



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРΙΑСИ ВА
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
IV-КУРС ТАЛАБАСИ
АЛИМАРДАНОВА САБОХАТ ЭРКИН ҚИЗИНИНГ

Битирув
Малакавий
иши

МАВЗУ: “Ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва
соғломлаштириш аҳамияти”

Илмий рахбар:

пфн к.ўқ. Я.Ч.ДАНИЕВА

Термиз

МУҲДАРИЖА

Кириш	3-9
I -боб ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ШАКЛЛАРИ.....	10
1.1. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси.....	10-15
1.2. Мактабда дардан ташқари вақтда ҳаракатли ўйинни ўтказиш методикаси.....	15-18
1.3. Мактаб кечалари ва байрамларда ўтказиладиган ўйинлар.....	18-21
II-боб ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ГИГИЕНИК ВА СОҒЛОМЛАШТИРИШ АҲАМИЯТИ.....	22
2.1. Ҳаракатли ўйинларнинг функционал фаолиятни ошириши.....	22-24
2.2. Ҳаракатли ўйинларни таълимий ва тарбиявий аҳамияти.....	25-29
2.3. Кичик ва ўсмирлар ёшидаги болалар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.....	29-37
2.4. Ўсмирлар, ўспирин ва қизлар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.....	37-63
Хулоса	64
Фойдаланилган адабиётлар.....	65-66

Кириш

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Жисмоний тарбия тизимида ўзбек халқининг миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш зарурлиги ўқувчиларнинг дунёқараши жисмоний, маънавий қадриятлар билан узвий боғлиқлигини таъминлашга қаратилганлигида кўринади. Ёш авлодни соғлом ва баркамол, жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний тарбияни миллийлаштириш зарур.

Бу халқнинг унутилиб бораётган миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ҳаётга-мактабга тадбиқ этиш, ривожлантириш йўллари ва усулларини тадқиқ этиш заруриятини келтириб чиқаради. Шу боис халқ миллий ҳаракатли ўйинларини илмий жиҳатдан тадқиқ этиш, уларни мактаб, боғча ўқув дастурларига киритиш, ижтимоий-тарбиявий аҳамиятга эга бўлган турларини спорт даражасига кўтариш жисмоний тарбия фани олдидаги энг долзарб муаммолардан биридир. Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Гигиена-бу саломатлик тўғрисидаги, уни сақлаш, мустаҳкамлаш ҳамда теварак-атрофдаги омилларнинг унга кўрсатадиган зарарли таъсирини бартараф этиш воситалари ва методлари тўғрисидаги фандир.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ўрганиш, улар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалаларидан биридир. Бунинг устига ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида ёш авлоднинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жуда хулай.

Шунинг учун ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти, жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида улардан фойдаланишда янги услубий ёндашувни излаш ҳамда ишлаб чиқишга бағишланган, илмий ишимиз мавзуси жуда долзарбдир.

“Жисмоний тарбия”, - дейлади Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” қонунида. Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маданий, маънавий камолотининг муҳим воситаси” бўлиб, у жисмоний тарбия фани олдида катта масъулиятли вазифалар қўяди. Халқнинг кўп йиллар давомида шаклланган миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш мустақилликка эришган бугунги кунларимизда ўзбек спортини жаҳонга чиқаришда жуда ҳам зарур. Ишнинг долзарблиги ва муҳимлиги мана шулар билан белгиланади.

Гигиенасининг вазифалари қуйидагилар ҳисобланади: одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модель кўрсаткичларини нормаллаштириб туриш, жисмоний юкламаларни нормага солиб туриш, фақат гиподинамиянинг олидини олиш билангина чекланмай, шу билан бирга, сиҳат-саломатликнинг модель даражасига эришиш ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ таъсири кўрсатилишини таъмин этадиган чиниқтирувчи тадбирлар; машқ ва мусобақа юкламаларини, дам олиш, овқатланиш, катта спортда тикланиш тадбирларини муайян тартибга солиб туриш; жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари шарт-шароитларини саломатликка қулай таъсир кўрсатишига ёрдам берадиган тарзда нормага солиб туришдан иборат.

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ўрганиш ишларига катта эътибор берилди бошланди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, Ф.Н.Насриддинов, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонхўжаев, М.Ю.Юнусова, Е.Я.Бондарский, Ф.Хўжаев каби олимларнинг тадқиқотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигининг сустиги аниқланган.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўрганиш борасида талай ишлар қилинади. М.М.Раҳимов, Г.П.Богданов, М.Хазиахмедова, Р.Йўлдошева, Р.Қодиров, Қ.Ҳайдаров, Г.Одилова каби олимлар ўз тадқиқотлари доирасида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш ҳақида фикр юритганлар.

Жисмоний тарбия муаммолари билан шуғулланаётган, республикамизда кўзга кўринган олимлар ўзбек халқ миллий ўйинларини ўрганиш соҳасида муайян ютуқларни қўлга киритдилар. Бундай ишлардан бири сифатида профессор Т.Усмонхўжаевнинг ишларини алоҳида таъкидлаш мумкин. Олим, асосан, диққатни болаларнинг ҳаракатли ўйинларига қаратади, уларни тасниф қилади, тавсифлайди. Унинг тадқиқотларида ўсиб келаётган ёш авлоднинг “Жисмоний камолоти” тушунчасига оид Ўзбекистоннинг аниқ шароитларини ҳисобга олган ҳолда янги концептуал ёндашувлар ишлаб чиқилган. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам берадиган омиллар: миллий ҳаракатли ўйинлар, миллий машқлар элементлари, беллашувлар ва спорт турлари, жисмоний тарбиянинг анъанавий воситаларидан фойдаланиш йўллари кўрсатилган.

Сўнгги йилларда профессор Ф.Н.Насриддинов бошчилигида бир гуруҳ мутахассислар ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, уларни халқ ўртасида оммалаштириш борасида бир қатор илмий-амалий ишларни, нашрларни амалга оширишга муваффақ бўлдилар. Шунингдек, Ф.Хўжаев ва бошқа муаллифларнинг илмий ишларида ҳаракатли ўйинлар ҳақида мулоҳаза билдирилган.

Бу соҳада проф. А.Қ.Атоевнинг халқ ўйинларидан мактаб, оила, дарсдан ташқари жамоат жойларида фойдаланиш, болаларни тарбиялашда чاقқонлик, эпчиллик, куч-қувват каби хусусиятларнинг такомили тўғрисидаги тадқиқотлари қизиқиш уйғотади. Булардан ташқари ҳар йили ўтказилаётган илмий-амалий анжуманлар ва шу муносабат билан нашр этилаётган тўпламларда ҳам халқ миллий ўйинларига эътибор кучайиб, уларни ўрганиш, тўплаш борасида тадқиқотлар яратилмоқда.

Шу билан бирга педагогика фани ҳам ёшларнинг жисмоний тарбияси, мунтазам олиб бориладиган машғулотлар орқали жисмоний тарбияга эҳтиёж ва қизиқишни уйғотиш муаммоларига ҳамиша диққат қилиб келмоқда. Кўринадикки, бир қатор ишларда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ҳаракатли ўйинлари воситасида ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг самарадорлиги муаммоси жисмоний тарбия тизими ҳамда, халқ педагогикасида тўлиқ ҳолда махсус тадқиқот предмети бўлган эмас, Сурхондарё шароитида. Шу нуқтаи назардан қараганда, мазкур иш бу муаммони илмий йўналишда ечишга қаратилганлиги билан муҳимдир.

Бу эса, энг аввало, Республикаимизнинг мустақиллиги, қолаверса, ҳаёт талаблари асосида ҳаракатли ўйинларини ташкил этиш билан боғлиқ масалаларни тўлиқ яхлит ҳолда илмий-педагогик жиҳатдан асослаш ва ишлаб чиқиш заруриятини келтириб чиқаради.

Битирув малакавий ишнинг мақсади - ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали ўқувчиларнинг гигиеник ва соғломлаштириш ва жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг илмий-педагогик асосларини ишлаб чиқиш, ҳаракатли ўйинлар ролини оширишнинг самарадор шакллари топиш, уларнинг тарбиявий имкониятларини назарий жиҳатдан ўрганишни ташкил этади.

Битирув малакавий ишнинг фарази - ҳаракатли ўйинларидан мактабда жисмоний тарбия дарсларида тўлиқ ва ҳар томонлама фойдаланилса, ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши ҳисобга олиниб, баркамол шахс сифатида шаклланишига ҳаракатли ўйинларнинг ижобий таъсири яққол аниқланиб, оммалаштирилиб, турли мусобақалар, спорт байрамлари ташкил этилса, ўқувчиларни гигиеник ва соғломлаштириш ҳамда жисмоний сифатларининг муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин.

Битирув малакавий ишнинг вазифалари:

1. Жисмоний тарбия тизимида миллий кадриятларнинг зарурлигини асослаш орқали ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамиятини тадқиқ этиш;

2. Ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш ва ўтказилган тадқиқотлар орқали маълум хулосалар чиқариш;

3. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти орқали жисмоний сифатларни оширишнинг самарадор усуллари ва уларни ўргатиш йўллари тажриба орқали аниқлаш;

Битирув малакавий ишнинг илмий янгилиги:

Ҳаракатли ўйинларини дидактик-усулий жиҳатдан қўллаш йўллари тадқиқ этиш ҳам ишнинг ўзига хос илмий янгилигини кўрсатади. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг қўлланишига шароит яратиб бериш, уларнинг самарадорлигини ошириш, унга болаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий воситаси деб қараш назарий ва амалий жиҳатдан аниқланмоқда. Танлаб олинган миллий халқ ўйинларини ўтказишнинг шакллари ва усуллари тажриба йўли билан ишлаб чиқилади ва амалда синаб кўрилади. Ёш авлоднинг жисмоний ривожланишига миллий кадриятлар, бойликларнинг руҳий-маънавий жиҳатдан катта куч бўлиб хизмат қилиши, тарбиявий-соғломлаштирувчи катта аҳамиятга эгаллиги асосланди.

Битирув малакавий ишнинг амалий ва назарий аҳамияти.

Тадқиқотлар жараёнида қўлга киритилган илмий маълумотлар ҳаракатли ўйинларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида ўқув-тарбиявий жараёнда уларни қўллаш, назарий асослаш усуллари ишлаб чиқилди. Ишнинг назарий аҳамияти шундаки, унда асосий ва муҳим ўринни тажриба-тадқиқот ишлари, таҳлиллар ташкил этади, шу асосда ҳаракатли ўйинлари воситасида

болаларда педагогик таъсирнинг тўлиқ, аниқ мақсад асосидаги йўналиши яратилади.

Ҳаракатли ўйинларининг таълим-тарбиявий аҳамияти улкан эканлигини ҳаёт кўрсатиб турибди. Шуниси ачинарлики, бу тажрибалар ҳозирга қадар мактаб амалиётида кенг қўлланилмапти. Бунинг устига кўпчилик ўқитувчилар ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларини яхши билишмайди, ўқув-тарбиявий жараёнда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги махсус илмий китоблар, дарсликлар, услубий қўлланмалардан фойдаланишмайди. Мактабда халқ миллий ҳаракатли ўйинларини ўтказиш усуллари тўлиқ эгалламаган ўқитувчилар ҳозирча кўпчиликни ташкил этади. Бунинг устига ижтимоий воқелик, педагогик амалиёт ва назария кенг омма ўртасида туғилиб, ривожланган халқ педагогикасининг энг яхши ютуқларини самарали қўллаш, халқ педагогикаси ғоялари асосида фикр юритиш ўқув-тарбиявий ишнинг муваффақиятини таъминловчи ҳал қилувчи омиллардан эканлигига гувоҳ беради. Шу боис тадқиқот натижаларидан амалиётда кенг фойдаланиш мумкин.

Ўйинлар ҳаётдаги тўсиқларни енгиш ҳамда ҳар хил хислат ва қобилиятларни рўёбга чиқариш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларнинг турли мажмуасини ўз ичига олади. Бундан ташқари, одатда, болалар севиб ўйнайдиган уларга бахт, қувонч бахш этадиган мусобақа элементлари ҳам ҳаракатли ўйинларга киради.

Ҳаммамизга маълумки, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ўйинлари тақлид қилиш табиатида бўлади. Бола теварак атрофидаги борлиқни кузатади, ундаги баъзи нарсаларни ўйинга киритади ва шу ўйин воситасида ўзини қуршаб турган оламни билиб олади, шундай экан, унда турмуш ходисаларига нисбатан муайян муносабат пайдо бўлади.

Бунда баён этиладиган ўйинлар, чунончи юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби машқлар бола ҳаракатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга бўлади. Ўқувчиларда ҳаракатларни такомиллашиши билан бирга, жисмоний қобилият ҳам тараққий эта боради, юрак ва нафас олиш системасини фаолияти яхшиланади.

Дастлабки пайтларда шавқинли бетартиб ўйинлар бора-бора мусикавий оханг пантомим ҳамда пластик ҳаракатлар орқали амалга оширила бошланган кейинги даврларда, бундай этнографик талқиндаги ўйинлар турли шаклларга кўчиб “Айиқ ўйини”, “Дев ўйини”, “Маймун ўйини”, сўнгра “Пишиқ ўйини”, “От ўйини”, “Юмрон қозик ўйини”, “Эчки ўйини”, “Бўри ўйини”, “Қалтак ўйини”, “Бургут ўйини”, “Ит ўйини (иррилатар ўйини)”, “Қуён ўйини”, “Тулки ўйини”, “Жак-жаку ўйини” каби кўпгина ўйинлар, пантомималари авлоддан-авлодга ўтиб суяк суриб келаётгани маълум. Улар бевосита, ёхуд билвосита болалар фольклор ўйинларига алоқадордир. Шу тариқа “ўйин” сўзи туркий халқарининг ўйнамоқ сўзи билан боғлиқ ҳолда (уй, ақл, хикмат маъноларни беради). Ақл фақимни, ҳаракат ва имо-ишоралар воситасида ифода этмоқлик эса ўйинларнинг дунёга келишида муҳимдир.

Хозирда биз “Спорт мусобақалари” - деб қўллаб юрган ибора, Маҳмуд Қашғарий девонида “бахс” атамаси билан берилган. Бундай “бахслар”нинг турлари кўп бўлган. Масалан, мерганликда бахс қилмоқ, ўқ ёй отиб қуш ва хайвонларни овламоқ, шунингдек, арқон тахтали сопқонларда тош отмоқ бахси. Буни “Олтин ковок” ўйини деб атаганлар.

I-Боб. ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ШАКЛЛАРИ.

1.1. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ҳйинларни ўтказиш методикаси.

Ҳаракатли ҳйинлар жисмоний тарбия методи ва воситаси сифатида мактабда жисмоний тарбия дарсида ва синфдан ташқари машғулотларда кенг қўлланилади.

Ҳаракатли ҳйинлар жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурига мос равишда 1-9 синфларда гимнастика, енгил атлетика, спорт ҳйинлари, кураш, сузиш билан бирга қўшиб олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ҳйинлар дастур талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини хал этиши учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради: югуриш, сакраш, улоқтириш малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ҳйинлари, кураш ва сузиш машғулотларида эгалаган малакаларга эга бўлади.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар киради: жисмоний (тезкорлик, эпчиллик, куч, мерганлик, чидамлилиқ) ва ахлоқий иродавий сифатлар (жасурлик, халолик, жамоатчилиқ ва х.к).

Соғломлаштириш вазифасига ўқувчиларнинг организимини нормал ривожлантиришга, уларни соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Юқорида айтиб ўтилган вазифалар бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Уларни хал этишда ўқув тарбиявий жараёни ҳар хил томонларини ҳисобга олиш керак. Худди шундай, “Ким чакқон” ҳйинини ўтказишда чап бериб югуриш тезлигини такомиллаштириш учун, кичик мактаб ёшидаги болаларда бир вақтни ўзида дадилликни, зийракликни, ўзини кучига ишонишни ривожлантириш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларидаги ўйинларни бошқа машғулот шаклларида фарқи энг мухими ўйинни таълимий ва соғломлаштириш томонига диққатни қаратиш керак, шунингдек жисмоний тарбия сифатига ҳам.

Дарс учун ўйин танлашда, дарсни вазифасини, ўқув материални, ўйинга кирувчи ҳаракат турларини, ўйинни физиологик юкламасини, ишлаш учун шарт-шароитни ҳисобга олиш зарур.

Ҳар бир ўйинда ўйин қатнашчиларидан билим ва малакаларини намаён қилишни талаб қилади, уни ўйин жараёнида такомиллаштиради. Элементар ўйинларга махсус тайёргарликни талаб қилмай. Бироқ шундай ўйинлар борки, мураккаб ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар бор. Масалан, кўйидаги ўйинларни ўқувчиларга таклиф қилиш мумкин эмас, (“Тўп капитанга”, “Тўп ўртадагига”) агарда улар тўп оширишни уни илиб олишни билмаса ва рақиб билан бир-бирига тегишида узатишни, яхши реакцияга ҳаракат координациясини ва бошқа зарур бўлган сифат ва малакаларини эгалаб ололмайди.

