

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

**«Машғулотлардан ташқари вақтларда ҳаракатли ўйинлар ҳақида
фикрлар» мавзусидаги**

КУРС ИШИ

**Бажарувчи: Содиков И
Раҳбар: Маматкулов А**

Гулистон-2008 й

Р Е Ж А

КИРИШ.. бет

I. Мавзуга оид адабиётлар тахлили бет

1.1. Харакатли уйинларнинг тавсифи бет

1.2. Харакатли уйинлар назарияси. бет

**1.3. Хар хил давр педагогларининг харакатли уйинлар хакидаги
фикрлари. бет**

**II. Машгулотлардан ташкари вақтларда харакатли уйинларни
ташкиллаштириш ва утказиш услубиёти... бет**

2.1. Катта танафусдаги уйинлар. бет

**2.2. Мактаб кечаларида ва байрамларда утказиладиган
харакатли уйинлар. бет**

ХУЛОСА..бет

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.. бет

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Усиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний тарбияси мустакил Ўзбекистон Давлати миллий гоёсининг ажралмас қисмини ташкил этади.

У маънавий, ахлокий, аклий ва нафосат тарбияси билан чамбарчас боғлиқликда амалга оширилади зеро, Ўзбекистон Республикаси таълим муассасаларининг мақсади бўлиб, жисмонан соғлом, қўп йиллик ижодий меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёр, халқ хужалиғи ва ишлаб чиқаришнинг турли тармоқларида самарали фаолият курсата оладиган ёшларни шакллантириш ҳисобланади. Бу мақсадга эриши учун замин асосан боланинг мактаб даврида яратилади.

Мактаб жисмоний тарбиясининг асосий вазифаси бўлиб, соғлиқни мустаҳкамлаш, туғри ривожланишига ёрдам бериш, укувчиларни ҳаётий зарур ҳаракат малакаларига ургатиш, жисмоний ва иродавий сифатларини тарбиялаш ҳисобланади.

Ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлига қўйиладиган талаб, жамиятнинг эҳтиёжлари билан белгиланади. Лекин, ҳозирги вақтда жамият ёш авлод тарбияси бўйича олдимизга қўяётган эзгу мақсадларга мактабларда ҳафтасига икки маротаба утказиладиган жисмоний тарбия дарслари орқали эришиб бўлмайди. Қўп йиллик педагогик кузатишлар, жисмоний тарбия бўлими талабаларининг педагогик амалиётлари натижалари бу фикрларни яққол тасдиқлайди. Қўтилиётган педагогик самарага ҳаракат машғулотларининг нафакат дарс, балким, дарсдан ташқари шаклларида ҳам кенг қўламда ва комплекс равишда фойдалангачгина эришиш мумкин.

Курс ишнинг мақсади – умумтаълим мактабларида машғулотларнинг дарсдан ташқари шаклларида фойдаланиш учун ҳаракатли уйинларнинг илмий асосланган классификациясини ишлаб чиқиш.

Курс ишнинг илмий янгилиги – шундан иборатки, ҳаракатли уйинлар узларининг мазмун ва моҳиятига кура машғулотларнинг турли шаклларида фойдаланиш учун гуруҳларга ажратилди.

I. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили

Ҳаракатли уйинлар- ёш авлоднинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатувчи асосий восита ва бахтли болаликнинг-

доимий йулдоши хамдир. Кичик ва урта мактаб даври-харакатли уйинларни тарбия жараёнига тадбик қилиш учун энг оптимал вақт ҳисобланади.

Харакатли уйинлардан жисмоний тарбия тизимининг барча бўлимларида кенг фойдаланилади.

Умумтаълим мактабларида ҳаракатли уйинлар билан шугулланиш таълимий, тарбиявий ва соғламлаштирувчи вазифаларни ҳал этилишига, уқувчиларни «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси талабларини бажаришга тайёрлашга ёрдам бери. Болалар ва усмирлар спорт мактабларида ҳаракатли уйинлар умумий жисмоний тайёргарликнинг воситаларидан бири ҳисобланиб, ёш спортчиларнинг техник ва тактик маҳоратларини оширишга кенг имконият яратади (7,8,15).

