktabda sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik va quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktabning bunday tadbirlariga kiritiladigan o'yinlar aktiv dam olish vositasigina bo'lib qolmasdan, butun maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim-tarbiya va sport ishlarini yakunlovchi ko'rsatkich hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'plab jalb qilish imkonini beradi.

Bu ishlarni qiziqarli qilib o'tkazish uchun puxta tayyorlanish – o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli qurollarni tayyorlab qo'yish lozim.

Bunday marosimlarda ko'pchilik o'quvchilarning qatnashish-larini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun "Oq terakmi, ko'k terak", "Pat", "Pr-r-r...", "Aylanma darra", "Musiqaga

jo'r qilib yurish" singari ommaviy xarakterdagi o'yinlarni musiqa sadolari ostida o'tkazish va musiqa yordamida o'yinning yanada qiziqarliroq va ta'sirchanroq bo'lishiga erishish tavsiya qilinadi.

Yuqori sinf o'quvchilari uchun "Lentani tort", "O'rtaq tort", "Kim kuchli va chaqqon" kabi o'yinlar yordamida yakkama-yakka olishish, epchillik va tez yugurish kabi o'tkaziladigan musobaqalar uyushtirish mumkin.

IV. SPORT SEKSIYALARIGA BOLALARNI TANLASHDA

XALQ HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI

Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport seksiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa seksiyalarda ko'proq qo'llaniladi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish seksiyalarida ham harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'sishlariga, orttirgan malakalarining takomillashuviga anchagina yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy jismoniy xislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. Bunda ilgari o'tilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

Seksiyalar ishida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning yosh xususiyatlariga, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik yoshdagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi.

Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida ayniqsa basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika seksiyalari ishlab turishi lozim. Bunday vaqtlarda "Dasta chikaldak" (chillak o'yini), "Qoziq o'yini", "Kamalak", "Oq tosh" singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim.

Turli harakatli o'yinlar va sport xarakteridagi o'yinlardan, shuningdek, har xil yengil atletika mashqlaridan foydalanish paytida o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish lozim. Bu eng yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi.

O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun ham o'yinni qaytarishdan (ayniqsa bu qaytarish bolalarning istagi bilan bog'liq bo'lgan hollarda) sira qo'rqmaslik kerak.

Sport o'yinlari davrlari va uslublari

Sportga yo'naltirish va sportni ixtisoslashtirish iste'dodlilarni izlash hamda ularni topish bilan boshlanadigan, ixtisoslashtirilgan mashqlar davomida yo'naltirilgan o'qitish bilan davom etuvchi yaxlit jarayonning davrlari hisoblanadi.

Sportga yo'naltirish uning nazariy va uslubiy asoslariga binoan tanlash o'ziga xos shakli sifatida qaralishi mumkin. Shuning uchun professional yo'naltirish shart-sharoitlari nazariy asoslarini sportga tanlashda qo'llash mumkin. Ko'plab mualliflar sportga tanlash va yosh

sportchilarni tayyorlashni boshqarish masalalarini muhokama qilishda «sportga tanlash» va «sportga yo'naltirish» atamasiga mos o'z tushunchalarini kiritadilar.

Umuman yuqorida ko'rsatilgan, turli mualliflar tomonidan ifoda etilgan qoidalarining mazmuni, ma'nosi bo'yicha bir-biriga yaqin va sportga tanlash uslublari bolalar, o'smirlar hamda yoshlarning ma'lum sport turida yoki sport turlari guruhida shug'ullanishlari uchun ularning sportga yaroqliliklari taxmin qilinadigan tadqiqotlar uslublarini (pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik, ijtimoiy) o'z ichiga oluvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimini ifodalaydi.

Sportga yo'naltirish – bolalarning individual qobiliyatlari, layoqatlari va qiziqishlarini hisobga olish bilan, bolalar va yoshlarga sport ixtisosligi predmetini tanlashlarida tashkil etilgan yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan. Tanlash, sportga yo'naltirish maqsadi – sportning u yoki bu turi talablariga maksimal darajada javob beruvchi (qobiliyatini rivojlantirish asosi hisoblanuvchi) shug'ullanuvchilarning individual uslublari va xususiyatlarini har tomonlama o'rganish hamda aniqlash hisoblanadi.

Sportga tanlash qo'yilgan masalalarni hal etish uchun tayyorgarlikning butun davrida bo'lgani kabi, ularni davrma-davr hal etishda ham muhim rol o'ynaydi. Yu.D.Jeleznyak tomonidan voleybolida qo'llanilgan sportga tanlash mohiyati ancha keng ifodalab berilgan.

Muallif voleybolida tanlash o'yin faoliyati, yuksak qobiliyat darajasiga ega va o'yin ko'nikmalarining muvafaqqiyatli egallanishi ta'minlovchi organizm xususiyatlari, raqobatchilikning yuksak darajasi va musobaqalashishning ishonchli samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlikning barcha talablarini bajara oluvchi sportchilarni aniqlash bo'yicha tadbirlar to'plamidan iborat, deb hisoblaydi.

Sifat ko'rinishi o'zgarib, tanlovning butun tayyorgarlik davomida voleybolchilarni ko'p yillik tayyorlashga yordam beradi. Sportchilarni tanlash va tayyorlash, ma'lum sport turida kuchli sportchilarga ega bo'lgan va sport qobiliyati xususiyatini tashkil etuvchi sifatlar (model xususiyatlar) to'plamini bilishga asoslanadi.

Mana shu mazmunda ko'pchilik mualliflar murabbiyda ob'ekt modeli mavjudligi (ya'ni erishilishi kerak bo'lgan holat modeli va uning hozirgi holatdagi sportchi jamoasi), sportchilarni tanlash hamda ularni tayyorlashni samarali boshqarish majburiy, shart deb hisoblaydilar. Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarining oqilona tanlanishi va ishonchli tahmin qilinishini ko'rsatadi.

Sport o'yinlari bo'yicha ishlarni tahlil qilish ilmiy tasavvurlar rivojlanib borgani natijasida tanlash davrlari o'zgarganligini ko'rsatadi. Masalan, I.F.Zorkin, A.D.Ganyushkin tanlashning ikki davrini ko'rsatadilar.

1. Sportning ma'lum turida ixtisoslashtirish maqsadida yangiliklarni tanlash.

2. Musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik darajalari bo'yicha terma jamoalarga nomzodlarni tanlash.

Basketbol sohasida mutaxassislar A.Nikolich, V.Paranosich tanlashda ikkita asosiy turlarni ko'rsatadilar: tartibsiz va tashkil etilgan (rejali), ichki sezgilarga tayanib tanlash, hatto tashkil etilgan faoliyat sharoitlarida ham alohida iste'dodli sportchilarni tanlash mumkin bo'lgan hodisalar tabiiy borishiga asoslangan. Mualliflar bunday yondashishga hammada ham o'ziga xos imkoniyatlar bo'lmaydi, deb hisoblaydilar.