Ўйинга киритилган, мураккаб ҳаракатларни шуғулланувчилар махсус машқлар ёрдамида ўзлаштирадилар. Истисно тариқасида аввалдан ўргатишни талаб қилмайдиган элементар ва табиий ҳаракатлар бўлиши мумкин. Масалан, “Бўри зовурда” ўйинида югуриб келиб узунликка сакраш табиий бўлади. Жисмоний тарбия бошқа воситалари ўртасида ўйинни ўрнини ёки жойини аниқлаш зарур ва улар ўртасидаги кетма-кетлик методик жихатдан тўғри бўлади. Бу эса қўйилган вазифани яхшилаб ҳал этилган дарсни зичлигини оширишга ва машқни тўғри тақсимлашга ёрдам беради. Координацияси бўйича мураккаб машқдан кейин бир жойга тўпланган диққатни талаб қилмайдиган кўпроқ оддий топшириқларга амал қилади. Мушаклар, фақат ҳозиргина тезлик билан ишладилар, кейинги машқлар (ўйинда) қарийб қатнашмади ёки бошқача характердаги ишни бажаради. Шундай қилиб, югуриш, сакраш билан бажариладиган ўйиндан кейин ёки қаршилик кўрсатиш билан машқ ўтказиш мураккаб координацияли,

мувозанатни сақлайдиган, аниқ ҳаракатни талаб қиладиган, қаршилик кўрсатиш билан машқни ўтказишни тавсия қилинмайди.

Агарда дарсни асосий қисмини ҳаммаси ўйинга бағишланган бўлса, бунда кўпроқ ҳаракатли ўйинлар билан камроқ ҳаракатланадиган ўйинлар билан алмашлаб олиб борилади, шу билан бирга ҳаракатни характери бўйича турли-туман ўйинлар танлаб олинади.

Ҳаракатли ўйинларни дарсни ҳамма қисмларига киритиш мумкин. Ўйин мазмуни шуғулланувчиларнинг таркибига ва вазифасига боғлиқдир. Дарсни тайёрлов қисмига кам ҳаракатли ва мураккаб бўлмаган ўйинларни киритилишини тавсия қилинади, бу ўқувчиларни диққатини ташкил қилишга (“Гуруҳ тик тур!”, “Оғма таёқ!”) ёрдам беради, шунингдек ўртача ҳаракатдаги ўйинлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи характердаги машқлар (“Тақиқланган ҳаракат”) дир. Дарсни асосий қисимда тез югуриш, чап бериш ёки алдаб ўтиш чидамлилиқ, тўсиқни ошиб ўтиш ҳар хил сакрашлар қаршилик кўрсатиш, кураш, қўзғалувчан ва қўзғалмайдиган нишога улоқтириш билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Дарсни якуний қисмида ўртача кам ҳаракатчанликка оид ўйинлар ўтказилади, у мураккаб бўлмаган ўйин қоидалари билан диққатни ташкил қилиш учун ўтказиладиган ўйинлар, дарсни асосий қисимдаги тезлик билан бериладиган юкламадан кейин фаол дам олишга ёрдам беради. (“Ким келди”, “Гуруҳ тик!”).

Жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ўзига хослиги дарсни зичлигига тўғри келадиганлигини сақлаб қолиш зарурлиги ва қисқа муддатлилиқ билан боғлиқдир.

Вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишда ва ўйинни ўтказиш методикасини тўғри танлаш эса дарсда зарур бўлган зичликка эришилади. Шунга эришиш учун, барча ўйинда қатнашувчи ўйинчилар тахминан бир хил юклама оладилар. Шу билан боғлиқ бўлган барча шуғулланувчиларни

ўйинда фаол қатнашишлари учун тенг шароит яратиб беришга ҳаракат қилиши керак.

Одатда ҳаракатли ўйинларни ёппасига оид (фронтал) метод билан ўтказилади. Ўйин қатнашчилари барчаси 2-3 гуруҳларга бўлинадилар ва ҳар бир гуруҳда битта ва шу ўйинни ўзи мустақил равишда ўтказилади.

Ўйинда гуруҳга оид метод ҳам қўлланилади. Раҳбар ўйинчиларни икки гуруҳга бўлиб, уларга ҳар хил ўйинлар беради. Одатда гуруҳга оид метод турли-туман таълимий вазифаларни ҳал этиш учун 6-8 синфларда фойдаланилади. Масалан, қиз болаларга “Ўйин бошига тўп берма” ўйинини таклиф қилади (баскетбол ўйинига тайёрлаш учун), ўғил болаларга “Айланадан ташқарида” (футбол ўйинига тайёрлайдиган).

Ёки ўғил болаларга чидамликни, кучни ривожлантиришни тарбиялаш учун қизларга-координацион қобилиятни тарбиялайдиган ўйин берилади. Ўйинга маълум вақтни белгилаш шартдир. Чунки уни ўйновчиларни чарчаши, ўйинни етарли даражада ўзлаштирмаганлиги ва бошқа сабаблар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Дарсда ўйин ўқувчиларни соғломлаштиришга қаратилган бўлиши керак. Шунинг учун ҳаммадан кўра уни майдончада ўтказилгани яхши. Агарда ўйин бино ичида ўтказиладиган бўлса, унда ижобий таъсир кўрсатадиган гигиеник шароит яратилиши керак.

Тиббий кўриқдан кейин асосий гуруҳга киритилган, болалар уларни синф учун жисмоний тарбия бўйича дастурда берилган, барча ҳаракатли ўйинларда қатнашишлари мумкин. Махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар ўйинда фаол қатнашиш истакларини билдирганлигини ҳисобга олмасдан, уларни ҳаракатини чегаралаш зарур. Уларга ҳаракат қилишни талаб қилмайдиган ёки ўйин вақтини қисқартириш нафсониятига тегмайдиган шунга ўхшаш ролларни бериш керак. Шунингдек уларни ҳакамни ёрдамчиси, очколарни ҳисоблайдиган сифатида жалб қилиш мумкин. Шу билан бир вақтда заиф болаларни уларни саломатлигини мустаҳкамлаш учун уларни кучлари етадиган ўйинларга жалб қилиш керак.

Жисмоний тарбия дарсларда ҳаракатли ўйинлар ўқув йилини ҳар бир чорагига ўқитувчи томонидан қўйилган мавсум ва вазифаларини ҳисобга олган ҳолда бутун ўқув йили бўйича режалаштиради.

Режалаштиришда ўқув йили бўйича дастурда таклиф қилинган, ўйин рўйхатига амал қилиш керак. Ўқитувчи мактабда ишлаш шароитида келиб чиққан ҳолда бу ўйин рўйхатига қўшимча ва ўзгартиришлар киритиши мумкин: шуғулланувчиларнинг миллий таркиби, географик шароитига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига машғулоти, жихозлар ва бошқалар учун бинолар бўлиши зарур.

Ўйин учун соат миқдори дастурда берилган. Бироқ ишни шароитидан ва ўргатиш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда айрим ўзгаришлар киритиш мумкин.

Ўқув йилига мўлжалланган ўйинни, барча ўқув материални режалаштиришни ҳисобга олиш билан уларни чораклар бўйича тақсимлаб чиқиш керак. Ўзбекистон Республикаси шароитида мактабларда 1,2 ва 4 чоракда мактаб майдончасида ўтказилади, шунинг учун режага коптокни узоққа улоқтириш, ҳар хил масофаларга югуриш, ўйин-эстафеталари киритилиши мумкин.

3-4 синфдан бошлаб 1 ва 4 чораклардан ўқув материални асоси энгил атлетика машқларидан ташкил топган, ҳаракатли ўйинлар фақат алоҳида энгил атлетика малакларини мустаҳкамлайди ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Анна шу мақсадда тез югуриш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, сакраш ва улоқтириш билан эстафеталар ўтказилади.

Иккинчи чоракни ярмиси ва учинчи чоракда машғулотилар бино ичида ёки спорт залда ўтказилади, шунинг учун кўп жойни талаб қилмайдиган ўйинларни режалаштирилади. Бу вақтда ўқув материалларини асосини гимнастика машқлари ташкил қилади, лекин ҳаракат координациясини тарбиялайдиган, фазони мўлжалга оладиган, сезги ритми мувозанат сақлаш малакаларини ривожлантирадиган ва мустаҳкамлайдиган ўйинларни ўтказиш фойдалидир.

Тўртинчи чорак ва ўқув йилининг охирида назорат машқлари ўтказилади. 1-2 синф ўқувчилари учун назорат машқлари ўқувчиларнинг уюшқоқлигини, мерганлигини, ҳаракат реакцияси тезлигини ва бошқа сифат ва малакаларни намоён қиладиган ўйинлар бўлиши мумкин. Шунингдек назорат топшириқларини эгаллашга тайёрлайдиган, машқлар билан бажариладиган ўйинлардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Ўйин давом этиши ва уларни вазифаларига боғлиқ бўлган ҳолда ўйинни чораклар бўйича тақсимланади. Янги ўйинлар асосий 1-2-3 чорак охирида ўрганиб оладилар 1-чоракни бошида ўтган ўқув йилида ўрганилган ўйинларни ўзгартирадилар ва мустахкамлайдилар 4-чоракда эса ушбу ўқув йилида ўтилган ўйинларни асосан мураккаблаштирилади ва мустахкамлайдилар.

Чораклар бўйича режалаштирилганда, худди шундай дарслар ҳам ўйинни ўтиши ва такрорланиши кетма-кетлиги ҳам назарда тутиш керак. Ўқув йилининг бошида ҳар бир синфда кўпроқ енгил ўйинлар ўтказилади, охирида эса уни мураккаблаштирилади.

Ўқитувчи ўқув йилининг охирида ўқув материални ўзлаштирилишини сифатини ҳисобга олади ва келгуси ўқув йилида уни режалаштириш учун тегишли хулосалар қилади.

1.2. Мактабда дарсдан ташқари вақтда ҳаракатли ўйинни ўтказиш методикаси.

Ҳаракатли ўйинлар ўқувчилар билан дарсдан ташқари вақтда тарбиявий – соғломлаштириш ишларини олиб боришда айниқса кичик ва ўрта ёшдаги мактаб ўқувчилари орасида катта ўринни эгаллайди. Улар танаффусларда мактаб жисмоний тарбия жасоасида, мактаб байрамларида, “Саломатлик кунларида”, йиғилишларида, экскурсияга, сайрга чиққанда ўтказилади. Бундан ташқари синфлар ва мактаблар ўртасида ўйин бўйича махсус мусобақалар ташкил этилади ва ўтказилади.

Дарсдан ташқари вақтда ўқувчилар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар соғломлаштириш вазифасини ечишга ёрдам бериш керак.

Саломатлик ҳолати бўйича 1 ва 2 тиббий гуруҳларга киритилган, ўқувчилар ўйинни барча турлари билан шуғулланишга қўйилади. Юрак билан касалланган нерв системаси бузилган ўқувчилар узоқ давом этадиган узлуксиз югуриш, кучни таранглашиш, узлуксиз сакрашлар ва бошқа тез ҳаракатланишларга чегара қўйиш билан қатнашишлари мумкин.

Дарсдан ташқари вақтда ўтказиладиган ўйинларга ўқувчиларни ихтиёрий равишда жалб қилинади. Ўқитувчилар тарбиячилар, етакчилар ва катта синф ўқувчилари ўйинга тайёрлашга ва ўтказишга раҳбарлик қиладилар.

Ҳаракатли ўйинларни синфдан ташқари машғулотларда ўқувчиларни умумжисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия дарсларида материалларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда шунингдек “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёри нормативларини топширига тайёрлаш ва эгаллаш учун зарур бўлган сифат малакларни тарбиялашга ёрдам беради. Бундан ташқари улар умумий тарбиявий вазифаларга ёрдам беради: ўқитувчига, етакчига ўзларини болаларини яхшилаб билиб олишига имконият беради, болаларда жасурликни эпчилликни, ўртоқчиликни, уюшқоқликни ташкилийлиги ва бошқа ахлоқий иродавий ҳарактердаги сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Танаффус вақтида ўтказиладиган ўйинлар.

Танаффус вақтларда ўйинлар ўтказиш тарбиявий ва гигиеник жихатдан катта аҳамиятга эгадир. Узоқ давом этган статик ҳолатдан ва синфда қизгин ишдан ёки дарсдан кейин (айниқса кичик мактаб ёшидаги болалар учун) ўқувчиларга фаол дам олиш зарур.

Болаларда ҳаракатли ўйин ижобий рухий кечинмаларни келтириб чиқаради, уларни ҳаракат фаоллигини кучайтиради. Ўйинчиларда шундай нерв марказларини қўзғатадики, улар синфда ўтказилган машғултда тормозланиб қолганлигини ҳисобга олинади. Бундай нерв марказларини ишлашга ўтиши, ўқувчиларни яхши дам олишга ва кейинги дарсларда ўқув материалларини енгилгина қабул қилишига имкон беради.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш учун камида 8-10 дақиқа талаб қилинади. Шунинг учун одатда катта танаффусда ўтказилади.

Ўқувчилар ўйинни мустақил равишда, шунингдек синф ўқитувчилар, етакчилар, жисмоний тарбия ўқитувчилари раҳбарлигида ўтказадилар. Ўқувчиларни мустақил равишда ўтказаётган ўйинларини катталар кузатиб туришлари шарт.

Танаффус вақтларида ўтказилиши тавсия қилинган, ўйинлар билан жисмоний тарбия ўқитувчиси, ўқитувчиларни, етакчиларни, ўқувчиларга таништиради.

Ўқувчилар ёзда мактаб ёнидаги майдончада қишда эса яхшилаб шамоллатилган спорт залда ва кенг коридорларда ўтказилади. Чунки танаффус пайтида ҳар хил синфлардан ўқувчилар йиғиладилар шунинг учун танаффусда ўтказиладиган ўйинлар мазмуни жихатидан жудда сода ва ҳар хил ёшдаги ўқувчиларни қулидан келадиган ҳамда қисқа муддатли бўлиши шарт.

Танаффус вақтида ўтказиладиган ўйинлар ўқувчиларни кучли кўзгатувчан ёки чарчатадиган бўлмаслиги керак. Худди шундай ўйин қатнашчиларни командаларга бўлиб мусобақа тарзида ўйналадиган ўйинлар хуш кўрилмайди, чунки уларни ташкил қилиш жуда мураккаб бўлиб кейинги дарсларга салбий таъсир курсатиши мумкин. Бундай ўйинларга қуйидагилар киради “Хўрозлар жанги”, “Қоравул ва изловчилар” ва бошқалар.

Гуруҳга оид ўйинлардан шундайларидан фойдаланиши керакки, унда хоҳлаган пайтда ўйин қоидасини бузмасдан ўйиндан чиқиши ва кириши мумкин (“Бўш ўрин”, “Ким келди”, “Бури зовурда” ва б.к).

Танаффус вақтларида ўйин-аттракционалрини ўтказиши мумкин. Бу ўйинда 1-2 киши қатнашади, қолганини фаол кузатадилар. Ҳар бир аттракционли ўйин қатнашчилари тез-тез алмашадилар натижада 8-12 дақиқа давомида бирнеча 10 киши қатнашиши мумкин бўлади. Ўйин-аттракционлар мазмуни бўйича турли-туман бўлиши шарт, чунки у тезликни ва чаққонликни мерағнликни фазода мўлжални ола билиши талаб қилади ва х.к.

Танаффус вақтларида 1-2 синф ўқувчилари билан куй, ашула айтиб, куй садоси остида ритмик юриш билан ўйинлар ўтказиш мумкин. Бундай вақтда кам ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Танаффус вақтларида ҳаракат қилиш вақтида навбат билан катнашадиган, кам ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш мумкин: “Бўш ўрин”, “Ҳамма ўз байроқчасига”, “Ким келди?”, “Иккинчиси ёки учинчиси ортиқча” ва б.қ. Тўп билан ўйналадиган ўйинларни тавсия қилинмайди модомики улар болаларни кўзғатади ва тартибсизликни келиб чиқаради.

Ўйинни навбатчи ўқитувчини кўрсатмаси бўйича дарсга кўнғирок чалгунча тамомлаш керак, чунки ўқитувчилар синфга ташкилий равишда кирадилар ва бўлажак дарсга тайёргарлик кўрадилар.

Танаффус вақтида ўйнаш учун тахминий ўйинлар.

Жисмоний тарбия машғулотларида ўқувчилар томонидан ўрганиб олинган кўпроқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. 1-2 синф ўқувчилари учун қуйидаги ўйинларни киритиш мумкин “Ўйлаб топ бу кимни овози”, “Ким яқинлашди”, “Ҳамма ўз байроқчасига”, “Бўш ўрин”, “Сакраб - одам чумчуқлар”, “Полиздаги куёнлар”, “Тақиқланган ҳаракат” ва б.қ.