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, шунини таъкидлаш лозимки, ҳаракатли уйинларга нафакат жисмоний тарбия дарслари жараёнида, балким. дарсдан ташқари, уқувчиларнинг ёзги ва қишки таътил вақтларида ҳам кенг эътибор қаратиш лозим.

Харакатли уйинларга нисбатан болаларда қизиқиш уйғотиш, уларни таълимий ва тарбиявий мақсадлардан келиб чиққан ҳолда маҳорат билан ташкиллаштириш- жисмоний тарбия уқитувчиси профессионал тайёргарлигининг зарур таркибий қисми ҳисобланади (12,19,20)

1.1. Ҳаракатли уйинларнинг тавсифи

Г.П.Богданов., А.П.Матвеев., С.Б.Мельников., Т.С.Усмонхужаев ва Ф.Хужаевларнинг фикрича, уйин--болалар ва катталарнинг нисбатан мустақил фаолият туридир. У инсонларнинг дам олиш, иш қобилиятини тиклаш, маънавий ва жисмоний қучларни ривожлантиришга бўлган эҳтиёжларини қондиради.

И.М.Коротков., В.М.Качашкин.. Л.П.Матвеевлар уз тадқиқотлари натижасида шуни таъкидлашадики, уйин фаолиятида мақсадга эришиш йулларида пайдо буладиган кийинчиликлар ва тусикларни енгиб утишнинг турли усулларида бирини танлаш учун кенг имконият бор. Хис-хаяжоннинг, ижодий қобилиятлар, фаолият ва ташаббускорликнинг кенг намоён булиши-бу уйинларга хос булган хусусиятдир.

Уйинларда меҳнат фаолияти билан боғлиқ жуда кўп умумийликлар бор: мақсадга эришиш учун ирода қучларини намоён қилиш, ғалабадан, самарали бажарилган ҳаракатдан хушнудлик муносабатлари ва ҳаказо. Шу билан биргаликда уйиннинг меҳнатдан тубдан фарқ қилувчи хусусиятлари ҳам бор. Булар: уйин- жараёнида ва унинг натижасида моддий бойлик яратилмайди, табиат бойликлари ҳаётий зарур эҳтиёжлар учун узлаштирилмайди; уйин истак ва хоҳиш булсагина қўнгилли равишда ташкиллаштирилади.

Уйин- инсон ҳаёти ва ҷамият тарихидаги иҷтимоий қўринишдир. Ҷамият тарихида уйин ҷамоатчилик меҳнатида аста-секин мустақил амалиёт тури сифатида ажраб чиққан (16). Ҳаракатларга асосланган уйиннинг ривожланишида инсонларнинг ушиб келаётган ёш авлодни ҳаётий зарур ҳаракат қўникмалари ва малакаларига ургатишга булган эҳтиёжи асосий омил булган. Уйинлардан тарбиявий мақсадларда фойдаланиш ҳамиша инсонларнинг ҳаёт тарзи билан аниқланиб келган ва келаверади.

1.2. Ҳаракатли уйинлар назарияси.

Уйин- руҳий бойлиқни, тарбия тизимининг хусусиятларини, маданият (барқамолликни) ва илму-фан ютуқлари даражасини узида акс эттиради.

Ҷамиятнинг ривожланиши тарихида меҳнат уйиндан юқори туради, лекин инсон ҳаётида уйин унинг булғуси меҳнат фаолиятига тайёрловчи асосий омил ҳисобланади.

Уйинлар ва табиат билан доимий мулокат давомида рефлекслар шаклланади, биринчи ва иккинчи сигнал тизимлари такомиллашади.

Харакатлар асосида ташкиллаштирилган уйинлар *харакатли уйинлар* деб аталади. Уйиннинг мақсади ва иштирокчиларнинг фаолият тури ушбу уйиннинг сюжети (мавзуси маъноси)га қура аниқланади. Уйин қондаси иштирокчиларнинг ҳуқуқ ва бурчларига аниқлик киритади, уйинни олиб бориш усуллари белгилайди. Харакатли уйинлар учун уйин қондаси дорисида бажариладиган мустиқил, ижодий фаолиятлар характерли ҳисобланади.