Biroq mualliflarning aytishlariga qaraganda, tashkil etilgan tanlashda, hatto tanlash bo'yicha etuk mutaxassis ham kerakli kuzatish davri va o'yinchini tekshirib boriladigan boshlovchi sportchining ixtisoslashtirish muhim sifatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'lmay, xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Mana shundan kelib chiqib, mualliflar tanlashning tayyorlov (dastlabki) va yakuniy davrlarini ko'rsatadilar.

Dastlabki tanlash ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Yakuniy tanlash esa faqatgina uzoq vaqt ixtisoslashtirilgan mashqlar o'tkazilishidan keyingina o'tkaziladi.

Bu davr mualliflarning fikricha, basketbolda yosh sportchilar tayyorlov guruhiga kiritilganidan so'ng 18 oyni tashkil etadi.

Tennisda tashkiliy tanlash o'tkazish fikriga qo'shilib, T.Ivanova va N.Roshkova etakchilar iste'dodlarini paydo bo'lishini passiv kutib o'tirish o'yinchilarning bir necha avlodlarini yo'qotishga olib kelishi mumkinligini aytadilar. M.S.Brill faol tanlash o'tkazish zarurligiga e'tiborni qaratadi.

Tanlash tizimini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlarning rivojlanishi ko'p jihatdan ushbu yo'nalishning uslubiyatlari ishlab chiqilganlik darajasi bilan belgilanadi.

Muhim uslubiy tamoyillar quyidagilar hisoblanadi: kompleks yondashish; sport manfaatlari va shaxs manfaatlarning birligi; tanlash va tarbiyaning yaxlitligi.

Ko'rsatilgan uslubiy tamoyillarning asosiligi turli yoshdagi va malakali voleybolchilar uchun tadqiqotlarda tasdiqlanadi. Masalan, V.K.Balsevich ham qator uslubiy tamoyillarni ko'rsatadi: asosiy belgisi: longgitudial nazorat va axborot to'plash: biologik ishonchlilik. Asosiy belgisi tamoyiliga tadqiqotchi amal qilgan holda aniq sport turida yuksak natijaga erishishga yordam beruvchi motorikasining morfunksional kompleks elementlarini aniqlaydi va o'rganadi.

Nazorat va axborot to'plash tamoyili yosh sportchilarni nazorat qilish ko'p yillik ma'lumotlari bo'yicha axborotlarni to'plashni qayta ishlash tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq.

Biologik ishonchlilik tamoyilini yaratishda sportchini yuksak sport mahorati davrida uni kutib turgan juda yuqori yuklamalar bilan mashq bajarish, ekstremal sharoitlar bilan bog'liq holda salomatligida mumkin bo'lgan o'zgarishlarni asosli ravishda taxmin qilish zarurligi talab etiladi.

Tanlash masalasini hal etishda sportchini sinovlar va o'lovlar – bir necha davr bilan uzoq vaqt o'rganish va tekshirib borish to'g'risidagi ma'lumotlarning amaliy ishonchliligini hamda aniqliligini ancha oshiradi va muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport o'yinlari, suzish, og'ir atletikada tanlash masalalari bilan shug'ullanuvchi mualliflar ishlarini tahlil qilish tanlash masalalarini hal qilish sportchilar qiziqishlari va qobiliyatlari mosligini hamda sport faoliyati talablarining sportchi shaxsiga mosligini ko'p yillik aniqlash tamoyiliga tayanishini ko'rsatadi. Tanlashning samaraliligini oshirish uchun ma'lum sport turi talablariga eng yuksak darajada javob beruvchi aniq son va sifat ko'rsatkichlari bilan sportchi shaxsi tuzilishining muhim omillarini bilish zarur.

Adabiyotlarni o'rganib chiqish sportchi shaxsi tuzilishi asosiy omillarining morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlari hamda aniq sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hisoblanishini ko'rsatadi. Yordamchi omillarga bolalarda ba'zi morfofunktsional, funksional va psixik etilish jihatlarining individual sur'atda rivojlanishlari hamda turli vaqtlarda o'z etukligiga erishish bilan bog'liq harakatlanish imkoniyatlari (o'sishning tezlashish va sekinlashish davri hamda vaziyatlari, maksimumga erishish vaziyati) rivojlanishidan yoshi o'zgarishlarining xususiyatlari kiradi.

Ko'p sonli tadqiqotlar mazmunlari sport qobiliyati muammosi yana ishlab chiqilishi kerakligini ko'rsatadi.

V.I.Volkov, V.I.Filinlar, qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportga tanlashda tabiiy iste'dodni baholashga ehtiyotkorlik bilan yondashish talab etiladi, shu bilan bir vaqtda yosh sportchining morfologik, funksional va psixofiziologik xususiyatlarining muhit omillari ta'sirini hisobga olib, har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

V. XALQ HARAKATLI O'YINLARINI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISHDA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim:

1. O'qituvchilarning jismoniy jihatdan normal o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizmlarining va umumiy ish qobiliyatlarining o'sishiga yordam berish.

2. O'quvchilarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zaruriy bilimlar berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish.

3. O'quvchilarda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlar tarbiyalash.

4. O'quvchilarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, rejimga rioya qilishga qiziqish uyg'otish.

5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zaruriy bilim va malakalar hosil qilish.

O'qitish jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishi, shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli juda mas'uliyatlidir.

O'yinni o'rgatish jarayoni shunday uyushtirilishi kerakki, unda bolalarga o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lish tuyg'ulari singdirilsin.

O'yinni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan uni to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga egadir. Ammo o'yinni tanlash va o'tkazishning o'zi hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiyaviy ish sohasida yaxshi natijaga erishish uchun o'qitish jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish zarur.

Bunda harakatli o'yinlar tashkil qilinishi va o'tkazilishining doimo tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi juda muhimdir. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilgan, har o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qoidalari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagoglik

mahoratni namoyish qila olgan taqdidragina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Bolalar o'yin jarayonida o'z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o'qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o'ta ta'sirchanlik, o'yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o'z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o'qituvchi o'yinni muayyan yo'lga solib, o'quvchilarda sofdillik, mardlik, o'zaro o'rtoqlik munosabatida bo'lish hamda jamoa oldida o'z burchini sezish tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o'qituvchi bolalarning o'yin qoidalarini buzmaganda holda ijodiy tashabbus ko'rsatishlariga har jihatdan yordam beradi. Ba'zan o'qituvchi o'z oldiga hal qilinishi qiyinroq bo'lgan vazifani, masalan, o'quvchilarga basketbol va boshqa o'yinlardagidek to'pni uzatish va ilib olish, savatga tashlash, yerga urib-urib to'gridan va yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni o'rgatish vazifasini qo'yishi mumkin.

Demak, bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak?