3-4 синф ўқувчилари учун: “Гуруҳ тик тур”, “Хўрозлар жанги”, “Қоравул ва қидирувчилар”, “Чиқиб кетиш билан ва қармоқча” ўйини.

5-9 синф ўқувчилари учун: “Жуфт жуфт бўлиб тортишиш”, “Доирага торт”, “Тақиқланган ҳаракат” ва х.к.

1.3. Мактаб кечалари ва байрамларда ўтказиладиган ўйинлар.

Мактаб спорт кечалари ва байрамлари ўқувчиларда тетик ва қувноқ кайфият яратиш учун энг таъсирли тадбир бўлиб ҳисобланади.

Мактаб спорт кечалари ва байрамларида фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар болаларни тезда ташкил қилади, улар енгил руҳ қувноқ кайфиятни вужудга келтиради.

Байрамда одатда жуда кўп болалар бўлади, шунинг учун оммавий ўйинлардан фойдаланишни таъвсия қилади мусиқа жўрлигида бажарилса яна

хам мақсадга мувофиқ бўлади. Муסיқа садолари остида ўтказиладиган ўйинлар қизиқарли уларни ташкил қилиш ва ўтказиш энгил бўлади.

Оммавий ўйинлардан ташқари ўйин-аттракционларни ҳам, шу билан бирга эга яхшиси – асосий тадбирларни бошлашдан олдин-ўтказиш мумкин (концерт, спектакл). Ўйин-аттракционлар байрамда мактаб ўқувчиларининг ташкил қилишга ёрдам беради. Лекин оммавий ўйинчилар ва рақсларни асосий тадбирлардан кейин ўтказишни тавсия қилинади. Улар билан бирвақтда синф хакамларида ва коридорларда ўйин-аттракционларни ҳам ташкил қилиш мумкин, чунки оммавий ўйинлар ва рақсга қизиқмайдиган болалар, ўзларини куч, эпчиллик, мерганликларини у ёки бу аттракционда синаб кўриши мумкин.

Ўйин-аттракционлари катта синф ўқувчилари учун энг яхши “Уч курашчи” ёки “Беш курашчи” мусобақасини ташкил қилиш мумкин. Бундай мақсад учун мазмуни бўйича ҳар хил бўлган куч ёки мерганликни, эпчилликни, мувозанат сақлаш ёки фазода мўлжал олишни билишни намоён қилишини талаб қиладиган, 3 ёки 5 аттракцион танлаб олинади “Уч курашчи” ёки “Беш курашчи” бўлишни хоҳлаганлар барча аттракцион мусобақаларда қатнашишлари мажбур ғолибларни энг яхши 3 курашчи ёки 5 курашчи деб эълон қиладилар ва мукофатланади.

Ўрта ёки юқори синф ўқувчилари учун байрамда яккама-якка олишув-ўйини (хоҳлаган икки киши эпчиллик, мерганликда, куч синашадилар) мусобақаларини ташкил қилиш мумкин. Бундай мусобақаларни оммавий ўйин ва рақслар ўртасидаги танаффусларда ташкил қилишни тавсия қилинади.

Байрамда ҳаракатли ўйинлар бўйича ўтказиладиган мусобақаларга бағишланган бўлиши мумкин ҳозирги вақтда жуда ҳам оммавилашиб кетаган ўйинлар “Қувноқ стартлар”, “Бизлар билан бажар”, “бизга ўхшаб бажар”, “Ҳаммадан яхши бажар” ва б.қ.

Мусобақаларда тўғридан-тўғри унча кўп бўлмаган ўйин катнашчиларни сонини ҳисобга олган ҳолда, ҳеч қанадай тайёргарликни ва

тренировка қилишни талаб қилмайдиган бунинг учун оммавий ўйин ёки ўйин аттракционлардан фойдаланиб ҳаракатли ўйинлар бўйича оммавий мусобақалар ташкил қилиш мумкин.

Мактаб кечалари ва байрамлари энг яхшиси дасталабки тайёргарликни кўришни талаб қиладиган ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади уларда қатнашиш учун барча болаларни жалб қилиниши шарт. Ўйин қатнашчиларини бири аттракцион учун ўйинчоқлар тайёрлайдилар (қум солинган халтача, мисли расмлар) бошқалари эса аттракцион ўйинни ёлибларини мукофатлар, 3 – чилари эса ўйини ўтказишга тайёргарлик кўрадилар.

Мактаб секцияларида спорт турлари бўйича ўтказилдаиган ўйинлар.

Ҳаракатли ўйинлар, эстафета ўйинлар, мактаб спорт секциясида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар баскетбол, футбол, волейбол, кул тўпи, енгил атлетика ва бошқа секцияларда купроқ кўлланилади. Шунингдек гимнастика, енгил атлетика ва сузиш секцияларида ҳам ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Секцияларда ҳар хил ўйинлардан мунтазам равишда ўринли фойдаланиш ўқувчиларнинг жисмоний жихатдан ўсмирларига ортирган малакаларнинг такомиллшувига анчагина ёрдам беради.

Ўқувчиларда зарурий хислатларни тараққий эттириш учун жисмоний тарбия дарсларида илгари ўтилган ўйинларни қайтарибтуриш мумкин.

Бунда илгари ўтилган ўйинни янги қоидалар асосида яниги вариантларда ўтиш лозим.

Кўпроқ тайёргарлик кўрган гуруҳларда ўйинлар камроқ ўтказилади. Бизнинг Республикамизда баҳор, ёз, куз пайтларда айниқса волейбол, баскетбол, футбол, кўл тўпи, теннис ва енгил атлетикани секциялари ишлаб туриш лозим. Бундай вақтларда “Чиллак ўйинни”, “Қозик ўйинни”, “Оқтош ўйинни”, сингари миллий ҳалқ ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Турли ҳаракатли ўйинлар ва спорт ҳаракетридаги ўйинлардан шунингдек ҳар хил енгил атлетикани машқларидан фойдаланиш пайтида ўқувчиларда мусобақаларга қизиқиш уйғотиш лозим. Унда энг муҳим яхши нютукларга эришишга ёрдам беради.

Ўқувчилар кўпинча ўйинга берилиб кетиб уни ўзгартирадилар, эски қоидаларни еғиштириб қўйиб янгиларни ўйлаб чиқарадилар, мақсадга эришиш йўлини қийинлаштирадилар ва шу тариқа янги ўйинни вужудга келтирадилар. Анна шунинг учун ҳам ўйинни қайтаришдан (айниқса бу қайтариш болаларнинг истаги билан боғлиқ бўлган холларда) сира ҳам кўрқмаслик керак.

II-Боб. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ГИГИЕНИК ВА СОҒЛОМЛАШТИРИШ АҲАМИЯТИ.

2.1. Ҳаракатли ўйинларнинг функционал фаолиятни ошириши.

Ҳаракатли ўйинларни энг асосий мазмуни ўйновчиларни ҳаракатланиши ва тарли-туман ҳаракати ҳисобланади. Уни тўғри бошқара борилганда улар организмни бошқа системалари ва нафас олиш, мушак, юрак-қон томирларга самарали таъсир кўрсатади.

Ҳаракатли ўйинларни функционал фаолиятини оширади, танадаги ҳар хил йирик ва майда мушакларга хилма-хил динамик ишларни жалб қилади қилади, бўғинлардаги ҳаракатчанликни оширади.

Айниқса соғломлаштириш нуқтаий назардан қимматлиги шунда ҳисобланадики. Ҳаракатли ўйинларни очик ҳавода ва қишда ва ёзда ўтказилиши айниқса соғломлаштириш нуқтаий назардан қимматлиги шунда ҳисобланадики, чунки очик ҳавода ҳаракатланганда кислородни келишинни ошириш билан модда алмашишувини бирмунча кучайтиради, бу барча организмга ижобий таъсир этади.

Ўйинда қўлланиладиган, жисмоний машқлар таъсири остида, моддалар алмашуви ҳар томонлама фаоллашади (углевод, оксил, ёғ ва минераллар). Мушак иши ички секреция безлари вазибаларини кучайтиради. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш билан фақатгина машғулоти тўғри қўйилгандагина анна шундай ҳаракатли ўйинлар ёрдам берадиган гигиеник ва соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлиш мумкин.

Шуни ҳисобга олмоқ керакки яъни ҳаракатли ўйинлар юкломани аниқ тақсимлаш имконияти чегараланган, чунки ҳарбир ўйин қатнашчисини ҳаракати олдиндан имкониятларини назарга олиш имконияти йўқ. Ўйинда доимий равишда ўзгариб турувчи ҳолат, юқори жўшқинликдаги ўзаро ҳаракатни айрим ўйин қатнашчиларидан машқни мазмунини дастурга

киритилмаса юкламани ўлчами ҳамда йўналишини аниқ тартибга солиш имкон бермайди.

Шунинг учун жисмоний юклама оптимал бўлиши учун айниқса уни кузатиб бориш зарур. Ўйин билан мунтазам шуғилланишда айниқса шиддат билан юкламани қўллаши мумкин, чунки болаларни организими унга секин-аста мослашиб бориши керак.

Шуғулланувчиларнинг нерв системасига ўйин самарали таъсир кўрсатиб бориши керак. Буни оптимал юклама бериш йўли орқали эришилади, шунингдек ўйинни шундай ташкил қилиниши, у ўйновчиларда рухий кечинмаларни ижобий келтириб чиқаради, ўйинни ёмон ташкил қилиш, салбий рухий кечикмаларига олиб келиши, нерв жараёнларини нормал ишлаши бузилади, стресслар (қаттиқ хаяжонланиши) пайдо бўлади, бу эса саломатликка зарар етказади.

Ҳаракатли ўйинларни қондаси ўйин қатнашчиларини ўзаро ҳаракатини тартибга солади, ортиқча хаяжонланишларни йўқотади. Ўйин қондаси бўйича аниқ ҳолисона ҳакамлик қилиш, ўйинчиларда ижобий рухий кечикмаларни келтириб чиқаради.

Ҳаракатли ўйинларни уни мунтазам равишда қўлланилиши нерв жараёнларида динамик стереотипни ишлаб чиқишга ёрдам беради, бу эса ҳаракатни бажаришни енгилаштиради, уни кўпроқ тежамкорлик қилади.

Ўйинни ёзда ва қиш вақтида очик ҳавода ўтказилиши (оби ҳавони ҳисобга олиш билан) болаларни чиниқтиришга ёрдам беради.

Ҳозирги бизни пайитимизда ахборат оқимини кучайиб бориши, ўқув машғулотларини вақтини ортиши, ҳаракатни намойиши, мушакни зўр беришни талаб қилиши ҳаракатни фаолигини пасайиши сабабали, ўсиб келаётган ёш авлодда гинодинамиа ошиб бориши кузатилади.

Ҳаракатли ўйинни кенг миқёсида фойдаланилиши гиподинамияни пасайтиришга ёрдам беради, чунки бу ҳаракат фаолиятини етишмаслиги ўринни тўлдиради.

Ҳаракатли ўйин узок давом этган ақлий фаолятидан кейин фаол дам олиши мумкин. Уни мактабда танаффус вақтида дарс томом бўлгандан кейин майдончада сайр қилиш вақтида (куни узайтирилган гуруҳда), мактабдан қайтиб келгандан кейин уйда ва дарсни тайёрлаб бўлгандан кейин шундай мақсадда қўлланилади.

Мактабда кичик синфларда иложи борича дарс вақтида физкультпауза кўринишида ўтказиш керак, чунки 7-8 ёшли болалар 45 дақиқа давомида зўриқади, айниқса ўқув кунини охириги дарсларида, жуда ҳам қийин бўлади. Парта ёнида болалар билан қисқагина ўйналадиган ҳаракатли ўйин, нерв марказларини ишини ўзгартиради, дам олишга имкон беради (нerv марказларини қўзғалишини тормозлайди) ва мушак фаолиятини фаоллаштиради.

Болаларда жисмоний ривожланиш орқада қолганда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш зарур, чунки у организмни соғломлаштиришга ёрдам беради, жисмоний ривожланишни умумий даражасини оширади.

Ҳаракатли ўйинларни санатория ва станцияионарда касал болаларни саломатлигини тиклашда махсус даволаш мақсадида қўлланилади. Ўйин жараёнида болаларда рўй берадиган функционал ва жўшқинликни рухий кўтарилишига ёрдам беради.

2.2. Ҳаракатли ўйинларни таълимий ва тарбиявий аҳамияти.

Биринчи фаолиятда ўйин мавжуд, у шахсни шакллантиришда катта рол ўнайди.

Болалар ўйинларида тўпланган тажрибаларда ўз аксини топган бўлиб, ҳаёт тўғрисидаги воқиаларни ифода этилганлиги ҳақидаги ўзларини тасаввурларини мустаҳкамлайди, чуқурлаштиради. Болалар ҳудди катталардек фаолияти жараёнида оламни билиб олади.

Мамлакатимиз педагоглари ўсиб келаётган ёш авлодни ҳаётга тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни таълимий аҳамияти катталигини қайд қиладилар, чунки бола ўйинда ривожланади.

Ўйин билан шуғулланиш ўйин қатнашчиларини янгидан-янги, ҳис-туйғуни, тасаввур этишини, тушунчаларини бойитиб боради.

Ўйин педагогларида қўлларида болани хартомонлама ривожланишига ёрдам беради. Улар уни тасаввур этиш тушунчаларини кенгайтиради, кузатувчанлини, зийраклигини, зехин ўткирликни, таҳлил қилишни билишни, кўрганларини тақсимлашни ва оммалаштиришни ривожлантиради, шу асосида уни атрофини ўраб турганлар орасида кузатиладиган ҳодисалардан хулоса чиқарадилар.

Алоҳида спорт турларини ҳаракат тузилиши бўйича (спорт ўйинлари, енгил атлетика, гимнастика, кураш, сузиш ва б.к) ўхшаш бўлиб, ўйин таълимий аҳамиятга эгадир. Бундай ўйинлар у ёки бошқа спорт турларида малакаларни ҳамда аввалдан ўрганилган техник ва тактик усулларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга йўналтирилган.

Ҳаракатли ўйинда макон (жой) ва замон муносабатларини тўғри баҳолаш қобилиятини ривожлантиради ва ўйинда тез-тез ўзгариб туриладиган вазиятни юзага келиши таъсирига тез ва тўғри жавоб беради.

Ҳаракатли ўйинлар тўғри стереотип ҳаракатни тарбиялаш жуда муҳимдир чунки уни кейин тўғрилаш жуда қийин кечади.

Жойларда ёз ва қиш шароитларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар катта таълимий аҳамиятга эга: болалар оромгохларида, дам олиш жойларида сафарда, сайрга чиққанда.

Жойларда ўтказиладиган ўйинлар туристчи, разветкачи, из қуварларга зарур бўлган таълим маллакларига ёрдам беради.

Ката бўлмаган буюмлар билан ҳаракатли ўйинларни ўтказиш (кичик коптоклар, қопчиқлар, гимнастик таёқча, байроқчалар) тери ва мушак-ҳаракат сезгирлигини оширади, қўл ва бармоқ ҳаракат функцияларини такомиллаштирига ёрдам беради, у айниқса кичик мактаб ёшидаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун жуда зарурдир.

Бизнинг мамлакатимизда ҳалқ миллий ўйинлари билан ўқувчиларнинг таништириб борилиши жуда катта таълимий аҳамиятга эга. Улар болаларни миллатимизни маданияти ва уларни уруф одатлари билан таништирадилар.

Ҳаракатли ўйинларда ўйин қатнашчиларига алоҳида ролларни бажаришга тўғри келади (ўйинбоши, очколарни ҳисоблайдиган, хакам, хакам ёрдамчиси, ўйин ташкилотчиси ва б.қ.). Бу уларда ташкилотчилик билан ва малакаларни ривожлантирига ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича ўтказиладиган мусобақалар ўйин қатнашчилари мусобақани ташкил қилиш ва ўйин қоидалари билан таништиради. Бу билим ва малакалар болаларни мустақил равишда мусобақани ўтказишга ёрдам беради.

Агарда педагог, тарбиячи, етакчи бунга кераклича диққат-эътиборини қаратиладиган бўлса, унда ўйинни таълимий томони етарли даражада бўлади.

Ҳаракатли ўйинни тарбиявий аҳамияти

Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти жудда катта: тезлик, эпчиллик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик шу билан бирга ҳаракатли ўйинларда жисмоний сифат комплекс равишда ривожланади.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинларда ўйин қатнашчиларидан тезликни талаб қилади (тез қочиб кетиш, қувлаб етиш, товуш, кўриш сигналига бир онда жавоб бериш).