Харакатли уйинларнинг мазмунини- уйин сюжети, қондаси ва характерлар ташкил этади. Уйиннинг мазмунидан уни ташкил этиш шакли келиб чиқади. И.М.Коротков., Н.А.Макарцев., В.Г.Яковлевлар уйиннинг мазмуни ва шакли қуйидаги услубий ҳусусиятларни белгилайди деб ҳисоблашади

1. Образлилик;
2. Қондалар билан чекланадиган характерларнинг мустиқиллиги;
3. Харакатларни бажаришда характер қобилиятларини тулик сафарбар қилиш;
4. Харакатларнинг табиийлиги;
5. Вазиятнинг бирданига узгариши;
6. Харакатларни бажариш давомида ижодий ташаббускорлик;
7. Иштирокчиларга вазифаларнинг бўлиб берилиши;
8. Харакатларни бажариш усуллариинг турли-туманлиги.

Харакатли уйинларнинг тарихан шаклланган таркибий қисмлари уларни ҳисмоний тарбиянинг зарур воситаларидан бири деб қарашга имқон беради. Бу восита, агар педагогик ҳихатдан амалда тугри фойдаланилса, ҳисмоний тарбиянинг самарали (уйин) усулига айланади.

Уйинлар назариясида ҳаракатли уйинлар 2 шаклга ажратилиб курсатилади

А. шахсан ҳаракатли уйинлар:

Б. Спорт уйинлари.

Шахсан ҳаракатли (элементлар) уйинлар кискарок айтиш учун шартли равишда ҳаракатли уйинлар деб аталади. Ушбу қулланма айнан ҳаракатли уйинларга бағишланади.

1.3. Хар хил давр педагогларининг ҳаракатли уйинлар ҳақидаги фикрлари.

Купгина утган давр олимларининг ҳаракатли уйинлар ҳақидаги қарашлари нафакат тарихий аҳамиятга эга, балким ҳозирги даврда ҳам узининг долзарблигини йукотмаган.

Атокли чех олими Ян Амос Каменский (1592-1670) «ҳаракатлардан иборат» уйинларнинг таълимий, соғламлаштирувчи ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишдаги аҳамиятини юкори баҳолаган.

Я.А.Каменский уйинларни катталар томонидан бошқарилишига катта аҳамият берар экан, агар уйиннинг шартига тула амал қилинса, улар «жиддий ишга, яъни ё соғлиқни мустаҳкамлашга, ё ақлни дам олдиришга, ё ҳаётий фаолият учун тайёрлов мактабига» айланишини таъкидлаб утган. Унинг маслаҳатларига қура, уйинлар шугулланувчиларнинг ёшига, тайёргарлигига

мос тушиши керак. Я.А.Коменский «гавданинг харакатчанлигини уйинларни безовчи асосий хусусият» деб хисоблаган.

XIX асрда яшаб утган Генрих Песталоцци ҳам болаларда ижобий-эмоция уйготувчи, болаларга узининг «мен»ини тула хис килувчи уйинларни юкори бахолаган.

Оврупада Авиценна номини олган Абу Али ибн Сино ҳам харакатли уйинларга юкори бахо берган. Бу бахо унинг «харакат-бу хаёт, зеро харакатсиз аъзоларнинг куввати заифлашади ва бора-бора улади» деган гапларида уз аксини топган.

Харакатли уйинларнинг янада чуқурроқ урганилиши ва тараккий этишида Л.Ф.Лесгафт (1837-1909) курсатмалари муҳим рол уйнади. У харакатли уйинларга «Жисмоний тарбия омиллари»дан энг асосийси деб қарар эди. Л.Ф.Лесгафтнинг харакатли уйинларни утказишга доир энг асосий талаблари бугунги кунда ҳам узининг ахамиятини йукотгани йук.