O'qituvchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan foidalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida o'yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish va o'zining harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga bog'lab tahlil qilish imkonini beradi. O'yin yoki ayrim mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverish yaramaydi. O'qituvchi tomonidan o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalarga o'ynatiladigan o'yinlar biror maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishi uchun o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to'siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga to'g'ri keladigan, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni imkon boricha tashabbus ko'rsatib o'ynaydigan o'yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari

bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning aktivlik ko'rsatishi o'qituvchining bu o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilar o'rtasida bo'ladigan o'zaro munosabatni tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalarning o'yinni o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan keyin ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish eng muhim momentlardan biridir. Bu ayniqsa syujetli o'yinlarni gapirib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin qatnashchilarining o'z rollarini to'g'ri bajarishlariga yordam beradi. O'yin rahbari o'yin mazmunining yaxshi o'zlashtirilishi uchun og'zaki tushuntirishni ko'rsatish bilan, ya'ni o'yindagi ayrim harakatlarni o'zi bajarib ko'rsatishi bilan mustahkamlanishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'qituvchi o'yinni tushuntirishida va harakatlarni bajarib ko'rsatishida, ko'rsatma qo'llanmalardan foydalanishida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutishi zarur. Masalan, bolalarga yangi o'yin o'rgatish, shu o'yin texnikasining ayrim elementlarini majburiy ravishda qayta ko'rsatish vaqtlarida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutish kerak. O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va ular o'rtasida bir-biriga bog'liqlikni nazarda tutish, muayyan yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga asoslanish kerak. Masalan, yangi orttirilayotgan bilim va malakalar ilgari bilganlar bilan bog'lab borilishi, ilgari orttirilgan bilim va malakalar esa yangilari bilan mustahkamlanib borilishi lozim. Oldingi mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlash texnikasining asosiy elementlari o'rganilgan deylik. Mana shu bilim va malakalarni mustahkamlash maqsadida "To'p kapitanga" o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Ammo shunday o'yinni tanlab olish kerakki, undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar muayyan darajada kuch sarflab yenga olsinlar.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni yetarli ravishda kuch sarflashni talab qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish uyg'otmaydi. Tanlangan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. Bu bolalarni o'z kuchlariga ishonadigan qilib tarbiyalashda juda muhim ahamiyatga egadir.

Juda yengil yoki, aksuncha, haddan tashqari og'ir o'uinlar qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchi o'yinlarni o'rgatishda oddiylaridan boshlab, asta-sekin murakkablariga o'tishi lozim. Tashkil qilinishi jihatidan soda bo'lgan va komandalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar qatoriga kiritiladi. Bunday o'yinlarning Qoidalari juda oson bo'ladi. Bab-baravar jamoalarga

bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlar jumlasiga kiritiladi. Bunday o'yinlarning qoidalari boshqa o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. O'qituvchi hamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni nazarda tutishi kerak. Bunday qilish bolalarni o'yinga qiziqtirishga yordam beradi. Yangidan o'rganiladigan o'yinlar harakatlarining turi jihatidan tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi lozim. Ammo bunday o'yinlarga hali bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiritiladi. Masalan, aytaylik, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, demak, endi ularga "Ikki yaxob" o'yinini o'rgatish mumkin. Bu har ikkala o'yin o'zining strukturasi jihatidan ham, harakatlari jihatidan ham bir-biriga ancha o'xshashdir, lekin ikkinchi o'yinning qoidalari birinchisidikiga qaraganda birmuncha murakkablashtirilgandir.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi, yangi-yangi o'yinlar o'rganiladi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi, harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari orttirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishmoq uchun materiallarni muntazam ravishda takrorlab va mustahkamlab boorish zarur. Ammo bundan bir xil o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab boorish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi. Bunda rahbar mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'yinlarning ma'lum bir qismini qaytarishni nazarda tutishi va o'quvchilarning o'yinlarni yaxshilab o'zlashtirib olishlariga erishuvi kerak. O'qituvchi bolalar o'yinini muntazam ravishda tekshirib borishi lozim. Bunday qilish o'yin qatnashchilarining kamchiliklari va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashga hamda bu kamchilik va xatolarni puxta o'zlashtirib olishlari, ularga bu o'yinlardan lagerlarda va boshqa yerlarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar.

O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin muvaffaqiyatli ta'lim va tarbiya berishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish yuzasidan qiladigan ishlaridan o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, ularning yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, dars oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalarni aniqlab chiqishi zarur. Ba'zan shunday bo'lishi ham mumkinki, yaxshi o'yin tanlanadi-yu, lekin u yomon o'tkaziladi. Bunday hollar tanlangan o'yinning o'ynovchilarning qiziqish-havaslariga mos kelmaganligi natijasida ro'y beradi va shuning uchun ham tarbiyaviy vazifalarni hal qila olmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlagan paytda mashg'ulotning qanday shaklda o'tkazilishini (agar mashg'ulot dars tarzida o'tkazilsa, o'yin darsning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda olib borilishini) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali

yoki maydoncha, koridor va hokazo) hisobga olinishi lozim. O'yinni tanlash paytida ob-havo va havo harorati hisobga olinishi darkor. Agar o'yin qish paytida o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni aktivlashtiradigan va jismoniy yuklamani bir tekisda taqsimlaydigan harakatliroq o'yinlarni tanlash kerak.

O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari

1. Avvalo zaruriy asbob-uskunalar bo'lishi kerak. Masalan: diametri 8 smli arqondan, jundan, lattadan, rezinadan asalgan koptokchalar (rezinadan yasalgan koptokchalar yuqori haroratda taranglik holatini yo'qotadigan bo'lganligi uchun ularni salqin joyda saqlash kerak), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 mli tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar bo'lishi lozim. Ko'z og'rig'i kasaliga duchor bo'lmaslik uchun har bir o'quvchining o'z ko'z bog'lagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo ozoda tutilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ulat xayolni bo'ladilar va kishini o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash kerak, bundan tashqari, maydonchadagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlar quyidagi gigiyena talablariga rioya qilingan holda o'tkazilishi lozim:

a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlash-tirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

b) yozda o'yindan so'ng cho'milish darkor;

c) o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlarni suvda mashq qilish paytida o'ynovchilarning ko'karib va qaltirab ketmasliklari uchun bo'linadigan vaqt cheklab qo'yilishi lozim.

Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib boorish uchun, shuningdek, asbob-uskunalarni tarqatish va asboblarni o'rnatish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi – o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yinlarga xolisona munosabatda bo'lishga odatlanishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlarda anchagina tajriba orttirgan o'quvchilarni o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan

vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni oyinda holi yetganicha qatnashtirish maqsadida ham yordamchi qilib tayinlash mumkin, ba'zan uncha intizomli bo'lmagan yoki haddan tashqari aktiv bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlaydilar.

O'yinni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun qatnashchilarga uning mazmunini iloji boricha qisqa va aniq qilib so'zlab berish kerak. O'yin mazmunining hikoyasi ifodali, bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladigan bo'lishi lozim. Uzundan uzoq va bir ohangda so'zlash bolalarni zeriktiradi va o'yinga bo'lgan qiziqishlarini pasaytiradi.