Ўйинда доимий равишда ўзгариб турадиган вазият, ўйин қатнашчиларидан бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга тезда ўтиш талаб қиладиган, эпчилликни тарбиялашга ёрдам беради. Тезкор-куч бўйича йўналишдаги ўйинлар кучни тарбиялайди.

Зўр ғайрат билан қилинган ҳаракатни кўпроқ куч ва энергияни сариф қилиш билан боғлиқ бўлган ўйинлар чидамликни ривожлантиради.

Ҳаракат йўналишни тез-тез ўзгартириши билан боғлиқ бўлган, ўйинлар эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Болани маънавий тарбиялашда ҳаракатли ўйинлар жудда катта аҳамиятга эгадир. Ҳаракатли ўйинлар жамоа характеридаги деб номланади, шу билан бирга болаларни жамоа фаолиятига ўргатади. Ўйин болаларда ўртоқли хиссини бир-бирини қўллашни ва дўстларни бир-бирларини ҳаракатларига жавобгарликни ривожлантиради. Бола жамоа ўйинида қатнашиб команда манфаатини кўзлаб ўзларини қизиқишлари билан фидо қиладилар: яхши ҳолатда турган ўртоғига тўпни инъом қилиш, “асир”га туширган ўртоғини қутқаришга ҳаракат қилиш ва шунга ўхшаш. Ўйинда аста-секин бир-бирини ҳаракатини қўллашни ва дўстлик туйғусини тарбиялайди. Мактабгача тарбия болаларидан то кичик мактаб ёшидаги болаларгачан ўйинда фақат ўзларини ҳаракатларини ўртоқларини ҳаракатлари билан ўзаро мослашишини талаб қилади. Ўйинда кейинчалик бир-бирларини қўллаш ўртоғига ёрдам бериш намоён бўлади. Ва ниҳоят охирида ўз командалари, ўз жамоаларига қизиқишини, бўйсунушини ҳаракатлари билан ўйин пайдо бўлади.

Ўйинда ўзига хос бўлган ҳаракат битта ўйинчи бошқасига бир команда бошқа командага қарши ҳаракатидир. Шу билан боғлиқ бўлган ўйинчиларни олдида, ўз вақтида хал этишни талаб қиладиган турли-туман вазифалар келиб чиқади. Бунинг учун қисқа вақт ичида келиб чиққа вазиятни баҳолашда

турли ҳаракатни танлаш ва уни бажариш зарур. Бу ўйинчини ўз-ўзини кучини билишга ёрдам беради.

Ўйинчила ўртасидаги аниқ ўзаро муносабат мусобақалаш, курашиш нафақат ўзаро ҳамкорлигини, психологик ўзаро мослашганлигини умумий характери билан кўпчилик ўйин ҳаракатларини, жадаллик билан бажариш хусусияти ва кучланишни умумий катта кичиклиги, айрим кечинмалари ўткирлиги билан аниқланади.

Ўйин қоидалари онгли интизомини, ўзини тута билишни кучли кузғалишдан кейин “ўзини қулга олишни” билиш, ўзининг бирдан эгаллаш жўш уриб кетишини тарбиялашга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни саънатга ва бадийликка тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Болаларда ижодий бадийликни биринчи бор намоён бўлиши ўйин шаклида қабул қилинади. Болалар ўйинида хусусан мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда ижодий тасаввур этиш катта ўрин эгаллайди: оддий таёқчани от қилиб миниш, велосипед, милтиқ ва қилич бўлиши мумкин. Ғўла шаклидаги ўйинлар ва сюжетли мазмуни билан ташкил қилинган ҳаракатли ўйинларни тасаввур этишни риожлантиради.

Ўйин атрофидаги муҳитни таъсири, болалар тушичасида алоҳида шахсларни ролини, ролларни таксимлаш билан воқиаларни ижро этиш тушунишида, уни бажаришида болалар ўзларининг ижодий тасаввур қилишларини киритадилар. Бундай ўйинлар жараёнида ижодий тасаввур қилиш ривожланади ва такомиллашиб боради. Улар сезишни ва идрок қилишни ривожлантиришга ёрдам беради, атрофни ўраб турган буюмларни ва уни барча ўзаро алоқасини пайдо бўлишини қабул қилишни ўргатади, уни ўраб турган атрофидаги муҳитни билиш ва болаларга янги таассурот яратади, кузатувчиликка шунингдек мантиқий фикрлашга ўргатади.

Муסיқа жўрлиги билан ташкил қилинадиган ўйинлар болаларда муסיқа қобилиятини ривожлантиради. Педагог болаларда муסיқа қобилиятини тарбиялашда ўйин методидан фойдаланади: муסיқа садолари остида ҳаракат

билан ўтказиладиган ўйинлар мусиқа шакллари ва характери яхши эгаллашга ёрдам беради.

Хоровод ва мусиқага оид ўйинларда бола ўзининг биринчи рақсга оид қобилиятини намоён қилади.

Бола ўйинда ўзининг барча шахсий сифатларини ва хусусиятлари маълум бўлади. Ўйин жараёнида шахсий ўзига хос хусусиятларини намоён бўлиши ҳар бир болани яхши билишга ёрдам беради ва бизга керакли йўналишда ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Фақатгина битта фаолият, ўйиндай равшан ва ўқувчини шахсий характер чизиқларини ҳар томонлама очиқ бермайди. Болани ўйинга берилиб ёки қизиқиб кетишини ўзининг ҳартомонлама характеридан топиб олади. Синфида болаларга аралашмайдиган бола ўйинда ўзини мутлоқо бошқача намоён қилади. Булар барчаси ғоят муҳим бўлганлиги учун болаларга тўғри шахсий ёндошиш керак. Ҳаракатли ўйинлар “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топшириш учун зарур бўлган, у ёки бу сифат ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

2.3. Кичик ва ўсмирлар ёшидаги болалар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.

7-10 ёшли болалар (1-4 синф ўқувчилари) барча табиий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш) ҳали мутлоқо эгаллашмаганлар, шунинг учун ҳаракатли ўйинлар, табиий ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиб уларда катта ўринни эгаллаши керак.

Шуни эсда сақлаш кераки, яъни бу ёшда билим ва малакаларни эгаллаш ғайри ихтиёрий даражада кўпроқ самарали ўтади (хусусан ўйинда), ихтиёрийга нисбатан.

Бундан ташқари бу ёшдаги болаларни анатомо-физиологик, психологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Ўраб турган турли-туман муҳитни, организмга таъсир этиши ва тез чарчаб қолиши уларда кўпроқ кўнгилчанлик билан кузатилади. Бу шу билан боғлиқ бўладики, бу ёшдаги болаларда юрак,

ўпка ва томирлар системасини ривожланиши орқада қолади, мускуллари эса хали бўш, айниқса қорин пресси ва орқа мушаклари.

Шунингдек таянч аппаратини мустахкамлиги янада катта эмас, шундай экан, уни шикастланиш имконияти юқори даражада бўлади (мускулларини бўшлиги, бўғинни чўзилишини кучайиши қадди-қоматни бузилиши имкониятини оширади).

Югуриш ва сакраш билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар вақти бўйича қисқа бўлиши керак ва дам олиш тез-тез такрорланиш билан бирга ўтади. Худи шу вақтда шу ёшдаги болалар сакраш билан ўйналадиган ўйинларни жуда ёқтирадилар (Арғамчида, дўнгдан-дўнга сакраш ва б.қ).

Бу ёшдаги болалар учун кўпроқ қулай ўйинлар чопиб ўтиш ўйинлари ҳисобланади масалан, “Чакқон болалар”, “Бўри зовурда”, “Икии совуқ”, бу ерда болалар қисқа чопиб ўтишдан кейин дам олиш имкониятига эга бўлади, ёки ўйновчилар ҳаракатда навбати билан қатнашадиган ўйинлар, масалан “Ҳамма ўз байроқчасига”, “Уйсиз қуён”, “Бўш ўрин”.

Бу ёшдаги болаларда мушак ва бўғинларни янада етарли даражада ўсмаганлигини, ҳисобга олиб катта кучли зўриқиш билан ўйналадиган ўйинларни бермаслиги керак.

Болаларга бу даврда яъни алохида ҳаракатни ажратиш ва унинг алохида параметрларини аниқ бошқариши қийин бўлади. Болалар тез чарчайдилар, худди шундай ҳаракатга тайёргарлик тезда тикланади. Хусусан уларни ҳаракатни бир хиллиги чарчатиб қўяди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларни диққати етарли даражада барқарор эмас. Шунинг учун бола диққатини бўладик, яъни бундай ҳолатда унга кўпроқ қизиқарсиз туйилади. Шу сабабли бу ҳаракатли ўйинлар уларда узок вақт эътиборни бир ерга тўплашни талаб қилмаслик керак. Акс ҳолда болалар қоидага риоя қилишни тўхтатадилар, ўйинни бориши ёки ўйналиши бузилади ва уларда ўйинга бўлган қизиқиш йўқолади.

Болаларда ирода ва тормозланиш вазифаси бўш ривожланган. Уларга ўйинни тушинтиришни узок ва диққат билан эшитиш қийин тез-тез ўйинни

тушунтиришини охиригача эшитмасдан ўйинда у ёки бу ролни ўйнашда ўзларини ёрдамчини таклиф қиладилар.

Шу билан боғлиқ унга катта бўлмаган миқдордаги ўйин қоидалари (2-3) бўлган ўйинлардан фойдаланилади. Ўйин қоидасини ҳаммасини бирданига эмас, балки уни ўқувчиларнинг ўзлаштиришига қараб, аста-секин, бериш мумкин.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда фикрлаш (айниқса 1-2 синф ўқувчиларида) асосан образли, предметли бўлиб, бироқ ўргатишни иккинчи йилида фикрлашни буюмларни билиши мумкин бўлган ва ўраб олган мухитдаги борлиқ ходисаларни ҳақидаги тушунчаларга бўшатиб беришни бошлайди. Кузатаётганларни таққослаш ва бараварлаштиришни билиш намоён бўла бошлайди. Ўйин ҳаракатларида кўпроқ онгли (ақилли) намоён қилиш учун имкониятлар келиб чиқади. Уларнинг ўртоқларини муаммоларига қилиқларига ва ҳаракатига нисбатан танқидий муносабатлар намоён бўлади. Қобилиятни умумий равишда танқидий фикрлаш ҳаракатни онгли равишда назорат қилишни кўп сонли қоидалар билан кўпроқ мураккаб ўйинларни ўзлаштиришга имкон беради.

Болаларда образли фикрлаш билан боғлиқ мактабда ўқишни биринчи икки йилида мазмунли ўйинлар катта ўрин эгаллайди, у уларни ўйлаб чиқаришга усталик ва ижодидан мамнун бўлишига ёрдам беради. Шунини ҳисобга олиш керакки, болалар бу ёшда ўқиш ва ёзишни биладилар, бу уларни ақлий онг-билим даражасини бир мунча кенгайтиради. Бунга қуйидаги мазмунли ўйинлар мисол бўла олиши мумкин, бунга аниқса синфдан ташқари ўтказиладиган “Бойўғли”, “Бўри зовурда”, “Икки совуқ”, “Косманавтлар”, “Тулки”, “Чакқонлар” ва б.қ ўйинлар киради.

Бу ёшдаги болалар учун бирор хусусияти билан ажралиб турадиган ва сирли, қутилмаган элементлари бўлган ўйинлар (“Кўз боғлоғич”, “Топ кимни овози бу”), бекиниш ва топа олиш ёки аниқлаш ўйинлари (“Бекинмачоқ”, “Қоровуллар”).

Ўйинда бу даврда хулқни асосий пойдевори, жамоат тартибини сақлаш қоидасини бажаришни билишни тарбиялайди. Жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинларда маънавий ва маърифий, ахлоқни оддий меъёр ва қоидалари ҳақида тасаввур қилишни тарбиялайди. Командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар пайдо бўла бошлайди, буни ҳар бир ўйин қатаншчиси ўзларини командаларини обриси учун курашдилар ва “асир”га тушган ўртоқларини қутқарадилар. Командалари ўйинларни ўйнаш ўқишни биринчи йилини охиридан бошланади ва айниқса 3-синфдан бошлаб кенг қўлланилади.

Яъни мусиқа ва ашула хор характеридаги ўйинлар бўлиб, улар асосан мактабгача тарбия ёшидаги болаларга хос бўлади. Бу ўйинлар айниқса 1-2 синф ўқувчиларининг синфдан ташқари вақтда фойдаланилади. Улар болаларда биргаликда келишилган ҳолда ҳаракат қилишга, маълум ритмда ҳаракатни бажаришга ўргатади.

Болалар шунингдек, алоҳида сўз, жумлаларни оҳанг билан айтиладиган сўзли ўйинларни жуда яхши кўрадилар, масалан “Космонавтлар”, “Қопқон” ва б.қ. ашула айтиш ва оҳанг билан айтиш ўйналадиган ўйинлар нутқини ривожлантиради, у яъна тренировка қилишга шунингдек ритим ва мусиқаликни тарбиялашга муҳтождир.

Нихоят болалар бу ёшда шундай ўйинлар билан қизиқадиларки, улар бу ўйинда ўзларини эпчиллик, чаққонлик намоён қилишлари мумкин. Бундай ўйинларни мазмуни маълум ҳаракатни фақатгина аниқ бажариш билан чегараланади. Бундай ўйинларга қуйидагилар киради: “Арғамчи остида сакраш” айланаётган арғамчи остида хилма-хил сакрашлар, қисқа арғамчилар билан турли-туман сакрашлар.

Шу ёшдан бошлаб болалар ўртасида халқ ўйинлари яхши оммалашиб боради.

Кичик мактаб ёшидаги болалар ҳаётида ҳаракатли ўйинлар катта ўрини эгаллаши керак, чунки бу ёш хусусиятларига шунингдек маънавий маърифий ахлоқий тарбияга мос келади.

Ҳаракатли ўйинлардан “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топширишга тайёрлашда кенг фойдаланиш мумкин.

Кичик ёшдаги ўсмирлар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.

5-6 синф ўқувчилари (11-12 ёш) ўзларидан олдинги синфларга нисбатан кўпроқ мураккаб ўйинлар билан шуғулланишга қизиқадилар. Буни баъзи бир даражада тушунтириладики, яъни болалар бу даврда катта чидамлиликни ўпка сиғимини катталигига эга бўлади, гарчи нафас олиш системаси ҳам етарлича ривожланмаган бўлади.

Мушаклар аста секин ўсади ва мустаҳкамланади, бироқ куч кўрсаткичлари ҳам етарли даражада ривожланмаган шунинг учун организм узок давам этадиган кучли таранглашишларга ва биртомонлама юкламаларга етарли даражада тайёр эмас. Нафас олиш системаси бир мунча кўпроқ ривожланган кичик мактаб ёшидагиларга қараганда бироқ нафас олишни чуқурлиги ҳам етарли эмас. Нерв системаси такомиллашиб боради. Мия системасини мойиликни функционал имконияти ўсиб боради.

11-12 ёшли болаларда 7-10 ёшли болалар нисбатан кўпроқ сезгир ва эпчилликни ривожланишига ва такомиллаштиришига қаратилган. Уларни ўйинда ўзини тутиш тактикаси малакаси ортиб боради.

1-4 синфларда ўйин ва гимнастика машғулотларида эгаллаган, малакаларидан кенг фойдаланилади.

Ўсмирларда тормозланиш функцияси кичик мактаб ёшидаги болаларга нисбатан бир мунча яхши ривожланган, ирода доираси эса кучли ривожланган. Ўйин вақти бўйича кўпроқ давом этадиган ва мураккаб ҳаракатларга бой бўлиб бу эса ўсмирларда чидамлиликни тарбиялашга ёрдам беради.

Болалар бу ёшда ўйинга жуда ҳам қизиқадилар улар бу ўйинларда ўзларини ҳаракатларини такомиллаштиради. Уларни ўйин жараёнига ўзлари қизиқадилар, улар ўзларини тезлигини, эпчиллигини, мерағнлигини, кучни ва зийраклигини намоён қилиши ёқади.

Айрим холатда тезкорлик ва куч қобилиятларига таъсир этишга кўпроқ йўналтирилган ўйинлар намоён бўлади, бироқ имкон борича зўр беришни талаб қилмайдиган, шу билан бирга бу зўр бериш циклик ёки даврий характерга эга бўлади (“Пойгачи”, “Чавандоз спортчилар”, “Яширилган коптоклар”, “Катакдаги қушлар”, “Пир-р этди”, “Доирага тушириш”, “Хушёр соқчи”, “Тўпни ошириш”, “Тўпларни узатиш”, “Чизиқлар бўйлаб сакраш”, “Картошка экиш”, “Икки аёз”, “Тулки билан наъматак” ва б.к).