Улар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Хар бир уйинни утказишдан олдин аниқ мақсад қуйилиши;
2. Уйиннинг қатнашчиларининг ёшига, қобилиятларига ва қучига мослиги;
3. Уйин қатнашчиларига ижодий ташаббусқорлик ва мушқил қарорлар қабул қилишга қенг имқонлар яратиш;
4. Уйинни ташқиллаштиришда муқтазамлилик ва қетма-қетлик томоилига риоя қилиш.

В.В.Гориневский (1957-1937) мактаб даврида харакатли уйинларнинг муҳим гигиеник ва педагогик рол уйнашини таъқидлаб утган. Унинг харакатли уйинларнинг шугулланувчилар ёшига мослигини аниқловчи асосий мезон булиб, уларни ташқил қилиш усуллари ва муқобақа қоидаларининг характери хисобланади деган фикрлари қизиқарлидир. В.В.Гориневский доимо харакатли уйинларни қур-қурона танлашга қарши

чикиб келган. У уйинларнинг шугулланувчиларнинг ёшига ва кучига мослигига доимо тарбиячи жавобгардир деб ҳисоблаган.

Мустакиллик йилларида мамлакатимиз олимлари томонидан ҳам ҳаракатли уйинлар назарияси ва услубиётига бағишланган катор изланишлар олиб борилди. Ҳаракатли уйинлар усиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбиясида асосий восита ва усул эканлиги Т.С.Усмонхужаев, Ф.Х.Хужаев, К.Махкамжонов, Р.С.Саломов, Ф.А.Кермиовларнинг изланишларида уз аксини топган.

2. Машгулотлардан ташкари вақтларда ҳаракатли уйинларни ташкиллаштириш ва утказиш услубиёти.

Машгулотларнинг дарсдан ташкари шаклларининг мазмунини ташкил этувчи ҳаракатли уйинлар соғлиқни мустаҳкамлашга, жисмоний ва ахлокий-иродавий сифатларини тарбиялашга, узлаштирилган ҳаракатларни такомиллаштиришга, буш вақтни мазмунли ва хушчакчак ташкил этишга ёрдам беради (7,11,20). Бундай уйинлар кунгилли равишда ташкил этилади, болалар орасидан сайланган фаолларнинг ролига асосланади ва катталар томонидан умумий раҳбарлик асосида утказилади.

Уз таркибига ҳаракатли уйинларни киритган дарсдан ташкари иш шакллари гоят хилма-хилдир. Биз куйида шулардан факатгина баъзи-бирлари устида тухталиб утамиз.

2.1. Катта танаффусдаги уйинлар.

Танаффус вақтларида уйинларни ташкил қилиш ва утказиш гоят катта тарбиявий ва гигиеник аҳамиятга эга.

Укувчилар об-хаво яхши кунлари очик майдочаларда, киш вақтлари эса спорт зали ва коридорларда уйнашни яхши қурадилар. Купинча укувчилар

танаффус вақтларида узлари хар- хил уйинларни утказадилар. Ана шундай вақтда уларга тарбиячилар, юкори синф укувчилари ёрдам беришлари керак.

Катта танаффусларда утказиладиган харакатли уйинлар куйидаги вазифалари хал этиш лозим:

А. тулланиб колган чарчокни ёзиш;

Б. организмнинг иш кобилиятини тиклаш ва фаол дам олиш;

В. юкори эмоционал кайфиятни таъминлаш

Агар утказиладиган уйин болаларга таниш булса, уйин янада кизикарлироқ утади. Лекин бу уйинларнинг мазмуни ва коидалари жуда мураккаб булмаслиги керак.

1. **«Жойни узгартириш»** Болалар икки командага булинадилар. Хар команда узининг старт чизиги оркасида кулларины ён томонга очган холда саф тортиб туради. Старт чизиклари майдончанинг карама – карши томонида бир – биридан 15-20 м масофада чизилган булади. Укитувчининг «Стартга!» - «Диккат!»- «Марш!» сигналидан сунг иккала команда бир вақтда уринларини алмаштириб, югура бошлайдилар. Карама – карши томондаги старт чизиги оркасидан биринчи булиб урин олган ва оркага бурилиб, тик турган команда ютади.