O'yin quyidagi reja asosida tushuntirilishi lozim:

- a) o'yinning nomi;
- b) o'yinga tayyorlanish;
- c) o'yin tasviri;
- d) o'yin qoidalari;
- e) metodik ko'rsatmalar.

O'qituvchi o'ynovchilarda zaruriy kayfiyat yaratishi, muayyan o'yinga nisbatan qiziqish uyg'otishi va ularni mustaqil o'ynay olishga o'rgatishi lozim. Har bir o'yinni oxirigacha, to'liq o'zlashtirilgungacha davom ettirish kerak. Bir o'yinni ikkinchisi bilan tez-tez almashtirib turish ham yaramaydi. Ammo bundan o'yinni qatnashchilar zerikkunlariga qadar davom ettirish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi.

O'yinni bolalarning charchashlarini kutmasdan, ularga qanchalik ta'sir etayotganligiga qarab tamomlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi o'ynovchilarning soniga va yoshiga, o'yinning xarakteri va sur'atiga, texnik uskunalarning (abob-anjomlarning) miqdoriga, ob-havo va boshqa belgilarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning emotsional holatlariga qarab o'yinning borishini tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma'nosi va ahamiyatini bilsih kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi kerakli doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O'qituvchi odil hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va ob'ektivlik bilan qayd qilib o'tishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalarga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. Barcha o'yinchilar uchun, ayniqsa guruhli o'yinlarda, sharoitning bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib boorish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z uquvi va bilimlarini aniqlash uchun imkon berish maqsadida onaboshilarning navbatini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yinning bajarilishini ta'minlaydigan eng muhim shart – bu intizom va ana shu nizomning qat'iy o'rnatilishi hamda unga og'ishmay amal qilinishidir. Bu esa asosan o'qituvchiga bog'liq bo'ladi.

O'yinga rahbarlik qilish

O'yinning o'rganilishi va o'yin paytida bolalarning o'zlarini qanday tutishlari ko'p jihatdan rahbarga bog'liq bo'ladi. O'yin shartli signal (komanda berish, hushtak chalish, qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha o'yinchilarning o'yin mazmunini tushunib olganliklariga va qulayroq yerga joylashganliklariga qanoat hosil qilgandan keyin signal beradi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilgan bo'lishi, o'yin uchun zaruriy qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq ravishda oldindan bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq, o'yinning borishi va ayrim o'ynovchilarning hatti-harakatini diqqat bilan kuzatadi hamda o'yinning to'g'ri borishi uchun o'ynovchilarning harakatlarini boshqarib boradi. Bundan tashqari, o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Yuzatish va mulohazalarni shunday aytish kerakki, ular o'yinning borishiga xalaqit bermasin, ya'ni uni to'xtatib qo'ymas. Agar o'ynovchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qoyayotgan bo'lsa, tegishli tuzatish kiritish yoki qoidalarning qanday bajarilishini ko'rsatib berish maqsadida o'yinni to'xtatish mumkin. O'yinni baqirish yoki keskin komanda berish yo'li bilan to'xtatish yaramaydi. Bolalarni (katta yoshdagi bolalarni) "Diqqat!" degan shartli signal berish yoki hushtak chalish bilan to'xtatishga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarda o'yin qoidalarini ongli ravishda va aniq bajarish odatini tarbiyalashi kerak. Bunday odat bolalarni intizomli qilishda katta ahamiyatga ega bo'lib, u kishida o'z burchini sezish va o'z hatti-harakati uchun javobgarlik hissini tarbiyalash hamda o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishga yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi – o'ynovchilardan o'yin qoidalarining aniq bajarilishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgan paytlarida ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'ynovchilar tomonidan qilinadigan qo'polliklarning oldini olishga alohida e'tibor berish lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi bir ta'sir etish choralarini – vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolar berish va shu singari choralarni qo'llashga yo'l qo'yiladi. O'yinga shunday rahbarlik qilish kerakki, o'yinchilar faqat o'yin natijalarigagina qiziqmasinlar, o'yin jarayonining o'zidan ular rohatlansinlar.

Ayniqsa uncha aktiv bo'lmagan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, ularni rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch orttirish tavsiya etiladi.

O'ynovchilar o'rtasida o'zaro o'rtoqlarcha to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'o'ilblarning kekkayib ketishlari va o'tqazganlarning o'yinga bo'lgan qiziqishlarining susayishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'yinchilar o'yindan qanchalik ko'proq mamnun bo'lsalar, uni shunchalik yaxshiroq esda saqlab qoladilar.

O'yindagi intizom

O'yindagi intizomlilik deb, o'yinchining barcha o'yin qoidalarini, o'z zimmasiga yuklatilgan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishidan iborat bo'lgan hulqiga aytamiz. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinning yaxshiroq o'zlashtirilishiga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar yanada qiziqarliroq bo'lib qoladi.

O'quvchilarni o'yinda o'z hatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-biriga o'rtoqlik yordami berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan o'yin mazmunini yetarli darajada yaxshi anglab olmasdan, o'zlari uchun tushunarsiz bo'lgan qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar, taktik jihatdan xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar esa bu xatoni yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi ko'p jihatdan o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham intizom buzilganda o'qituvchi intizom buzilishiga sababchi bo'lgan xatolarni qidirishi lozim.

Hakamlik qilish

Har bir o'yin ob'ektiv va odilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o'yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan va jiddiy ravishda kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qiymatini yo'qotadi. Hakamlik rolini ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu rolni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi navbat bilan tayinlagan o'ynovchi) bajargani ma'qulroq bo'ladi. Bunday qilish bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. Agar o'yinga bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr va mulohazalarini o'ynovchilarga shu hakamlik vazifasini bajarayotgan o'yinchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga ob'ektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, xolis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay va u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam jamoalarning kuchi va o'yinchilarining soni jihatidan teng bo'lishini, shuningdek, qatnashchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini (o'ynaladigan joy, asbob-uskunalar va boshqalar jihatidan) kuzatib borishi kerak.

Hakam o'yinda qo'polliklar bo'lishiga yo'l qo'ymasligi lozim. Agar hakam o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib tursa, u vaqtda butun o'yin texnikani yakomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga qaratilgan bo'ladi. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi,

bolalarda kelgusida zarur bo'ladigan xislat va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga yordam berishi kerak.

O'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib borish

O'yinda qilinadigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasi bo'lib hisoblanadi. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yinchi o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy jihatdan ko'p kuch sarflashni talab etadigan darslardan keyin (nazorat ish yozish darsi yoki boshqa mashg'ulotlardan so'ng) o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilarni kamroq yoki o'rtacharoq harakatlanishga majbur etadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi – umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni bir-biri bilan almashtirib turish lozim. Masalan, hamma o'ynovchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin navbati bilan to'p irg'itadigan o'yinni o'tkazish foydalidir. O'yin sur'atini susaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri bo'lib hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarish paytida juda hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi o'ynovchilarning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi kerak. U o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishga majburdir. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatini alohida kuzatib borishi zarur. Shifokorning har bir o'quvchiga oid ma'lumotlarini ham unutmaslik lozim. Qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib boorish o'yin o'tkaziladigan turli sharoitlarni hisobga olib, o'yin o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

O'yinni tamomlash

O'yinni cho'zib yuborish mumkin bo'lmaganligi singari uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash ham yaramaydi. Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta qaytarganlaridan keyin yoki o'yin boshlanganidan so'ng ma'lum vaqt o'tganidan keyin to'xtatishi kerak.