Кичик ўсмирлар образлардан ташқарига чиқиб кўпроқ танқидий ва умумий равишда фикирлайдилар, сезгини тасаввур этиш ва идрок қилишни афзал кўришга таянади. Фикирлашни қабул қилмаслик қобилияти, ҳаракат тажрибаси ва эгаллаган захирадаги билим билан мураккаб ўзаро муносабатдаги ва кўпсонли ўйин қоидалари билан уларга кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга кўра кўпроқ мураккаб ўйинларни эгаллашга имкон беради. (“Отишма”, “Тўп учун кураш”, “Тўп нишонга” ва б.к).

Ўқитувчининг тушинтириши ва танбеҳ беришлари кўпроқ қисқа ва аниқ ҳакамлик эса-кўпроқ қаътий бўлиши керак.

Болалар бу даврда синфдаги ва бошқа ишларга фаол киришадилар. Ўсмирлар ўйинда асосий ўринни командалар ўйинлари эгаллайди, шунинг учун ҳам айнан шу даврда уларда айниқса жамоатчилик сезгиси ривожланади ва намоён бўлади.

Кичик ўсмирлар ўйини жуда ҳам севадилар уларни ҳар бири энг яхши усуллари билан ўзларини шахсий имконияти ва улар ўзи жамоасини диққат эътиборига қаратадилар. (“Рақам чақириш”, “Оқ теракми кўк терак”, “Қоравуллар ва изқуварлар”).

Ўйинни барчаси шартли бўлганлиги учун болалар тушина бошлайдилар. Фақатгина жойларда ўйналадиган ўйинларда мазмуни сақланиб қолинади. Ривожланиш жараёнини тезлаштириш билан боғлиқ бўлганлиги сабабли кўпроқ эрта балоғатга етади. Қизларда бу айнан шу даврда (10-12 ёшда) бошланади.

Олимларимизни берган маълумотларига кўра жисмоний ривожланиш жараёни рухий ривожланиш билан паралел боради. Ҳозирги замон болалари олдингиларига қараганда кўпроқ ривожланганлар.

Юқори-қон томир системаси ва нервни физиологик функциясини гармониясини бузилишини кузатилиши жинсий етилишини тезланиши билан боғлиқ бўлади. Вегетатив нерв системаларини функциясини бузилиши қайд қилинади (бош айланиш, юрак уриши, товушларга, хидларга нисбатан сезгирликни ошиб бориши ва б.қ).

Болаларга ўйинда буларни барчаси таъсир этади. Болалар психологик жихатдан бир хил турмайдиган, ўйин жараёнида ўзини хис туйғусини жўшиб намаён қилади. Шу билан бирга ўйин қоидаларига қатъии талаб қилишни ошириш зарур, хаддан ташқари асабийлашганда ёки хаяжонланган вақтда ўйинда танаффус бериш мумкин.

Бу даврда ўғил ва қиз болалар ўйинларида айрим ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Ўғил болалар қиз болаларга кўра тезлик билан югуришда, кураш элементлари, узоққа улоқтириш билан ўйналадиган ўйинларда айрим афзаликка эга бўладилар.

Ўғил ва қиз болаларни бу имкониятларидаги фарқни ҳисобга олиб югуриш билан ўйналадиган командалари ўйинларда ўғил ва қиз болаларни сони бир хил бўлишни кузатиб борилиши зарур. Чидамлиликни ривожлантиришга оид қаршилик кўрсатиш билан ўтказиладиган ўйинларда жинсига қараб ўғил ва қиз болаларга бўлиш керак ва ҳар бир команда билан мустақил ўйин ўтказилиши керак (“Доирага торт”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортиш” ва б.қ).

Қаршилик-курсатиш билан жуфт-жуфт бўлиб ўтказиладиган (“Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”) жуфтликда ўйнайдиган ўйинчилар бир хил жинисда бўлишлари шарт (ўғил ёки қиз болалар).

Қиз болалар бу даврда бадий гимнастика элементлари билан музыка жўрлигида ўтказиладиган ўйинларга қизиқа бошлайдилар. Ўғил болалар эса

куч, чидамлилик, тез югуриш билан бажариладиган ўйинларга кўпроқ қизиқадилар.

Айрим ўсмирлар билан сузиш бўйича машғулот ўтказилса иложи борича сувда ўйин ўтказишни киритиш керак.

Кичик ёшдаги ўсмирлар эса катталарга ўхшаш учун ҳаракат қиладилар. Ўқитувчи, етакчи, тарбиячи буни ҳисобга олиш зарур ва ҳар доим болалар учун намуна бўлиши керак.

Кичик ёшдаги ўсмирларда ўртоқлари билан яхши муносабатда бўлишга ҳаракат қилишни ёрқин ифодаси намаён бўлади. Шу билан бир қаторда ўртоғини ёмон хати ҳаракатни муҳокама қилишга ўзини билимли қилиб кўрсатиш, куч, кўркмаслик ва интизомини бузганда ўзини ҳиссиётига қарши чиқиши мойиллиги намаён бўлади.

Ўзининг “Мен” деган сўзини мустаҳкамлаш учун ўғил болалар тез-тез куч ишлатадилар, у кўпинча жанжални келиб чиқишига олиб келади.

Бундай вақтда ўғил ва қиз болалар ўзларини тенгқурлари билан аралашиб юрадилар. Ўғил ва қиз болалар ўртасида дўстлик бошланади физкультура ва спорт машғулотлари билан шуғулланиш иштиёқи пайдо бўлабошлайди. Педагог бу қизикишни мақсадга йўналтирилган ҳолда фойдаланиши зарур. Бу даврда кўпчилик болалар спорт секцияларида шуғулланишни бошлайдилар, жумладан спорт ўйинлари билан (баскетбол, волейбол, кўл тўпи, футбол ва б.қ).

Айрим ҳаракатли ўйинлар спорт қоидаларига қатъий чегараланган ҳолда киритилади. Бу ўйинлар бўйича синфлар ўртасида, мактаб биринчилиги, мактаблараро, туман биринчилиги мусобақалар ўтказилади. Мисол тариқасида шундай ўйинларни кўрсатишимиз мумкин. “Пионербола”, “Тўп учун кураш”, “Тўп капитанга”, “Тўпни тўрт томонга узатиш” ва б.қ.

Бундай вақтда ҳаракатли ўйинларга кўпроқ кичик ёшдаги болаларни жалб қилиш билан мусобақалар ўтказилади (“Қувноқ стартлар” ва б.қ).

Кичик ёшдаги ўсмирлар ўртасида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар уларни кейинчалик хартомонлама гармоник ривожланишига ва жисмоний таълимни олишга ёрдам беради.

2.4. Ўсмирлар, ўспирин ва қизлар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.

Болалар ҳаётидаги бу даврда (13-15 ёш, 7-8 синф ўқувчилари) ўсишни тез суръати ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради. Бунинг натижасида ўсмирларни ҳаракат координацияси бир мунча бузилади. Ўғил болалар бу ёшда жинсий ривожланиши бошланади, қиз болаларда эса у тугалланади.

Яъни ўсмирни юрак-қонтомир системаси жинсий балоғатга етиши билан кучли таъсирчанлигига қарамасдан чидамлилиқ ва тез бажариладиган машқларга яхши мосланиши исбот қилинган. Бу узок давом этадиган югуриш қаршилиқ кўрсатишга ва курашиш чидамлилиқка оид ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишга имконият беради, бироқ буни педагог ва тиббиёт ходими томонидан мунтазам равишда назорат қилиб боришлари керак.

Тоғай тўқмаларини суякка айланиши давом этади, бўғимларни ҳаракатчанлиги камаяди мушакни ҳажми ва уни кучи бирмунча ортади.

Ўғил ва қиз болаларни кучайиши ва тез югуриш имкониятлари ўртасидаги фарқ яна ҳам катталашиб боради. Шунинг учун ўртадаги бу фарқни ҳисобга олиш зарур ва кучли ўйинларда ўсмирларни жинсига қараб бўлиш керак. Қиз болалар кўпроқ музика жўрлигида, ўғил болалар – куч билан бажариладиган ўйинлар қизиктиради. Тез югуришга, тўсиқлардан ошиб ўтишга, узокқа улоқтириш билан ўтказиладиган турли-туман ўйинларда ҳар бир команда ўғил ва қиз болаларни сонини бир хил бўлишини қатъий назорат қилиш керак, айрим ҳолатларда бундай ўйинларни алоҳида ўтказилгани мақул бўлади.

Ўсмирларда ўйин доираси борган сари торайиб боради. Чунки бу ёшда уларга шундай ўйинлар ёқадикки яъни улар ўзларини энг яхши томонларини кўрсатишлари мумкин.

Ўсмирлар кўпроқ командалари ўйинларга қизиқадилар. Шу билан бирга командаларга бўлиш олдингиларга ўхшаб ўнғай эмас, ролларни табақалаштиришлари билан мураккабдир. Характерини бежиз эмаслиги, балки ўсмирда доимий командалари ўйинларга қизиқиши ортиб боради.

Ўсмирларга мазмунли ўйинга қизиқиши мутлақо йўқолади, чунки ўйинларни ташкил қилиш тизимига қараб ва ҳаракатга солувчи мазмунли асосий ўринни эгаллайди.

Ўсмирларда спорт ўйинлари ва спортга тайёрлаш ўйинларидан кенг фойдаланилади.

Ўсмирлар спорт учун зарур бўлган, ўйинда алоҳида малакаларни тренировка қилишни яхши кўрадилар. Улар уни фойдасини тушунадилар ва тўп билан ўйналадиган ўйинларни айниқса баскетбол, волейбол, футбол, қўл тўпига тайёрлайдиган ўйинларни иштиёқ билан ўйнайдилар. Бу ўйинда уларни қизиқтирадиган нарса ўйинда ўзини тута билиш ахлоқи тактикаси ва ўйин техникаси малакаларини тренировка қилиш ҳаммадан кўпроқ эса ўйин жараёни ўзи.

Ўсмирлар қаътий ҳолисона ҳакамлик қилишни севадилар ва ўйин қоидаларига риоя қилишга ҳаракат қиладилар.

Бу ёшдаги ўқувчилар учун ўзига хослиги ўзларини кучларини хаддан ташқари ошириб баҳолашга мойллигидир.

Ўсмирларда сувда сузиш билан шуғулланганда ва кураш элементлари билан ўйналадиган ўйинларга яна ҳам кўпроқ ўрин эгаллайди.

Оддий ҳаракатли ўйинлар қисман спорт ўйинлари билан алмаштирилади айниқса ўсмирлар билан мактабдан ташқари шароитда ва синфдан ташқари вақтда ўтказилади, чунки ўйинчиларни сонига қараб чегараланган ўйин қоидалари ва уни ўтказиш учун кўп вақт талаб қилинади. Дарсда уларни ўтказиш қаътий бўлади. Агарда у ўтказиладиган бўлса унда соддалаштирилган қоидалар бўйича ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича тўсиқлардан ошиб ўтиш билан эстафета, кураш, улоқтириш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш билан шунингдек ярим спорт ўйинлари бўйича мусобақалар кенг қўлланилади.

Ўспирин ва қизлар учун ҳаракатли ўйинларни таснифи.

Юқори синф ўқувчиларида (15-17 ёшли) организмни ривожланиши ва ўсиши давом этади.

Склетни суякка айланиши жараёни мушак кучини ривожланиши хали ҳам тугалланилмаган. Ўсмирларни оғирлиги айниқса суякларни ўсишига ва мушакни оғирлигини ошириш ҳисобига ортади. Қизларда эса мушак системаси хусусан елка камари мускули ўспиринларга нисбатан секин ривожланади. Қизларда танани оғирлиги танани узлигини ортишига тозни ҳажми ва ёғ қатламларини ҳисобига ўсади. Бўғинларни шаклланиши тугалланади ва улар морфологик ўзгаришларига озроқ юмшоқ бўлиб қолади. Ўспиринларда бу даврда жинсий балоғатга етиш тугулланади. Абстракт фикрлаш қобилияти ходисани таҳлил қилиш ўртоқларини ҳаракатига ва ўзларини қилиқларига онгли муносабати бирмунча ортади.

Тормозланиш функциялари такомиллашган бўлади, ўқувчиларда ирода, ўзини тута билиш ўйиндаги ютқиқликни кўпроқ тинч ўтказишни билишни ривожлантиради

Ўспирин ва қизларда у ёки бу спорт турига қизиқиши барқарор бўлади.

Ўйини кучли зўриқиши билан узоқ вақт давомида ўтказиш мумкин эмас чунки улар зўр беришга ва чарчашга олиб келади. Бироқ ҳаракат малакаларини такомиллаштриш учун ўйинда фаол ҳаракатларни кўп мартадан такрорлаш жуда ҳам зарур.

Қизларда ўйинда тезлик, куч, чидамлилиқ, ўспиринларга нисбатан кам бўлади. Шунинг учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари улар билан алоҳида-алоҳида ўтказилади.

Бу даврда келиб спорт ўйинлари асосий ўринни эгаллайди, ҳаракатли ўйинлар эса ёрдамчи восита ҳисобланади, турли-туман спорт турлари ва ҳар

хил спорт ўйинлари учун ўйин тактикаси маданияти алоҳида малакаларни мустахкамлашда ва такомиллаштиришга имконият туғдиради.

Спорт элементлари билан ўйналадиган ҳаркатли ўйинлар шунингдек, у ёки бу спорт турлари билан шуғулланганда фаол дам олиш разминка сифатида фойдаланиш мумкин.

ЎЙИНЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Уйновчилар баб – баравар икки – уч камандага булинадилар. Камандалар 1 – 2 м ораликда биттадан бўлиб қаторда сафланадилар. Қатор бир – бирига параллел холда туради. Қаторлар олдидан бита узун чизик утказилади. Уйновчилар югуришни шу чизикдан бошлайдилар. Хар бир каманда рупарасига бир метр узокликда бештадан гулача териб куйилади. Олдинда биринчи болиб турган Ўйинчиларга биттадан футбол тўпи берилади. Улар тўпни тепиб – тепиб гулачалар орасидан олиб утадилар ва яна тепиб – тепиб гулачалар ёнидан уз камандаларига қайтиб келадилар. Ўйинчиларнинг ҳаммаси анна шу ишни бажарадилар.

Тўпни тепиб гулачалар атрофидан айлантриб олиб юришнинг сифатинигина эмас, балки югуриш тезлигини ҳам хисобга олинади. Бунда Ўйинчиларнинг ҳаммаси тўпни гулачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга камрок хатога йул куйган команда галаба козонади.

Ўйиннинг коидалари. 1. Тўпни тепиб хар бир гулачани бирини унг томондан, иккинчисини чап томондан айланиб утиш керак. 2. Атрофидан айланиб утилмасдан, колдириб кетилган хар кандай гулача уйновчи томонидан ийкитилган хисобланади. 3. йикитилган гулага уз жойига (рахбарнинг курсатмаси буиги) кулинади.

Педагогик аҳамияти футбол элементлари билан утказиладиган эстафеталар футбол Ўйини учун зарур болган малакани мустах камляш ва такомляштиришга ёрдам беради. Шунинг дек бу уйнида харакат тезлигини,

чакконликни, зийракликни ривожлантиради. Улар жамои, уртоклик хиссиётини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйиннинг узига хос харақатлари тўпни тепиб – тепиб тез югуриш ва тўпни олиб юришдир.

Методик курсатмалар. Футбол эстафетаси бу Ўйиннинг бир тури ҳисобланади. Бунда Ўйинчилар резина тўпни ёшлар билан суриб думалатиб, гулагалар оралигидан олиб отадилар.

Ўйинга тайёрланиш. Уйновчилар 3-4 та командага булиниб, бир қатордан сафланиб, чизик орасида ёнмаён турадилар. Майдончанинг бир томонидаги старт чизигидан 10-15 метр ораликда параллел чизик утказилади, шу чизикда ҳар бир команданинг қаршисига диаметри 1-1,5 метрли айланмалар чизилади. Бу айланаларда ҳар бир команданинг биттадан она бошилари туради, қаторлар олдида турган биринчи Ўйинчилар биттадан тўп оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни белгиланган чизиккача ерга уриб – уриб олиб бориб, бир куллаб она бошига узатадилар ва олдинга югуриб бориб, айланадан жой оладилар. Кейин тўпни олиб, узларининг командаларигача олиб борадилар ва навбатдаги Ўйинчиларга узатиб, узлари қаторнинг охирига бориб турадилар ва ҳамма Ўйинчилар анна шу ишни бажарадилар.

Ўйин қаторда биринчи турган Ўйинчилар яна уз жойларига келиб турганларидан кейин тугайди.

Берилган вазифани тез ва аниқ бажарган команда ютган ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу уинда кул тўпи Ўйини учун зарур булган айрим малакаларни мустах камлайди тамомилляштиради, масалам, улоктириш, тўпни олиб юриш, тўпни узатиш, аниқ дарвазачи улоктиришни бундан ташқари бу Ўйинда Ўйинчиларни харақят тезлигини, юритишни, энгилликни ва диққатни ривожлантиради.