2. **«Ким бир оёкда тез югуради».** Укувчилар тенг икки командага булинадилар ва бир катордан старт чизиги оркасида саф тортиб турадилар. Хар бир команда каршисига 5 – 6 м масофада тулдирма туп куйилади. Укитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи турган уйинчилари бир оёкда (чап ёки унг оёкда) тулдирма тупгача югуриб бориб, унинг унг томонидан айланиб утадилар ва оркага кайтиб келиб, иккинчи уйинчиларнинг кулларига кулларины теккизиб, каторнинг охирига бориб турадилар. Иккинчи уйинчилар хам шунинг узини бажарадилар. Берилган вазифани биринчи булиб бажарган команда ютган хисобланади. Уйинни кайтаришда энди бошка оёк билан сакралади.

3. **«Илон изи булиб югуриш».** Укувчилар икки командага булиниб, старт чизиги оркасида бир катордан саф тортиб турадилар. Хар бир команда каршисида бир – биридан 0,5 м масофада 6-8 та тулдирма туп туради. Командаларнинг биринчи уйинлари кузларини боглаган холда тулдирма туп олдида турадилар. Укитувчининг командасидан кейин кузи богланган укувчилар илон изи булиб туп орасидан гоҳ чап, гоҳ унг томондан утишлари керак. Сунгра кузларини очиб, эстафетани иккинчи уйинчиларига берадилар, сунгра учинчи уйинчиларга гал келади ва хакозо. Тупларга тегмасдан утган уйинчиларга 2 очко берилади. Уйинда куп очко туплаган команда голиб хисобланади.

4. **«Буш жой».** Бошқарувчидан бошка хамма болалар бир–бирларидан бир кадам ораликда айлана хосил килиб турадилар. Бошқарувчи айлана атрофида юра туриб, уйинчилардан бирини аста туртади ва у ёки бу томонга караб югуради. Кул теккан уйинчи эса карама – карши томонга югуриб тезрок уз урнини, яъни буш жойни эгаллаб олишга ҳаракат килади. Айлана атрофидан югуриб келиб, буш жойни биринчи булиб эгаллаб олган уйинчи уша ерда туриб колади. Етиб кела олмаган уйинчи бошқарувчи булади. Уйин яна давом эттирилади.

5. **«Пир-р этди».** Укувчилар бир каторга сафланадилар. Укитувчи хар хил учиш ҳаракатлари килиб пир-р дейди. Укувчилар шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Укитувчи учиш ҳаракатларини бажара туриб «тухтанг», дейди, шунда болалар ҳаракатни тухтатадилар. Ҳаракатни тухтатмай хато килган укувчи бир кадам оркага – иккинчи каторга утиб, яна уйинда иштирок этади. Уйин охирида биринчи каторда колган укувчилар голиб хисобланади. Уйин учун тинчлантирувчи, нафас олишни таъминловчи, асосан оёк ва кул ҳаракатларига доир машқлар танлаб олинади.

6. **«Овчилар».** Уйновчилар тенг икки командага булинадилар. Майдончанинг бир чеккасида уй белгиланади, бунда овчилар командаси жойлашади. Иккинчи команда уйинчилари эса бутун майдон буйлаб

таркаладилар. Укитувчи сигналидан кейин овчилар икки кишидан кулларини ушлашиб, уйдан югуриб чикиб, иккинчи команда уйинчиларини ушлай бошлайдилар. Овчилар уйинчини икки ёқдан ураб кулларини ушлаганларидан кейин у ушланган ҳисобланади. Шундан кейин у қаршилиқ қурсатмайди, уни югуртириб уйга олиб келадилар. Охирги уйинчи ушлангандан сунг уйга тез қайтиш вақти улчанади. Шундан сунг уйинчилар урин алмашадилар. Қайси команда уйинчини тутишга кам вақт сарф қилган бўлса, уша команда голиб ҳисобланади. Овчилар уйновчиларни кул билан ушлаши мумкин эмас. Ушланган уйинчи кулни узиб ёки тагидан чикиб кетиши ман этилади. Овчилардан қочиб, уйинчилар уйга югуриб кириб олса, тутилган ҳисобланади.