O'yin natijalariga yakun yasash

O'yin natijalariga yakun yasash zo'r tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O'qituvchi o'yin tugagandan so'ng ayrim o'yinchilarning harakatlariga va umumiy o'tkazilgan o'yinga baho berib, o'yin natijalariga yakun yasaydi. Yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ko'rsatib o'tish zarur. O'yinni tahlil qilish o'yin qoidalarining yaxshiroq o'zlashtirilishiga va o'yin jarayonida paydo bo'lgan kelishmovchiliklarni xal qilishga yordam beradi, shuningdek,

o'qituvchiga bolalar o'yinni qanchalik o'zlashtirganligi, ularga nima ma'qul tushganligini va kelgusida qaysi momentlar ustida sihlash kerakligini aniqlash imkonini beradi. Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydaliroq bo'ladi. O'qituvchi bu daftarchadagi o'yinchilar ustida olib brogan kuzatishlarini yozib boradi va shu yozuvlar orqali o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu esa o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni turlicha sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi. Erishilgan natijalarni ob'ektiv ravishda hisobga olish uchun kuntazam ravishda yozib borilishi lozim bo'lgan shifokor va o'qituvchilar nazoratining ma'lumotlari kerak bo'ladi.

O'YINLAR

Epchil bolalar

O'yin tasviri. Maydoncha kalta tomonlarining har biridan 3-4 qadam nariga shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchaning o'rtasida – chiziqlar orasida turadi.

Rahbar “Uch, to'rt!” degandan keyin o'quvchilar bir ovozdan shunday deyilar:

Biz quvnoq bolalarmiz,

O'yin-kulgini sevamiz.

Qani o'rtoq, quvib ko'r,

Bittamizga yetib ko'r.

Oxirgi so'z aytib bo'linishi bilan o'quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadilar. Onaboshi yugurib o'tayotganlarni qo'l tegizib to'xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo'l tegizgan o'yinchilar o'sha joyda to'xtab qoladilar. O'yin rahbari bu o'yinchilarni belgilab oladi va ularga yana o'yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o'ynovchilar maydonchaning ensiz tomonidagi chiziq orasida to'planadilar va u yerdan yana maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o'tadilar. O'yin shu tartibda davom ettirilaveradi. Onaboshi uch va undan ko'p marta to'xtatgan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish mumkin emas. 2. Yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qochishlari mumkin emas.

E s l a t m a. Aytiladigan bandni 2-3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o'yinga kirishish lozim.

O'quvchilarni band so'zlarini uncha shoshilmasdan, bir tekisda aytishga o'rgatish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurib qochish.

Qo'lingni ber (petna o'yini)

O'yin tasviri. O'yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o'ynovchi petnachi qilib tayinlanadi va u maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'ynovchilar uning atrofiga to'planadilar.

Petnachi “Men petnachiman!” deb qichqirganidan keyin har kim har tomonga yugurib ketadi. Petnachi ularni ushlash payida bo’ladi. Orqasidan petnachi quvlab kelayotgan o’yinchi “Qo’lingni ber!” deb, o’rtog’ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo’l ushlashgan o’ynovchilarni petna qilib bo’lmaydi. Agar petnachi biron o’ynovchini sherigi bilan qo’l ushlamasdan oldinroq petna qilsa, ushlagan va ushlangan o’yinchilar joy almashadilar.

O’yin qoidalari. 1. Yangi petnachi avval “Men petnachiman!” deyishi va shundan keyingina o’ynovchilarni petna qila boshlashi lozim. 2. Uch sekunddan ortiq qo’l ushlashib turish mumkin emas. 3. Agar birdaniga uch kishi qo’l ushlashib qolsa, petnachi ulardan chekkada turganlarinigina petna qila oladi. 4. Maydonchadan tashqariga tashqariga chiqqan o’ynovchi qo’lga tushgan hisoblanadi.

Metodik ko’rsatmalar. Agar petnachi uzoq vaqt ichida hech kimni petna qila olmasa, uning o’rniga boshqa petnachi tayinlash kerak. O’yin rahbari o’quvchilarga o’z o’rtog’ini xatarli paytda albatta qutqarib olish kerakligini alohida ta’kidlab o’tishi lozim.

Hamma o’z bayroqchasiga

O’yin tasviri. O’ynovchilar 3-4 guruhga bo’linadi. Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Har bir doira markazida bittadan o’yinchi qo’lini balandga ko’tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal berishi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o’yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo’ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi signal berilishi bilan har tarafga qochgan o’yinchilar yugurishdan to’xtab, cho’qqayib o’tiradilar va ko’zlarini bekitadilar. Bayroqcha ushlagan o’ynovchilar esa rahbarning ko’rsatmasi bilan boshqa joyga o’tadilar, ya’ni joy almashadilar.

Rahbar “Hamma o’z bayroqchasiga!” degandan so’ng o’ynovchilar ko’zlarini ochadilar va birinchi bo’lib doiraga saflanish uchun o’z bayroqchalari tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo’lib tuzilgan guruh yutqazadi.

O’yin qoidalari. 1. O’yinchi bayroqchani bir qo’lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko’zni aldamasdan bekitish lozim. 3. Qatnashchilari bir-biri bilan qo’l ushlashib tekis vat inch turgan davragina tizilgan doira hisoblanadi.

O’yinning o’ziga xos harakatlari. Qisqa-qisqa yugurish.

Ikki yaxob

O’yin tasviri. Maydonchani Har bir ensiz tomonidan 3-4 qadam nariga va shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o’tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy “uy” bo’ladi.

Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasiga – uyga joylashadi. Onaboshilar maydonchani o'rtasida turadi. Rahbarning ko'rsatmasiga binaon onaboshilar baland ovoz bilan:

Og'a-ini navqiron,
Ikki yaxob qahramon
Men qizil burun – Yaxob,
Men ko'kcha burun – Yaxob
Bormi jur'at etuvchi,
Yo'l – safarga chiquvchi?

deydi.

Bolalar bir ovozdan

Do'qni pisand qilmaymiz,
Sovuqdan hech qo'rqmaymiz.

Deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchani qarshi tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar – yaxoblar yugurib o'tayotganlarni quvib yetib ularga qo'l tegizadilar. Yaxoblarning qo'li tekkan o'yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladilar. Qolgan o'ynovchilar chiziq orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchani bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo o'yinchilar har yugurib o'tishlarida o'zlarining ushlangan o'rtoqlariga qo'l tegizib ularni qutqara oladilar. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o'tgach, boshqa ikkita yaxob tayinlanadi. Yugurib o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar eng yaxshi yaxob hisoblanadi. Yaxoblar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqa bolalarga nisbatan kamroq ushlangan o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish man etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qaytishlari mumkin emas. 3. Onaboshilar – yaxoblar chiziq orqasida turgan o'yinchilarga qo'l tegiza olmaydilar.