Ўйинчиларга галма – галдан волейбол ёки футбол тўпини бош устида иргитиб, бош ва гавдани орқага энгаштириб, белни эгиб, орқа ва бўйин

мускулларини таранг қиладилар. Улар гавдани олдинга кескин ҳаракат қилдириб, бош билан тўпнинг уртасига урадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тўпни бош билан уриш вақтида тўғриланади. Тўп ерга тушиши билан, Ўйинчи машкни томонлаган булади. Хар бир Ўйинчига ухтадан имконият берилади. Ухта имкониятдан тўпни купрок урган Ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу Ўйинчида координацияни, мувозакат сақланиши, аниқ, энгиликни тезкорлик реакциясини тарбиялашга ердам беради. Хар бир Ўйинчи топширилган вазифани жамо олдида бажаришга жавобгарликни хис қилишга ургатади. Футбол Ўйини учун тўпни бошда уйнаш техникасини эгиллашга урганади

Ўйинда Ўйинчилар жуфт – жуфт бўлиб катнашадилар. Улар 4 метр кенгликтаги коридорнинг карама – Карши томонида бир – биридан 5-7 метр ораликда жойлашадилар. Коридорни арконча ёки байрокчалар билан белгиланади. Хар бир жуфтликдаги икала Ўйинчида биттадан тўп булади. Рахбарнинг сигнали буйича улар бир вақтнинг узида бир – бирларига тўпни йуналтирадилар, кейин думалаб келаётган тўпни тепиб орқага қайтарадилар. Агар тўп бир – бирига тегса ёки улардан бирибкоolidордан ташқарига чиқиб кетса, унданжуфтлик мусобакани тугатган булади. Бошқаларга нисбатан купрок машқларни хатосиз бажарган команда Ўйинда ғолиб чиккан ҳисобланади. Ўйин катнашчиларининг жисмоний тайёргарлигига караб, Ўйинни шартини соддалаштириш: каридорни чегарасини кенгайтириш, тўпни олдин тухтатиб, сунгра узатиш шартини куйиш мумкин.

Педагогик аҳамияти. Ўйин тўпга оек билан зарба бериш малакасини ривожлантиради, бу футбол уйнаш учун тўп билан шилаш техникасини эгаллашга ёрдам беради. Ўйин оек кучини ривожлантиришга ёрдам беради, диққатни фикирларни, аниқ ва тез ҳаракат қилишга ургатади.

Ўйинга тайёрланиш. 3-4 кишидан иборат команда галма – галдан мусобакалашади. Ўйинни бошлайдиган команда бир кишидан сафланиб туради. Олдинда 5 метр ораликда узинасига 2 та тушак куйилган булади.

Тушакдан 3 метр рахбар туради. Ўйиннинг тавсифи. Рахбарнинг сигналидан кейин уйновчилар галма – галдан рахбар отган тўпни олдинга думалок ошиб урнидан туриб, илиб олиш керак. Агар Ўйинчи тўпни илиб олса, командасига бир очко келтиради. Команданинг ҳар бир Ўйинчиси машқни 3 марта бажарганидан кейин Ўйин тугайди. Ракиб ҳам шундай ҳаракат қилади. Куп очко тўплаган команда Ўйинда ютган ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин дарвазобонда диққатни, аниқ, энгил ва ҳаракат тезлигини, ва уз – узини тўпга билми кабиятини тарбиялайди. Ўйин дарвазобонни олдинга умболок ошиб отилган тўпни илиб олиш малакасини тарбиялайди. Ўйиндаги асосий ҳаракат олдинга умболок ошиб тўпни илиб олишдир.

Ўйинга тайёрланиш. Уйновчилар биттадан бўлиб 3-4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони канча булса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки ящиклар урнатилади. Саватлар қатордан 3-4 метр наридаги устунларга ёки дарахтларга урнатилади. Қаторлар бошида биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учидан чизик утказилади. Қатор бошида турганларга биттадан тўп берилади.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериш билан қатор бошида турганлар тўпларини улоктириб саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Қатор охирида турганлар эса ерга тушган тўпни олиб келиб навбатдаги уйновчиларга топширадилар, тўп иргитганлар тўпни олиб келувчилар урнига бориб турадилар. Саватга купрок тўп туширган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни саватга иргитганда чизикдан нарига утиш мумкин эмас. Чизикдан чиқиб турган ҳолда саватга туширилган тўп ҳисобга олинмайди. 2. Ҳама уйновчилар навбот билан саватга тўп иргитишлари лозим.

Педагогик аҳамияти. Ўйинда болаларда босият бо элементларини айрим малакаларини айниқса тўпни ташлаш мустах камланади ва такомиллантиради. Бундан ташқари Ўйинда болаларда уз кучига

ишонишини, диққатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни узига хос харакати тўпни саватга ташлаш.

Ўйинга тайёрланиш. Укувчилар кучлари тенг икки командага булинадилар. Командаларни бир – биридан ажратиш учун икки хил рангли кийим булиш керак. Хар бир команданинг она бошилари сайланади, улар чек ташлашиб қайси команда Ўйинни бошлашини аниқлайдилар.

Ўйинни бошлайдиган команда баскетбол тўпини олади. Ўйин катнашчидари бутун майдон буйлаб иккитадан бўлиб жойлашадилар, яъни хар бир Ўйинчининг ёнида қарши команданинг Ўйинчиси ҳам булади, улар бутун Ўйин давомида бир – бирини «ушлаши» керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин тўпни олган команда Ўйинчилари олдиндан келишилган усулда тўпни бир – бирларига ошира бошлайдилар.

Хар бир оширилган (5 – 10 марта) тўп учун командага бир очко берилади. Очко олингандан кейин, Ўйинни ютказган команда бошлаш ҳуқуқига эга булади. Қуп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинда баскетбол Ўйини қоидалари қуллаш мумкин. 2. Ўйин бошлашидан тўпни олиб юриш мумкин эмас.

Педагогик аҳамияти. Ўйин баскетбол в ақул тўпи Ўйинларига тайерлаш ҳисобланади. Ўйин баскетбол ва қул тўп учун зарур бўлган, тўпни эгаллаш малақаларини эгаллашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, Ўйин тақийлик уинларни ривожлантиришга, ёрдам беради. Ўйинни узига хос харакати, дарвозага ёки халқага ташлашдан ташқари қул тўпини ва баскетболни барча элементлари қиради.

Ўйинга тайёрланиш. Укувчилар 4-5 командага булинади, хар бир команда айлана ҳосил қилиб туради, унинг Ўйинчилари тартиб билан санайдилар.

Хар бир команданинг биринчи номерли Ўйинчилари волейбол тўпини олиб, айлана уртасида турадилар. Хар бир командага биттадан ҳақам бириктириб қуйилади, улар очқоларни ҳисоблайдилар.

Уйнинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин хар бир команданинг Ўйинчилари тўпни бир – бирларига юкоридан хохлаган томонларига, куп маротаба узатишга харакат киалидалр. Хакамлар эса овозини чиқариб хисоблайдилар. Агарда хатога йул куйса, (бир Ўйинчи тўпни икки марта, бир кул билан ёки икки куллаб ерга урса), иккинчи номерли учинчи уртага чиқади ва Ўйин бошидан бошланади, хисоблаш олдинги хисобдан давом эттирилади. Яна хатога йул куйилса, уртага учинчи номерли Ўйинчи чиқади ва хоказо.

Командалардаги хама Ўйинчилар уртага чиқиб булганларидан кейин Ўйин тамом булади. Ким тўпни куп оширган булса, уша команда ютган хисобланади.

Ўйиннинг коидалари. 1. Тўпни ерга тушириш мумкин эмас. 2. тўпни икки марта бир куллаб, икки куллаб пастдан уриш манн этилади.

Педагогик ахамияти. Ўйин турли усулларда тўпни узатиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Ўйин уйни катнашчиларидан диққатни, кузатувчиликни, харакат тезлиги реакциясини, харакат координациясини тўғрибулишни талаб килади. Ўйинни узига хос харакати турли усулларда тўпни узатиш ва илиб олишдир.

Ўйиннинг тавсифи. Уйновчилар айлана бўлиб сафланиб, волейбол тўпини доирада юрган она бошининг ушлашига йул куймай, турли йуналишда бир – бирига узатиб турадилар. Она боши тўпни уриб ерга туширишга харакат килади. Тўп ерга тушиши билан Ўйинчиларнинг ҳаммаси хар томонга кочади, она боши тўпни ердан олиб «Тухта» дейди. Шу суз айтилгач хеч ким кимирламаслиги керак.

Она боши тўпни узи истаган Ўйинчига отади. Тўп кимга тегса, уша она боши булади ва Ўйин такрорланади, агар тўп хеч кимга тегмаган булса, она бошининг узи яна она боши булади. Бир марта ҳам она боши булмаган (ёки бошкаларга караганда камрок она боши булган) Ўйинчилар ғолиб чиккан хисобланади.

Ўйиннинг натижаларини аниқлашда биринчи она бошининг роли ҳисобга олинмайди.

Уйиннинг қоидалари. 1.Тўп ерга тушиши билан қочган Ўйинчилар жойларидан қузғалмай, тўпга чап беришлари мумкин. 2.Тўп учиб келиб тегсагина ҳисобга олинади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда қоптони олиш ва олиб олиш малакаларини мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ва у билан бирга у кул тўпи ва баскетбол Ўйинларга таёрлашдан бири бўлиб ҳисобланади. Ўйинда болаларда тушинишни диққатни очик ҳавода аниқ нишонга олишни, аниқ мулжалга олишни ривожлантиради.

Ўйинга таёрланиш. Ўйинг майдончада ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун арқон ва икки волейбол тўпи бўлиши керак. Уйновчилар ўзаро тенг икки командага бўлиниш, майдончанинг икки томонига хоҳлаганларича жойлашиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи команда Ўйинчилари тўпни кул билан уриб иккинчи командага узатадилар. Ҳама уйновчилар ҳам тўпни қарши томонга ошириб юборишга ва икала тўпнинг бир вақтда рақиблари томонидан бўлишига эришиб учун интиладилар. Ўйиннинг натижаси очко билан ҳисобланади. Ўйин командалардан бирида 10 та жарима очкоси тўплагунича давом эттирилади. Агар: а) команда узатган тўп қарши команда уйновчиларининг биронтасига тегмасдан майдонча чизигидан ташқарига тушса, б) икала тўп ҳам бир вақтнинг ўзида шу команда томонига ўтиб қолса, в) узатилган тўп арқонга тегса ёки унинг тагидан ўтиб кетса, г) учиб келаётган тўпни кул билан уриб юборилмай олиб узатилса, хато қилинган ҳисобланади ва ҳар бир хато учун командага биттадан жарима очкоси берилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланишида ва икала тўп ҳам бир томонда бўлиб қолган ҳолларга тўп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тўпнинг бири бориб иккинчисига тегса, Ўйин тухтатилади ва бошқатдан бошланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин уйни катнашчиларидан диққат этиборни, тезлик реакциясини ва энгиликни талаб этади. Ўйинда ҳаракатни тез бажариш маросимида коптокни отишни ва илиб олишни, уриб кайтаришни такомиллаштиради.

Ўйинда узига хос ҳаракати тўпни отиш ва илиб олиш.

Ўйинга таёрланиш. Уйновчилар 4 командага булинадилар. Ҳар бир команда узи учун она боши тайинлаб, квадрат чизиги орқасида туради. Квадратнинг уртасида диаметри 2-3 метр айлана чизилади. Туртала она боши анна шу айлана ичида туради. Она бошиларга биттадан волейбол тўпи ёки тулдирма тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериш билан она бошилар кулларидаги тўпни бир қаторга сафланган уз командаларининг бошидаги Ўйинчига узатадилар. Бу Ўйинчилар тўпни илиб олиб яна кайтариб она бошига оргатадилар. Шундан кейин она бошилар тўпни уз командаларида иккинчи бўлиб турган уйновчиларга узатадилар ва хоказо. Қатор охиридаги уйновчи тўпни олиши биланок югуриб бориб она боши бўлиб туради. Бунда қатордагилар чап тамонга бир кадам сурадилар. Ҳама уйновчилар навбатма – навбат она боши бўлиб туришлари лозим. Дастлабки она боши яна қайтиб доирага келгач Ўйин тугайди. Ўйинни олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қаторнинг чап канотидаги уйновчи тўпни илиб олганидан кейингина доирага югуради. 2. Қатордаги уйновчилар чизикдан уткмасликлари лозим. 3. Агар она боши ёки қаторда турган уйновчи тўпни ушлаб ололмаса, тўп кайтадан узатилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин уйни катнашчиларида энгилик, тезкорлик, гадомлилик, тўпни турли уинларда отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради. Ўйин болалардан диққатни, кузатувчиликни, ҳаракат реакциясини тезлигини, ҳаракат координацияси тўғри бажаришини талаб қилади.

Ўйиннинг узига хос харакатни – тўпни турли уинларда узатиш ва илиб олишдир.

Ўйинга тайёрланиш. Уйновчилар тенг иккикомандага булинадилар. Ерда диаметри 8 метр айлана чизилади. Биринчи команда Ўйинчилари айлана атрофида, иккинчи команда Ўйинчилари айлана ичида турадилар. Айлана атрофида турган Ўйинчиларнинг бирида волейбол тўпи булади.

Ўйиннинг тавсифи. Тарбиячининг сигналидан кейин айлана атрофида турган Ўйинчилар тўпни отиб уртадаги и Ўйинчиларига тегизишга харакат киладилар. Агар тўп бирор Ўйинчига тегса, у айлана ташкарисига чикиб туради. Тўпни отилганида ичкаридагилардан бирортаси тўпни илиб олса, тўпни отган Ўйинчи уртага тушади. Ўйин 3-4 минут давом этгандан сунг командалар урин алмашадилар. Купрок Ўйинчини айлана ичидан ташкарига чикарган команда ютган хисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу Ўйинда барча Ўйинчилар ораол катнашадилар. Ўйин уйновчиларда харакат пайтида энгиллик, тезликни, реакция тезлигини, жасурликни, тон кирликни, катнашликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинда волейбол Ўйинида тўпни узатиш ва илиб олиш малакасини мустахамлайди ва такомиллиштиради.

Ўйинга тайёрланиш. Уйновчилар гурухларга булиниб, уч ёки туртга давра хосил киладилар. Хар бир даврадагилар уз ораларида ёзилган кул сигадиған жой колдирадилар. Ўйинчилар оёқларининг учи олдидан айлана чизик утказилади. Хар бир давра уртасига кичик айлана чизилиб, унда она боши волейбол ёки тулдирма тўпни ушлаб туради.

Ўйиннинг тавсифи. У рахбарнинг ишораси билан уз атрофидагиларга, яъни Ўйинчиларга тўпни навбат билан иргатади ва улар кайтарган тўпни илиб ола бошлайди. Она боши даврадаги охирги Ўйинчи кайтарган тўпни илиб олгандан кейин уни баланд кутаради. Бу билан у тўп ташлашиш тугаганлигини билдиради.

Ўйиннинг коидалари.1.Тўп ташлашиш пайтида она боши узининг доирачасидан чикмаслиги, давра буйлаб турган Ўйинчилар эса айлана

чизигини босмасликлари керак. 2. Тўпни илиб олиш ва кайтаришда даврада турган барча ўйинчилар навбат билан катнашишлари лозим.3.Тўпни тушириб юборган ўйинчи уни бориб олиши ва ўйинда белгиланган тартиб бўйича даврадаги уртогига иргитиб ташлаши керак.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда баскетбол элементларини айрим малакалари мустахкамланади ва такомиллаштиради. Ўйинда болаларда уз кучига ишониш, диққатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинда узига хос харакати тўпни узатиш.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар иккита командага булиниб ва икки қатор булиниб старт чизигининг орқасида турадилар. Қаторлар бошида турган биринчи ўйинчилар тулдирма тўпни оладилар. Икала команданинг каршисига 15-20 метр масофада диаметри 1 метрли иккита айлана чизилиб, уртасига биттадан тўп куйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар тўпни олиб олдинга караб югурадилар, айланага етиб бориб, тўпларни алмаштириб орқага қайтиб келадилар ва тўпни иккинчи ўйинчига бериб, қаторнинг охирига бориб турадилар. Ўйин шу тарзда давом этади. Югуриш ва тўп алмаштиришни ҳамма ўйинчилар бажаришлари керак. Анна шу харакатни олдин тамомлаган команда ғолиб хисобланади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин эстафети тегишли топширикка мос равишда харакат килишда энгилликни, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу ўйинда уйновчилар узларини командаларини обрусини саклабколиш учун узларини харакатини келишган бажаришга ургатилади. Ўйинни узига хос харакати коптокни олиб бориб куйиш, бурилиш тез югиришдир.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун волейбол тўпи булиши керак. Уйновчилар кулоч ёзиб айлана хосил килиб турадилар. Уйновчилардан бири она боши булади ва кулига тўп олиб айлана ичида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Она боши тўпни кафти билан уриб, уйновчилардан бирига узатади. Тўп кайси ўйинчига узатилса, уша ўйинчи ҳам тўпни кафти билан уриб она бошига ёки айланада турганларган бирига йуналтиради.