7. **«Хурозлар жанги».** Иккитадан уйинчи диаметри 2 метр бўлган доира ичига кириб, бир оёқда туриб, иккинчисини тиззадан орқага буккан ҳолда кутариб турадилар. Куллари орқа томонда ёки кукрак олдида қовуштирилган ҳолатда туради. Уйинчилар бир – бирларини елкалари билан туртиб, доира ичидан чиқариб юборишга ёки ракибларининг иккинчи оёқларини ерга қуйишга мажбур қиладилар. Буни бажара олган уйинчи голиб чиқади ва уз командасига бир очко келтиради. Уйин ҳамма уйинчилар хуроз ролини бажариб бўлгунга қадар давом эттирилади. Уйинчиларнинг қупчилиги голиб чиққан команда ютган ҳисобланади. «Жанг» қилувчиларнинг қучи тахминан тенг бўлишини назорат қилиб бориш ҳам зарур.

Танаффуслардаги уйинлар дарс бошланишига 2-3 минут қолганида тамом бўлиши керак. Ана шунда янги дарс бошланишидан олдин уқувчиларнинг диққати бир жойга тупланади.

2.2. Мактаб кечаларида ва байрамларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.

Мактаб спорт кечалари ва байрамлари ўқувчиларда соғлом ва қувноқ қайфиятни яратишнинг энг қучли энг таъсирли омилidir. Мактаблардаги бундай тадбирларга киритиладиган ўйинлар фақатгина фаол дам олиш воситасигина эмас, балки мактаб жамоасининг жисмоний тарбия соҳасидаги барча ишларини яқунловчи курсаткич ҳамдир. Бундан ташқари, бундай

тадбирларда атокли спортчиларнинг чиқишлари укувчиларни жисмоний тарбия спорт машгулотларига самарали утказиш учун пухта тайёргарлик куриш зарур. Уйин утказиладиган жойни ёки зални хар хил байроклар, гуллар, ленталар ва расмлар билан байрамона безаш зарур.

Бундай маросимларда укувчиларнинг нисбатан катта контингентини катнашишини хисобга олиш гоятда зарурдир. Шунинг учун хам бундай байрамларда куйидаги уйинлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. **«Ким тезрок».** Болалар майдонча ва залнинг бир томонида турадилар. Улар 5 тадан гурухларга булиниб, бир – бирларининг кулларини ушлаб турадилар. Булар командалардир. Командалар турган жойдан 8-10 м нарида чизик чизилган булади. Укитувчининг сигналидан кейин командалар бир оёкда чизиккача сакраб борадилар. Биринчи булиб борган команда ютган булиб хисобланади. Сунгра командалар оркага бурилиб, сакрашни бошка томонга караб давом эттирадилар. Уйин яхши узлаштирилиб олингандан сунг уни мураккаблаштириш мумкин. Масалан, болаларга бир оёкни ушлаб, иккинчи оёкда сакраш вазифасини буюриш мумкин. Уйиннинг бир турини каторда турганда утказиш мумкин, бунда болалар кулларини бир – бирларининг елкаларига куйиб турадилар. Агар команда уйинчиларидан бири оёгини ерга теккизса ёки кулларини куйиб юборса, унда шу команда ютказган хисобланади.

2. **«Тупни тушириб юборма»** эстафетаси. Болалар тенг 3-4 командага булинади. Хар бир команда 6-8 тадан уйинчи булади. Командалар 1-1,5 м масофада бирин – кетин утирадилар. Тупни саф бошидаги уйинчи оёгининг тагида сикиб ушлаб туради. Сигнал берилиши билан саф бошида турган уйинчи полга ётиб, оёгини кутариб, тупни юкоридан бошидан ошириб, кейинги уйинчининг оёгига узатади, у хам шу усул билан тупни учинчи уйинчига узатади ва хакозо. Охирги уйинчи тупни оёк билан кабул килиб олиб, кулга олиб, юкорига кутариб уйин тамом булганлигини

билдиради. Туп узатишни биринчи булиб тугатган команда голиб хисобланади.