E s l a t m a. O'ynovchilar bir ovozdan aytadigan so'zlarni o'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurish.

Bo'ri zovur ichida

O'yin tasviri. Maydonchani ko'ndalangiga bir-biridan 1,5-2 qadam uzoqlikda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu – zovur bo'ladi. Zovurning yon tomonidan 10-15 m nariga ikki uy chegarasini belgilaydigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan

o'yinchi, ya'ni bo'ri zovurda turadi. Qolgan o'yinchilar, ya'ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi "uy"ga joylashadilar.

O'qituvchi signal berishi bilan echkilar oldinga qarab yuguradilar, yo''lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchani qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sacrab o'tayotgan echkilarni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. Bo'ri qo'li tekkan o'yinchi ushlangan yerida toxtab qoladi. Zovurdan omon-eson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlaydi va shundan keyin ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tganlari keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilarning zovurdan uch marta sakrab o'tishi paytida ko'proq echki tuta olgan bo'ri hamda bo'ri qo'liga biron marta ham tushmagan yoki boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq ushlangan echkilar o'yinda yutgan hisoblanadilar.

O'yin qoidalar. 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegiza olmaydi. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshmasdan "bir, ikki, uch" deyishidan kechikmasdan zovurdan sakrab o'tishi kerak, aks holda ushlangan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tmagan o'yinchi ham yutqazgan hisoblanadi.

E s l a t m a. O'yinchilar soni ko'p bo'lganda (yoki bolalarni o'yin bilan birinchi marta tanishtirish vaqtida) ularning hammasini birdaniga yugurtirmasdan, ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O'yinni quyidagicha o'tkazish mumkin. Yugurib o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4-5 qadam oldinda rahbar tayinlangan o'yinchilar yerdan 50-60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqoncha tortib turadilar. Echkilar oldin yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin zovurdan hatlaydilar. Arqonchani ushlab turgan bolalar har galgi yugurib o'tish tugagandan so'ng, navbatdagi yugurib o'tish boshlanadigan tomonga turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib va uzunlikka sakrab yana yugurishni davom ettirish bilan qisqa-qisqa yugurishlar.

To'p qo'shniga

O'yin tasviri. O'yinni o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar quloq kerib, doira hosil qilib turadilar. O'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'ynovchining orqasida turadi.

Rahbar signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini petna qilish payidan bo'lib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida petna qilinsa, u onaboshi bo'ladi, uni petna qilgan onaboshi esa uning o'rniga kelib turadi.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshining qayerda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin. 2. To'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas. 3. Qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Dasta chikaldak (chillak o'yini)

O'yin ko'katzor, o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80-100 sm li, diametri 2-2,5 sm li bir uchi yassi qilib tekislangan teyoq (dasta) va uzunligi 20 sm li tayogcha (chikaldak) kerak bo'ladi.

O'yinda ikkitadan o'ntagacha kishi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, jamoalarga bo'linib o'ynasa ham bo'laveradi.

O'yin tasviri. Oldingi chiziqdan ko'pi bilan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinchilarga ana shu yerda yotgan dastaga chikaldakni tashlash huquqi beriladi.

Chikaldakni dastaga birinchi bo'lib tegizgan o'yinchilar o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladilar.

Buning uchun o'yinchi chikaldakni dasta uchiga qo'yib turib yengilgina shunday ko'tarib tashlashi kerakki, chikaldak qaytib tushib, dastaga tegzin va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushsin va hokazo. Chikaldakning dastaga har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plagan bo'lsa, shuncha marta dasta bilan chikaldakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chikaldak 20-30 m nariga borib tushsa, 3 4 ochko bo'yicha otganda umumiy masofa 90-100 m gacha yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib jamoaning o'yinchisi bu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak.

Shunisi ham borki, bu masofani o'yinchi nafasini yutib turib yugurib o'tishi lozim. Agar chopib ketayotgan vaqtda nafas olinsa, yoki chaqirilsa, o'yin qaytariladi, ya'ni chikaldakni urib otish yo'li bilan yana chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalar. 1. Dasta bilan chikaldakni silkitib tashlaganda chikaldak dastaga 3 martadan ortiq tegmasligi kerak. 2. Chikaldakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosishlari mumkin emas. 3. O'yinchi nafas olmasdan belgilangan masofani to'la yugurib o'tishi lozim. 4. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib berishi, o'ynab berishi yoki she'r o'qib berishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yuguradigan o'yinchi qo'ng'izning zuvillashiga o'xshab ovoz chiqarib chopishi lozim.

Ko'z bog'lash

Bu o'yinni zalda yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yin tasviri. O'yin qatnashchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari yoki o'qituvchi o'ynovchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'g'irchoqcha yoki ikkita kichkina tosh beradi. Keyin ularni turli tomonlarga olib borib qo'yiladi.

Rahbar signal berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'z o'rtog'ining otini aytib chaqiradi.

Chaqirilgan o'yinchi javob berish o'rniga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlagacha harakat qiladi. Qochuvchi ham, o'z navbatida, ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa bora olmaydi. Chunki doira hosil qilib turgan boshqa o'yinchilar harakat doirasini cheklab qo'yadilar.

Agar narsa ushlagan o'yinchi o'z raqibining qo'lga tushsa, ikkala o'yinchi rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikkita o'yinchi tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettirilaveradi.

Barcha o'ynovchilar davraga shunday tuziladilarki, ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib ketolmaydigan bo'ladilar.

O'yin qoidalar. 1. O'yinda qatnashadigan hamma o'quvchilar davrada bir-birlari bilan qo'l ushlab turadilar. 2. O'yinchilardan bittasi (narsa ushlagani) tutilgandan keyin o'yin vaqticha to'xtatiladi. Ularning rollari o'zgaradi va o'yin yana davom ettiriladi. Agar unisi ham ushlansa, davraga navbatdagi juft o'yinchi chiqariladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu oy'inni bolalar bog'chalarining katta guruh bolalari va boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. O'yin o'quvchilarning eshitish qobiliyatlarini, diqqatini, harakat tezligini, chaqqonligini va hokazolarini o'stiradi. Bu o'yinga o'quvchilarda qiziqish yo'qolishi bilan darhol uni to'xtatish lozim.