Тўпни ерга туширмаслик лозим. Агар тўп ерга тушса, тўпни энг кейин уриб юборган Ўйинчи она боши билан жой алмашади. Ўйин охиригача она боши булмаган уйновчи ютган хисобланади.

Педагогик аҳамияти. Бу Ўйин волейбол уйнашга тайёрлаш Ўйини хисобланади, чунки волейбол Ўйини учун характерли булган тўпни эголлаш малакаларини ривожлантиришга ёрдам беради: Ўйинда волейбол тўпини аник узатиш малакасини ривожлантиради. Кейинчилик бу Ўйинда волейбол уйнида хужумкор зарба беришни мащк килиш мумкин.

Ўйинга тайёрланиш. Уйновчилар икки командага булиниб, икки қаторга сафланадилар (командаларда угил ва киз болалар сони тенг болиши керак). Хар бир команданинг рупарасига 2-2,5 метр нарида 4-5 та гулуча, булава ва тўплар куйилади. Хар бир команданинг биринчи Ўйинчиларидан 1-1,5 кг огирликдаги рюкзак ёки халтача булади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бўлиб турган Ўйинчилар гулучалар ёки тўплар орасидан югуриб ўтиб, орқа томонга ҳам шу усулда қайтиб келиб, рюкзак ёки халтачани иккинчи ўйинчига берадилар ва қаторнинг охирига бориб турадилар. Анна шу харакатни ҳамма ўйинчилар такрорлайди. Бу ишни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб хисобланади.

Ўйиннинг бошка вариантларидан рюкзак урнига икки ёки уч оёкли велосипедни хайдаб ёки боскетбол тўпини ерга уриб югуриш ҳам мумкин.

Педагогик аҳамияти. Ўйин ўйинчиларидан диккат этиборни ва тезкорлик реакциясини талаб килади. Ўйинда болаларни тўғри координациясини ва харакат тезлигини ривожлантиради. Ўйинни узига хос харакати гулачалар орасидан айланиб ва тез югуриш.

Кес-кес

Бу ўйин бошланғич синф ўқувчиларига мўлжалланган. Кенглиги 4 кадамдан иборат доира чизилади. Бошловчи учун чаққон ўқувчи танланади. Бошловчи доира ичида туради. Қолган ўқувчилар доира ташқарисида

турадилар. Ўқитувчи ”бошла” дейиши билан ўйинчилар доирани кесиб ўта бошлайдилар.

Ўйинчилар хар томонда “кес”, “кес” деб югуриб ўтадилар. Бошловчи ўйинчиларга қўл теккизади. Қўл теккан ўйинчи ўйиндан чиқиб туради. Ўйин 2-3 дақиқа давом этади. Ўқитувчи ўйинни тўхтатиб нечта ўқувчи ўлдирилганлигини аниқлайди.

Кўрпа ёпинди.

Бу ўйин ўқувчиларни ботирликка ва кўркмасликка йўллайди. Ўйинга хар командадан 5-6 ўқувчи катнашади.

Ўйинчилар икки командага бўлинади. Ҳимоячилар ва хужумчилар аниқланади. Ҳимояга турган ўқувчининг қўлида 1-1.5 метр узунликда бўш қилиб тўқилган арқон бўлади. Қолган химоячилар чопон ёпиниб бир-бирларига яқин туришлари керак. Чопон ёпинганлар қимирламайдилар. Хужумчилар кўрпа ёпинганларни қўли билан уриб кетишга харакат қиладилар. Химоячи қўлида арқон билан хужумчиларни уриб чопон ёпинғичларини химоя қилади. Химоячи

2-3 дақиқа ўз ўйинчиларини химоя қилиб тура билса ютган хисобланади. Химоячи қўлида арқон билан ўз ўйинчисини хар томондан химоя қилади. Чопон ёпинганларнинг устидан сакраб ўтиш ҳам мумкин.

Олиб қочар

Ўйин учун 13 та рангли тошлар йиғилади. Кенглиги 3 кадамли доира чизилади. Рангли тошлар доира ўртасига ташлаб қўйилади. Бошловчи аниқланиб, у доира ичидаги тошларни олиб қочмасликка йўл қўймайди.

Доира ташқарисида турган ўйинчилар доира ичидаги тошларни олиб қочадилар. Бошловчи ўйинчиларга қўл теккизади. Қўл теккан ўйинчи ўлган хисобланади. Ўйин давомида ким кўп тош йиғса, шу ўйинчи ютган хисобланади. Ютган ўйинчи кейинги ўйинга бошловчи бўлади. бошловчи кам тош олдирса, бу ҳам ютуқ хисобланади. Ўйин бошловчи синф ўқувчиларига ва боғча болаларига мўлжалланган.

Кўриқчи

Ўйин учун саккиз кадам кенгликда доира чизилади. Латта ёки жундан думалоқ шаклда кўлга сиғадиган кичик коптокча тикилади. Унча катта бўлмаган саккизта ясси тош танланади, тош бўлмаса кеглидан фойдаланса ҳам бўлади. Ясси тошлар доира ўртасига (тўрттадан) ташлаб кўйилади. Ўйинга иштирок этувчи қизлар доира ичида ашула айтиб айланиб юрадилар.

КЎРИК тексти:

Омон ёр айласанг-чи ё, омон ёр
Белинг-ни бойласангчи ё, омон ёр
Даданг ишдан келсачи –ё, омон ёр
Кўк чойни дамласанг-чи ё, омон ёр.

Ашула тугаганда доира ичидагилар чиқиб кетишлари керак. Икки ўқувчи тошларни териб икки ерга тезлик билан тикишга ҳаракат қиладилар. Тошни тиккан ўқувчи тезлик билан доирадан чиқиб кетади. Доира ичида қолган ўйинчи тошларни тикади ва химоя қилишга қолади. Доира ташқарисида қолган ўйинчилартошни кичик коптокча билан уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Доира ташқарисида турган ўйинчилар тошни тез-тез вақт ичида йиқитсалар ютган ҳисобланади. Ютқазган ўйинчи ашула айтиб ёки ўйинга тушиб беради. Доира ичидаги тошларнинг ҳаммаси уриб йиқитилса, ўйин яна бошқатдан бошланади.

Чавандоз

Ҳар бир ўзбек фарзанди от миниши ва отга миниб чопишни билиши керак. Чавандозлар ўйинига турли ёшдаги ўқувчилар қатнашиши мумкин. Ўйин иштирокчилари 2-3 командага бўлинади.

Кучли, бақувват ўқувчи от вазифасини, енгил ўқувчи эса чавандоз вазифасини бажаради.

Чавандоз отни миниб олади ва ўйинга тайёр ҳолда турадилар.

Ўқитувчи кўлида “Улоқ” бўш тери ёки латтадан тайёрланган нарсани ўзидан 10-15 метр узоққа отиб юборади. Чавандозлар терини олиб ўқитувчига олиб

келиши керак. Чавандозлар ўйин давомида бир-бирларини итариб юбормасликлари керак.

“Чавандозлар” ўйини спорт байрамларида ўтказилса бўлади.

Дурра ўйини

Ўйинни бошланғич синф ўқувчилари ўйнайдилар. Ўйинчилар доира ҳосил қилиб чўнқайиб ўтирадилар. Бир ўйинчи (бошловчи) кўлига дуррани ўралган ҳолда ушлаб туради. Команда берилиши билан ўйинчилар бошларини тиззага кўйиб, кўзларини юмадилар. Шунда дуррали ўйинчи кўлидаги дуррани доира четида айланиб юриб, билдирмасдан бирорта ўқувчининг орқа томонига кўяди ва югура бошлайди.

Ўйинчилар дарров орқаларига қарайдилар, дурра кўйилган ўқувчи дархол дуррани олади ва бошловчини доира чети бўйлаб қува бошлайди. Бошловчи доира бўйлаб айланиб қочиб қуваётган ўқувчининг ўрнига тез ўтириши керак. Агар бошловчи ўтиришга улгурмай қуваётган ўйинчи дурраси билан бошловчини урса, бошловчи дуррали ўйинчини қувади. У ҳам ўзининг жойига ўтириб олишга ҳаракат қилади.

Соққа ўйини

Ўйинда 2 та ёки 3 та ўйинчи қатнашиши мумкин. Ҳар бир ўйинчи 1кг юк оғирлигидаги тошни олиб турадилар. Бир ўйинчи соққани (тош) ўзидан узоққа думалатиб ташлайди. Иккинчи ўйинчи кўлидаги соққа билан ташланган соққани мўлжалга олиб, теккизади.

Ўйинда марра белгиланади. Мисол учун ўйинчи 7 ҳисобигача шеригининг соққасига теккизмаса, у ўқинчининг энг яхши соққасини шеригига беради. Ёки уни ўзи танлаб олади. Ўйинчи соққа турган жойдан ўтмаслиги иккинчи ўйинчининг соққасини мўлжалга олиши керак. Соққани соққага теккизса, ўйинчи соққани теккизган ўйинчига яна ташлаб беради.

Ўйинчининг шартларидан бири ютган ўқувчи, ютилган ўйинчига шарт қўяди. Масалан: ит бўлиб вовиллаб бериш, хўроздек қичқириш ва бошқалар.

Елкада кураш

Ўйин текис майса билан қопланган ерда ўтказилади. Чавандоз отига нисбатан енгил бўлиши керак.

Чавандозлар бир-бирларини ерга йиқитдилар. Йиқилмаган чавандоз ғалабага эришади. Ўқувчилар бир-бирларини елкасига чиқиб курашади. Саккиз кадамли доираида ўйин олиб борилади. Чизикдан чиққан ҳам ютилган ҳисобланади.

Ўйинни юқори синф ўқувчилари ўйнайди.

Минди ўйини

Ўйинда икки команда қатнашади. Ҳар командада 5-7 ўйинчи бўлади. Қўлга тош яшириб топилади. Тошни тополмаган ўйинчилар қатор бўлиб энгашиб турадилар. Бошни иложи борица пастроқ тўтиб бир-бирини қўйиб юбормасликлари керак. Тошни топган ўйинчилар югуриб келиб энгашиб турган ўйинчиларнинг устига минадилар. Ҳамма ўйинчи миниши шарт. Мина олмаса, миниб йиқилса ёки кўтара олмай йиқилсалар ютқазган ҳисобланади. Аъзоларнинг ҳаммаси миниб йиқилмаса ғолиб бўлади.

Тепиш

Ўйинда бир нечта ўйинчи қатнашади. Ҳар бир ўқувчи мустақил ҳаракатланади. Ўқувчилар навбатма-навбат қўли билан ерга тиралиб 10-20 марта тез айланиб 10 метр узоқликда турган ўқувчини бориб тепади. Тўғри юриб бориб тепса ғолиб ҳисобланади. Қолган ўйинчилар шу зайлда давом эттирадилар. Тепишга келаётган ўйинчидан ўзини химоя қилиш мумкин.

Тақия тепар

Бу ўйин ўқувчилардан жуда катта эпчиллик ва маҳорат талаб қилади. Бир йўла неча ҳаракатларни бажаришга тўғри келади. Ўйин очиқ жойларда, спорт залида ўтказилиши мумкин. Ўйин яккама-якка, бир-бирини бошидаги бош кийимини қўл билан ҳам туширишлари мумкин. Тепишнинг турли алдамчи ҳаракатлари қилинади. Туширилган бош кийим ўзларидаги ўйин қондасига

мувофиқ узоққа тепилади. Бошдаги тушган бош кийимни ўйинчи тептиришга йўл қўймайди. Ўйинни эҳтиёт бўлиб ўйнайдилар.

Оқ суяк ўйини

Бу ўйин ўғил болалар билан биргаликда ой ёруғида ўтказилади. Ўйин коидаси “қулоқ чўзма” ўйинига ўхшаш бўлади. Ўйин асосан тунда ўйналади бошловчи суякни, бирор нарсага ўраб узоққа отади. Ўйин иштирокчилари суякни излаб топади. Топган ўйинчи суякни, бошқаларга билдирмай бошловчига олиб келишга ҳаракат қилади. Лекин шу вақтда билган ўйинчи ундан суякни олиб олишга ҳаракат қилади.

Бу ўйинда ҳар бир суяк учун соврин берилади.

Оқ суяк ўйинини тўйларда, сайлларда, ҳосил байрамида ўйналади.

Отишма ўйини

Бу ўйинда ўқувчилар мўлжалга олиш, кичик тўпларни олиш ва тўп зарбидан ўзини ҳимоя қилиш ҳаракатларини бажарадилар. Ўйин спорт залида ҳам ўтказилиши мумкин. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ўйин учун 15-16 метр ораликда параллел чизиқ чизилади. Чизиқларнинг узунлиги ўқувчилар сонига қараб узун ёки қисқа бўлиши мумкин. Ўйинда бошловчи команда аниқланиб, қарши томонда турган команда ўйинчиларига шундай коптокни отишлари керакки, улар келаётган коптокни олиб олишлари керак ёки зарбидан сақланиши лозим. Копток теккан ўйинчи сафдан чиқиб кетади. Коптокни илмоқчи бўлган ўйинчи 1-2 қадам олдинга чиқиб коптокни олиши мумкин. Коптокни отаётган ўйинчи мўлжалга уриш вақтида чизиқдан отиши шарт. Қайси командада ўйинчилар оз қолса ютқазган ҳисобланади. Командалар навбатма-навбат отишади.

Чаққонлар ва мерганлар

Бу ўйин спорт ўйинлари майдонидан фойдаланилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб 16 метр оралиғида бир-бирига қараб туришади. Ўртага 2 қадам кенглигида айлана чизилади. Ҳар командада биттадан энг чаққон ўқувчилар танланиб айлана ичига турилади. Икки томондаги ўқувчилар тўп билан айлана ичидаги ўйинчиларни урадилар. Тўпга теккан ўйинчи ўша

Ўйинчининг ўрнига кириб ўйин давом эттирилади. Умуман иккови ўрин алмашади. Мерганлар ва чакқонлар тақдирланади. Оралиқ масофа ўқитувчи томонидан ўзгартирилиши мумкин.

Чиргизак

Бу ўйинда икки ёки ундан ортиқ ўқувчи иштирок этади. Ҳар бир ўйинчи ялпоқ тош танлайди. Тошнинг массаси 300 граммдан 1 килограммгача бўлади. Ундан ташқари бир дона ёнғоқдан катта думалоқ тош олинади ва 526 метр масофага тикилади. Ўқувчилар бирма-бир тикилган тошларни қўлидаги ялпоқ тошлар билан мўлжаллаб ташлайди. Кимнинг тоши думалоқ тошга тегиб думалатиб юборса оёғи билан 1-2-3-4 деб ҳисоблаб санайди. Ҳеч кимнинг тоши думалоқ тошга тегмаса ташлган ялпоқ тошларнинг қай бири яқин бўлса, шу ўйинчи бошлаб беради. У ўйинда катнашган бошқа ўйинчиларнинг ҳамасини тошини бирма-бир 1-2-3-4-5 деб уриб чиқиб думалоқ тошни куч билан узоққа уради ва узоқдаги тошни одимлаб санаб яна шерикларининг тошини уриб давом эттиришга киришади. Биронта тошга тегмай қолса ўйин бошидан кимнинг тоши яқин бўлса, шулар бирин кетин бажариб боради. Ўйинда болалар эҳтиёт бўлишлари шарт. Ўйинда марра белгиланади.

Чиркаш

Икки қадамли кенгликда доира чизилади. Ўйинга икки команда иштирок этади. Қуръа ташлаш йўли билан “ҳимоячи” ва “ҳужумчи” командалари аниқланади. Доира четида химоячилар айланиб туришади, ҳужумчилар эса улардан 2-3 метр ташқарида айлана шаклида турадилар. Ҳимоячилар ҳужумчиларни доира ташқарисига қувиб қўл теккизиб “ўлдиришга” ҳаракат қиладилар. Химоячиларнинг орқа томонидан бошқа ҳужумчилар югуриб ўтиб кетса, ҳимоячи ўзи ўлади. Ҳужумчилар доира ичига кирса ютук ҳисобланади.

Ўйин давомида бир марта бўлса ҳам ўйинчилар ўрин алмашадилар.

Тепки ўйини

Халкимиз туй ва сайиларда, кураш тушуш, купкари чопиш хар хил халк ўйинлари уйнаб келганлар, бу ўйинлар узок тарихга ега бўлиб, афсуски бизгача жудаоз кисми етиб келган.