Эстафета турлари: Охирги уйинчи учинчи тупни олиб, олдинга югуриб бориб дастлабки ҳолатда туради ва тупни оёк билан катор буйлаб узатади. Катор бошида турган уйинчи яна уз жойига келиб туриши билан уйин тугайди.

3. **«Аргамчи билан эстафета».** Командалар сафи бошида турган уйинчиларнинг кулларида калта аргамчи булиб, бир кишилик каторда сафланиб турадилар. Укитувчи сигнал бериши билан биринчи турган болалар олдиндан келишиб олинган усулда олдинга караб силжийди, 7-8 м масофадаги белгини айланиб утиб, оркага қайтиб келади ва аргамчини иккинчи уйинчига узатади ва ҳакозо.

4. **«Тун ва кун».** Спорт зали ичида девордан 1,5-2 м беридан чизик чизилади, у команданинг уйи булади. Майдончанинг уртасига бир – биридан 2-3 м нарида иккита параллел чизик чизилади. Бу эса ҳолис жой хисобланади. Уйинчилар тенг икки командага булиниб, ҳолис жой чизигида катор сафланиб турадилар, яъни ҳар бир команда уз уйига караб туради. Командаларнинг бири – тун, иккинчиси кун булади. Укитувчи болаларга бажариш учун ҳар хил машқлар беради ва тусатдан бирор команда номини айтиб чакиради, масалан, «Тун!»- дейди. Номи айтилган команда уйинчилари уз уйига кочади, кун командасининг уйинчилари уларни тута бошлайдилар. Ушланган уйинчилар санаб чикилади ва уз командасига юборилади ва яна уйин давом эттирилади. Укитувчи гоҳ у командани, гоҳ бу командани чакиради, албатта иккала командани бир хил чакириши керак. Купрок уйинчиларни ушлаган команда ютган хисобланади. Укитувчи сигнал бермасдан олдин уйга югуриш мумкин эмас. Қочаётганларни уз чизигигача булган ердагина ушлаш мумкин.

Уйиннинг бошқа турлари. Болалар угирилиб туриши мумкин, утирган ҳолатда ёки ётган ҳолатда туриш мумкин ва ҳакозо; болалар уз

уйлари томон шахдам кадам ташлаб юриб, ҳар хил кул ҳаракатларини бажаришлари мумкин ва ҳақозо.

5. **«Ким кучли».** Укувчилар иккитадан бўлиб майдончанинг уртасида юзма – юз турадилар. Иккала жуфтликда кучлари бир – бирларига тенг бўлган болалар бўлиши керак. Укитувчи сигналидан кейин мусобака катнашчилари узаро куч синаш, қаршилиқни енгилга оид машқлар бўйича мусобакалашадилар. Бу машқлар қуйидагилардан иборат:

1. рақибни елка, орқа, куллар билан туртиш ва бошқалар
2. рақибни қулидан ушлаб тортиш, қулни ҳар хил усуллар билан ушлаш
3. рақибни чуққайиб утирган ҳолда урнидан туришга ҳаракат қилганда елкасидан босиб қаршилиқ қурсатиш
4. ётган рақибни угириб, белини ерга теккизиш
5. партер ҳолатидан рақибнинг қурагини ерга теккизишга ҳаракат қилиш

Юқорида қурсатилган 4 ва 5 – машқларини албатта гимнастика тушакларидан фойдаланиб бажариш керак. Агар машқ очик майдончада утказилса, унда юмшок жойни танлаш керак.