Olmaxonlar, dub yong'oqlar va yong'oqlar

O'yin tasviri. O'yinchilardan bittasi onaboshi qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar maydonchani o'zlari hohlagan joylarida uchtdan bo'lib, qo'l ushlab turadilar. Har bir uchlikdagi o'yinchilar kim olmaxon, kim yong'oq, kim dub yong'og'I bo'lishini o'zaro kelishib oladi. Rahbarning "Olmaxonlar!" ("Dub yong'oqlar!" yoki "Yong'oqlar") deb chaqirishi bilan tegishli o'yinchilar o'zlari turgan uchlikni tashlab, boshqa istagan uchlikka turib oladilar, ya'ni chaqirilgan nomdagi o'yinchilar bir-birlari bilan joy almashadilar. Joy almashish vaqtida onaboshi bo'sh qolgan o'rinlardan bittasiga turib oladi va u yerdan chiqib ketgan o'yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin paytida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'ynovchi o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalari hisoblab chiqilayotgan paytda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalar. 1. Uchala o'yinchi qo'l ushlab olgan paytda onaboshi davradan o'rin egallay olmaydi. 2. Rahbar chaqirgan o'yinchilar o'rinlarini almashtirishga majburdirlar.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin mobaynida har bir uchlikdan bir necha marta birdaniga ikkitadan o'yinchini chaqirish ("Olmaxonlar!", "Yong'oqlar!" va hokazo deb chaqirish) mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa yugurishlar.

To'p o'rtadagiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rt davra hosil qiladilar. Har bir davrada tuzilgan o'yinchilar quloqch yoyib bir-birlarining oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylanma chiziq o'tkaziladi. Har bir davra o'rtasiga doiracha chizilib, unda onaboshi voleybol yoki (to'ldirma) to'p ushlab turadi. Onaboshi rahbar signal berishi bilan o'z o'yinchilariga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidalar. 1. To'p tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'lib turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. To'pni ilib olish va tashlashishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

E s l a t m a. O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashishning sifatini hisobga olishga yoki tezlik uchun to'pni irg'itib tashlashishga o'tish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil predmetlar bilan (estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltachalar va shuning kabilar bilan) almashtirish mumkin.

O'yinnig o'ziga xos harakatlari. To'p va predmetlarni irg'itish va ilib olish.

Oq ayiqlar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Maydonchani bir tomonidagi kichikroq joy atrofiga chiziq tortiladi. Bu – katta muz parchasi, qolgan yerlar esa dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan bittasi onaboshi – oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi, ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq “Ovga chiqayapman!” – deb bo’kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo’yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikkita o’yinchi ushlangach? Ular qo’l ushlab qolgan o’yinchilarni tuta boshlaydilar. Ular biror o’yinchini quvib yetgan paytlarida qo’llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o’yinchi ularning qo’llari orasida qoladi. Shundan keyin ular “Ayiq yordamga!” – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutilgan o’yinchiga qo’l tegizadi, ya’ni uni ushlaydi. Ushlangan o’yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o’yinchikar ukkita bo’lgach, ular ham qo’l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o’yinchilar har gal bironta o’yinchini o’rab olsalar, “Ayiq, yordamga!” – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O’yin hamma ayiqchalar ushlangunga qadar davom ettiriladi. Eng oxirida ushlangan o’yinchi ens chaqqon o’yinchi hisoblanadi va keyingi o’yinda u oq ayiq bo’ladi.

O’yin qoidalari. 1. Juft ayiqchalar o’yinchilarni faqat qo’llari bilan o’rab olibgina tuta oladilar. 2. Ushlash paytida o’yinchilarni tortqilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o’yinchilar ushlangan hisoblanadilar va muz parchasiga borib turadilar. 4. Juft ayiqchalar o’rab olgan o’yinchi ayiq kelib unga qo’l tegizgunga qadar qurshovdan sirg’alib chiqib, qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani ushlab olgandan keyin o’zi ayiqchalarni quvlab yurmasdan o’rab olinganlarnigina ushlaydi.

O’yin varianti – “Juftlab ushlash”. Bitta ushlovchi tayinlanadi. Qolgan o’yinchilarning hammasi undan qochadi. Ushlovchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan bir juft bo’lib oladi. Ular O’yinchilarni qurshab olib, ushlay boshlaydilar. Ikkala tutilgan o’yinchi yana yangi juftni tashkil etadi. Har bir juft qochayotganlarni “Oq ayiqlar”dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda ushlaydi. Bunda ham o’yin hamma ushlangunigacha davom ettiriladi.

O’yinning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati. O’yin o’quvchilarni tez va chaqqon harakat qilishga o’rgatadi. O’yin jarayonida o’quvchilarda kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat’iyatlilik taraqqiy etadi. O’yin qatnashchilardan o’z harakatlarini o’rtoqlarining harakatlariga moslay olishni talab qiladi.

Bu o’yindagi asosiy harakat yo’nalishni o’zgartirib yugurishdir.

Metodik ko’rsatmalar. Bu o’yin juda serharakatli va hayajonli o’yindir. Har bir juft ayiqcha tutilgandan keyin qisqa dam olish bilan o’yindagi harakatchanlikni pasaytirish mumkin. Masalan, har gal yangi bir juft ayniqsa tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahbar signal berishi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana signal berilgach, uyushgan holda ov qilish uchun yana dengizga tushadilar. Bu hali ushlanmagan ayiqchalarga birmuncha dam olish imkonini beradi va ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. Bu usul endigina o’yinni boshlagan quyi sinf (III-IV sinf) o’quvchilari uchun qo’llaniladi.

Bu o'yin ancha mazmunli bo'lmasa ham uni kamida III sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki undagi harakatlarning mazmuni o'ynovchilardan harakat tajribasiga ega bo'lishni talab etadi.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan bu o'yinning "Juftlab ushlash" varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, ya'ni har bir juft ayiq ushlangan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi kerakligini talab etadigan qoidani kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilgan hamda o'g'il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o'tkazilgandagina joriy qilish mumkin.

Quyonglar polizga tushdi

O'yin tasviri. Ikkita doira chiziladi. Bunda doiralardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi doiraning diametric 7-9 m, ichki doiraniki esa 3-4 m bo'ladi. Bitta onaboshidan boshqa o'yinchilar qiyon bo'lib, katta doiradan tashqarida turadilar. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. Quyonglar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doira chizig'ining narigi tomoniga o'tadilar.

Qorovul poliz ichida va katta doira chizig'I bilan chegaralangan butun maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonglarni "otish"ga harakat qiladi. Quyonglar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovul koptogi tekkan quyong otilgan hisoblanadi. Otilgan quyong katta doiradan chiqishi va "o'q tekkan" joyini 5-6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyongni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va ular bilan birga o'yinda qatnashadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning "o'qiga" kamroq duchor bo'lgan yoki sira ham "o'q" yemagan quyonglarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar bo'lib hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. Quyong bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta doira maydoni ichidagina koptok tegiza oladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Turgan joydan oldinga, orqaga sakrashlar, chap berib qilinadigan harakatlar.

Nomeri bilan chaqirish

O'yin tasviri. Onaboshi qilib tayinlangan o'ynovchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qiladilar va oldindan chizib qo'yilgan kichik doirachalarga turadilar. Rahbar o'ynovchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga nomerlar berib har kim o'z nomerini unutmasligini uqtiradi.