Тепки ўйини учун 8 кадам тезликдадоира чизлади . ўйинчлар йакама-йака ёоки гурух-гурух бўлиб йани Каманда бўлиб утезилади . ўйинчлар дойра ичда тепадилар . ўйинга чидамаган ўйинч, дойра ичдан чикибкетади ва уенгилган хисапланади ,бунга прйом ишлатиш вактида чикиб кетган кирмайди , ўйинда ояктан ушлаб колиб огдариб ташлашёоки бураб йиктиш, чизикдан чикариб йубориш мумкин.ўйинда такикланган харакатланган ..,йузга коринга .,пастига тепиш мумкун емас .ўйини хакам бошкаради

Отиб қочар

Бу ўйинда бутун синиф укувчлари катнашса булади .отиш жойи –чизиги чизлади .чизикда олдинги жойда 2кадам кенгликда дойра белгиланади . Бу доира тутни урувчи каманда ўйинчларнинг химойа уйи булади .Тўпни отиш ва уриш Чизгдан 25-30 метир узокликдан мара белгиланади. Ики каманда иштракчлари отиш жойда колиш учин куъа ташлайдилар . отиш жойда колган ўйинчларга карши камандани бир ўйинчиси капток ташлаб беради .ўйинчи коптокни узока уриши лозим , агар копток узока кетса .мара чизигига бориб жойга кайтиши шарт .Капток узокга кетмаса ўйинчи дойра –уй ичига кириб дам олиб туради .Химойачилар урилган каптокни ердан илиб олиб маррага урмокчи булган ўйинчини уради . копток тегса , химойачилар отиш чизигига юуградилар копток теккан ўйинчи дорхол ушлаб химойочиларни уради ва отиш чизигига йуградилар .Химойачи коптокни илиб олса коптокни ёерга катик уради ва отиш чизигига ҳама юуградилар яани уринларни алмаштрадилар . тўпни ерга уриб урин алмаштирмокчи бклган камандани улар ҳам йана уришлари мумкин .

Подачи ўйини

Бу ўйин учин 4 кадам каталикда доира чизилади. ахак билан белгиланади .Доира3 та ўйинчи кулидан чим хоккейи тоёогига ухшатиб ясалган тойок билан туради.

Дойра ташкарисда ҳам хужумчилар 3 жойда жойлашадилар дойранинг уртасидаёогашдан бита нишан тайарланади . баландлиги 5-6 см ва дойранинг марказида тургази б куйлади. Нишонларнинг оралиги 10-15 см айлана шаклида териб койилади .Ойин доира ташкарисидан 1-метр узокликда хужумсчилар томонидан кичик топни бириси-бирисига тез

Оширишади кулай фурсатни топиб доира ичидаги химойачиларни чолгитиб уртасидаги нишонларни бирин –кетин уриб йиктишга киришади.

Такикловчи харакатлар \ ўйиндан доирада н химойачилар чикиб кетмайди. химайдаги ўйинчиларнинг тоёоги хужумчларнингш тегиб кетса ,химойачи дойра сизигдан ташкарига чикса ҳам жарима белгиланади .

ўйин вақтида хужимдаги ўйинчиларнинг тойаги юукари кутарилса , ўйин бошланди хисобланади .химойачлар дойра чизигига коптокни куйиб зарб билан ташкарига узокрока уриб чикаради Хафли харакат куп вақт ичида такрарланиб турса сонок сондан ўйиндан чикиб туради .ўйин пайтида камандаларнинг кайси бири нишони тез вақт ичда копток билан уриб йикитса, шу команда ғолиб хисобланади . ўйинчиларнинг розилиг билан уринларин алмаштириб ,ўйини довам етириш мумкин .ўйин равнаки учин уйи н койдасига узгаришлар киритилган .

ўйин укувчиларга мослаштрилади .ўйин спорт залида ҳам уйнаш мумкин .ўйин койдаларни урганиш ишлари олиб борилмокда.

Қирқ тош ўйини

Бу ўйини тарихи узокларга бориб такалади .Утмишда ҳам узок мософоларга юугуриш бахси бўлиб турган екан .Шулардан бири \кирик тош \ ўйини дир .Кирк кадам улчаниб хар бир кадамига тош куйилиб чиклади

.Икала команда югурувчлари киркинчи тошни олиб келгандан кейин бошка йугурувчлар ҳам шундай Бирма –бир олиб кел иши керак .

Кодимда шунча йулни бир киши югириб ҳама тошларни йигиб чиканлар узок мософага йугиришда Ўйинчиларни йоши хисога олиниши лозим . Хаар икки командада 3 тадан йоки 4 тадан Ўйинчи катнашиши мумкун . икита паралал келиб 40 кадамлар улчаниб чизик чизилади ва чизик буйлаб тошлар куйиб чиклади .Команда Ўйинчилари мусобока сифатида югирадилар.

Чўнқа шувок ўйини

Бу ойинда 50см узунлигидаги дора ортасига козик махкамлаб орнтилади.доира 3кадам кенгликда чизилади.козик атрофига шувок боғланади.козикнинг юкор кисмига бир яримметр узунликда узулмйдиган ип.халкасимон килиб боғланади.ип учини еса бошловчи ушдаб олади ва шувокдан юлиб олмокчи болган Ўйинчидарни тепиш билан химоя килади. яъни шувокни олишга йул бермайди.кайс Ўйинчи коп шувок синдириб олса.уша Ўйинчи ғолиб хисобланади. Ўйинга бошдовчидан ташкариъ 4-5киши иштирок етиши мумкин.

Шувок тўпидан синдиришга йул куймаган бошловчи ҳам ғолиб булиши мумкин.

бошловчи коли бидан химоя килиши мумкин.Ўйин спорт залида ҳам утказилиши мумкин.бўлиб доира чизилиб бирон нарсага махкамланиб 4-5та копток койилади.Ўйинни давом еттириш мумкин кисимларга тепиш мумкин емас.Ўйин хакамлар тарафидан кузатиб турилади.

Эшак минди

Бу Ўйинда 2та гурух иштирок етади . хар бир гурихдаги Ўйинчилар сони 3-4 тадан ошмаслиг керак. Куръа ташлаб ким олдин енгашиб туриши аниклаб олинади. 1 –гурух Ўйинчлари бир-бирига белидан ишлаб енгашканда холата туришади 2 гурух Ўйинчлари уларнинг устига сакраб чиқади. агар бир гурух Ўйинчиларни 2- гурух Ўйинчиларни кутара олмай колишса яан олдингидай енгашиб туришади мобода улар малим

белгиланган вақитгача кутариб туришса , 2- гурих Ўйинчилари енгашиб туришни навбатни олади.

Кайси гурих Ўйинчилари куп марта енгашиб туришса, улар юутказган ҳисабланади.

Тўққиз тош ўйини

Бу Ўйинда фақат кизлар иштрок этади. 9 та кичик юмолук тош танлаб олинади. уларнинг кулига кафтига олиб юукарига отилади. сунгра тошлар кулининг устки кисмига олинади.

Агар тошлардан биррор таси тушиб кетса кулни устига тошларни хавога отиб , ердаги тошлар Билан биргаликда илиб олинади . илиб олинаётганда тошларнинг бирортаси тушиб кетса, кейинги Ўйинчи Ўйинини бошлайди .агар Ўйинчилар ҳама тошни илиб олса, уша Ўйинчи ғолиб ҳисабланади.Ўйин шу залда давам этади.

Тиркак ўйини

Бу Ўйин кундизги кун уйналади .Ўйинда истаган боло кат нашиши мумкин . кейин койдаси куйдагича ката айлана чизилиб ичига 40 тача кичкина юмолук тошлар котор килиб куйилади .маълум масафани туриб уни \ялпок\ яси шакилдаги тош Билан урилади айланадан нешта тош уриб чиқарилса , сонаб ёзиб куйилади . бунда яка –яка бўлиб уйналади . Ким айланадан куп тош чиқариб юборса ,уша юутган ҳисабланади . Ўйинда вақт ҳисабга олинади .

Дўппи яширар ўйини .

Ўйинчилар 2 гуруҳга болиниб , хар бир гуруҳда 4-5 тадан ойинчи катнашади . Гуруҳлар 1,5 -2 метр масофада бир –бирларига карама –қарши отиришади . Иккала гуруҳда ҳам биттадан дуппи бўлиб , аввал , кайси гуруҳ Ўйинни бошлаши куръа ташлаб аниқланади. Ўйинчилардан бири 2гуруҳга курсатмай дуппини яширади.булди дейилгандан сонг ҳама кулини ковиштириб утиради. 2гуруҳ Ўйинчиларидан бирортаси доппини Ким яширганлигини курсатади. Агар тўғри топса,гуруҳга 1ачка берилади. Тополмаса уша гуруҳ ютказган

хсобланади.бу ойин навбатма-навбат давом еттирилади ва охирида ютиклар жамланиб ғолиб гурух аникланади.

Зувлатар» ўйини.

Бу ўйинда ҳам 2гурух катнашади. ўйинчилар сони 5тадан 10тагача булиши мумкин. Югириш бошланадиган жойга тўғри чизик чизилади.хар бир гурухдан биттадан ўйинчи олинади.Улар чукур нафас олиб,зувлаб югуради. Нафас етмай колганда тухтайди. Кайси гурух ўйинчиси узок масофага югурган болса, ғолиб хисобланади. ўйин шу зайилда давом этади . кайси гурих ютказган булса ғолиб гурихни белгиланган мософага опичиб боради .

”Хуроз – хуроз ” ўйини

Бу ўйин асосан байрамларда, туйларда уйналади.ўйин коидаси куйидагича: 1,5-2м.ли айлана чизилиб,2 гурухдан биттадан ўйинчи чикиб,ап кули билан ушлайди ва сакраб бир-бирини тўғри келган екаси билан туртади.Кайси бири ракибини айланадан сикиб чикарса,уша ғолиб хисобланади.ўйин гурухда-ги ўйинчилар тамом булгунча давом этади.натижаси йигилиб, кайси гурух ғолиблиги аникланади.

Оламан пайга ўйини

Бу ўйинда 3 жуфт ўйинчи катнашиб ўйин майданига чизилган чизикдан 10-15 м узокда туради .уктувчини ишороси Билан ўйинбоши румолчани чизикка ташлайди. Улар яъни ”чвондоз-лар”румолчани олиб ўқитувчига бериш учун курашадилар. ўйин давомида улар “вазифа”ларини алмашинадилар.

Улоқ ўйини.

Бу ўйин асли отда уйналади лекин болалар ҳам уйнашади мумкин . Уйнавчилар бир парча ечки терисини юопиштирилган коптокни оглиш учин курашадилар . Дийаметири 12-15 м ли айлана чизилиб ,ўйинчилар хар бир гурих 3 ёки 5 тадан булинади ва давра ташкарисда утиради .Уктувчи коптокни давра уртасига куйгач, бир инчи 3 ёки бошлик гурух даврага кириб тўпни олиб чикиб беришга интилади ва хар бешлик ёки 3 гурихдан

1таси ғолиб булади .кейин ғолиблар мусобокаси бошланади . анна шу мусобокада йутган Ўйинчи ғолиб хисобланади .

Оқсоқ қорға

Бу Ўйинда болалар 10-15 тадан 2 гурихга булинади ва хар бир гурих . Ўйинчилари узларидан 16-18м узокдаги чизикдан навбатма –навбат бир оёгини тосма Билан богланган айланиб гурихи олдига келади . охирги Ўйинчи ойогидаги тосмани марадан айланиб келган . уктувчига топширади . шу холатни кай бир гурих олдин бажарса ,у гурих ғолиб булган булади .

« Беш тош» ўйини

(қизлар учин)

Беш тош ок 4 тошдан ясалган бўлиб ,юмолок шакилда булади. Ўйин куйдагича булади .

1. бешта тошни ҳам тошни ерга ташлаймиз ва битадан тошни кулимизга олиб ,колган тошларни ердан илиб оламиз .
2. Яна тошларни ерга ташлаймиз . бу галл ердан 1та олиб колганларни икиталаб ердан илиб оламиз .
3. яна тошларни ерга ташлаб, улардан бирини оламиз ва колганларини учталаб илиб оламиз .
4. бита тошнитепага отиб .тепадаги тошни илиб олиб ,бу тош биланердагиларни кушиб бирга олиб оламиз .
5. тошларни ерга ташлаймиз ,1 та тошни кулга олиб , ердаги йана 1та тошни илиб оламиз Юучинчи тошни илиб олайатганимизда 1та тошни нарги кулимизга утгазамиз , ерда колган Яна 2тошни ҳам шу тахлитда илиб олиб ,тошларни ҳамасини чап кулимизга оламиз .
6. тошлар ерга ташлаймиз .1та бита тошни кулимизга олиб,Яна бита тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз 3 тасини илиб олайатганда кулимиздаги 1та тошни тушириб юуборомиз . тошни неча марта тушириб юуборомиз .тошни неча марта тушириш керак булса тушириб Яна илиболамиз .
7. .4 –Ўйинни Яна кайтарамиз .

8. тошларни ерга ташлаю иккита бормогимизни (чап кулда)тумолок шакилда киламизда ,бита тошни илиб ,колган турта думолок кА киритамиз .хамасини киритиб булгачдумолока кирган тошларни илиб оламиз .
9. бешала тошни унг кафтимизга куйиб,тошларни юукарига отамиз ва унг кулимизни устига тошларни туширамиз . нечта тош тушса ,шунча юутук (очка)хисопланади .

Шайбани уриб чикар

Унча ката булмаган 80-см булган 2 доира чизилади дойралар орасидаги мософа бир метир . хар бир дойрани марказига шайва йоки городок куйилади . икала камандадан битадан битадан Ўйинчи куйилди чавган йоки гимнастика тойакчаси Билан ракиб камандаси дойрасидан шайбани химойа кили шва шу Билан дойрани ичига кирмаслиги керак . бу белашувга 2 мунит вакит берилади , агар 2минут вакит ичида Ўйинчилардан бири шайбани уриб чикармаса Яна бир мунит кушимча вакит берилади .

ХУЛОСА

Давлат ва жамият ташкилотлари миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириш йўлида масъулият билан иш олиб бормоқда. Даволаш муасасаларидаги жисмоний машқ – ўйинлардан фойдаланиш энг аввало оёққа турғозиш, меҳнат ва турмушдаги қайта тиклашда хизмат қилади.

Маълумки мазкур мураккаб машқ - ўйинларнинг бажарилиш тартиблари ва қўйилган шартлари барча жисмоний сифатларни талаб этиш билан биргаликда, мусобақа шаклини ҳам ифода этади. Демак, талаба ва ўқувчи ёшларнинг турар жойлари олдидаги спорт иншоатларини кўпайтириш ва уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш ҳозирги кун ва келажакнинг талабидир.

Барча ёшдаги боғча болаларининг соғлом бўлиши, қоматни тўғри ўстирувчи ва жисмоний ривожлантирувчи ўйин – машқларни танлаш, янгилаб бориш лозим. Болалардаги ўйноқи хусусиятларини янада такомиллаштириш миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг асосий мақсад ва вазифалари бўлиши шарт.

Жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ўзига хослиги дарсени зичлигига тўғри келадиганлигини сақлаб қолиш зарурлиги ва қисқа муддатлилиқ билан боғлиқдир.

Ҳаракатли ўйинларни энг асосий мазмуни ўйновчиларни ҳаракатланиши ва тарли-туман ҳаракати хисобланади. Уни тўғри бошқара борилганда улар организмни бошқа системалари ва нафас олиш, мушак, юрак-қон томирларга самарали таъсир кўрсатади.

Ўтказиладиган оммавий - маданий спорт тадбирлари мазмунида ҳалоллик, виждонлилиқ, куч - ғайрат тўплаш, иқтидорли ёшларни ва истедодли мутахассислар ҳамда спортчиларни кашф этиш мақсадлари юксак даражада бўлади. Уларнинг таркибида халқ миллий ўйинларининг таркиб топиши энг муҳим аҳамиятга моликдир.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. “Таълим тўғрисида” ва “Кадрлар тайёрлаш бўйича Миллий дастур тўғрисида” қонун 1997 й. 29 август..
2. “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” - Тошкент: 1997. –Б. 6-7.
3. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, // Маърифат 1998. - 1 апрел.
4. Абдумаликов Р.А., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. – Тошкент: 1995. 14 б.
5. Исламов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсада қўлланиши. // Халқ таълим. - Тошкент: 1992. № 4-5. – Б. 13-14.
6. Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки. // Бошланғич таълим, - Тошкент: 1993. № 3. – Б. 20-22.
7. Йўлдошова Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т.: “Ўқитувчи” 1992. 78 б.
8. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1- тўплам. - Т.: 1998. 27 б.
9. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. – Тошкент: Ўзбекистон, 1996. – 192 б.
10. Рахимов М.М. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. Пед. фан. док. илмий. дар... дис. автореф. – Т.: 1995, - 33-34 б.
11. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлари. – Тошкент: 2000. -114б.
12. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. – Тошкент: 1990. – 312-321б.
13. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Тошкент: Ўқитувчи. 1992. 180 б.