6. **«Оқ теракми- қук терак».** Уйновчилар тенг икки командага бўлиниб, майдонча ёки залнинг икки қарама – қарши томонларида қул ушлашган ҳолда турадилар. Бошқарувчининг қурсатмаси билан командалардан бири бошқа командага қараб «Оқ теракми, қук терак, биздан сизга қим қерак?» деб мурожаат қилишади. Иккинчи командадагилар: «Сиздан бизга (қарши командадаги уйинчилардан бирининг исми ёки номери айтилади) қерак», дейишади ва номи айтилган уйинчини уз томонига чақиринишади. Масалан: «Сиздан бизга Олимжон қерак», дейдилар. Чақирилган уйинчи югуриб қелиб, уйинчилар ҳосил қилиб турган занжирни узишга ҳаракат қилади. Агар у занжирни уза олса, шу команданинг хоҳлаган бир уйинчисини олиб, уз командасига қайтади. Бордию занжирни узолмаса, у шу ерда қолаверади ва уйинни шу команда билан давом эттиради.

Командалардан бирида болалар сони иккинчисиникидан 5-6 киши ортиб кетганидан сунг уйин тугайди. Уйинчи занжирни узиш учун бир марта ҳаракат килади. Занжирни фақатгина кукрак билан туртиб узиш мумкин. Ушбу уйинни фақат угил болалар билан утказиш лозим. Уйин 4-10 синф укувчиларига мулжалланган.

Хулоса

Шундай =илиб шуни ани= хулоса =илиб айтиш керакки, щаракатли ыйинлар болаларнинг физиологик ысишига, умумий организмни тара==ий эттириш ва мустацкамлашдан, нафас олиш ва =он айланиш азоларини ривожланишидан, моддалар алманишуви ва бутун организмнинг фаолиятини кучайтиришдан, тезликни, кучли бирдамликни ва ча==онликни ыстиришга ёрдам беради.

Укувчиларнинг ҳар томонлама соғлом ва баркамол, жисмонан камолотга эга булиб етишишларида ҳафтасига 2 маротаба утказиладиган жисмоний тарбия дарслари камлик килади. Бу ерда машгулотларнинг дарсдан ташқари шакллари катта урин тутати.

Илмий-услубий адабиётларда келтирилган маълумотларга таянган ҳолда ҳаракатли уйинлардан машгулотларнинг турли шаклларида ыйинларни танлашда ы=ув ишларининг ёшига, жисмоний ривожланишига ва жинсига =араб танлаш керак, ундан таш=ари шар бир ыйинларни танлашда албатта и=лим шароитига ва фаслларга щам эътибор беришимиз лозим былади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соʻлом авлод учун орденини таъсис этиши тўғрисида»ги Фармони, Т-1993. 4 март
2. Каримов И.А. Ўзбекистон-келажаги буюк давлат. Т., «Ўзбекистон» 1992 йил.
3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан бўлсин. Т., «Ўзбекистон» 1994 йил.
4. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Т., «Ўзбекистон» 1992 йил.
5. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги янги ташрирдаги қонун, Тошкент-2000 йил.
6. «Таълим тўғрисида»ги Қонун. Т-1997й.
7. Былеева Л.Б., Коротков И.М. «Подвижные игры». М-1982й.
8. Богданов Г.П.. «Игры и развлечения в группах продленного дня». М-1985й.
9. Коротков И.М., «Подвижные игры в школе». М-1979й.
10. Качашкиннинг В.М. «Жисмоний тарбия методикаси» Дарслик. Т-1983.
11. Маъкамжонов К. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбия» Т., Ўқитувчи-1986
12. Рашимов М., Мултыраев Б. «Бошланғич синфларда жисмоний тарбияни ўқитиш назарияси ва методикаси». Ўқув қўлланма. Т-2000.
13. Усмонхужаев Т.С., Хужаев Ф. «1001 уйин». Т- 1992й.
14. Усмонхужаев Т.С., Хужаев Ф. «Харакатли уйинлар». Т-1992й.
15. Хужаев Ф., Усмонхужаев Т.С. «Қуни ўзайтирилган мактабларда жисмоний тарбия» т- 1987й.

16. Яковлев В.Г., Ратников В.П.. «Подвижные игры». М- 1977й.