Onaboshi o'yinchilar saflangan katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin rahbar istagan tartibida birdan beshgacha bo'lgan nomerlarni chaqiradi. Nomerlari aytilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtirishga majburlar. Onaboshi bo'sh qolgan o'rinni egallashga intiladi. Agar u bunga muvaffaq bo'lsa, doirachadan chiqib ketgan o'yinchining nomerini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi. O'yin maydonida bir marta ham onabosh bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchilar yutib chiqadi. O'yin natijalarini hisoblab chiqishda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidolari. 1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan bo'lsa ham) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi. 2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, o'yinchilarni bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tish paytida ushlab qolish taqiqlanadi.

Eslatma. Birdaniga ikkitadan nomerni chaqirish, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini "Juft nomerliklar!", "Toq nomerliklar!" deb chaqirish mumkin.

O'yinchilar turadigan doirachalar boshqa bironta belgilar bilan almashtirilishi ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa-qisqa yugurishlar.

Bo'sh o'rin

O'yin maydonchada, zalda, yo'lakda yoki xonada o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Bitta onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlarining oralarida ko'pi bilan yarim qadam joy almashtirib, doiraga saflanadilar. Onaboshi doiradan tashqarida turadi. Hamma o'yinchilar qo'llarini orqaga qo'yib turadilar. Onaboshi doira atrofida yugurib, o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizadi va shundan keyin oldinga qarab yoki orqaga burilib, davra atrofida yugurishni davom ettiradi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi onaboshiga teskari yo'nalishda atrofida yugurib ketadi va undan ilgariroq o'z joyini egallashga harakat qiladi. Ular yo'lda uchrashib, bir-birlari bilan salomlashadilar: qo'l berib so'rashadilar yoki yuzma-yuz cho'qqayib o'tiradilar va hokazo. Shundan keyin yana yugurishni davom ettiradilar.

Ulardan qaysi biri bo'sh joyni oldinroq egallasa, egallagan joyiga turib oladi, boshqasi esa onaboshi bo'ladi.

O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-5 minutgacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidolari. 1. Onaboshi o'zi bilan yugurishda musobaqalashishga chaqirayotgan o'yinchiga qo'l tegizishi kerak. 2. O'yinchilar doirani aylanib yugurayotganlarida ularga hech kim xalaqit bermasligi lozim. 3. Har ikkala o'yinchi uchrashgan paytda kelishib olingan topshiriqni bajarishlari kerak. Kelishilgan topshiriqni bajarmagan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilar diqqati va harakatlarining tezligini o'stirishga, ularning intizomli bo'lishi va aktiv dam olishlariga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Keyin dam olish sharti bilan tez yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni turlicha murakkablashtirish mumkin. Masalan, yuguruvchilar bir-birlari bilan uchrashganlarida sakrab-sakrab turishlari yoki aylanishlari, yoxud qo'l kaftlarini urishtirishlari mumkin. Yuguruvchilar o'tadigan yo'lga har xil to'siqlar qo'yish, tagidan o'rimalab o'tish uchun arqoncha tortib turish, ustidan xatlab o'tish uchun skameykacha qo'yish mumkin. Yugurishni bir oyoqda sakrash bilan almashtirishga ham ruxsat etiladi. Bunda onaboshi o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizgandan keyin bo'sh o'ringacha davra atrofidan sakrab kelishi kerak bo'ladi. Musobaqaga chaqirilgan o'yinchi ham xuddi shunday qiladi.

Yuguruvchilar uchrashish paytida bir-birlariga turtinishlarining oldini olish uchun ularning har birini o'ng tomondan yugurtirish kerak. Bo'sh o'rinning ko'zga aniqroq tashlanib turishi uchun o'rnini qoldirib ketgan o'yinchining har ikkala qo'shnisi qo'llarini tepaga ko'tarib birlashtirib, darvoza qilib turishi mumkin.

Bu o'yinni dars vaqtida o'tkazganda o'yinchilarning ko'pchiligi ko'pi bilan ikka marta o'yinda qatnashadilar, ba'zilar esa bir marta ham yugura olmaydilar. Shuning uchun bu o'yin o'ynovchilarga fiziologik jihatdan juda kam ta'sir etadi. Bu o'yinni I-IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin.

Kim keldi

O'yin tasviri. O'ynovchilar yarim doira bo'lib turadilar. Bir onaboshi tayinlanadi. Onaboshi o'ynovchilarga orqa o'girib turadi. O'qituvchi signal berishi bilan bir o'quvchi onaboshi oldiga keladi va qo'lini uning yelkasiga tegizib, darrov o'z joyiga borib turadi. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" deb orqasiga buriladi va yelkasiga kim qo'lini qo'yganligini, ya'ni uning oldiga kim kelganligini aytib berishga harakat qiladi. Agar onaboshi kimning qo'l qo'yganligi yoki kelganligini topsa, topilgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Aks holda onaboshi onaboshiligicha qolaveradi.

O'yin qoidolari. 1. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" demasdan orqaga burilmasligi lozim. 2. Onaboshi oldiga kelayotgan o'ynovchi sekin yurishi va gapirmasligi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda o'yinni davom ettirish qiyinlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

ADABIYOTLAR

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». Т.: Шарк, 1997. - 10с.
2. Закон Республики Узбекистан «О Национальной программе по подготовке кадров». Т.: Шарк, 1997.- 31с.
3. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001. - Б.211-223.
4. Государственные образовательные стандарты общего, среднего образования. Т.: Укитувчи, 1999, том 1-5.
5. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр. // В кн.: Подвижные игры: организация и методика проведения. М., 2004, С.9-28.
6. Касимова М.У. Общие понятия о подвижных играх. Т.: 1989.-38с.
7. Касимова М.У. Подвижные игры. // Курс лекций. Т.: 1999.-40с.
8. Касимова М.У., Курбанова М.А., Исакулов Э.И. Опыт управления подвижными играми при подготовке юных теннисистов. Т.: 1999.-28с.
9. Курбанова М.А. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. II қисм. Т.: 1999. – 60 б.
10. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. Т.: 2006. – 23 с.
11. Насриддинов Ф.Н. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т.: 1993. – 27 б.
12. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994.-71с.
13. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Т.: 1996. – 98 б.
14. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990. – 350 б.
15. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992. - 80 б.
16. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: 1999. - 60 б.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I. Milliy o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotidagi o'rni.....	5
II. Milliy o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi.....	13
III. Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llanladigan xalq harakatli o'yinlari. Xalq harakatli o'yinlarining tasnifi	25

IV. Sport seksiyalariga bolalarni tanlashda xalq harakatli o'yinlarining o'rni	34
V. Xalq harakatli o'yinlarini tashkillashtirish va o'tkazishda qo'yiladigan pedagogik talablar	39
O'yinlar	51
Adabiyotlar	65

Muharrir: Azizova G.
Texnik muharrir: Ernazarova D.

Bosishga ruxsat etildi 09.04.2009y. Qog'oz bichimi 60x84 1/16, Adadi 500 nusxa
253-sonli buyurtma

O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy